



Une publication
de la communauté de communes
Couesnon
Marchés de Bretagne



du centre
social

projet



Mai - juin - juillet - août
2026

Activité culturelle Tout-petits**Les P'tits bouts bouquinent en famille**
Samedi 2 mai à 10h30MÉDIATHÈQUES D'ANTRAIN, MAEN ROCH,
LES PORTES DU COGLAIS, ST-HILAIRE-DES-
LANDES, ST-GERMAIN-EN-COGLÈS | **gratuit**

Des moments d'éveil pour partager ensemble le plaisir des mots et des histoires.

Infos et réservations : Après de votre médiathèque.**Atelier numérique** Adultes**Découvrir le covoiturage avec
Blablacar et Blablacar daily**
Lundi 4 mai de 10h à 12hPÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Publier un trajet blablacar et réserver un trajet sur blablacar.

Pré-requis : Savoir utiliser son clavier et sa souris, savoir naviguer sur internet, disposer d'une adresse mail.**Places limitées.****Infos et réservations** : Flavio, conseiller numérique :
06 19 18 42 47, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité culturelle Adultes**Atelier d'écriture avec le poète Falmarès**

Mardi 5 mai à 19h30

MÉDIATHÈQUE DE MAEN ROCH | **gratuit**

Un atelier pour rencontrer le poète Falmarès et s'initier à l'art des mots. Avec le Pôle Artistique et Culturel Angèle Vannier.

Places limitées.

Infos et réservations : Médiathèque de Maen Roch :
02 99 18 55 25

**Activité culturelle** Séniors**Ciné séniors**

Mardi 5 mai de 13h40 à 17h

CINÉMA LE CLUB, FOUGÈRES | **5€**

Transport effectué en minibus par Jean-Luc, bénévole du Centre social. Départ du Pôle Social et Solidaire, Antrain, Val-Couesnon.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier, référente familles,
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité cuisine Adultes**La popote des potes**

Mardi 5 mai de 9h45 à 13h30

ESPACE SOCIAL ET CULTUREL COMMUN, MAEN ROCH | **4€**

Atelier cuisine collectif d'habitants. Animé par Catherine et Françoise, bénévoles du Centre social.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier, référente familles,
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité manuelle Tout public**De fil en aiguille**

Mercredi 6 mai de 15h à 17h

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Un bon moment pour tricoter, ou tout autre sorte de tissage !

Infos : Séverine, ludothécaire : 06 43 23 90 03

Sortie Familles**Laser Game**

Mercredi 6 mai départ à 14h15 du Pôle Social et Solidaire à Antrain Val-Couesnon ou rendez-vous sur place à 14h45

FOUGÈRES | **selon le quotient familial**

Petits et grands, venez passer un bon moment au laser game ! Explorez un labyrinthe de plus de 500 m² sur deux étages, spécialement conçu pour vous divertir, à partir de 7 ans.

Transport en minibus.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier, référente familles : 06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité sportive Séniors**Gym Douce**

Jeudi 7 mai de 11h à 12h

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN VAL-COUESNON | **gratuit**

Le Centre social vous propose une activité gym douce avec une enseignante en activité physique adaptée de la CPTS.

Transport en minibus.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier, référente familles : 06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

**Activité manuelle Tout public****Atelier tricot**

Jeudi 7 mai de 14h30 à 16h30

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Infos et réservations : Médiathèque de Bazouges-La-Pérouse : 09 61 63 38 53

Atelier numérique Adultes**Préparer ses vacances en ligne****Lundi 11 mai** de 10h à 12hPÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Connaitre des astuces et applications à utiliser pour préparer au mieux ses vacances.

Pré-requis : savoir utiliser son clavier et sa souris; savoir naviguer sur internet; disposer d'une adresse mail.

Places limitées.

Infos et réservations : Flavio, conseiller numérique :
06 19 18 42 47, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

**Activité culturelle Adultes****Atelier généalogie****Lundi 11 mai** à 16h30BIBLIOTHÈQUE-RELAIS DE NOYAL-
SOUS-BAZOUGES | **gratuit**

Initiez-vous à la généalogie avec M. De Severac. Un atelier pour débiter vos recherches et apprendre à naviguer parmi les nombreuses ressources disponibles.

