

Jan-Fév

2026

Le Tremplin

Centre social



BONNE
ANNÉE
2026 !

ACTIVITÉS ET TEMPS DE RENCONTRE HEBDOMADAIRE

Pour adultes (hors vacances scolaires)



Marche lente

CA

Activité de marche à un rythme « lent » et sur une distance réduite (environ 3/4km). Ce temps de marche est aussi l'occasion d'échanger avec les autres participants et de créer du lien.

Petite pause café et gâteaux au cours de l'activité.

Les mardis, de 9h15 à 11h30. *Sur inscription*.

T3



Atelier cuisine « le plaisir de la cuisine »

G

Préparation du repas en commun dans un esprit de convivialité suivie, vers 12h, du déjeuner. Ateliers participatifs visant à l'utilisation de produits locaux, de saison et produisant un minimum de déchets.

Les jeudis, de 9h30 à 14h. *Sur inscription*.



Le comptoir des habitants

Accueil convivial autour d'un café ou d'un thé pour échanger sur vos besoins et accompagner vos projets. Venez nombreux !

Les mardis, de 9h30 à 12h. *Sans inscription*



Atelier créativité et couture

Nouveau

G

Un moment convivial pour partager et découvrir les bases de la couture, à la main ou à la machine, ou tout autre activité manuelle. Venez apprendre en douceur.

Les mardis, de 14h à 16h, au Tremplin.

Sur inscription pour la première participation



Atelier calligraphie (initiation)

Nouveau

G

Atelier animé par un bénévole, Pascal Rossignol - Matériel mis à disposition.

Les lundis 12 et 26 janvier, 9 et 23 février, de 14h à 16h.

Sur inscription. Gratuit

Dictée

G

Proposée par un membre de l'association “Le Plou de Fracan”.

Jeudis 15 et 19 février, à 19h. Ouvert à tous, quel que soit votre niveau.

LES AIDES NUMÉRIQUES

G

Médiateur numérique

Un professionnel vous accompagne dans le respect de la confidentialité pour réaliser vos démarches en ligne (France Travail, permis de conduire, carte grise, CAF...).

Les lundis, de 14h à 17h. *Sur rendez-vous au 02 96 01 52 10.*



Atelier numérique

Accompagnement personnalisé par des bénévoles (2 à 4 séances par personne). L'atelier s'adresse aux personnes souhaitant se familiariser avec Internet (ordinateur à disposition) ou à l'utilisation de leur matériel (portable et tablette).

Les mardis, de 10h à 12h.

Sur inscription.

G

Pour les parents et les enfants



Lieu Accueil Enfants Parents

Espace de jeux libres pour les enfants de moins de 4 ans et lieu de parole et d'échanges pour les parents, femmes enceintes, futurs papas et grands-parents.

Les mercredis, de 10h à 11h30. **Pas de LAEP le mercredi 18 février.**

Sans inscription.

G

Accompagnement à la scolarité

Des bénévoles accompagnent les enfants lors de séances hebdomadaires pour la révision de notions scolaires et l'ouverture culturelle sur différents thèmes afin d'encourager l'envie d'apprendre, le plaisir de découvrir, pour valoriser les compétences et les connaissances de chacun.

• **Pour les enfants scolarisés en primaire** : séance d'1h30 le mardi ou le jeudi, au Tremplin, et le mercredi matin ou après-midi à la salle du Grimolet.

• **Pour les jeunes scolarisés au collège** : séance d'1h30 le mercredi après-midi, au Tremplin.

Sur inscription. Renseignements au Tremplin.

G

Pour tous



Les mercredis du jeu

G

En partenariat avec la Médiathèque, nous vous accueillons **tous les mercredis, de 15h à 17h**. Venez nombreux jouer avec nous à l'espace Victor Hugo.



Jeux d'échecs

Nouveau

G

Venez rejoindre des joueurs d'échecs pour jouer des parties. Tous niveaux acceptés.

Tous les samedis à partir de 13h30, hall de l'espace Victor Hugo. Il est conseillé d'apporter un jeu !

Sans inscription.



Freepik

You êtes intéressés par la facilitation graphique, pour nous aider à mettre en image le projet du Centre social ? Appeler ou venez vous renseigner au Tremplin.

AUTRES ACTIVITÉS, ATELIERS...

Janvier

Conférence: «Qu'est-ce qu'un psychotrope (médicament) ?»

