

**PROJETS
ÉCHANGES
DÉVELOPPEMENT**


L'ESPACE DE VIE SOCIALE DE PLOUGASNOU



**PROGRAMME DES ACTIVITÉS
DE JANVIER À MARS**

Plus d'infos sur les ateliers et animations sur
notre site : projets-echanges-developpement.net
ou en scannant ce code



 [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 la Maison de la Mer

ASHTANGA YOGA

Yoga dynamique, tous les **lundis, mardis et vendredis** à 18h30 et **jeudi 12h-13h** à la salle omnisports / 30 € / Trim

PHOTO

Atelier photo ouvert à tous pour bien utiliser son appareil photo. Avec **Gérard Hervet**. à partir du **14 janvier à 18h**
6 séances par an (5 €/ séance)

Expression

ATELIER D'ÉCRITURE

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

* **Samedi 18 janvier** / 14h-16h à « La Part des Anges»,
Thème «Jouons avec les mots» avec **Jacqueline Meudec**

* **Samedi 15 février** / 14h-16h
Thème « Ecris moi une histoire» Avec **Catherine Postic**

* **Samedi 15 mars** / 14h-16h à « La Part des Anges»,
Thème «Qui ne risque rien n' a rien» / Avec **S. Le Corre**

ART PLASTIQUE EN FAMILLE

Aquarelle



Samedi 29 mars / 10h-12h

Une technique tout en couleur. Avec **Corinne Bouvier**

Qalam



Jeudi 27 Février / 10h-12h

Avec **Jean-Francois Sardier**, fabriquer son Qalam (plume en bambou) et dessiner avec ...

Transitions

PRINTEMPS DES TRANSITIONS

Dimanche 23 mars / 10h-18h / Le Roudour à St-Martin
Organisé par l' association "En vrac à l' ouest" et Mx Co.
Autour d' une carte du territoire, le « café débrouille »
et l' équipe PED, accueilleront les visiteurs pour un
recensement des organisations en faveur de la transition
écologique et sociale..

FRESQUE DU CLIMAT

Jeudi 13 février / 14h-17h

Avec **Veronica Gomez-Tomas**, un atelier d'intelligence collective, pour comprendre ensemble les liens de causes à effets qui relient les différents phénomènes du dérèglement climatique.

Les cafés

CAFÉ-DÉBROUILLE

Tous les mardis de 10h30 à 12h30 (hors vacances scolaires)
Un temps consacré à l' échange de savoirs et astuces du quotidien (réparations, fabrication maison, outil en commun ...).
et aussi pour partager simplement un café

☛ Des temps forts mensuels encadrés par un bénévole

- * **4 février** : Booster son ordinateur avec **Gilles**
- * **25 février & 4 mars** : Construire un nichoir avec **Chistel**
- * **11 mars** : Voyager autrement avec **Valérie**

CAFÉ-SOCIAL-CLUB

Tous les jeudis de 17h à 19h (hors vacances scolaires),
on vous accueille autour d' un café, d' un jus pour papoter, créer, passer du bon temps.

☛ Quelques temps forts déjà programmés :

- * **16 Janvier** : «A nos artistes : F. Hundertwaser » par **C. Bon**
- * **23 janvier** : Echanges de recettes
- * **30 janvier** : Voyage en Ouzbekistan avec **M. Lancigu**
- * **6 février** : Atelier «Tresse collée» avec **Gaelle Tchouassi**
- * **6 mars** : «A vos idées» : Programme du printemps
- * **13 mars** : Blind test de Printemps
- * **20 mars** : «Parlons Chien», avec **V. Lancien**, Dog-sitter
- * **27 mars** : Présentation du Programme de Printemps

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*

➡ Troquer nos produits de saisons, objets en surplus
et tout simplement se rencontrer

* **Samedi 1er février / 1er Mars / 5 avril**

Rencontre

LES BALADES

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

- * **Rencontre avec les dentellières**
Mercredi 5 février / 14h-17h / Saint-Jean du Doigt
- * **Balade avec nos chiens «socialisés»**
Samedi 22 février / RDV 10h30 parking de St-Samson avec Véronique Lancien (dog-sister) et Bénédicte.

LES SORTIES

- * **Une journée à Brest**
Musée, Cappuccins, 1/3 lieu PAM, Restaurant solidaire ...
Jedi 20 février RDV à 9h30 pour covoiturage /
Retour vers 18h.
- * **Espace des Sciences à Morlaix**
Vendredi 21 mars / RDV à 14h00 pour covoiturage
Retour vers 18h.

