

Newsletter n°2 - Décembre 2024

Commençons cette 2ème newsletter par une bonne nouvelle !

83% des Françaises et Français considèrent la création de lien social comme une priorité pour notre société. C'est ce qu'a pu observer le 3ème Baromètre de l'Engagement Citoyen et Solidaire, réalisé par HelloAsso avec OpinionWay.

- 👉 **77% pensent que l'engagement associatif est crucial** pour sortir de l'entre-soi.
- 👉 Le bénévolat est plébiscité comme un modèle de solidarité, mais **76% des Françaises et Français regrettent qu'il ne soit pas plus valorisé.**

Et surtout, ce baromètre 2024 montre un cercle vertueux puissant : **plus on s'engage, plus l'on est ouvert aux autres et plus l'on perçoit une société solidaire et optimiste !**

Ces chiffres sont autant de bonnes raisons de tenir bon et de **renforcer l'engagement des centres sociaux au sein des quartiers** alors même que ceux-ci font face à des violences inédites à Rennes.

Cette newsletter vous présentera des **moments conviviaux partagés entre habitants.** Car oui, les habitantes et habitants souhaitent se retrouver au sein de lieux qui leur sont communs, partager des moments festifs et résister aux tensions et à la violence avec les moyens qui sont les nôtres : **le vivre ensemble, le respect et la solidarité.**

Bonne lecture à toutes et tous !

#1 Ça s'est passé chez nous ! Si vous l'avez manqué, on vous le raconte !

> Prendre soin de soi à l'approche de l'hiver : une semaine santé et bien-être dans nos centres sociaux

La semaine santé et bien-être s'est tenue du 12 au 16 novembre 2024 dans nos 6 centres sociaux.

20 ateliers ont été organisés
155 habitants ont participé aux ateliers

Un programme riche et varié !

Conçu en **collaboration avec les habitants**, cette initiative a permis d'organiser des ateliers adaptés à tous : temps d'information collectif sur les **droits d'accès à la santé**, séances de **yoga, réflexologie, sophrologie** et **relaxation** avec des professionnelles, sensibilisation à l'**hygiène bucco-dentaire** et **confection de dentifrice**, échanges avec une **psychomotricienne** sur le développement des enfants, sortie en forêt...



Ces activités ont permis aux habitants de **découvrir des solutions concrètes et accessibles** pour améliorer leur bien-être et leur santé au quotidien, dans une **ambiance conviviale et solidaire** ! Elles ont même inspiré un groupe de femmes à organiser des ateliers de yoga doux chaque jeudi matin.

Rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle édition !

“Les échanges étaient très intéressants, je me sentais libre de parler avec les autres parents.”

“Nous avons appris beaucoup de choses.”

“J'ai apprécié le temps d'échange et le fait d'avoir été écoutée.”

#2 Les événements à venir

> Fêtons ensemble la fin d'année dans nos centres sociaux !

Les fêtes de fin d'année s'annoncent **festives et conviviales** à l'ARCS, avec une série d'événements qui vont ravir petits et grands !

Au programme :

- **Goûters de Noël** pour savourer des moments en famille
- **Distribution de chocolat chaud** pour se réchauffer et discuter
- **Spectacles** pour les tout-petits et **diffusion de dessins animés** pour les plus grands
- **Marchés de Noël** dans les centres pour découvrir des acteurs locaux
- **Confection de cookie** de Noël et **dégustations de bûches** pour les gourmands
- **Bourses aux jouets, livres et jeux** pour échanger ou trouver de belles idées cadeaux
- **Ateliers créatifs** pour réaliser soi-même des cadeaux uniques (bougies, cosmétiques...)
- **Visite des illuminations** de Noël pour découvrir Rennes autrement

Tant d'occasions de se retrouver, de partager de jolis moments et de profiter d'une ambiance chaleureuse et festive dans nos centres sociaux !

Notre sélection rien que pour vous !

Un itinéraire festif à travers nos 6 centres sociaux.



Vendredi 13 | 12h - 19h

Centre social de Maurepas

Marché de Noël

11C place du Gros Chêne

Lundi 16 | 15h30 - 17h

Centre social Ty-Blosne | hall de l'ESC

Chocolat chaud et goûter de Noël

Mercredi 18 | 13h30 - 18h30

Centre social Ker Yann

Fête de fin d'année

Et sur la Dalle à partir de 17h : disco soupe et concerts avec les Transmusicales

Vendredi 20 | 17h - 20h

Centre social Champs Manceaux

Fête d'hiver

Sur la place Sarah Bernhardt : spectacle de magie, stands créatifs, marrons grillés...

Lundi 23 | 17h - 20h

Centre social Carrefour 18
Départ du centre

Visite des illuminations de Rennes

Mardi 24 | 12h30 - 17h

Centre social Cleunay

Repas convivial et après-midi cocooning

Préparation du repas à partager, après-midi courts métrages et atelier carte de voeux



PARTAGEONS ENSEMBLE LA MAGIE DES FÊTES !

Découvrez tous les événements à venir

centres-sociaux-rennais.org/evenement/



#3 Découvrez les acteurs de l'ARCS

Nouvelle rubrique dans votre newsletter ! À chaque édition, partez à la rencontre d'un acteur de l'ARCS : bénévole, administrateur ou salarié.

Nous remercions Annie Brelier, administratrice de l'ARCS, qui a rédigé cet article.

