

Mai-Juin 2026

# Le Tremplin

Centre social



VILLE DE

**Ploufragan**

CCAS

## ACTIVITÉS ET TEMPS DE RENCONTRE HEBDOMADAIRES

### Pour adultes (hors vacances scolaires)



#### Marche lente

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.*

CA

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

T3



#### 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.*

G



#### Atelier créativité et couture

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.*

G



#### Atelier calligraphie (initiation)

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

**Lundis 4 et 18 mai, 8 et 15 juin**, de 14h à 16h. Pour adultes.

*Sur inscription.*

G

#### Dictée

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

**Jeudis 21 mai et 18 juin**, à 19h. Ouvert à tous, quel que soit votre niveau.

G

## LES AIDES NUMÉRIQUES

#### 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.*

G



#### Atelier numérique

Vous souhaitez être accompagné.e pour être plus à l'aise avec le numérique ? Des bénévoles du Centre social vous accueillent au Tremplin les mardis matin.

Chaque personne est accompagnée par un bénévole pour découvrir ou se perfectionner avec les usages simples du quotidien liés au numérique tels que :

- Ouvrir et gérer une boîte mail,
- Joindre une pièce pour l'envoi d'un mail ou d'un dossier,
- Charger ou supprimer des applications,
- Sauvegarder et classer des photos,
- Archiver des documents,
- Sécurité numérique : comment se protéger (mot de passe, spam, phishing...).

L'accompagnement peut se faire à partir du matériel de la salle informatique mis à disposition (ordinateurs, imprimante, scan) ou des outils des personnes accompagnées (smartphone ou tablette).

Le bénévole s'adapte à la demande et au rythme de la personne.

**Les mardis**, de 10h à 12h.

*Sur rendez-vous.*

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 24 juin.**

*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.*

*Pour les inscriptions et renseignements pour la rentrée scolaire prochaine pensez à prendre rendez-vous dès le mois de septembre au Tremplin.*

G

## Pour tous les âges, seul ou en famille

### Les mercredis du jeu

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

Venez rejoindre des joueurs d'échecs **tous les samedis à partir de 14h dans le hall de Victor Hugo**. Tous niveaux acceptés, il est conseillé d'apporter un jeu !

*Sans inscription.*



### Balade conviviale avec des chiens

*Nouveau*

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, moment convivial entre passionnés d'animaux. Pas besoin d'être propriétaire d'un chien pour participer : tout le monde est le bienvenu !

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

Rejoignez-nous pour une sortie détente dans la bonne humeur !

**Mardis 12 mai et 16 juin**, à 10h, au Tremplin.

*Sur inscription.*

G

G

G

## AUTRES ACTIVITÉS, ATELIERS...

### Mai

#### Week-end familial : réunion préparatoire

**Mardi 5 mai**, à 10h30, au Pôle associatif (ouvert à toutes personnes intéressées, familles, couple ou personne seule, mais seules celles qui participeront à l'organisation pourront s'inscrire).

Ensemble, organisons notre départ : réunion préparatoire

Ouvert aux personnes n'ayant pas participé aux précédents week-ends.

#### « Tous à vélo »

Jeux et parcours de sécurité routière avec l'Ufolep.

Petites réparations et expériences pour apprendre en s'amusant avec Les Petits Débrouillards.

**Mercredi 6 mai**, de 14h à 17h, petit parking rue de Fréhel.

Pour tous, seul ou en famille, quel que soit votre âge.



G



#### Jeu du Petit Bac

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

**Lundis 11 mai et 22 juin**, de 14h à 16h, au Tremplin.

Ouvert à tous. *Sur inscription.*

G

G

#### 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 22 mai**, à partir de 17h.

*Sur inscription.*



#### Ateliers ludiques sur les mobilités

Envie d'apprendre en vous amusant ? Rejoignez-nous pour des ateliers interactifs autour des mobilités ! Animés par Adaléa.

Au programme : jeux type Monopoly, expériences en réalité virtuelle et bien d'autres surprises pour explorer les déplacements autrement. Venez seul(e), entre amis ou en famille. Pour tous les âges.

