

Nov-Déc 2024

Centre social

Tremplin



VILLE DE
Ploufragan
CCAS

**Attention : fermeture du Tremplin du 24 décembre 2024
au 1^{er} janvier 2025 inclus**

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 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 9h 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 inscrits s'engagent à participer 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...). Débutants et confirmés. **Les mardis**, de 14h à 16h. *Sur inscription pour la 1^{ère} fois.*

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 29 novembre et 13 décembre, de 9h30 à 11h, 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.

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.

Vendredi 8 novembre, à 9h30. Galerie commerciale du Carpont.

« Être parent aujourd'hui »

Soirée échanges/débats animée par Mme Ollivier et Mme Lonchampt, professionnelles de la parentalité. Possibilité de venir accompagné des enfants, des activités leur seront proposées avec un encadrant.

Mardis 5 novembre et 3 décembre, de 19h à 21h, au Tremplin.

Sur inscription.

Dictée

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

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



« Comment aider mon enfant à faire ses devoirs », animé par Anne-Paule Duboulet.

À destination des adultes, possibilité de venir accompagné des enfants, des activités leur seront proposées par un encadrant.

Vendredi 15 novembre, de 9h30 à 11h30. Ouvert à tous.

Sur inscription.



Atelier conserverie chutney

Animée par « Vert Le Jardin ». Stérilisation de légumes crus et de plats cuits (soupe, ratatouille...).

Samedi 16 novembre, de 9h30 à 12h au Tremplin.

Sur inscription.

G

G

G

G

T1



Semaine de l'alimentation

Du lundi 18 au samedi 23 novembre

- **Conférence « Mon alimentation, ma santé », animée par le Docteur Goncalvez spécialiste en nutrition.**

Quelques thèmes qui seront abordés : L'aliment ultra-transformé, le marketing alimentaire, la perte de poids, le nutri-score, le Bio...

Mardi 19 novembre, à 18h30 au Tremplin.

- **Ateliers parent/enfant, grand-parent/petit enfant « Découverte des goûts » : échanges, ateliers pour l'enfant de 0 à 4 ans.**

Mercredi 20 novembre avec 2 créneaux possibles :
9h30/10h30, 10h45/11h45.

En partenariat avec le Pôle Petite Enfance ainsi que la PMI (Protection Maternelle et Infantile). *Sur inscription.*



- **Atelier « organiser, équilibrer le petit-déjeuner et le goûter », animé par Julie Basset, diététicienne.**

Mercredi 20 novembre, de 14h à 16h au Tremplin.

Sur inscription. Parents Enfants (4/15 ans).



- **Atelier batch cooking**

Apprenez à vous organiser, comprendre le concept « batch cooking » afin de réaliser et organiser vos repas de la semaine. Animé par Julie Basset, diététicienne.

Samedi 23 novembre, de 10h à 12h au Tremplin.

Sur inscription. Adultes.

G



Atelier « lessive et dentifrice »

Venez fabriquer vous-même votre lessive à base de lierre et votre dentifrice, animé par deux bénévoles du Centre social : Laurence Henry et Marie Caron.

Samedi 23 novembre, de 14h à 16h au Tremplin.

Sur inscription. Adultes.

Décembre



Atelier « bouillotte sèche et déco de Noël zéro déchet »

Fabrication de bouillotte sèche et de décorations de Noël zéro déchet à mettre sous le sapin. Animée par Les Fourmis Vertes.

Samedi 7 décembre, de 10h à 12h au Tremplin. *Sur inscription.*

Dictée

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

Jedi 12 décembre, à 19h. Ouvert à tous, quel que soit votre niveau.



Projection « Le chat du Rabbine ».

Film d'animation avec "La ligue de l'Enseignement" suivi d'un échange et débat.

Vendredi 13 décembre, à 18h30 au Tremplin.

Sur inscription.

Atelier anti-gaspi

Atelier avec « Vert Le Jardin ». Apéritif festif et temps d'échange, de pratique, avec des conseils et astuces.

Jedi 19 décembre, de 14h à 17h, au Tremplin.

Sur inscription. Adultes.

Légende

G : gratuit

T2 : 2€

CA : cotisation annuelle

T3 : 3€

T1 : 1€

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

Festivités de Noël



* Atelier gourmandises de Noël et atelier manuel de Noël

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

Samedi 14 Décembre, de 9h30 à 12h.

Sur inscription.

G

* Atelier « Centre de table »

Venez composer votre centre de table pour Noël. Animé par Laurence Henry.

Mardi 17 décembre, de 14h à 16h, au Tremplin.

Sur inscription. Adultes.

G

* Mercredi 18 décembre

• **13h30** : Sortie familiale, cinéma de Noël à Ciné-Land: rendez-vous au Tremplin à 13h, départ à 13h15. Aller et 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, un gâteau sera apprécié** 😊

Sur inscription.



T1

* Fête de Noël

Vendredi 20 décembre, de 16h30 à 18h30, place d'Iroise.

Animations pour les enfants, spectacle équestre, spectacle de feu... distribution de gourmandises de Noël et boissons chaudes, visite exceptionnelle du Père Noël. **En partenariat avec l'association « La santé de la Famille » et « Vert Le Jardin ».**

Ouvert à tous.

G



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 transitions :

Mercredi 27 novembre, à 18h, pour décider des thématiques que vous souhaitez aborder lors des prochaines actions transitions.

Légende

G : gratuit

CA : cotisation annuelle

T1 : 1€

T2 : 2€

T3 : 3€

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

SPECTACLE DE FEU AVEC VICKY & JAMES

Vendredi 20 décembre, place d'Iroise



<https://vicky-james.fr/>



SPECTACLE EQUESTRE AVEC CHARLOTTE SANSON ASSOCIATION LES PETITS POUN'S

Vendredi 20 décembre, place d'Iroise



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.

• **Un juriste du CIDFF (Centre d'Information des Droits des Femmes et de la Famille)** :

Jeudi 21 novembre, de 9h15 à 12h15.

Jeudi 19 décembre, de 9h15 à 12h15.

Sur rendez-vous au 02 96 78 47 82.

• **Un conciliateur de justice** :

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

Lundis 4, 18 et 25 novembre, de 14h à 16h.

Lundis 2, 9, et 16 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 - Permanences du Point Conseil Budget**

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

• **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 et gratuit.

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

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.

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.