Une rencontre animée par La Santé de la Famille pour mieux comprendre les effets et les enjeux liés à leur usage. L'après-midi se clôturera par un petit goûter convivial. Un moment d'information et d'échanges ouvert à tous, dans une ambiance bienveillante et accessible.

Mercredi 14 janvier, à 14h, salle du Grimolet. *Inscription conseillée.*

Soirée parent enfant, grand-parent/petit-enfant

Préparation et dégustation d'un repas suivi de jeux de société.

Chaque participant apportera une boisson ou un dessert.

A vos idées pour le thème du repas !

Vendredi 16 janvier, à partir de 17h, au Tremplin. *Sur inscription.*

Jeu du Petit Bac

Venez agiter vos méninges lors de l'animation d'un petit bac proposée par une bénévole du Tremplin, Gaëlle Le Quemener.

Lundi 19 janvier, de 14h à 16h, au Tremplin. Ouvert à tous.

Sur inscription.



Atelier crochet

Venez vous initier au crochet. Atelier animé par Sylvie Tanguy. Crochet, laine et coton mis à disposition..

Samedi 24 janvier, de 14h à 16h, au Tremplin.

Sur inscription.

Initiation krav maga

Besoin d'être rassurée lorsque vous partez tôt ou que vous rentrez tard le soir ? Venez apprendre les techniques de base de self défense, prendre confiance en vous et en vos capacités.

Initiation réservée aux femmes. Cet atelier est animé par un professionnel.

Les jeudis 29 janvier, 5,12 et 19 février, 5 et 12 mars, de 18h à 19h30, au Tremplin. Les 6 séances sont obligatoires.

Sur inscription.

G

G

G

G

Soirée jeux de société et galette des rois

Venez partager un moment convivial autour de la galette des rois, suivi de jeux de société. Seul(e) ou en famille.

Vendredi 30 janvier, de 16h30 à 19h au Tremplin.

Février

Atelier «Prévention routière»

« Je ne sais pas comment prendre ce rond-point », « comment alerter les secours en cas d'accident ? », « je ne suis pas à l'aise pour remplir un constat », « il m'arrive parfois de ne pas connaître un panneau de signalisation »...

En partenariat avec la Ville de Ploufragan, le CIAS de Saint-Brieuc Armor Agglomération vous propose de participer à une journée « Ma conduite en toute quiétude », pour rafraîchir ses connaissances sur le Code de la route et toutes les facettes liées à la conduite.

Plusieurs stands de prévention seront animés par nos partenaires (Sécurité routière, pompiers, réseau des transports de l'Agglomération...).

Un Code de la route géant vous sera proposé lors de la journée.

Lundi 9 février, de 9h30 à 16h30,

salle du Grimolet.

Possibilité d'apporter son pique-nique.

Sur Inscription.

Soirée parent-enfant, grand-parent/petit-enfant

Préparation et dégustation d'un repas suivi de jeux de société. Chaque participant apportera une boisson ou un dessert. À vos idées pour le thème du repas !

Vendredi 13 février, à partir de 17h.

Jeu du Petit Bac

Venez agiter vos méninges lors de l'animation d'un petit bac proposée par Gaëlle Le Quemener, bénévole du Tremplin.

Lundi 16 février, de 14h à 16h. Ouvert à tous dès 9 ans.

Sur Inscription.

G

Balade conviviale avec des chiens – Ouverte à tous !

Que vous ayez un chien... ou pas ! Venez partager un moment agréable en pleine nature avec nous.

Au programme : Balade tranquille accessible à tous, rencontre et socialisation pour les chiens.

Pas besoin d'être propriétaire d'un chien pour participer : tout le monde est bienvenu !

Obligatoire pour les propriétaires de chiens : eau, laisse, sacs à déjections.

Rejoignez-nous pour une sortie détente et bonne humeur !

Mardi 17 février, de 10h à 12h, au Tremplin.

Inscription conseillée.

G

Ateliers parent-enfant, grand-parent/petit-enfant

Cuisinons en famille. Propositions bienvenues.

Jeudi 19 février, de 14h à 16h30. A partir de 4 ans.

G

Après-midi festive « Crêpes party et jeux de société »

Venez partager un moment convivial, seul ou en famille. Ensemble, nous préparerons la pâte, ferons sauter les crêpes et les dégusterons !

Mardi 24 février, de 14h à 16h30, au Tremplin.

G

Soirée « Nouvel an chinois »

Proposée et animée par Agathe Andrieux. Repas chinois préparé par Agathe et des bénévoles et suivi d'une animation portrait chinois.

