

programme DES ACTIVITÉS

2024 - 2025

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

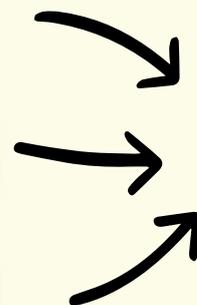
L'adhésion est à 34,50€ par année et par famille.

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 :

15€ / adulte
5€ / enfant
(8 ans mini.)

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

Séances : Un mercredi par mois, de 9h30 à 11h30. Inscription obligatoire. 26 février : Macérat. 19 mars : Dentifrice. 23 avril : Parfum. 21 mai : Soin cosmétique. 18 juin : Vinaigre.

CULTURE

Le cycle d'éveil artistique

TARIF : Créez et explorez ensemble : Camille Dugué vous invite à partager découvertes et expressions, en complicité avec votre enfant ou petit-enfant.
40€ / binôme

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 : Plongez dans l'univers de l'art : Des ateliers créatifs spécialement conçus par Camille Dugué pour les enfants.
35€ / pers.

Séances : Mercredis 13 novembre, 4 et 18 décembre, de 14h00 à 16h00 dans nos locaux. À partir de 8 ans. Inscription obligatoire.

Les sorties ciné-café

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

Sorties selon programmation, départ en minibus de nos locaux. Inscription obligatoire.

Les après-midi du jeu

TARIF : Tissez des liens autour des jeux de société : Autour d'un café, Danièle et Anne-Marie vous proposent différentes activités et découvertes ludiques.
Gratuit

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

Osez l'art !

TARIF : 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.
Gratuit

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

Réservation sur demande.

RENDEZ-VOUS CONVIVIAUX

Le café des parents

TARIF : Prenez un moment pour vous : Un moment d'échange proposé aux parents autour d'un café. Un espace jeux est disponible pour les enfants !
Gratuit

Rendez-vous : Un jeudi sur deux, de 9h00 à 10h00, dans nos locaux.

Le café animé

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

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



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 :