Infos et réservations : Maison pour tous : 02 99 73 63 02

Activité culturelle Adultes**Atelier d'écriture avec le poète Falmarès****Mardi 12 mai** à 19h30MÉDIATHÈQUE DE MAEN ROCH | **gratuit**

Un atelier pour rencontrer le poète Falmarès et s'initier à l'art des mots. Avec le Pôle Artistique et Culturel Angèle Vannier.

Places limitées.

Infos et réservations : Médiathèque de Maen Roch :
02 99 18 55 25

Activité manuelle **Tout public****Réparation de Vélo****Mardi 12 mai** de 14h30 à 16h30PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Atelier animé par Gérard, Daniel et Christian, bénévoles du Centre social.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18**Activité ludique** **Tout public****Atelier Tai Chi / Qi Gong****Mardi 12 mai** de 10h30 à 11h30PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Initiation au Tai Chi / Qi Gong santé avec Elodie Besse.

Places limitées.**Infos et réservations :** Stéphanie Gautier, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18**Activité manuelle** **Tout public****De fil en aiguille****Mercredi 13 mai** de 15h à 17hPÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Un bon moment pour tricoter, ou tout autre sorte de tissage !

Infos : Séverine, ludothécaire : 06 43 23 90 03**Activité manuelle** **Adultes****Atelier Couture****Lundi 18 mai** de 14h à 16hESPACE SOCIAL ET CULTUREL COMMUN,
MAEN ROCH | **gratuit**

Atelier animé par Libia, bénévole du Centre social.

Places limitées.**Infos et réservations :** Stéphanie Gautier, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité manuelle **Tout public**

De fil en aiguille

Mercredi 20 mai de 15h à 17hPÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Un bon moment pour tricoter, ou tout autre sorte de tissage !

Infos : Séverine, ludothécaire : 06 43 23 90 03**Sortie** **Familles**

Char à voile

Mercredi 20 mai départ à 14h15 du Pôle Social et Solidaire d'Antrain, Val-Couesnon. Rendez-vous sur place à 15h10 - Séance de 2h de 15h30 à 17h30.CHERRUEIX | **selon quotient familial**

Venez profiter d'une belle journée en plein air : Possibilité de venir directement sur place ou en minibus.

Transport en minibus.**Places limitées.****Infos et réservations :** Stéphanie Gautier, référente familles :

06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

**Activité ludique** **Adultes**

Séance de Yoga

Jedi 21 mai de 11h à 12hPÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Initiation Yogathérapie avec Roxanne Magaud.

Places limitées.**Infos et réservations :** Stéphanie Gautier, référente familles,

06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité manuelle **Tout public****Atelier tricot****Jeudi 21 mai** de 14h30 à 16h30MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit****Infos et réservations :** Médiathèque de Bazouges-La-Pérouse : 09 61 63 38 53**Spectacle et atelier** **Familles****Bulles de savon géantes****Jeudi 21 mai** de 15h à 17hSTADE DE FOOTBALL D'ANTRAIN, VAL-COUESNON | **gratuit**

Un après-midi ludique et festif à partager en famille.
 Au programme : spectacle et atelier de bulles de savon géantes avec la compagnie Zagzagzag, grands jeux en extérieur, ainsi qu'un parcours de petits vélos, avec ou sans pédales. Stéphanie, référente familles, et Séverine, ludothécaire, seront présentes pour vous accueillir.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier, référente familles : 06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18**Activité ludique** **Tout public****Soirée jeux****Vendredi 22 mai** à 19hMÉDIATHÈQUE DE MAEN ROCH | **gratuit**

Jeux de figurines et modélisme.

Infos : Médiathèque de Maen Roch : 02 99 18 55 25

Sortie **Séniors**

Jardin des plantes

Mardi 26 mai de 13h à 17h30, départ du Pôle Social et Solidaire à Antrain Val-Couesnon.

AVRANCHES | **gratuit**

Venez découvrir le Jardin des plantes d'Avranches et profiter d'une balade nature au cœur de ses magnifiques collections botaniques.

Transport en minibus.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier, référente familles : 06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité culturelle **Séniors**

Bistrot mémoire

Mardi 26 mai à 14h

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Un temps pour partager des activités de loisirs et échanger sur son quotidien.

Infos et réservations : CLIC de Haute Bretagne : 02 99 98 60 23, accueil du PSS : 02 99 97 17 18



Atelier numérique **Tout public**

Découvrir le site Duolingo

Mardi 26 mai à 16h30 à 18h30

ESPACE SOCIAL ET CULTUREL COMMUN, MAEN ROCH | **gratuit**

Découvrir le site Duolingo pour apprendre une langue en s'amusant.