Accès au droit

RDV MENSUEL

Samedi 25 janvier / 22 février / 29 mars / 11h-12h
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.

Fêtes

AUBERGE ESPAGNOLE + SCÈNE OUVERTE

Vendredi 17 janvier / à partir de 19h00
à la Salle Municipale
Partager un plat d'ici ou d'ailleurs que vous avez préparé
Lire, chanter, danser pour une scène ouverte joyeuse.
Inscription scène ouverte : 06 51 11 94 20

FEST NOZ

Samedi 15 Février / à partir de 20h30
à la Salle Municipale / 7 € / Gratuit moins de 18 ans
Avec Stéphan & Correc / Abgrall & Jamet / Geffreoy & Quéré
Quéré & Le Gall / Berthou & Perennes / Dilasser & Quéré /
Udo et l'atelier de musique Celtique

➔ **Buvette / Crêpes / Gâteaux**

Enfance - Famille

Les Semaines de
la Petite Enfance

avec Morlaix Communauté

CIRCLE-SONG-BÉBÉ

Samedi 8 mars / 10h-11h

Avec son bébé (0-1an) et guidé par Lisa, se laisser porter vers des chants collectifs basés sur l' improvisation.

JOURNÉE "EN CORPS"

Un temps de partage Parents-Enfants

Dimanche 16 mars /

*** 10h-11h30 / 2 ateliers pour se bouger ! (3-5 ans)**

1/ Théâtre-expression

" Avec vos petits, vivre des jeux de théâtre pour faire parler le corps et se relaxer ..."

2 / Atelier danse traditionnelle

" Accompagné par deux musiciens, venez apprendre quelques danses traditionnelles ..."

*** 16h-18h / Goûter et « mini-cabaret » pour petits (0-5 ans)**

Comptines, danses et surprises autour d'un goûter partagé.

ATELIER "DANSER COMME UN PIED"

*** Jeudi 27 mars / en matinée (horaire à venir)**

Par le Relais Petite Enfance du territoire de Morlaix

Un temps de partage dansant et amusant avec la danseuse chorégraphe **Marjorie Burger-Chassignet**

LECTURE

*** Lecture d' albums illustrés**

Mercredi 29 janvier et 19 février de 10h à 11h

Pour les 4-9 ans / Par **Françoise**, ancienne bibliothécaire.

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

Mercredi 12 février à 15h avec Edith et Yolande

Suivi d' un petit goûter partagé

GOÛTER - PARTAGÉ

*** Mercredi 19 mars / 15h-17h / Ouvert à tous**

A la Résidence Autonomie, un temps de partage autour du conte avec **Catherine Postic** et les enfants de Keravel

ESCAPE GAME BOTANIQUE

*** Mercredi 12 février / 18h30-19h30** au local de PED

Découverte d' une plante autour d' un jeu participatif et en immersion par **Francine Yvorra**. A partir de 12 ans

INITIATION JEUX DE RÔLES

- * Samedi 1er Février / 19h30-22h30
Univers "Donjon & Dragon" / Médiéval Fantastique
avec Oriane / dès 12 ans / 6 personnes / ados-adultes
- * Samedi 8 Février / 19h30-22h30
" L' appel de Cthulhu" / Epouvante / USA / 1930
avec Sylvain / dès 14 ans / 6 personnes / ados-adultes

APÉRO DISCUT' PARENTS

- * Vendredi 31 janvier / 18h30
Avec Elsa Gonzales, animatrice à Kéravel et le Point
d' Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ)
"Entre défi et bonheur ". Un temps entre parents pour
échanger autour de l' adolescence

Bien-être

RELAXATION

- * Mercredi 29 janvier / 26 février / 26 mars 18h-19h30
Avec Marie Josée Yvinec, soprologue, un travail doux
et progressif sur les traumatismes

Numérique

ORDINATEUR / TÉLÉPHONE

*Besoin d' un coup de pouce ?
1 lundi soir par mois de 18h à 20h*

- * Lundi 20 janvier / 24 février / 24 mars

ATELIER VIDÉO BOBINE EN BOURG

- * Jeudi et vendredi 20-21 février / 14h-17h
Réaliser le portrait vidéo d' un habitant (image et son)
Préparation / Interview / 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 mai** : Fête du Printemps
 - * **5 juin** : Assemblée Générale