



ASSOCIATION
DE PLOUGUERNEAU



Programmation
de l'Éspace de Vie Sociale
l'Antr'temps

De Janvier à Juin 2024



L'Antr'temps, c'est quoi ?

C'est un lieu de vie ouvert aux habitants

C'est une maison, des projets, des idées

C'est un lieu où il y a différents ateliers pour tous

C'est un lieu où l'on peut se retrouver pour partager un moment

C'est tout simplement créer du lien

Devenir bénévole ?

Vous souhaitez participer à la vitalité de
l'Association Familles Rurales de Plouguerneau ?

[Rejoignez notre équipe bénévole !](#)

Plusieurs types de missions sont possibles :

- ➔ Participer à l'administration de l'Association en prenant part au Conseil d'Administration
- ➔ Animer des temps conviviaux au sein de l'Espace de Vie Sociale lors des cafés à thèmes
- ➔ Visiter des personnes isolées à leur domicile le temps d'un moment convivial de courtoisie
- ➔ Accompagner des bénéficiaires lors de sorties
- ➔ Faire découvrir l'Espace de Vie Sociale et participer à la diffusion des programmes

Accueil du public

Du lundi au jeudi

De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30

Les cycles d'activités

Les plantes de printemps

avec Caroline Laloux (Florinum)

Les jeudis de 14h00 à 16h00

Séances : 07/03, 14/03, **mardi 19/03**, 28/03, 04/04, 11/04



Les plantes de l'été

avec Caroline Laloux (Florinum)

Les jeudis de 14h00 à 16h00

Séances : 16/05, 23/05, 30/05, 06/06, 13/06 (à confirmer), 20/06, 27/06, 04/07 (à confirmer)



Sophrologie

avec Armelle Chevallier (Association Equilibre)

Stage adulte : lundis 03/06 et 17/06, de 10h00 à 11h15

Stage adulte : mardis 04/06 et 18/06, de 10h00 à 11h15

Stage intergénérationnel (binômes enfant/adulte) : mercredis 15/05 et 22/05 de 17h00 à 18h00



Yoga enfant

avec Delphine Guermeur (Yoga Bien-Être)

Les mercredis de 17h30 à 18h15

Séances : 03/04, 10/04, 17/04, 24/04, 15/05, 22/05, 29/05, 05/06, 12/06, 19/06, 26/06, 03/07



Yoga adulte

avec Delphine Guermeur (Yoga Bien-Être)

Les mercredis de 18h30 à 19h45

Séances : 03/04, 10/04, 17/04, 24/04, 15/05, 22/05, 29/05, 05/06, 12/06, 19/06, 26/06, 03/07



Yoga adulte

avec Delphine Guermeur (Yoga Bien-Être)

Les mardis de 10h30 à 11h45

Séances : 09/04, 16/04, 23/04, 30/04, 07/05, 14/05, 21/05, 28/05, 04/06, 11/06, 18/06, 25/06



Informations, tarifs et inscriptions par mail ou par téléphone

Les activités ponctuelles

Le café animé

C'est un moment de convivialité partagé, ouvert aux habitants et en partenariat avec l'EHPAD de Plouguerneau

Le premier mardi du mois, de 14h30 à 16h30

Séances : 09/01, 06/02, 05/03, 02/04, 07/05, 04/06



Le café des parents

C'est un moment d'échange et de partage proposé aux parents autour d'un café. Un espace de jeux est disponible pour les enfants !

Un jeudi sur deux, de 09h00 à 10h00

Séances : 11/01, 25/01, 08/02, 22/02, 07/03, 21/03, 04/04, 18/04, 02/05, 16/05, 30/05, 13/06, 27/06

Les ateliers gourmands

Un groupe de 8 personnes maximum se retrouve pour cuisiner un repas puis déjeuner ensemble. C'est un moment de découvertes et d'échanges !

Tous les jeudis, de 10h00 à 15h00

Possibilité d'ouverture du troisième créneau sur un autre jour en fonction des demandes



Informations, tarifs et inscriptions par mail ou par téléphone

Les activités ponctuelles

Les ateliers artistiques

avec Camille Dugué

Camille Dugué, artiste peintre plouguernéenne, vous fait découvrir plusieurs techniques artistiques tout au long de l'année !

