



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. A 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 : A venir.



Osez l'art !

Révélez-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'EV).

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



02.21.09.21.34 ou 06.12.13.63.14



1 Kenan Uhella à Plouguerneau



Site internet : www.famillesrurales.org/plouguerneau



Facebook : www.facebook.com/FamillesRuralesPlouguerneau

Avec le soutien de :