**Samedi 23 mai**, de 14h à 18h au Tremplin. Esplanade devant le Tremplin.

*Sans inscription.*

G

### Ateliers de sophrologie pour adolescents

Vous passez un examen (DNB, CAP, BAC...). Cet atelier est un moment dédié au bien-être des jeunes pour apprendre à gérer le stress, les émotions et favoriser la détente grâce à des exercices simples de respiration et de relaxation.

À partir 14 ans.

**Mercredis 13, 20, 27 mai et 3 juin**, de 17h à 18h, au Tremplin. Participation aux quatre ateliers obligatoire.

*Sur inscription.*

### Les petits et les écrans

Atelier ludique pour réfléchir ensemble à l'usage des écrans et aux alternatives possibles pour nos enfants de 0 à 6 ans. Animé par une puéricultrice.

**Jeudi 28 mai**, de 10h à 12h, au Tremplin. À destination des parents.

*Sur inscription.*

## Juin

### Barbecue et salade party

Apportez vos grillades et vos salades pour passer une soirée conviviale !

**Vendredi 5 juin**, à partir de 18h30.

Au Tremplin. Ouvert à tous. *Sur inscription.*



### La vaccination, si on en parlait ?

Séance animée par des professionnels (pharmacien et infirmier).

**Samedi 13 juin**, à 10h, au Tremplin.

*Sur inscription.*

### 1,2,3 soleil : Goûter et conte oriental

Mazouza Le Coq vous propose un voyage immersif dans les pays d'Orient. Au programme : dégustation de gourmandises orientales suivie du "Conte de la marmite".

**Vendredi 19 juin**, de 16h30 à 19h, au Tremplin.

*Sur inscription.*



### Être parent, c'est une belle aventure... Mais pas toujours un long fleuve tranquille !

Que vous soyez en couple ou parent solo, parent d'un tout petit ou d'un ado, venez partager votre expérience et vos compétences, poser vos questions et échanger autour de nos enfants. Avec des professionnelles de la parentalité.

**Mardi 23 juin**, de 19h à 21h, au Tremplin. Vous pouvez venir accompagné.e.s) de vos enfants, une animation leur sera proposée par une encadrante.

*Sur inscription.*



### Légende

**G** : gratuit

**CA** : cotisation annuelle

**T1** : 1€

**T2** : 2€

**T3** : 3€

**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 son référent au Centre social.

- **Réunion Semaine Bleue**

- ▶ Mardi 16 juin, à 14h, au Tremplin.

Travaillons ensemble sur le thème de la Semaine Bleue, l'organisation, l'exposition, les ateliers...

N'hésitez pas à nous rejoindre.

## Les permanences sociales et administratives

- **NOUVEAU ! Emah22+\* : Retour vers l'emploi**

L'association ADALEA propose une nouvelle permanence au Tremplin depuis le mois de mars, un vendredi par mois, de 9h à 12h.

▶ Prochaine date le **vendredi 22 mai**

L'association propose, dans le cadre du dispositif Emah22+ des entretiens individuels et des ateliers collectifs afin d'accompagner vers l'emploi des personnes de 16 ans et plus en situation de logement «instable» et éloigné du Réseau Pour l'Emploi.

Renseignements et rendez-vous : contacter Manon Jouanjan et Tanguy Le Gal, conseillers en insertion professionnelle, au 07 81 87 10 89, mail : [emah22.stbrieuc@adalea.fr](mailto:emah22.stbrieuc@adalea.fr).

*\*EMAH22+ : Emploi d'Abord en Hébergement 22+*

- **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 21 mai et 18 juin.

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.

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.

Vendredis 22 et 26 juin.

- **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.

## 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 automatiquement annulée.** Le règlement peut se faire en espèces ou par chèque à l'ordre du Trésor public.

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

**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.**



Renseignements au Centre social Le Tremplin, rue Françoise Lorence  
Tél. 02 96 01 52 10 - [tremplin@ploufragan.fr](mailto: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](http://www.ploufragan.fr), rubrique "En 1 clic"/Le Tremplin/Centre social Le Tremplin

