

Sept-Oct 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 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.*

► **Réunion d'information mardi 8 septembre, à 10h.**

Reprise mardi 15 septembre.



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 jeudis, de 9h30 à 14h. *Sur inscription du lundi 1^{er} au vendredi 12 septembre.*

► **Réunion d'information jeudi 17 septembre, à 10h.** (Participation souhaitée de toute les personnes pré-inscrites).

Pré-inscriptions du lundi 7 septembre au vendredi 11 septembre 2026.

Atelier tricot et crochet

Cet atelier mensuel est animé par deux bénévoles, Paulette et Sylvie, mais chaque participant peut y apporter ses idées et transmettre ses compétences. Ces ateliers permettent d'apprendre, de progresser, mais aussi de créer du lien et partager un temps convivial, avec une pause« café et petits gâteaux ».

Au cours de l'année, des projets collectifs et solidaires pourront être proposés. *Possibilité de prêt d'aiguilles et crochets, et de quelques pelotes de laine mises à disposition pour les personnes souhaitant tester avant d'acheter du matériel.*

Samedi 19 septembre, Marie-Louise proposera aux personnes qui le souhaitent la réalisation de« gratte-casseroles » avec une laine spéciale.

Prochaines dates :

• **Samedis 19 sept, 17 oct, 28 nov, 12 déc**, de 14 h à 16 h 30, au Tremplin. Entrée salle multi-activités, rue Argoat.

CA

T3

CA

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.*

G

G

Atelier couture

Envie d'apprendre à coudre dans une ambiance conviviale ?

Que vous soyez débutant ou simplement curieux, cet atelier est fait pour vous ! Venez découvrir les bases de la couture, à la main ou à la machine, accompagné.e par une professionnelle. Au cours de cet atelier, vous découvrirez les techniques de base de la couture, à la main comme à la machine. Vous bénéficierez de conseils personnalisés pour progresser à votre rythme et réaliserez de petits projets adaptés à votre niveau. Cet atelier est aussi un moment de partage, d'entraide et de convivialité, où chacun peut apprendre, échanger et développer sa créativité dans une ambiance chaleureuse.

Rejoignez-nous pour un moment créatif, chaleureux et accessible à tous !

► **Réunion d'information : mardi 15 septembre, à 14h, au Tremplin.** Participation souhaitée.

Les mardis, de 14h à 16h. Reprise : 22 septembre. *Sur inscription*

CA



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 ! Vous pouvez venir toute la matinée ou sur un temps plus court, 15 minutes, 1 heure...

Les mardis, de 9h30 à 12h. *Sans inscription.*

Atelier calligraphie

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

Pour adultes.

► **Réunion d'information lundi 14 septembre, à 14h.** Participation souhaitée.

Reprise lundi 21 septembre.

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

Atelier mosaïque

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

Lundi 21 septembre et le **5 et 12 octobre**, de 10h à 12h.

► **Réunion d'information lundi 14 septembre, à 10h au Tremplin.**

Participation souhaitée. *Sur inscription.*

Dictée

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

Les jeudis 24 septembre et 22 octobre, à 19h. Ouvert à tous, quel que soit votre niveau. *Sans inscription.*

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, **à partir du 9 septembre.** *Sans inscription.*

► **Pas de LAEP le mercredi 14 octobre !**

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.

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

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 22 septembre et 20 octobre, à 10h, au Tremplin.

Sur inscription.

AUTRES ACTIVITÉS, ATELIERS...

Septembre



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 21 sept. et 19 octobre, de 14h à 16h, au Tremplin.

Ouvert à tous. *Sur inscription.*



Prévention vaccination pour tous

G

Séance animée par Isabelle Delaunay et Camille Hiou, pharmaciennes, et Émilie Kopp, infirmière diplômée d'État.

Pourquoi se faire vacciner ? Les bénéfices de la vaccination à tous les âges de la vie. Le schéma vaccinal, de l'enfant à l'adulte : quelles recommandations selon votre âge et votre situation ?

Un temps d'échange interactif pour répondre à toutes vos questions.

La vaccination pour tous : quel schéma vaccinal est adapté aux petits et aux grands ?

Ces professionnelles de santé répondront à vos interrogations dans une ambiance conviviale et participative. Vous serez invités à participer à un jeu interactif pour tester vos connaissances et échanger autour de la vaccination.

Jeudi 10 septembre, à 18h, au Tremplin. *Sur inscription.*

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

G

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. Séance animée par des professionnelles de la parentalité.

Mardi 15 septembre, de 19h à 21h, au Tremplin.

Sur inscription.

Soirée parent/enfant, grand-parent/petit-enfant

G

Envie d'une soirée hors du quotidien ? Venez préparer un repas et jouer aux jeux de société en famille. Un moment convivial pour partager et échanger. Chaque participant apportera une boisson ou un dessert. À vos idées pour le thème du repas.

Vendredi 18 septembre, à partir de 17h.

