

PROJETS ÉCHANGES DÉVELOPPEMENT

L'ESPACE DE VIE SOCIALE DE PLOUGASNOU



PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

Plus d'infos sur les ateliers et animations sur
notre site : projets-echanges-developpement.net



Nous rencontrer

17 rue François Charles / Plougasnou



Nous contacter

Yann / Coordination et BEB : 06 51 11 94 20
contact@projets-echanges-developpement.net

Solenn / Animation : 06 38 02 02 70
animation@projets-echanges-developpement.net

Nos Partenaires



Les temps réguliers

MUSIQUE CELTIQUE

Tous les **lundis à 19h30** à partir du 14 octobre
à la Maison de la Mer, «Pour jouer ensemble»

ASHTANGA YOGA

Yoga dynamique, tous les **lundis, mardis et vendredis à 18h30** à la salle omnisports / 85 € / an
à partir du 9 septembre pour les initiés et du 30 septembre pour les nouveaux adhérents. Avec **Pascal Poindron**

PHOTO

Atelier photo ouvert à tous pour bien utiliser son appareil photo. Avec **Gérard Hervet**. à partir du **15 octobre à 18h**
6 séances par an (5 €/ séance)

CAFÉ-SOCIAL-CLUB

A partir du **19 septembre**, le Café-social-club est de retour **tous les jeudis de 17h à 19h**
(hors vacances scolaires)

L' équipe bénévole vous accueille autour d' un café,
d' un jus pour papoter, créer, passer du bon temps.
Quelques temps forts déjà programmés :

- * **19 septembre** : inauguration expo-photo «chez Marie»
- * **26 septembre** : rejoignez Bobine en Bourg cette année
- * **7 novembre** : Jeux de société
- * **14 novembre** : Retouches couture et tricot
- * **21 novembre** : «A nos artistes : F. Hundertwaser par Christine Bon »
- * **5 décembre** : Plateau radio avec un habitant
- * **12 décembre** : Retouches couture et tricot

CAFÉ TROC

Un temps d' échange et de partage le 1er samedi du mois de 10h30 à 13h au 39 rue de Primel, à côté de la salle municipale

- * **Samedi 5 octobre** / Thème : Produits de saisons et déguisements
- * **Samedi 2 novembre** / Thème : Produits de saisons et Jeux de sociétés
- * **Samedi 7 décembre** / Thème : Cadeaux de Noël et accessoires d'hiver

CAFÉ-DÉBROUILLE

Nouveau

Tous les mardis de 10h à 12h (hors vacances scolaires)

Un temps à lancer ensemble consacré à l' échange de savoirs et astuces du quotidien (réparations, fabrication maison, outil en commun et autres malices...)

→ Ouverture le mardi 12 novembre

Pour lancer ce rdv, **Nicolas Jubeau** (Syab Vélo) propose un atelier « Comment entretenir son vélo et effectuer des petits réglages » le mardi 8 Octobre à 10h30

💧 Commission « Débrouille » le mercredi 16 Octobre à 18h30. Venez découvrir l' espace dédié et imaginer ensemble la mise en place de ce temps

Expression

ATELIER D' ÉCRITURE

Une fois par mois dans les cafés du coin, laisser aller les mots, accompagné par des passionnés ou professionnels

- **Samedi 21 septembre** / 16h-18h au Petit Saint Jean
Thème : «Une bouteille à la mer» Avec **Corinne Bouvier**
- **Samedi 19 octobre** / 14h-16h à «La part des Anges»
Thème : «Tempête» Avec **Jacqueline Meudec**
- **Samedi 14 décembre** / 17h-19h
Thème «Autour du Conte» / Avec **Catherine Postic**

ART PLASTIQUE EN FAMILLE

Lino-Gravure



Mercredi 4 & 11 décembre / 14h-16h30

Créer, graver et imprimer sa lino-gravure

Empreinte végétale

Mercredi 13 novembre / 14h-17h

Glaner des végétaux et réaliser une œuvre collective tout en empreintes

ÉCRITURE RAP

Samedi 23 et 30 novembre, 7 décembre / 15h-17h

Une session de 3 ateliers avec **Romain Lambert**.

De l' historique à la pratique, découvrir des techniques d' écriture sur beat. Du cadavre exquis à la street party, glisser la plume du papier à la bouche !

Rencontre

LES BALADES

Marcher ensemble à la rencontre de nos territoires et de ses habitants.

* **Samedi 28 septembre** / 14h-17h / Plougasnou
Découverte de la **pépinière des Vieilles Forges**
avec **Christophe Le Gall**

* **Jeudi 24 octobre** / 14h-17h - Trémel
Visite du jardin maraîcher avec **Clémence Gourtay**
et **Thibault Androin de la ferme Tigidou**

* **Samedi 29 novembre** / 17h30 / Le Diben
Retour de pêche avec les **Tontons Flingueurs**
Parlons pêche locale !