Places limitées.

Infos et réservations : Flavio, conseiller numérique : 06 19 18 42 47

Activité ludique **Tout public****Ludothèque hors les murs****Mercredi 27 mai** de 10h à 12h et de 15h à 18hTERRAIN DES SPORTS EN FACE DU PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE À ANTRAIN VAL COUESNON | **gratuit**

Espace de jeu en extérieur.

Infos : Séverine, ludothécaire : 06 43 23 90 03**Activité manuelle** **Tout public****De fil en aiguille****Mercredi 27 mai** de 15h à 17hPÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN VAL-COUESNON | **gratuit**

Un bon moment pour tricoter, ou tout autre sorte de tissage !

Infos : Séverine, ludothécaire : 06 43 23 90 03**Atelier numérique** **Séniors****Achats en ligne en sécurité****Jeudi 28 mai** de 14h30 à 16h30MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Apprendre les étapes de l'achat en ligne. Connaître les bonnes pratiques pour acheter en toute sécurité.

Pré-requis : savoir utiliser son clavier et sa souris; savoir naviguer sur internet ; disposer d'une adresse mail.**Places limitées.****Infos et réservations :** Flavio, conseiller numérique : 06 19 18 42 47, accueil du PSS : 02 99 97 17 18**Activité manuelle** **Tout public****Atelier tricot****Jeudi 28 mai** de 14h30 à 16h30MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit****Infos et réservations :** Médiathèque de Bazouges-La-Pérouse : 09 61 63 38 53

Activité cuisine Adultes

La popote des potes

Jeudi 28 mai de 9h45 à 13h30

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN VAL-COUESNON | **4€**

Atelier cuisine collectif d'habitants, animé par Catherine et Françoise, bénévoles du Centre social.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie Gautier, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité ludique Tout public

Soirée jeux

Vendredi 29 mai à 19h

MÉDIATHÈQUE DE MAEN ROCH | **gratuit**

Jeux de figurines et modélisme.

Infos : Médiathèque de Maen Roch : 02 99 18 55 25

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

JUIN

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

Activité cuisine Adultes

Atelier Macaron

Lundi 1^{er} juin de 10h à 12h

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN VAL-COUESNON | 5€

Venez apprendre à réaliser de délicieux macarons lors d'une séance de deux heures avec l'atelier cuisine d'Agnès.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18



Activité culturelle Adultes

Soirée "Papotage et grignotage"

Mardi 2 juin à 19h

BIBLIOTHÈQUE-RELAIS DE NOYAL-
SOUS-BAZOUGES | **gratuit**

Un moment pour partager ses coups de cœur littéraires avec un petit en-cas convivial !

Infos et réservations : Maison pour tous : 02 99 73 63 02

Activité cuisine Adultes

La popote des potes

Mardi 2 juin de 9h45 à 13h30

ESPACE SOCIAL ET CULTUREL COMMUN, MAEN ROCH | 4€

Atelier cuisine collectif d'habitants, animé par Catherine et Françoise, bénévoles du Centre social.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité nature **Tout public**

La caravane Main verte

Mercredi 3 juin de 14h à 16h

JARDIN DE L'EPHAD LA LOYSANCE À
ANTRAIN VAL-COUESNON | **gratuit**

Atelier nature ouvert à tous pour découvrir et partager autour de la biodiversité.

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18



Activité manuelle **Tout public**

De fil en aiguille

Mercredi 3 juin de 15h à 17h

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Un bon moment pour tricoter, ou tout autre sorte de tissage !

Infos : Séverine, ludothécaire : 06 43 23 90 03

Activité sportive **Séniors**

Gym Douce

Jeudi 4 juin de 11h à 12h

ESPACE SOCIAL ET CULTUREL COMMUN,
MAEN ROCH | **gratuit**

Le Centre social vous propose une activité gym douce avec une enseignante activité physique adaptée de la CPTS.

Transport possible au départ du PSS.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité manuelle **Tout public**

Atelier tricot

Jeudi 4 juin de 14h30 à 16h30

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Infos et réservations : Médiathèque de Bazouges-La-Pérouse :
09 61 63 38 53

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

Atelier numérique Tout public**Reconnaitre le "hameçonnage" (arnaque en ligne)**

Vendredi 5 juin de 10h à 12h

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Le hameçonnage (phishing) est une arnaque en ligne fréquente. Elle consiste à se faire passer pour un site familier, un organisme officiel ou un contact piraté afin de récupérer vos données personnelles ou bancaires pour un usage frauduleux. Cet atelier vous apprendra à reconnaître et éviter ces arnaques grâce à des exercices pratiques.