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

Octobre



Semaine Bleue sur le thème du vélo !

N'oubliez pas de regarder le programme !

Du 29 septembre au 10 octobre 2026.

Programme complet disponible au Tremplin, en mairie
ou sur www.ploufraan.fr



Défi en rose !

À l'occasion d'Octobre rose, retrouvons-nous pour constituer un nœud rose géant ! Une photo immortalisera le moment. Venez nombreux, en famille ou entre amis, tous vêtus de rose, afin de soutenir cette belle cause et de montrer notre solidarité.

Rendez-vous jeudi 1^{er} octobre, à 17h, place Nelson Mandela (derrière l'espace Victor Hugo). Une participation libre sera proposée au profit de la Ligue contre le cancer.



G



Atelier alimentation

G

Pour les 0/9 mois le CPTS* Baie d'Armor propose une action sur l'alimentation pour aborder l'allaitement, la diversification alimentaire, les troubles de la succion...

Vous pouvez venir avec votre enfant.

Animé par des professionnels de santé du territoire.

Vendredi 2 octobre, de 9h à 11h, au Tremplin. *Sur inscription.*

* CPTS: Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

Soirée « Poulet curry »

T2

Venez partager un repas convivial seul(e) ou en famille.

Repas préparé par le Centre social et des bénévoles. Possibilité d'apporter un dessert.

Vendredi 2 octobre, à 18h30.

Sur inscription.

Atelier « Être parent par tous les temps »

G

Du grand soleil à la tempête, la parentalité nous en fait voir de toutes les couleurs ! Et quand l'orage éclate dans la relation, comment faire ? Comment chasser les nuages pour retrouver un équilibre avec son enfant ?

Une professionnelle de la parentalité vous propose un atelier pour se questionner et échanger.

Mardi 6 octobre, de 18h30 à 20h30, au Tremplin.

Sur inscription.

Atelier parent/enfant, grand-parent/petit enfant

G

Atelier créatif d'un vélo imaginaire à partir d'un gabarit en utilisant différents matériaux. Chaque participant réalisera un vélo original et unique.

Toutes les œuvres seront exposées lors de la « Grande Lessive » dans le hall de l'espace Victor Hugo, samedi 10 octobre.

Mercredi 7 octobre, de 14h à 16h30, au Tremplin.

Sur inscription.



Atelier parent/enfant, grand-parent/petit enfant

G

Atelier aquarelle. Ouvert aux enfants à partir de 8 ans accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent.

Jeudi 22 octobre, de 9h30 à 12h.

Sur inscription.

Atelier parent/enfant, grand-parent/petit enfant

G

Atelier couture. Ouvert aux enfants à partir de 6 ans accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent.

Mardi 27 octobre, de 9h30 à 12h.

Sur inscription.



Vacances d'automne

Soirée parent/enfant, grand-parent/petit enfant

G

Envie d'une soirée hors du quotidien ? Venez préparer un repas et jouer aux jeux de société en famille. Un moment convivial pour partager et échanger.

Chaque participant apportera une boisson ou un dessert.

À vos idées pour le thème du repas.

Vendredi 16 octobre, à partir de 17h.

Sur inscription.

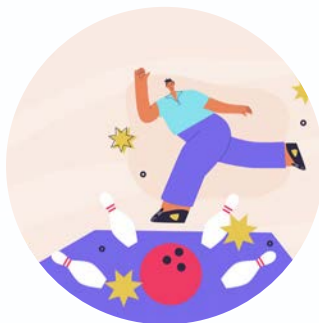
Bowling (Le Strike)

T2

Mardi 20 octobre. Rendez vous à 13h30 au Tremplin pour un départ à 13h45, retour vers 16h.

À partir de 5 ans.

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

- **Commission santé :**

Vendredi 25 septembre, à 10h au Tremplin.

- **Commission « Partage et savoir-faire » des habitants**

Vous avez une passion un hobby, un savoir faire et souhaitez le partager à d'autres personnes, n'hésitez pas à participer à la commission. À titre d'exemple des habitants proposent déjà des ateliers régulières de calligraphie, mosaïque, tricot... et d'autre lors d'une séance ont pu expliquer comment faire du Kombucha, du dentifrice, de la lessive, des emballages de cadeaux en tissu et tout cela dans un esprit de « faire soi-même ». Dans un esprit de faire soi-même en réduisant les déchets et le recyclage.

Jeudi 24 septembre, 15h au Tremplin.



Les permanences sociales et administratives

- **Emah22+* : Retour vers l'emploi**

L'association ADALEA propose une permanence au Tremplin, le vendredi, de 9h à 12h sur rendez-vous.

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.

* 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.

Contacter 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 17 septembre et 15 octobre.

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. Reprise lundi 15 septembre.

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

Uniquement sur rendez-vous, le vendredi matin, de 9h à 12h.

Contacter 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.

Vendredi 23 octobre.

- **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

**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