

Janv-Fév 2025

Centre social

Tremplin

Bonne année
2025



VILLE DE

Ploufragan

CCAS

ACTIVITÉS ET TEMPS DE RENCONTRE HEBDOMADAIRES

Pour adultes (hors vacances scolaires)

Visasport

Activité de marche dans un esprit convivial et d'entraide (5/6 km).
En partenariat avec le Centre social de Plédran et la Maison du Département.

Les lundis, de 14h à 16h30. *Sur inscription.*



Marche lente

Activité de marche à un rythme lent et 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 9h à 11h30. *Sur inscription.*



Atelier cuisine « le plaisir de la cuisine »

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 inscrits s'engagent à participer à des actions solidaires et partenariales sur la commune (soupes pour le Téléthon, amuse-bouches pour la Semaine Bleue...).

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



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 l'utilisation de leur matériel (portable et tablette).

Les mardis, de 10h à 12h. *Sur inscription.*

CA

CA

T3

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



Partage et savoir-faire

Temps dédié aux échanges et au partage de savoir-faire (cuisine, tricot, bricolage, jeux de société...). Débutants et confirmés. **Les mardis**, de 14h à 16h. *Sur inscription.*

G

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 8 janvier et le 12 février 2025.**

Sans inscription.



Parenthèse

Un temps de pause pour soi et d'échanges d'informations entre parents et professionnelles du Centre social.

Les vendredis 10 et 24 janvier et le 7 février, de 9h30 à 11h, au Tremplin.

Sans inscription.

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 et de valoriser les compétences et 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

G

G

AUTRES ACTIVITÉS, ATELIERS, CONFÉRENCES...

Janvier

Week-end familial

Réunion préparatoire mardi 14 janvier, à 18h30, au Tremplin (ouvert à toutes personnes intéressées mais seules celles qui participeront à l'organisation pourront s'inscrire). Ensemble organisons notre départ.

Ouvert aux personnes qui n'ont pas encore participé aux précédents week-ends.
Sur inscription.



G

Dictée

Proposée par un membre de l'association « Le Plou de Fracan ».

Jedi 16 janvier, à 19h. Ouvert à tous, quel que soit votre niveau.

G



DRY JANUARY

Dry January

« J'organise mon apéro dinatoire »

Venez apprendre à préparer des cocktails sans alcool et des mises en bouche sucrées et salées, participer à des échanges sur le défi de janvier avec l'association « La Santé de la Famille » et terminer par une dégustation.

Vendredi 17 janvier, 18h, salle du Grimolet.

Ouvert à tous. Sur inscription.

G

Février

Soirée parent/enfant, grand-parent/petit-enfant « pizzas et jeux de sociétés »

Préparation de pizzas maison et jeux de sociétés. Chaque participant apportera une boisson ou une gourmandise sucrée.

Vendredi 7 février, à partir de 17h. À partir de 4 ans. *Sur inscription.*



G



Ateliers parent/enfant, grand-parent/petit-enfant « atelier cookies »

Venez faire des cookies et les déguster...

Mercredi 12 février, de 14h à 16h30. À partir de 4 ans.

Sur inscription.

G



Dictée

Proposée par un membre de l'association « Plou de Fracan ».

Jedi 13 février, à 19h.

Ouvert à tous, quel que soit votre niveau.

G

Ateliers parent/enfant, grand-parent/petit-enfant « plastique fou » Mercredi 19 février

de 14h à 16h30. À partir de 4 ans.

Sur inscription.

G

Soirée « tartiflette »

Venez partager un repas seul(e) ou en famille. Repas préparé par le Centre social et des bénévoles. Possibilité d'apporter un dessert.

Vendredi 21 février à 18h30, au Tremplin.

Sur inscription.



T2

Légende

G : gratuit

T2 : 2€

CA : cotisation annuelle

T3 : 3€

T1 : 1€

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

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 santé

Lundi 13 janvier, à 9h30, au Tremplin.

• Commission famille

Jeudi 16 janvier, à 18h30, au Tremplin. Afin de décider ensemble des différentes actions à venir, sorties, ateliers...

• Commission transitions

Mercredi 5 février, à 18h. Organisation de la Fête du printemps, programmation des ateliers, sorties... pour décider des thématiques que vous souhaitez aborder lors des prochaines actions transitions. Ouvert à tous.

Légende

G : gratuit

CA : cotisation annuelle

T1 : 1€

T2 : 2€

T3 : 3€

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.

Contactez 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)** :

Les jeudis 16 janvier et 20 février, de 9h15 à 12h15.

Sur rendez-vous au 02 96 78 47 82.

• **Un conciliateur de justice** :

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

Lundis 6, 13 et 27 janvier, de 14h à 17h.

Lundis 3, 17, et 24 février, de 14h à 17h.

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

Sur rendez-vous, le lundi de 14h à 17h.

Contactez 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.

• **Médiateur numérique**

Un professionnel de Familles Rurales 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 et gratuit.

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 Ploufragnais : enfants, parents ou grands-parents peuvent s'y inscrire. Exemple : 1 grand-parent ploufragnais 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.