Places limitées.

Infos et réservations : Flavio, conseiller numérique :
06 19 18 42 47, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité ludique Tout public**Soirée jeux**

Vendredi 5 juin à 19h

MÉDIATHÈQUE DE MAEN ROCH | **gratuit**

Jeux de figurines et modélisme.

Infos : Médiathèque de Maen Roch : 02 99 18 55 25

Activité ludique Tout public**Soirée jeux**

Vendredi 5 juin à 20h

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Retrouvez-vous entre joueurs pour tester de nouveaux jeux de société !

Infos : Médiathèque de Bazouges-La-Pérouse : 09 61 63 38 53

Ludique Tout public**Balade nature et patrimoine**

Samedi 6 juin à 10h30

DÉPART DE LA MÉDIATHÈQUE DE ST-
HILAIRE-DES-LANDES | **gratuit**

Une balade insolite de St-Hilaire-des-Landes, entre passé et avenir avec l'association Entre Evers et Minette et le bureau d'étude *atelier socle*. L'occasion de découvrir l'exposition "Les patrimoines de mon territoire" et de partager un moment convivial autour des projets de réaménagement du bourg.

Places limitées.

Infos et réservations : Médiathèque de St-Hilaire-des-Landes :
02 99 18 71 24

Activité culturelle Tout-petits**Les P'tits bouts bouquinent en famille**

Samedi 6 juin à 10h30

MÉDIATHÈQUES D'ANTRAIN, MAEN ROCH,
LES PORTES DU COGLAIS, ST-HILAIRE-DES-
LANDES, ST-GERMAIN-EN-COGLÈS | **gratuit**

Des moments d'éveil pour partager ensemble le plaisir des mots et des histoires.

Infos et réservations : Auprès de votre médiathèque**Activité culturelle** Adultes**Atelier généalogie**

Lundi 8 juin à 16h30

BIBLIOTHÈQUE-RELAIS DE NOYAL-
SOUS-BAZOUGES | **gratuit**

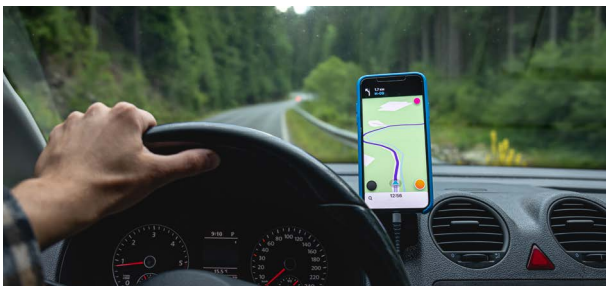
Initiez-vous à la généalogie avec M. De Severac.

Infos et réservations : Maison pour tous : 02 99 73 63 02**Atelier numérique** Tout public**Utiliser un GPS sur son smartphone**

Mardi 9 juin de 16h30 à 18h30

ESPACE SOCIAL ET CULTUREL COMMUN,
MAEN ROCH | **gratuit**

Apprendre à utiliser deux GPS utiles pour planifier son trajet : Waze et Google Maps.

Places limitées.**Infos et réservations :** Flavio, conseiller numérique :
06 19 18 42 47, accueil du PSS : 02 99 97 17 18**Activité culturelle** Séniors**Ciné séniors**

Mardi 9 juin de 13h40 à 17h

CINÉMA LE CLUB À FOUGÈRES | **5€**

Transport effectué en minibus par Jean-Luc, bénévole du Centre social. Départ du Pôle Social et Solidaire à Antrain, Val-Couesnon.

Places limitées.**Infos et réservations :** Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité manuelle **Tout public****Réparation de Vélo****Mardi 9 juin** de 14h30 à 16h30PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Atelier animé par Gérard, Daniel et Christian, bénévoles du Centre social.

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18**Sortie** **Familles****Après-midi en famille****Mercredi 10 juin** à 13hPÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Sortie en famille au Parc des Gayeulles à Rennes ! Venez profiter d'un moment convivial entre parc animalier, parc de jeux et balade en pleine nature.

