

Mars-Avril 2026

Le Tremplin

Centre social



• Pour nos prochains programmes, nous sommes ouverts à toutes propositions d'idées, de sorties familiales et d'ateliers adaptés aux petits comme aux grands !

• Appel aux dons !

Si vous avez des graines de fleurs, vous pouvez les déposer au Tremplin avant le 1^{er} avril.



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.*

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.*

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

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.



Atelier calligraphie (initiation)

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

Lundis 9 mars et 20 avril, de 14h à 16h. Pour Adultes.

Sur inscription.

Dictée

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

Jeudis 19 mars et 23 avril, à 19h. Ouvert à tous, quel que soit votre niveau.

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.*



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, fishing...).

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.

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 11 mars et 15 avril.**

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, 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 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

Nouveau

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.

G

G

G



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 17 mars et 14 avril, à 10h au Tremplin.

Sur inscription.

AUTRES ACTIVITÉS, ATELIERS...

Mars



Mars bleu

Action de prévention et d'information, sur l'importance du dépistage du cancer colorectal. En partenariat avec la Ligue.

Vendredi 6 mars, de 9h à 12h. Galerie commerciale du Carpont.

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 13 mars, à partir de 17h, au Tremplin. *Sur inscription.*

G

Atelier mosaïque

Atelier animé par Jean-Marc Pigneau, bénévole. Venez découvrir la mosaïque.

Lundi 9 mars, de 10h à 12h.

Pour débutant. *Sur inscription.*

G

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 16 mars et 13 avril, de 14h à 16h, au Tremplin.

Ouvert à tous. *Sur inscription.*

G

Etre 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.

Mardis 17 mars et 28 avril, de 19h à 21h, au Tremplin.

Sur inscription.

G



Atelier parent/enfant, grand-parent/petit-enfant

Atelier sur le thème de Pâques. Ouvert aux enfants à partir de 4 ans accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent.

Samedi 21 mars, de 9h30 à 12h. *Sur inscription.*

Week-end familial

Ensemble organisons notre départ : réunion préparatoire.

Mardi 24 mars, à 18h30, au Tremplin.

Ouvert à toutes personnes intéressées, familles, couples ou personnes seules, mais seules ceux qui participeront à l'organisation pourront s'inscrire. **Ouvert aux personnes n'ayant pas participé aux précédents week-ends.**



Soirée « Kiq Ha Farz »

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

Vendredi 27 mars, à 18h30, au Tremplin. *Sur inscription.*



Atelier naturopathie et réflexologie

Atelier animé par une professionnelle, Lucile Morin, naturopathe. « Comment gérer ses émotions et l'utilisation des huiles essentielles, les risques et les bienfaits », et un second atelier de réflexologie. Les 2 séances sont obligatoires. À partir de 16 ans.

Jeudis 19 mars et 30 avril, à 18h30 au Tremplin. *Sur inscription.*

Atelier tricot « chaussettes en laine »

Animé par Paulette Thomas. Apportez vos aiguilles et votre laine « spéciale chaussettes » ou participation de 5€ pour la fourniture de la laine. Possibilité de prêts d'aiguilles.

Conditions d'inscription : nul besoin d'être expert.e mais il faut savoir tricoter les points endroit et envers.

Samedi 28 mars, de 14h à 16h au Tremplin. *Sur inscription.*



Soirée sur la pré-ménopause et la ménopause

Venez vous informer et échanger sur la pré-ménopause et la ménopause. Soirée animée par Françoise Foucher, sage-femme.

Mardi 31 mars, à 18h30 au Tremplin.

Sur inscription.

Avril

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 10 avril, à partir de 17h. *Sur inscription.*

Fête du printemps

Venez fêter le printemps
esplanade Nelson Mandela
à Ploufragan

Stands d'animation et d'information autour du jardinage et de la biodiversité (troc de graines et plantes, semis, compostage...) mais aussi des économies d'énergie, de la réduction des déchets et du recyclage.

Activités ludiques et sportives pour tous avec l'UFOLEP et lecture d'un conte par Lire et faire Lire.

Ventes de gâteaux et boissons par l'APE des écoles Anne Frank et Louis Guilloux et la Santé de la Famille.

Ateliers créatifs proposés par la Médiathèque et Annie Milin.

Animations proposées en partenariat avec des associations : Les Biaux Jardins, Vert Le Jardin, Les fourmis vertes, Vivarmor Nature, Lire et faire Lire et des bénévoles du Tremplin.

► **Samedi 11 avril**,
de 14h à 18h.

Possibilité de tester
des vélos électriques
et vente de
composteurs en bois
avec St-Brieuc Armor
Agglomération.

Vacances de printemps



Stage bande dessinée

Du mardi 14 au vendredi 17 avril, de 10 h à 12h. Au Tremplin.
Les jeunes seront accompagnés par l'auteur de BD Jean-Christophe Balan pour créer une affiche sur le thème « Égalité fille/garçon ». Pour jeunes entre 10 et 15 ans.

Sur inscription.

G

Après-midi loto :

Venez passer un après-midi convivial seul.e ou en famille avec de nombreux lots à gagner.

Mercredi 15 avril, de 14h à 16h30. À partir de 4 ans.

Sur inscription.



G

Atelier créatif parent/enfant, grand-parent/petit-enfant

Atelier sur le thème du printemps. Ouvert aux enfants à partir de 4 ans accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent.

Jeudi 16 avril, de 14h à 16h30.

Sur inscription.

G



Atelier créatif parent/enfant, grand-parent/petit-enfant

Fabrication de petites poupées.

Ouvert aux enfants à partir de 4 ans accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent.

Mercredi 22 avril, de 14h à 16h30.

Sur inscription.

G



Sortie familiale au planétarium

Jeudi 23 avril. Rendez-vous au Tremplin à 9h45 pour un départ à 10h. Retour vers 18h. Prévoir le pique-nique.

Possibilité de modification d'horaire en fonction de la météo.

Sur inscription.

T4

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 le référent du Centre social de la commission qui vous intéresse.

• Commission « Transition »

► Mardi 28 avril, à 14h, au Tremplin.

Bilan de la fête du printemps et actions envisagées jusqu'en décembre 2026. Si vous avez des idées, n'hésitez pas à venir nous en faire part (ateliers, visites...).

• Réunion Semaine Bleue

► Jeudi 5 mars, à 10h, au Pôle associatif.

Thème 2026 : le vélo !

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

N'hésitez pas à nous rejoindre.



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

Les permanences sociales et administratives

• NOUVEAU ! Emah 22+*

L'association ADALEA propose une nouvelle permanence au Tremplin à partir du mois de mars, à savoir une demi-journée par mois, le vendredi, de 9h à 12h.

Les 3 premières dates :

• Vendredis 13 mars, 10 avril et 22 mai

L'association propose, dans le cadre du dispositif Emah 22+ des entretiens individuels et des ateliers collectifs afin d'accompagner vers l'emploi des personnes de 26 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.

* EMAH 22+ : 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 19 mars et 16 avril.

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 27 mars et 24 avril.

• 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 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.

