

STAGES DÉCOUVERTE VACANCES D'HIVER



"Kilian aka Kudi, artiste, danseur et activiste du milieu hip hop depuis 13 années. Je me suis spécialisé dans le Breaking par passion, et le transmets à travers des battles, des cours ainsi que des shows. À côté de cela, j'ai suivi des études dans le milieu du sport, ainsi que le milieu de l'animation. Ceci me permet de mettre en avant ma pratique du Breaking dans un cadre safe, animé et de partage. Le but premier de mes initiations breaking est la transmission de la Culture, l'apprentissage de soi, de son corps, la technicité et l'exécution d'enchaînements de mouvements, d'aller au delà du regard des autres et de te sentir à l'aise dans cette pratique, tout en apprenant évidemment les bases et fondamentaux qui constituent le Breaking. C'est avec grand plaisir que j'ai hâte de partager cette expérience avec vous !"

Dates : Les 5 et 6 mars 2024

Horaires : 10h30/12h30- 14h/16h en salle de danse

Tranches d'âges : 8 et +

Coût de l'atelier (2 jours obligatoires) : En fonction du Quotient Familial

<600	600/900	901/1200	1201/1500	1501/1800	1801/2200	2201<
14 €	16 €	18 €	24 €	28 €	32 €	36 €

Conditions d'inscription et renseignements : à l'accueil de la maison de quartier avant le 12 février

La Maison de Quartier se réserve le droit d'annuler les stages-ateliers des vacances si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant.

**Paiement en chèques, chèques vacances
et carte bancaire**

Toutes les propositions (hors stage) sont gratuites et ouvertes à tous.tes.

La Maison de Quartier La Bellangerais, espace de vie sociale agréé par la CAF propose aux habitant.es du quartier des temps conviviaux, des spectacles, des conférences et des ateliers enfants/parents afin de favoriser la rencontre, les échanges, la convivialité au sein de la Maison de Quartier.

L'occasion pour tous et toutes de prendre du temps pour soi, de s'interroger sur la vie familiale et d'être conseillé.

contact@labellangerais.org

02.99.27.21.10

Maison de quartier La Bellangerais
5 rue du Morbihan 35700 Rennes



Accès Bus :

C3 : Monts d'Arrée [Pour plus d'informations : cliquer ici](#)

14 : Monts d'Arrée [Pour plus d'informations : cliquer ici](#)

**RENNES
MÉTROPOLE**



FAMILLE EN FOLIE



La Bellangerais

Une association affiliée
leo lagrange
FEDERATION

**Programme des ateliers-animations
et stages**

Du 5 février au 8 mars 2024

**Maison de Quartier
La Bellangerais
5 rue du Morbihan - 35700 Rennes
contact@labellangerais.org**

02.99.27.21.10.

SEMAINE DU 5 AU 16 FÉVRIER
2024



Atelier « Bien être en famille »

Lundi 5 février de 16h45 à 17h30

Un atelier entre parents et enfants pour se poser, se déconnecter, prendre le temps.

Intervenante : Nathalie BOUGUIN, éducatrice

Cet atelier est réservé aux parents et enfants de l'accompagnement à la scolarité

Atelier « Quels parents je veux être ? »

Mercredi 7 février de 9h15 à 11h15

Mercredi 7 février de 18h à 20h*

Difficile de s'y retrouver parmi tous les conseils et injonctions qu'on entend en tant que parent. Et puis entre le parent que l'on voulait être et la réalité du quotidien avec son ou ses enfants, il y a parfois un grand écart. Alors comment être le parent que vous souhaitez être avec le plus de bienveillance possible pour vos enfants mais aussi pour vous-même ?

Dans cet atelier, Delphine CANHOTO, vous propose un temps d'information, de réflexion et d'échanges autour de l'évolution de l'éducation, les besoins fondamentaux de l'enfant, l'empreinte de notre propre histoire et le poids de l'entourage, à chacun sa parentalité, le droit à l'erreur, le parent parfait n'existe pas !