Transport en minibus.**Places limitées.****Infos et réservations :** Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18**Activité manuelle** **Tout public****De fil en aiguille****Mercredi 10 juin** de 15h à 17hPÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Un bon moment pour tricoter, ou tout autre sorte de tissage !

Infos : Séverine, ludothécaire : 06 43 23 90 03**Activité manuelle** **Tout public****Atelier tricot****Jeudi 11 juin** de 14h30 à 16h30MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit****Infos et réservations :** Médiathèque de Bazouges-La-Pérouse :
09 61 63 38 53

Atelier numérique Adultes**Découvrir la plate-forme THESEE****Vendredi 12 juin** de 10h à 12hPÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Les escroqueries en ligne touchent aujourd'hui de nombreux internautes et peuvent concerner tout le monde. Cet atelier vous présentera la plateforme THESEE, qui permet de signaler une arnaque sur internet et de déposer plainte en ligne. D'autres recours possibles seront également évoqués.

Places limitées.**Infos et réservations :** Flavio, conseiller numérique :
06 19 18 42 47, accueil du PSS : 02 99 97 17 18**Activité ludique Tout public****Soirée jeux****Vendredi 12 juin** à 19hMÉDIATHÈQUE DE MAEN ROCH | **gratuit**

Jeux de figurines et modélisme.

Infos : Médiathèque de Maen Roch : 02 99 18 55 25**Activité manuelle Tout public****Atelier Couture****Lundi 15 juin** de 14h à 16hESPACE SOCIAL ET CULTUREL COMMUN,
MAEN ROCH | **gratuit**

Atelier animé par Libia, bénévole du Centre social.

Places limitées.**Infos et réservations :** Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72**Sortie Séniors****Pique-nique et balade****Mardi 16 juin** de 11h45 à 17h, départ au Pôle
Social et Solidaire d'Antrain, Val-CouesnonETANG DE BOULET FEINS | **gratuit**

Sortie pique-nique et balade à l'Étang du Boulet à Feins ! Venez profiter d'un moment convivial en pleine nature, entre détente au bord de l'eau et promenade.

Transport en minibus.**Places limitées.****Infos et réservations :** Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité cuisine **Famille****Atelier cuisine Parents enfants****Mercredi 17 juin** de 14h30 à 16h30PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Venez cuisiner avec votre enfant dans une ambiance conviviale. Atelier animé par l'atelier d'Agnès. Thématique : Saveurs d'été.

Places limitées.**Infos et réservations :** Stéphanie, référente familles :

06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

**Activité manuelle** **Tout public****De fil en aiguille****Mercredi 17 juin** de 15h à 17hPÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Un bon moment pour tricoter, ou tout autre sorte de tissage !

Infos : Séverine, ludothécaire : 06 43 23 90 03**Activité culturelle** **Séniors****Bistrot mémoire****Mardi 23 juin** à 14hMÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Un temps pour partager des activités de loisirs et échanger sur son quotidien

Infos et réservations : CLIC de Haute Bretagne :

02 99 98 60 23

Sortie **Tout public****Journée à l'étang du boulet à Feins****Mercredi 24 juin** départ 11h40 du Pôle Social et Solidaire d'Antrain, Val-Couesnon - 12h10 sur placeFEINS | **gratuit**

Sortie pique-nique à l'Étang du Boulet à Feins !
Au programme : baignade, jeux et pédalo (de 14h30 à 15h30)... bonne ambiance garantie. Un pot de convivialité sera offert par Parents Paroles et le service Familles.

Transport en minibus.**Places limitées.****Infos et réservations :** Stéphanie, référente familles :

06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Atelier numérique Tout public**Créer un album-photo sur Canva**

Jeudi 25 juin de 14h30 à 16h30

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Apprendre à créer un album-photo sur Canva.

Pré-requis : savoir utiliser son clavier et sa souris; savoir naviguer sur internet; savoir manipuler ses fichiers sur son ordinateur. Matériel utilisé : ordinateur.**Places limitées.****Infos et réservations :** Flavio, conseiller numérique :
06 19 18 42 47, accueil du PSS : 02 99 97 17 18**Activité cuisine** Adultes**La popote des potes**

Jeudi 25 juin de 9h45 à 13h30

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN VAL-COUESNON | **4€**

Atelier cuisine collectif d'habitants, animé par Catherine et Françoise bénévoles du centre social.