Jeudi 26 février, à partir de 14h pour la préparation et 18h30 pour le repas.

Sur Inscription.

T3

Commissions du Centre social

Les commissions figurant ci-dessous se réunissent régulièrement pour échanger, proposer et organiser des actions au Centre social, en rapport avec leur thème. Elles sont constituées d'habitants, de bénévoles et d'agents du Centre social, de représentants d'associations et de professionnels partenaires.

Si vous souhaitez faire partie de l'une de ces commissions, n'hésitez pas à prendre contact avec le Tremplin. Un rendez-vous vous sera proposé avec le référent du Centre social de la commission qui vous intéresse.

- Commission transition :

Avec notamment préparation de la Fête du printemps

Mercredi 14 janvier, à 18h, au Tremplin.

- Commission santé :

Vendredi 23 janvier, à 10h, au Tremplin.

Légende

G : gratuit

T2 : 2€

CA : cotisation annuelle

T3 : 3€

T1 : 1€

T4 : 3,20 € / enfant (de 3 à 11 ans),
5€ / adulte

Les permanences sociales et administratives

• **Des travailleurs sociaux de la Maison du Département (MDD)** : Tous les jours de la semaine, sur rendez-vous au 02 96 60 80 60.

• **Des puéricultrices et un médecin du service de Protection maternelle et infantile de la Maison du Département :**

- Le mardi, de 9h à 12h : permanences des puéricultrices sur rendez-vous.
- Présence du médecin de la PMI sur rendez-vous.

Contacter la Maison du Département au 02 96 60 80 60.

• **Une juriste du CIDFF (Centre d'Information des Droits des Femmes et de la Famille) :**

Jeudis 15 janvier et 19 février.

Sur rendez-vous au 02 96 78 47 82.

• **Un conciliateur de justice :**

Les lundis après-midi sur rendez-vous au 02 96 01 52 10.

• **Permanence du Relais Petite Enfance (RPE) :**

Uniquement sur rendez-vous, le vendredi matin, de 9h à 12h.

Contacter le RPE au 02 96 77 60 85.

• **UDAF - Permanences du Point Conseil Budget**

Sur rendez-vous au 02 96 33 40 76 ou 06 23 57 81 95.

Vendredis 23 janvier et 27 février.

• **Médiateur numérique**

Un professionnel vous accompagne dans le respect de la confidentialité pour la réalisation de vos démarches en ligne (France Travail, permis de conduire, carte grise, CAF...).

Les lundis après-midi, de 14h à 17h. Sur rendez-vous au 02 96 01 52 10. Gratuit.

• **Territoire Zéro Chômeur de Longue Durée**

Un accompagnement vers l'emploi. Sur rendez-vous au 02 96 77 62 99.

Renseignements au Centre social Le Tremplin, rue Françoise Lorence
Tél. 02 96 01 52 10 - tremplin@ploufragan.fr

**Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 9h à 12h
et de 13h15 à 17h15 et le vendredi de 9h à 12h.**

**En cas d'absence à une activité qui est hors des horaires habituels,
Appeler au 06 72 44 39 50**

Retrouver les informations sur les activités du Tremplin
sur www.ploufragan.fr, rubrique "En 1 clic"/Le Tremplin/Centre social Le Tremplin

Modalités d'inscription

Les activités du Centre social sont accessibles à tous les Ploufraganais : enfants, parents ou grands-parents peuvent s'y inscrire. Exemple : 1 grand-parent ploufraganais peut venir avec son petit-fils (mais pas le parent s'il est extérieur à la commune).

Oncles, tantes, amis ne peuvent pas prendre en charge l'enfant lors des activités ou sorties.

Pas d'inscription groupée ; un foyer ne peut pas en inscrire un autre.

L'inscription peut se faire au Tremplin, par téléphone ou par mail, auprès de l'équipe du Centre social.

Le paiement est obligatoire 1 semaine avant la sortie ou l'activité. Passé ce délai, l'inscription sera annulée. Le règlement peut se faire en espèces ou par chèque à l'ordre du Trésor public.

Bien respecter l'âge indiqué sur le programme pour les activités parents/enfants et les horaires mentionnés.

Pour les sorties familiales : obligation pour les personnes inscrites à la sortie de venir en car lorsque celui-ci est prévu.

En cas d'annulation de votre part, le remboursement se fera sur présentation d'un justificatif et à l'appréciation du Centre social.

L'équipe du Centre social rappelle que les parents sont responsables de leur(s) enfant(s) pour chaque activité ou sortie organisées par le Tremplin.





