

# programme DES ACTIVITÉS

RENTÉE 2024

# **L'ANTR'TEMPS, C'EST QUOI ?**

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 coin jeu pour venir avec des enfants.

## **ACCUEIL DU PUBLIC**

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

# **INFOS PRATIQUES**

## **Réservations et informations**

Nous vous accueillons dans nos locaux du lundi au jeudi, de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30. Vous pouvez nous contacter par téléphone (02.21.09.21.34 ou 06.12.13.63.14) ou par mail (animations.evs@gmail.com) pour toute demande d'information ou de réservation.

## **Montant de l'adhésion**

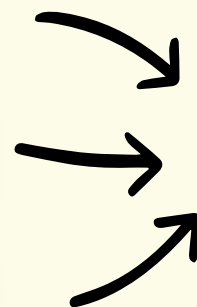
L'adhésion est à 34,50€ par année et par famille.

**Il s'agit d'une adhésion familiale et nationale :** Une seule carte pour toute la famille (parents/enfants) qui vous permet de bénéficier de toutes les activités et services proposés par le réseau des associations Familles Rurales partout en France.

## **Modalités de règlement**

Vous pouvez régler par espèces ou chèque ainsi que par virement bancaire. Pour les cycles annuels, il est possible de payer en plusieurs fois.

**DÉCOUVREZ  
LES ACTIVITÉS  
ANNUELLES !**



# SPORT ET BIEN-ÊTRE

## TARIF :

GR1 : 250€ / pers.  
+ adhésion  
GR2 : 185€ / pers.  
+ adhésion

### 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 (Yoga Bien-Être).

Créneau groupe 1 : Mardi, de 10h30 à 11h45, au complexe sportif de Kroaz Kenan  
Créneau groupe 2 : Mercredi, de 18h30 à 19h45, dans la salle verte de la maison communale

### Les cours de yoga pour enfants

## TARIF :

125€ / pers.  
+ adhésion

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

Créneau : Mercredi, de 17h30 à 18h15 dans la salle verte de la maison communale

### Les cours de sophrologie pour adultes

## TARIF :

95€ / pers.  
+ adhésion  
Séances de novembre à janvier

**Respirez et détendez-vous** : Découverte de techniques favorisant un mieux-être via la pratique de la sophrologie avec Armelle Chevallier (Association Equilibre).

Séance découverte (12€) : Lundi 4 novembre, de 10h00 à 11h15, dans nos locaux (salle chapelle)  
Groupe "débutants" : Lundi, de 9h15 à 10h30, dans nos locaux (salle chapelle)  
Groupe "initiés" : Lundi, de 10h45 à 12h00, dans nos locaux (salle chapelle)

# VIE QUOTIDIENNE

## TARIF :

3€ / pers.  
+ coût du repas  
+ adhésion

### Les ateliers gourmands

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

Créneau : Tous les jeudis, de 10h à 15h. Inscription obligatoire.

### Les plantes et les saisons

## TARIF :

160€ / pers.  
+ adhésion

**Découvrez et utilisez les plantes au quotidien** : Caroline Laloux, paysanne distillatrice (Florinum) vous fait découvrir comment se servir des plantes locales !

Séances : Un jeudi par mois, de 14h00 à 16h00 dans nos locaux. Inscription obligatoire.

# CULTURE

## Le cycle d'éveil artistique

**TARIF :** 40€ / binôme  
**Créez et explorez ensemble :** Camille Dugué vous invite à partager découvertes et expressions, en complicité avec votre enfant ou petit-enfant.  
Séances : Mercredis 18 septembre, 2 et 16 octobre, de 14h00 à 16h00, dans nos locaux. Enfants de 3 à 6 ans. Inscription obligatoire.

## Le cycle de découverte artistique

**TARIF :** 35€ / pers.  
**Plongez dans l'univers de l'art :** Des ateliers créatifs spécialement conçus par Camille Dugué pour les enfants.  
Séances : Mercredis 13 novembre, 4 et 18 décembre, de 14h00 à 16h00 dans nos locaux. À partir de 8 ans. Inscription obligatoire.

## TARIF : Les sorties ciné-café

Cycle : 70€ / pers.  
Unité : 12€ / pers.  
Séances d'octobre à mars  
**Profitez d'une sortie culturelle collective :** Un moment de détente et de partage autour d'un film et d'un café.  
Une sortie par mois, départ en minibus de nos locaux. Inscription obligatoire.

