

Nov-déc 2023

Centre social

Tremplin

Attention !
fermeture du Tremplin
du 25/12/2023
au 1/01/2024 inclus

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 » sur une courte distance (environ 2 km).

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. Ateliers participatifs visant à utiliser des produits locaux, de saison et produisant un minimum de déchets. Les inscrits s'investissent également en participant 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 (Pôle emploi, 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...) Pour tous les âges, 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.

Sans inscription.

Parenthèse

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

Les vendredis 17 novembre, 1^{er} et 15 décembre, de 9h30 à 11h, salle Glenmor, place d'Iroise. *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...

Novembre /décembre et vacances scolaires de fin d'année

Novembre



Mois sans tabac

Action de prévention et d'information en partenariat avec la Ligue sur les méfaits et l'arrêt de la consommation du tabac. Galerie commerciale du Carpont. **Mardi 7 novembre**, à 9h30.

G

Conférence Brain'up « Renforcer son système immunitaire »

Mercredi 15 novembre, de 9h30 à 11h30.

Inscriptions et renseignements au Tremplin.

G

Atelier en 3 temps : chocolats, furoshiki et débat

Atelier animé par l'association « Les Fourmis Vertes ».

- Réalisation de mendiants (chocolat, fruits secs et confits).
- Démonstration « furoshiki », technique japonaise pour emballer des cadeaux avec des coupons de tissus réutilisables.
- **Débat sur le thème : « Comment imaginer un Noël bas carbone ».**

Samedi 18 novembre, de 9h30 à 12h.

Inscriptions et renseignements au Tremplin.

T1

Dictée

Jeudi 23 novembre, à 19h. Ouvert à tous, quel que soit votre niveau.

Sans inscription.

G

Décembre

CODEP 22 (temps convivial et de travail entre bénévoles et salariés des Centres sociaux du département)

Samedi 9 décembre (matinée). Ouvert aux bénévoles du Centre.

Inscriptions et renseignements au Tremplin.

G

Dictée

Jeudi 14 décembre, à 19h. Ouvert à tous, quel que soit votre niveau.

Sans inscription.



Atelier parent/enfant, grand-parent/petit-enfant « décorations de Noël »

Samedi 16 décembre, de 9h30 à 12h.

Sur inscription.

G

G

Sortie familiale : cinéma et goûter de Noël

Mercredi 20 décembre

• **De 10h à 12h** : atelier de préparation du goûter au Tremplin, par des participants de l'après-midi. *Sur inscription.*

• **13h30** : cinéma de Noël à Ciné-Land : rendez-vous au Tremplin à 13h, départ à 13h15. Aller/retour en car.

Ouvert aux enfants à partir de 4 ans, accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent. Goûter à partir de 16h30, au Tremplin. *Sur inscription.*

G

T1

Fête de Noël

Animations pour les enfants, distribution de gourmandises de Noël et boissons chaudes, décoration du sapin de Noël et visite exceptionnelle du Père Noël.

En partenariat avec l'association « La Santé de la Famille ».

Vendredi 22 décembre, de 16h30 à 19h30, place d'Iroise. Ouvert à tous.

Avec un financement « Terres d'Armor Habitat ».

G

Vacances de fin d'année



Après-midi : jeux de société parents/enfants et grands-parents/petits enfants. Venez partager des moments en famille autour jeux de société et d'un chocolat chaud.

Mardi 2 janvier, de 14h à 16h30 et **jeudi 4 janvier**, de 14h à 16h30.

Sur inscription.

G

Atelier parent/enfant, grand-parent/petit-enfant « galette des rois »

Fabrication de galettes des rois avec dégustation. À partir de 4 ans.

Mercredi 3 janvier, de 14h à 16h30. *Sur inscription.*



G

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.

Dates des prochaines commissions :

- Transitions : **lundi 4 décembre, à 18h au Tremplin.**

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 9 novembre et 21 décembre, de 9h à 12h.
Sur rendez-vous au 02 96 78 47 82.

• **Des conciliateurs de justice** :

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

Les 6, 13, 20 et 27 novembre, de 14h à 16h.

Les 4, 11 et 18 décembre, de 14h à 16h.

• **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 10 novembre, de 9h à 12h.
Vendredi 8 décembre, de 9h à 12h.

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.