Pour les enfants :

Atelier gravure : Mercredi 10/01 de 14h00 à 16h00 (à partir de 7 ans)

Pour les adultes :

Peinture sur verre : Mercredi 07/02 de 9h30 à 11h30

Peinture sur verre : Samedi 10/02 de 9h30 à 11h30

Graff - fresque extérieure : Samedi 25/05 de 13h30 à 17h

Graff - planètes : Lundi 10/06 de 14h à 16h



Intergénérationnel (parent/enfant ou grand-parent/petit-enfant) :

Éveil artistique : Mercredi 06/03 de 10h00 à 11h30 (Enfants de 3 à 6 ans)

Peinture à thème : Mercredi 24/04 de 14h00 à 16h00 (Enfants à partir de 6 ans)

Les après-midis du jeu !

avec Danièle et Anne-Marie

Autour d'un café, Danièle et Anne-Marie vous proposent différentes activités et découvertes autour du jeu pour vous permettre de se rencontrer et tisser des liens !

Un mercredi sur deux, de 14h00 à 16h00

17/01, 31/01, 14/02, 28/02, 13/03, 27/03, 10/04, 24/04, 22/05, 05/06, 19/06, 03/07



A venir plus tard dans l'année, non programmé à l'heure actuelle :

Ateliers d'inclusion culinaire en partenariat avec le CCAS, ateliers découvertes culturelles, cours d'informatique, sorties cinéma, ...

Informations, tarifs et inscriptions par mail ou par téléphone

Les services proposés

Point de médiation numérique

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

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

Mise à disposition des locaux

Sur demande, créneau fixé avec le partenaire

Nous vous proposons des salles pour accueillir vos réunions de travail ou la mise à disposition de la cuisine pour des ateliers. Service à destination des associations.

Frigo solidaire

7j/7 24h/24

Un espace de dons pour éviter le gaspillage alimentaire. Lieu ouvert à tous, tant aux donateurs (professionnels et habitants) qu'aux receveurs. Un partenariat est mis en place avec le CCAS de la commune, par la banque alimentaire.

Les visites à domicile

Un rendez-vous tous les quinze jours

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

Les permanences Consom'Acteurs

Sur rendez-vous

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

Les activités des partenaires

Les cours d'alphabétisation

porté par le Collectif Humanité

Cette activité permet l'apprentissage du français et l'accompagnement des personnes nouvellement arrivées sur la commune de Plouguerneau.

Tous les mardis et
samedis de 10h à 11h30

Contact : collectif.humanite@gmail.com
ou 06 33 25 50 17

Les permanences de la mutuelle communale

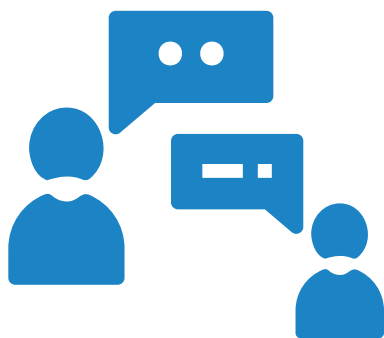
avec Elsa Fiorot (Mutuale)

Mutuale, La Mutuelle Familiale vous présente Mut'Village, une offre de santé étudiée pour tous les habitants de Plouguerneau. Cette initiative permet, à vous et vos proches, de bénéficier d'une couverture santé adaptée à vos besoins et à votre budget !

Sur rendez-vous

de 10h à 12h les jeudis 18/01, 01/02,
07/03, 04/04, 02/05, 06/06

Contact : e.fiorot@mutuale.fr
ou 06 77 55 89 85 ou à





Contact

de l'Espace de Vie Sociale l'Antr'temps

02.21.09.21.34

afrplouguerneau.evs@gmail.com

1, Kenan Uhella (maison communale)
29880 Plouguerneau



Des envies ?
Des idées ?

Un Espace de Vie Sociale
est un lieu des possibles !
Vous souhaitez voir s'y développer de nouveaux
projets ? Venez nous rencontrer !