LA SORTIE

* **Vendredi 20 Décembre**
Exposition photo Henri Cartier Bresson à Landerneau
RDV à 14h30 pour covoiturage / Retour vers 18h.

Causeries

EPICERIE AUTOGÉRÉE & SOLIDAIRE

Jeudi 28 novembre à partir de 19h au local PED
Avec « les Gasier.e.s de la Baie », échangeons sur
nos manières de consommer et de se nourrir.
Autour d'une auberge espagnole !

ACCÈS AU DROIT

Samedi 12 octobre / 10h-12h au local PED
Avec **Ophélie Balcou, aide administrative**
Pour s'informer et rendre accessible les démarches
administratives, vulgariser les procédures judiciaires ou
sociales afin que chacun soit en mesure de s'en emparer.

Fête de l'automne

Dimanche 17 novembre de 11h à 17h,
à la salle municipale

* **Stand de cucurbitacés, Spectacles, Petite
restauration, Stands animation, Goûter automnal**

* **Appel au habitants pour exposer vos petits stands
d'ateliers, de démonstration ou d'expositions**

💧 **On prépare la fête ensemble le 3 octobre à 17h au Café Social Club**

Enfance - Famille

INITIATION JEUX DE RÔLES

1ere session 8 ou 9 novembre / 19h30-22h30

* **Univers "Donjon & Dragon" / avec Oriane**
dès 12 ans, 6 personnes, ados-adultes

* **Univers "Lovecraft" / avec Sylvain**
dès 15 ans, 5 personnes, ados-adultes

APÉRO DISCUT' PARENTS

* **Vendredi 11 octobre / 18h30**

Avec **Elsa Gonzales**, animatrice à Kéravel et le Point
d' Accueil Ecoute Jeunes

*"Entre défi et bonheur !". Un temps entre parents pour
échanger autour de l' adolescence*

HALLOWEEN

* **Atelier citrouille avec Solenn**

26 octobre / 14h30-16h + 28 octobre / 10h-11h30



* **Atelier "Bonbon maison" avec Yann**

29 octobre / 15h-17h

* **Atelier Masque avec Dany et Solenn**

28-29 octobre 14h-16h

A partir de matières naturelles créer un personnage,
féerique ou diabolique...

NOËL

* **Diffusion d' un documentaire**

Lundi 23 décembre à 20h30

Choix du film le 7 novembre à 17h

* **Lecture et langue des signes + petits jeux**

Vendredi 27 décembre à 15h

Suivi d' un petit goûter partagé

* **Porte ouverte "Carte de voeux"**

2-3 janvier / 14h-17h

Dessin, typo, linogravure, collage ...

À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE

* **Atelier « Petits gâteaux de Noël » décorés au sucre**

Mercredi 18 décembre à 15h / ouvert à tous

LECTURE

* Pour les 0-3 ans, **le 9 octobre au local PED à 11h**
et le **26 octobre à 11h** à la bibliothèque par **Françoise**

* Pour les 4-8 ans, **le 13 novembre et le 18 décembre**
au local PED à 11h par **Françoise**

Bien-être

GESTION DU STRESS ET TRAUMATISME

4 séances sur 4 semaines : Les mercredis 20 & 27 novembre, 4 & 11 décembre / 18h-20h

Avec **Marie-José Yvinec**, pneumologue, sophrologue.

Un temps pour découvrir des exercices en lien avec le Psoas, permettant de mieux gérer son stress, ces blessures, comprendre son corps pour se sentir mieux

Numérique

Besoin d' un coup de pouce ?

*** Lundi 14 octobre / 18h-20h**

« Mes blocages sur mon ordinateur »

*** Lundi 18 novembre / 18h-20h**

« Mes blocages sur ma tablette et mon smartphone »

*** Lundi 9 décembre / 18h-20h**

créer des visuels sur ordinateur : Gimp et Canva

ATELIER VIDÉO BOBINE EN BOURG

Judi et vendredi 24-25 octobre (9h30-12h30)

* Réaliser le portrait vidéo d' un habitant

Préparation / Interview / Utilisation du matériel vidéo et son / Initiation au montage

6 places. / Tout Public : A partir de 8 ans.

Infos PED

💧 **Adhésion annuelle de 5 €** minimum nécessaire pour participer aux ateliers / Places limitées / Inscriptions obligatoires

💧 **Les lieux des activités seront précisés à l'inscription**

💧 Pour recevoir la **news-letter** bi-mensuelle de l'association, envoyez un mail à : contact@projets-echanges-developpement.net

💧 **Les dates importantes de l'année**

* **17 Janvier** : Auberge Espagnole + scène ouverte

* **15 février** : Fest Noz

* **17 mai** : Fête du Printemps

* **5 juin** : Assemblée Générale