Places limitées.**Infos et réservations :** Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18**Atelier numérique** Tout public**Atelier impression en sublimation**

Vendredi 26 juin de 17h30 à 19h30

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN VAL-COUESNON | **gratuit**

Flavio, conseiller numérique, en partenariat avec Alexandre Penaud, conseiller numérique au Fablab de Maen Roch, vous proposent de découvrir l'impression en sublimation. Des motifs en sublimation seront imprimés sur des mugs que vous pourrez emporter chez vous.

Places limitées.**Infos et réservations :** Flavio, conseiller numérique :
06 19 18 42 47**Sortie** Séniors**Sortie en bord de mer**

Vendredi 26 juin départ à 11h du Pôle Social et Solidaire, Antrain Val-Couesnon - retour 19h

DINARD | **30€**

Journée à Dinard ! Le matin, balade et visite de la ville, puis pique-nique convivial le midi. L'après-midi, embarquez pour 2h à 2h30 de balade en bateau afin de découvrir les magnifiques paysages du bord de Rance.

Transport en minibus.**Places limitées.****Infos et réservations :** Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité culturelle Tout public**Lecture pique-nique**

Samedi 27 juin à 12h

JARDIN DE L'EAU, SAINT-GERMAIN-EN-COGLÈS | **gratuit**

Une rencontre à l'heure du déjeuner avec la compagnie 3^{ème}.
Acte en résidence mission sur le territoire, pour des lectures et des échanges autour du thème de la famille.

Places limitées.**Infos et réservations :** Médiathèque de St-Germain-en-Coglès : 02 99 95 49 36**Sortie** Tout-petits**Balade contée au Parc Animalier**

Samedi 27 juin rendez-vous au parc animalier de Tremblay à 10h

TREMBLAY, VAL-COUESNON | **gratuit**

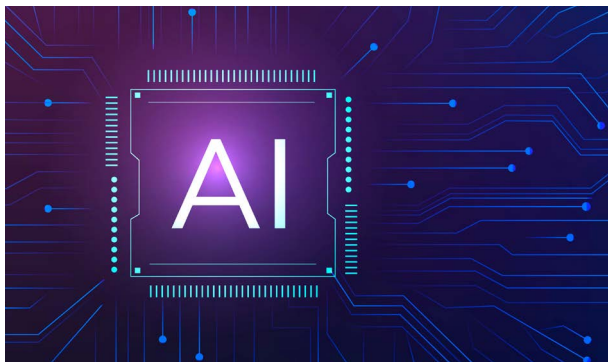
L'équipe de la crèche L'ilot Câlin propose un atelier parents/ enfants "balade contée" au parc animalier de Tremblay.

Places limitées.**Infos et réservations :** Multi-accueil llot câlin : 02 99 95 30 67**Atelier numérique** Tout public**Intelligence Artificielle**

Mardi 30 juin de 16h45 à 18h45

ESPACE SOCIAL ET CULTUREL COMMUN, MAEN ROCH | **gratuit**

Autour d'un moment convivial, ce café échange ia propose de découvrir simplement ce qu'est l'intelligence artificielle, comment elle fonctionne et où nous la rencontrons au quotidien. L'objectif est de mieux comprendre cette technologie, de démystifier les idées reçues et d'échanger sur ses usages, ses avantages et ses limites.

Places limitées.**Infos et réservations :** Flavio, conseiller numérique : 06 19 18 42 47, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

JUILLET

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

Activité culturelle **Tout public**

Voyage sonore

Mercredi 1^{er} juillet de 11h à 12h

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

M. Koleiat, coach bien-être, vous propose un voyage sonore de 40 minutes, allongé (apportez votre tapis de sol et petit plaid) ou assis, pour une immersion relaxante au son des bols tibétains.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18



Activité sportive **Séniors**

Gym Douce

Jedi 2 juillet de 11h à 12h

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Le Centre social vous propose une activité gym douce avec une enseignante activité physique adaptée de la CPTS.

Transport en minibus.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité manuelle **Tout public**

Atelier tricot

Jedi 2 juillet de 14h30 à 16h30

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Infos et réservations : Médiathèque de Bazouges-La-Pérouse :
09 61 63 38 53

Atelier numérique **Tout public****Protéger ses données personnelles****Vendredi 3 juillet** de 10h à 12hPÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Chaque fois que vous cherchez une information sur internet ou que vous visitez un site, vous laissez des informations sur vous. On les appelle des "données personnelles". Le but est d'identifier les situations dans lesquelles les informations sur soi sont enregistrées et de reprendre le contrôle.

Places limitées.