Radhia, au quotidien, s'occupe de ses deux garçons tandis que le papa routier au national, roule toute la semaine. Dans peu de temps maintenant, un troisième enfant viendra agrandir la famille.

Alors que son fils aîné a 14 mois, son médecin lui recommande de trouver une halte-garderie. La famille habite à ce moment-là du côté du Triangle. En octobre 2021, elle inscrit son fils à la halte-garderie de Carrefour 18.

L'année 2022 est **riche de découvertes au centre social**, avec notamment les sorties organisées pour les petits. Un sourire dans la voix, elle se souvient en particulier d'une sortie à la ferme où les enfants ont découvert les animaux.



Grâce à la halte-garderie, Radhia rencontre une psychologue. En discutant avec elle, elle apprend à comprendre comment réagissent les enfants. Ses réponses lui permettent de dédramatiser ses propres inquiétudes. **C'est une aide précieuse pour la jeune maman qu'elle est.** Le deuxième enfant, un garçon, arrive en avril 2022. Radhia réserve très tôt une place pour lui à la halte. Pour l'aîné, l'entrée à l'école se fera sans difficulté et **à 4 ans, comme une évidence, il entre à l'accueil de loisirs.**

Mais la vie de Radhia au centre social ne s'arrête pas là.

A l'occasion des fêtes de Noël, elle contribue à la préparation du chocolat chaud. Elle y découvre la joie dans les yeux des autres.

Grâce à Mélanie, Conseillère en Économie Sociale et Familiale, elle intègre les ateliers « Parlons Français » et « Ordilangue » pour apprendre le français.

Elle s'engage ensuite comme bénévole au « Café du Monde » puis à l'accompagnement à la scolarité. Elle n'hésite pas à enfiler son tablier et cuisiner avec les enfants de l'accueil de loisirs ou à participer à la préparation d'un repas pour aider des habitants à financer leur sortie d'été. Elle profite aussi, grâce à la carte Sortir ! des sorties et séjours proposés par le centre social.

Plus elle s'implique, plus Radhia a envie de découvrir et d'en savoir plus : « je ne reste pas juste bénévole, je cherche plus ». En avril 2024, elle est élue déléguée à l'assemblée plénière du centre social Carrefour 18, une élection confirmée à l'Assemblée générale de l'ARCS. **Ce nouveau rôle lui révèle combien les autres lui font confiance.**

Désormais déléguée et membre du Bureau local, Radhia découvre de près la vie du centre social : « je m'intéresse à ce qui se passe à Carrefour 18, je donne mon avis, j'apprends sur les autres activités ». Elle découvre avec un intérêt manifeste, que si tout a l'air facile dans le centre social, c'est grâce au travail des salariés. Avec force, elle ajoute : « il y a plein de travail en arrière, un grand travail qu'on ne voit pas »

Pour Radhia, le centre social répond à son envie d'enrichir son expérience personnelle comme de contribuer à la réflexion collective, notamment « **en parlant pour d'autres mamans** ».

Son parcours déjà riche au sein de Carrefour 18 connaîtra bien d'autres développements, auxquels Radhia réfléchit désormais !

#4 Zoom sur nos partenaires

> **La carte *Sortir !* pour un accès à tous et toutes à la culture, aux sports et aux loisirs**



Depuis novembre 2024, un **nouveau site internet** avec une navigation simplifiée et plus intuitive a été mis en ligne !

Lancé en 2010 pour permettre à **toutes et tous d'être pleinement acteur de la vie culturelle, sportive et du loisir**, la carte *Sortir !* est le pass qui donne accès sous conditions de ressources à de nombreuses activités à prix réduits, proposées par un réseau de plus de **1 000 partenaires dont l'ARCS**.

En 2023, ce sont près de 30 000 personnes qui l'ont utilisée (hors étudiant.es).

Pour obtenir la carte *Sortir !* il faut se rendre dans le CCAS de son quartier qui instruit et charge les droits sur la carte KorriGo Services.

La carte *Sortir !* c'est par exemples une aide à l'année pour une inscription dans un club de sport ou une association culturelle, des entrées au cinéma, à la piscine, à un spectacle ou une sortie en groupe à petit prix mais aussi un soutien pour les projets de loisirs portés par les habitant.es (jusqu'à 500€).

Visitez le nouveau site *Sortir !*

sortir-rennesmetropole.fr



A NOTER DANS VOS AGENDAS

Retrouvez ici les prochaines dates des instances de l'ARCS

Les vœux de l'ARCS se dérouleront le
jeudi 9 janvier 2025 au centre social Carrefour 18

Conseil d'Administration

Mercredi 5 février 2025

Mercredi 19 mars 2025

Bureau

Mardi 17 décembre 2024

Jeudi 23 janvier 2025

CARREFOUR 18

Collectif d'animation
mardi 17 décembre

Bureau local
mercredi 22 janvier

CHAMPS MANCEAUX

Collectif d'animation
jeudi 9 janvier

Bureau local
mardi 28 janvier

CLEUNAY

Collectif d'animation
mardi 21 janvier

Bureau local
mercredi 22 janvier

KER YANN

Collectif d'animation
vendredi 17 janvier

Bureau local
vendredi 31 janvier

MAUREPAS

Collectif d'animation
jeudi 19 décembre

Bureau local
lundi 6 janvier

TY-BLOSNE

Collectif d'animation
mardi 14 janvier

Bureau local
mardi 28 janvier

Découvrez tous les temps forts de
nos centres sociaux sur notre site internet !

centres-sociaux-rennais.org/evenement/

