

Mai-Juin 2024

Centre social
Tremplin

Attention !
Fermeture du Tremplin
du mercredi 8 mai au
dimanche 12 mai 2024



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 2/3km). 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 12h. *Sur inscription.*

Atelier cuisine « Le plaisir de la cuisine »

Préparation du repas en commun dans un esprit de convivialité suivie, vers 12h, du déjeuner au Tremplin. Ateliers participatifs visant à l'utilisation de produits locaux, de saison et produisant un minimum de déchets. Les participants s'engagent également à participer sur d'autres créneaux 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 (couture, tricot, bricolage...). Vous pouvez réaliser des objets pour vous-même ou participer à des actions collectives.

Pour tous les âges, débutants et confirmés.

Les mardis, de 14h à 16h. *Sur inscription, pour la première fois.*

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 les 1^{er}, 8 et 29 mai !**

Sans inscription.

Parenthèse

Temps d'échanges et d'information entre parents et professionnelles du Centre social.

Les vendredis 17 et 31 mai, 14 et 28 juin, de 9h30 à 11h30 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.

• **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...

Mai

Dictée

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

Judi 16 mai, à 19h. Ouvert à tous, quel que soit votre niveau.

Sans inscription.

Sortie familiale : « Le dernier banquet » Collectif OS'O

Repas-spectacle accueilli dans le cadre de la programmation hors les murs de La Passerelle, scène nationale de Saint-Brieuc, en partenariat avec le Centre culturel de Ploufragan et le Centre social Le Tremplin.

Vendredi 31 mai & samedi 1^{er} juin, à 20h. Salle du Grimolet. Durée 2h30.

Tout public, à partir de 10 ans. Repas inclus.

Sur inscription.

Juin



Dictée

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

Judi 20 juin, à 19h.

Ouvert à tous, quel que soit votre niveau.

Sans inscription.

Atelier « Vert Le Jardin » cuisine itinérante

Venez partager un repas et le préparer si vous le souhaitez.

Judi 27 juin,

de 9h30 à 14h, place d'Iroise.

Sur inscription.



G

T4

G

T1



Retour en photos sur la Fête du printemps du 20 avril 2024



Commissions du Centre social

Des commissions se réunissent régulièrement pour échanger, proposer et organiser des actions au Centre social, en rapport avec leur thème (santé, soutien à la parentalité et actions en famille, actions dans les quartiers et transitions). 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.

• Réunion Semaine Bleue

Mardi 14 mai, de 14h à 16h.

L'objectif de la Semaine Bleue, organisée au niveau national chaque année début octobre, est de valoriser la place des aînés dans la vie sociale, de favoriser les liens intergénérationnels et mettre l'accent sur la transmission entre générations.

À Ploufragan, plusieurs actions sont organisées afin de répondre à ces objectifs et en particulier lutter contre l'isolement, créer du lien et proposer de participer à des actions culturelles (conférences, ateliers, sorties, repas/spectacle...).

Une exposition est également prévue sur le thème « Le Grand Léjon », dans la galerie de l'espace Victor Hugo. Lors de la réunion, nous travaillerons particulièrement sur l'organisation de cette exposition et nous évoquerons aussi les autres actions. N'hésitez pas à nous rejoindre !

• Commission santé

Vendredi 14 juin, à 9h30 au Tremplin.



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) :**

Jeudis 16 mai et 20 juin.

Sur rendez-vous au 02 96 78 47 82.

• **Un conciliateur de justice :**

Les lundis 6, 13 et 27 mai, de 14h à 16h.

Les lundis 3, 10, 17 et 24 juin, de 14h à 16h.

Sur rendez-vous au 02 96 01 52 10.

• **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 - Permanence du "Point Conseil Budget"**

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

Vendredi 14 juin, de 9h à 12h.

• **Le 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 et gratuit.

Légende

G : gratuit

CA : cotisation annuelle

T1 : 1€

T2 : 2€

T3 : 3€

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

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.**

Retrouvez 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 : un 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 une 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.

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

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.

