



ASSOCIATION  
DE PLOUGUERNEAU  
ESPACE DE VIE SOCIALE L'ANTR'TEMPS

# programme DES **ACTIVITÉS**

**2025 - 2026**

## SPORT ET BIEN-ÊTRE



### Les cours de yoga pour adultes

**Pratiquez le yoga :** Des cours à taille humaine pour les habitants de la commune et alentours, animés par Delphine Guermeur.

Trois groupes : mardi (de 10h30 à 11h45), mercredi (de 18h15 à 19h30) et mercredi (de 19h35 à 20h50), dans la salle verte de la maison communale. Tarif : 200€ / pers. + adhésion.



### Les cours de yoga pour enfants

**Amusez-vous avec le yoga :** Un cours ludique et adapté aux enfants, animé par Delphine Guermeur pour découvrir le yoga avec une approche RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation).

Mercredi, de 17h15 à 18h00 dans la salle verte de la maison communale. Tarif : 170€ / pers. + adhésion. À partir de 5 ans.



### Les cours de sophrologie

**Respirez et détendez-vous :** Découverte de techniques favorisant un mieux-être via la pratique de la sophrologie avec Solenn Méar.

10 séances d'1h15, du 10 novembre au 26 janvier, le lundi matin dans nos locaux. Tarif : 105€ / pers. + adhésion.

## LOISIRS ET DÉCOUVERTES



### Les ateliers gourmands

**Cuisinez et déjeunez ensemble :** des moments de découvertes et d'échanges en petit groupe !

Tous les jeudis, de 10h à 15h. Inscription obligatoire. Tarif : 3€ / pers. + coût du repas + adhésion.



### Les plantes et les saisons

**Découvrez et utilisez les plantes au quotidien :** Caroline Laloux, paysanne distillatrice vous fait découvrir des plantes locales et comment s'en servir à la maison !

Atelier adulte : "Eau parfumée", mercredi 10 décembre, de 15h30 à 17h. 10€/personne.

Ateliers intergénérationnels (les enfants, à partir de 8 ans, doivent être accompagnés d'un adulte) : "Produits ménagers", sam. 7 février de 14h30 à 16h. "Savons", sam. 7 mars de 14h30 à 16h. 10€/personne.



### Les ateliers artistiques

**Créez et explorez ensemble :** Camille Dugué, artiste peintre plouguernéenne, vous invite à partager découvertes et expressions artistiques.

Une séance par mois, possible au format intergénérationnel (les enfants doivent être accompagnés d'un adulte). Mercredis 17 septembre (Sable coloré, 6 ans mini.), 15 octobre (Déco-patch sur toile, 6 ans mini.), 19 novembre (Peinture sur palette, 6 ans mini.), 17 décembre (Pâte blanche de Noël, 3 ans mini.). Tarif par séance : 5€ / enfant et 7€ / adulte.



### Les sorties ciné-café

**Profitez d'une sortie culturelle collective :** Un moment de détente et de partage autour d'un film et d'un café.

Sorties selon programmation, départ en minibus de nos locaux. Tarif : À venir.



### Osez l'art !

**Révéléz-vous :** Au cours des ateliers animés par des artistes plouguernéens, découvrez différentes techniques, prenez plaisir à créer, à vous exprimer et à partager.

Les lundis, de 14h00 à 16h00 (activité réservée aux bénéficiaires du CCAS de Plouguerneau et/ou orientées par l'EVS).

# CONVIVIALITÉ

## Les après-midi du jeu



**Tissez des liens grâce aux jeux de société** : Autour d'un café, partagez un après-midi ludique, comme à la maison.

Les mercredis, de 14h00 à 16h00, dans nos locaux. Sans inscription. Tarif : Gratuit.

## Le café animé



**Echangez et retrouvez-vous** : Un instant de convivialité partagé, ouvert aux habitants et en partenariat avec l'EHPAD de Plouguerneau.

Le premier mardi de chaque mois, de 14h30 à 16h30, dans nos locaux. Sans inscription. Tarif : Gratuit.

# LES SERVICES AU QUOTIDIEN

L'ensemble de ces services est proposé **gratuitement** !  
Pour soutenir ces initiatives, vous pouvez adhérer à l'association

## Le point de médiation numérique



Des ordinateurs et une connexion internet sont mis à votre disposition.

Accessible aux horaires d'ouverture de nos locaux

## Le frigo solidaire



Un espace solidaire de dons, accessible à tous. Cet espace est alimenté en partenariat avec le CCAS de la commune et Intermarché Plouguerneau, via un conventionnement Phénix. Les habitants peuvent également y contribuer en déposant leurs propres dons.

Accessible aux horaires d'ouverture de nos locaux

## Les visites à domicile



Un binôme de bénévoles se rend au domicile de personnes âgées et/ou isolées pour partager, échanger, boire un café.

Mise en place d'une visite d'environ une heure tous les quinze jours

## La défense du consommateur



En cas de litige, le mouvement Familles Rurales est à votre disposition pour vous fournir un accompagnement personnalisé.

Sur rendez-vous dans nos locaux

## Le sac à dos "Familles"



Explorez en famille : A la découverte de Saint-Laurent avec un sac à dos ludique pour une sortie d'environ 2 heures !

Réservation sur demande.

## La mise à disposition des locaux pour les partenaires



Les espaces pouvant être mis à votre disposition des associations : l'espace central, la cuisine et les deux bureaux pour des rendez-vous individualisés.

Nous accueillons régulièrement dans les locaux : **Le Collectif Humanité** pour des cours d'alphabétisation, **la mutuelle communale (Mutuale)**, **Alcool assistance 29** et **le dispositif Tiss'Âges** pour des permanences, **Solidarité Côte des Légendes et Défi-Emploi (CCPA)** pour des rendez-vous individualisés.

## C'EST QUOI UN ESPACE DE VIE SOCIALE ?






C'est un lieu de vie ouvert aux habitants de tous âges : On peut venir y faire une activité ou tout simplement boire un café ! Il y a même des jeux de société et un espace de jeu pour venir avec des enfants.

## ACCUEIL DU PUBLIC

Du lundi au jeudi, de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30



## CONTACTS

-  [animations.evs@gmail.com](mailto:animations.evs@gmail.com)
-  02.21.09.21.34 ou 06.12.13.63.14
-  1 Kenan Uhella à Plouguerneau
-  Site internet : [www.famillesrurales.org/plouguerneau](http://www.famillesrurales.org/plouguerneau)
-  Facebook : [www.facebook.com/FamillesRuralesPlouguerneau](https://www.facebook.com/FamillesRuralesPlouguerneau)

Avec le soutien de :