## Les après-midi du jeu

**TARIF :** Gratuit  
**Tissez des liens autour des jeux de société :** Autour d'un café, Danièle et Anne-Marie vous proposent différentes activités et découvertes ludiques.  
Les mercredis, de 14h00 à 16h00, dans nos locaux. Sans inscription.

## Osez l'art !

**TARIF :** Gratuit  
**Laissez l'art tisser des liens :** Au cours des ateliers animés par différents artistes plouguerneens, découvrez différentes techniques, prenez plaisir à créer, à vous exprimer et à partager.  
Les lundis, de 14h00 à 16h00, dans nos locaux. Sur inscription uniquement (activité réservée aux bénéficiaires du CCAS de Plouguerneau).

## Le sac à dos "Familles"

**TARIF :** Gratuit  
**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.

# RENDEZ-VOUS CONVIVIAUX

## Le café des parents

**TARIF :** Gratuit  
**Prenez un moment pour vous :** Un moment d'échange proposé aux parents autour d'un café. Un espace jeux est disponible pour les enfants !  
Rendez-vous : Un jeudi sur deux, de 9h00 à 10h00, dans nos locaux.

## Le café animé

**TARIF :** Gratuit  
**Echangez et retrouvez-vous :** Un instant de convivialité partagé, ouvert aux habitants et en partenariat avec l'EHPAD de Plouguerneau.  
Rendez-vous : Le premier mardi de chaque mois, de 14h30 à 16h30, dans nos locaux.

# 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 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.

Accessible 7j/7 et 24h/24



## 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



## Les permanences Consom'Acteurs

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

Réservé aux adhérents Familles Rurales, sur rendez-vous dans nos locaux



## La mise à disposition des locaux pour les partenaires

Vous êtes une association à la recherche d'un lieu convivial et fonctionnel ? Les espaces pouvant être mis à votre disposition : l'espace central (Espace modulable pour une réunion), l'espace cuisine (Aménagé pour des ateliers culinaires) et les deux bureaux pour des rendez-vous individualisés.

Nous accueillons régulièrement dans les locaux :

**Le Collectif Humanité** : pour les cours d'alphabétisation

**La mutuelle communale (Mutuale)** : pour les permanences

**Défi-Emploi (CCPA)** : pour les rendez-vous individuels

# **QUI SOMMES-NOUS ?**

## **Qu'est-ce que le mouvement Familles Rurales ?**

Familles Rurales est une association reconnue d'utilité publique qui agit en faveur des familles sur tout le territoire, en milieu rural et périurbain. Avec 121 000 familles adhérentes et 1 850 associations locales, c'est un acteur incontournable de l'économie sociale et solidaire et de l'éducation populaire. Familles Rurales est agréé association de défense des consommateurs.

## **Que fait l'association Familles Rurales de Plouguerneau ?**

En 1969, l'association est déclarée. En 1970, la première « Ruche » ouvre, offrant un centre aéré d'été. Pendant dix ans, des activités socio-culturelles pour adultes se développent en parallèle du pôle "enfance". Aujourd'hui, l'Accueil Collectif de Mineurs accueille les enfants avant et après l'école à Lilia et Plouguerneau, et l'accueil de loisirs est ouvert à Plouguerneau les mercredis et pendant les vacances scolaires. En 2019, un diagnostic de territoire révèle de nouveaux besoins, et l'association acte l'ouverture en 2020 d'un pôle « Espace de Vie Sociale ».

## **C'est quoi, un Espace de Vie Sociale (EVS) ?**

Les Espaces de Vie Sociale sont des structures de proximité qui touchent tous les publics et développent des actions collectives permettant le renforcement des liens sociaux.

**SUIVEZ-NOUS !**



**Site internet**

[www.famillesrurales.org/plouguerneau](http://www.famillesrurales.org/plouguerneau)



**Page Facebook**

<https://www.facebook.com/FamillesRuralesPlouguerneau>

# CONTACTS



**ANIMATIONS.EVS@GMAIL.COM**



**02.21.09.21.34 OU 06.12.13.63.14**



**1 KENAN UHELLA (MAISON COMMUNALE)**

**29880 PLOUGUERNEAU**



Avec le soutien de :