Infos et réservations : Flavio, conseiller numérique :
06 19 18 42 47, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

**Sortie Familles****Parc d'attraction Kingoland**

Samedi 4 juillet départ 8h45 en car du pôle Social et Solidaire, Antrain Val-Couesnon - retour 20h10

PLUMELIN | **selon quotient familial**

Envie de sensations et de rires en famille ? Rejoignez Parents Paroles et le service familles pour une sortie conviviale au parc d'attractions Kingoland. Partageons ensemble une journée pleine de magie et de souvenirs.

Transport en minibus.**Places limitées.**

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Sortie **Tout public****Bord de mer à Dinard**

Mercredi 8 juillet départ du Pôle Social et Solidaire, Antrain Val-Couesnon - Les horaires seront communiqués prochainement

DINARD | **gratuit**

Sortie famille bord de mer à la plage du Prieuré ! Au programme : le matin, visite du parc animalier ; pique-nique le midi, puis après-midi plage avec jeux et cerf-volant. Une belle journée en perspective pour petits et grands.

Transport en minibus.**Places limitées.**

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

Activité manuelle **Tout public**

De fil en aiguille

Mercredi 8 juillet de 15h à 17h

FORÊT DE VILLECARTIER ESPACE LUDOTHÈQUE | **gratuit**

Un bon moment pour tricoter, ou tout autre sorte de tissage !

Infos : Séverine, ludothécaire : 06 43 23 90 03

Repas **Adultes**

Barbecue Partagé

Jeudi 9 juillet départ du Pôle Social et Solidaire, Antrain Val-Couesnon à 10h10 - sur place à 10h30 - retour 15h30

JARDIN PARTAGÉ DE SAINT-BRICE-EN-COGLÈS, MAEN ROCH | **5€**

Pour clôturer une année riche en ateliers cuisine et en beaux moments de partage, La Popote des Potes se retrouve autour d'un barbecue partagé. Un temps convivial pour se retrouver et célébrer ensemble avec les participants des ateliers cuisine. Prévoir ses couverts et sa chaise.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18



Activité manuelle **Tout public**

Atelier tricot

Jeudi 9 juillet de 14h30 à 16h30

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Infos et réservations : Médiathèque de Bazouges-La-Pérouse :
09 61 63 38 53

Atelier numérique **Tout public**

Découvrir des applications pour mieux connaître la nature

Vendredi 10 juillet de 10h à 11h

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN VAL-COUESNON | **gratuit**

Apprendre à utiliser Plantnet et Birdnet. Les applications vous permettront de connaître les plantes et les oiseaux qui vous entourent. Une mise en pratique sera prévue. Le lieu et la date seront définis ensemble au cours de l'atelier.

Places limitées.

Infos et réservations : Flavio, conseiller numérique :
06 19 18 42 47

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

Sortie Familles**Accrobranche**

Mercredi 15 juillet départ à 9h15 du Pôle Social et Solidaire, Antrain Val-Couesnon - 9h30 sur site

PARC DES GROS CHÊNES FORÊT DE VILLECARTIER | **selon quotient familial**

Petits et grands, venez vivre un moment en pleine nature, au programme : accrobranche pour faire le plein de sensations, pique-nique et ludothèque l'après-midi pour s'amuser et se détendre.

Transport en minibus.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles : 06 46 81 42 72, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

**Activité manuelle** **Tout public****De fil en aiguille**

Mercredi 15 juillet de 15h à 17h

FORÊT DE VILLECARTIER ESPACE LUDOTHÈQUE | **gratuit**

Un bon moment pour tricoter, ou tout autre sorte de tissage !

Infos : Séverine, ludothécaire : 06 43 23 90 03

Activité manuelle **Tout public****Atelier tricot**

Jedi 16 juillet de 14h30 à 16h30

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Infos et réservations : Médiathèque de Bazouges-La-Pérouse : 09 61 63 38 53

Atelier numérique **Tout public****Images, vidéos, textes: comment reconnaître l'IA sur internet ?**

Vendredi 17 juillet de 10h à 12h

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN VAL-COUESNON | **gratuit**

Apprendre à détecter du contenu généré par l'intelligence artificielle.

Places limitées.

Infos et réservations : Flavio, conseiller numérique : 06 19 18 42 47

Sortie **Séniors**

Tropical Parc

Mardi 21 juillet départ du Pôle Social et Solidaire, Antrain Val-Couesnon à 8h30

SAINT-JACUT-LES-PINS | **18,50€**

Partez à la découverte de Tropical Parc et profitez d'une sortie à la journée, au cœur des jardins exotiques et animaliers.