Sur inscription / ouvert à tous les parents quelque soit l'âge de l'enfant

**Nous pouvons garder vos enfants à partir de 4 ans, pendant cet atelier et nous pouvons réchauffer un petit repas si vous le souhaitez aussi. Renseignement et inscription à l'accueil de la Maison de Quartier.*

Intervenante : Delphine CANHOTO, éducatrice de jeunes enfants

Atelier « Je cuisine avec mon enfant »

Mercredi 7 février 2024 de 14h à 16h

Mercredi 14 février 2024 de 14h à 16h

Dans cet atelier, nous vous proposons des recettes pour des gouters sains, faciles, de saisons et économiques.

Sur inscription / pour les enfants à partir de 7 ans et leurs parents

Intervenante : Enora et Romane

SUITE



SEMAINE DU 5 AU 16 FÉVRIER
2024



Conférence « Faire la connaissance de son ado »

Lundi 12 février de 20h à 22h

Comprendre cette période de l'adolescence, bien communiquer avec son ado, ...toutes les questions que vous vous posez sur cette période seront abordés lors de cette conférence. Un temps de questions réponses vous sera proposé.

Intervenante : Monica MEJIA, psychologue

Spectacle « Meraki » par la compagnie Artamuse

Mercredi 14 février à 10h

Un spectacle musical, avec une comédienne et une violoncelliste qui explorent l'espace et le font vibrer.

Sur inscription / de la naissance à 5 ans / 30 minutes

Atelier « Les écrans et votre enfant »

Atelier «Le numérique et votre enfant »

Mercredi 14 février de 15h45 à 17h15*

Jeudi 15 février de 20h à 21h30

Ces ateliers ont pour but de rassurer les parents, conseiller et approfondir ses connaissances sur les réseaux sociaux, des outils pour maîtriser le temps d'écran de son enfant en fonction de l'âge, quid du contrôle parental...

Le mercredi atelier écran/le jeudi atelier réseaux sociaux

Sur inscription / 10 places, pour les parents uniquement.
**Nous pouvons garder vos enfants à partir de 4 ans pendant cet atelier.*

Intervenant : Stéphane KOUKOU ou Mathilde COLAS

Exposition « Mieux communiquer en famille »

Du 5 février au 16 février 2024

Cette exposition propose de découvrir en illustration des situations qui font le quotidien de tous les parents et face auxquelles la « communication bienveillante » peut se révéler utile.

Les panneaux abordent le lever, le chemin de l'école, le repas du midi, la sieste, le parc, les courses, les devoirs, le repas du soir et le coucher avec son ado.

Cette exposition a été réalisée conjointement par des parents et des professionnels du centre social de Maurepas.

SUITE



STAGES DÉCOUVERTE
VACANCES D'HIVER



DU 26 FÉVRIER AU 8 MARS 2024

Arts Plastiques



Delphine COMBATALADÈS vous propose des ateliers de découverte de l'arts plastiques et de différentes techniques.

Le 26 février 2024 : Gravure sur tétra pak : création d'un carnet d'animaux du monde.

Le 27 février 2024 : Encres végétales : création d'encres à partir de légumes, de fleurs, de racines et expérimentations.

Horaires : 10h à 12h et de 14h00 à 16h00 en salle d'arts plastiques

La tranche d'âge : de 8 à 12 ans.



Coût de l'atelier (2 jours obligatoires) : En fonction du Quotient Familial

<600	600/900	901/1200	1201/1500	1501/1800	1801/2200	2201<
7 €	8 €	9 €	12 €	14 €	16 €	18 €

Atelier couture enfants parents



Venez passer un peu de temps à confectionner un sac à dos à coulisse avec Claire DAVID, de l'atelier « Cop'in »

Date : mercredi 28 février 2024

Horaires 14h/17h en salle d'arts plastiques

Tranches d'âges : à partir de 6 ans avec parents accompagnateurs

Coût de l'atelier (2 jours obligatoires) : En fonction du Quotient Familial

<600	600/900	901/1200	1201/1500	1501/1800	1801/2200	2201<
7 €	8 €	9 €	12 €	14 €	16 €	18 €

Atelier numérique



Mathilde COLAS ou Stéphane Koukou vous propose des ateliers d'initiation et de création numérique.

Date : jeudi 7 mars et vendredi 8 mars

Horaires : 14h/17h à l'espace public numérique

Tranches d'âges : à partir de 8 ans

Coût de l'atelier : En fonction du Quotient Familial

<600	600/900	901/1200	1201/1500	1501/1800	1801/2200	2201<
5 €	6 €	7 €	8 €	9 €	10 €	11 €

SUITE