Transport en minibus.

Places limitées.

Infos et réservations : Stéphanie, référente familles :
06 46 81 42 72

Activité manuelle **Tout public**

De fil en aiguille

Mercredi 22 juillet de 15h à 17h

FORÊT DE VILLECARTIER ESPACE LUDOTHÈQUE | **gratuit**

Un bon moment pour tricoter, ou tout autre sorte de tissage !

Infos : Séverine, ludothécaire :
06 43 23 90 03

Activité manuelle **Tout public**

Atelier tricot

Jeudi 23 juillet de 14h30 à 16h30

MÉDIATHÈQUE DE BAZOUGES-LA-PÉROUSE | **gratuit**

Infos et réservations : Médiathèque de Bazouges-La-Pérouse :
09 61 63 38 53

Atelier numérique **Tout public**

Découvrir le traitement de texte

Vendredi 24 juillet de 10h à 12h

PÔLE SOCIAL ET SOLIDAIRE, ANTRAIN
VAL-COUESNON | **gratuit**

Apprendre à utiliser un outil de traitement de texte afin d'écrire sur son ordinateur. Si vous le souhaitez, vous pourrez décrire vos plus beaux souvenirs et y apposer quelques photos pour illustrer votre texte.

Pré-requis : savoir utiliser son clavier et sa souris; savoir manipuler ses fichiers.

Places limitées.

Infos et réservations : Flavio, conseiller numérique :
06 19 18 42 47, accueil du PSS : 02 99 97 17 18

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

LUDOTHÈQUE

La ludothèque itinérante « A vous de jouer ! »

Seul ou à plusieurs, en famille ou entre amis, la ludothèque itinérante vous accueille en différents endroits du territoire, avec des espaces de jeu pour tous les âges. Il est également possible d'emprunter des jeux pour les petits et les grands et être conseillé par des professionnels, afin de partager des moments ludiques chez vous !

Lieux et horaires jusqu'au 6 juin

- Mardi de 16h30 à 18h30 : Médiathèque de Bazouges-la-Pérouse
- Mercredi de 10h à 12h30 et de 15h à 18h : Pôle Social et Solidaire à Val-Couesnon
- Vendredi de 16h30 à 19h : Médiathèque de Saint-Germain-en-Coglès
- Samedi de 14h à 17h : Médiathèque de Maen Roch



La ludothèque s'installe et prend ses quartiers d'été en forêt de Villecartier

En juillet et en août, la ludothèque s'installe en forêt de Villecartier à Bazouges-la-Pérouse à partir du 5 juillet. Elle est ouverte du mardi au dimanche de 14h à 18h. Sur site, des espaces jeux et une balade ludique, sur le thème des animaux mal aimés.



Renseignements

Séverine, ludothécaire - 06 43 23 90 03

INFORMATIONS PRATIQUES

Contacts

Pôle social et solidaire

3, rue Jean-Marie Laloy
35 560 Val-Couesnon (Antrain)
02 99 97 17 18
accueilpss@couesnon-marchesde bretagne.fr

Horaires

Lundi : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00
Mardi : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00
Mercredi : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00
Jeudi : 9h00 – 12h30
Vendredi : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 16h30

Espace social et culturel commun

1, rue Albert Camus,
35 460 Maen Roch

Horaires de l'accueil

Lundi : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00
Mardi : 13h30 – 17h00
Mercredi : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00
Jeudi : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00
Vendredi : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 16h30

Réseau des médiathèques

02 99 97 17 07
spectacle@couesnon-marchesdebretagne.fr

Mobilité

Un problème de déplacement ? Contactez le PSS.
Une solution peut être envisagée !

Programme

Le programme est susceptible d'être modifié
en raison des conditions météorologiques.

Directeur de la publication Christian Hubert **Conception maquette** Bertrand Grousset **Réalisation** Couesnon Marches de Bretagne **Impression** ATIMCO 800 ex. **Crédits** Freepik, services communautaires, Adobe Stock, Freepik **Ne pas jeter sur la voie publique**



Couesnon Marches de Bretagne



couesnon-mdb.fr



[@CouesnonMB](#)

[@CultureCouesnonMarchesdeBretagne](#)

[@service.jeunesse.couesnon.marches.de.bretagne](#)



[Couesnon Marches de Bretagne](#)