

L'ESPACE DE VIE SOCIALE DE PLOUGASNOU



**PROGRAMME DES ACTIVITÉS
DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE**

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



Nous rencontrer

17 rue François Charles / Plougasnou



Contact & Inscriptions

Yann / Coordination : 06 51 11 94 20

contact@projets-echanges-developpement.net

Nos Partenaires

Les temps réguliers

MUSIQUE CELTIQUE

Tous les **lundis à 19h30** à partir du **6 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 **8 septembre**. Avec **Pascal Poindron**

PHOTO

Atelier photo ouvert à tous pour bien utiliser son appareil
photo. Avec **Gérard Hervet**. à partir du **4 novembre à 18h**
6 séances par an (5 €/ séance)

CAFÉ-SOCIAL-CLUB

*Accueil autour d 'un café, d' un jus pour
papoter, créer ... passer du bon temps.*

A partir du **18 septembre**, le Café-social-club est
de retour **tous les jeudis de 15h à 18h**
(hors vacances scolaires)

Quelques temps forts déjà programmés :

* **25 septembre** : Lecture de nouvelles par **Sophie**

Le Corre (17h)

* **16 octobre** : «Dessinons ensemble» avec **Peter Zalay**

* **6 novembre** : Conférence : «La préhistoire et la
Protohistoire à Plougasnou» par **Christian Millet** (17h)

* **13 novembre** : Diffusion du film «Viens voir» sur la
santé intégrative (18h) avec **Marie-Josée Yvinne**

* **4 décembre** : Plateau radio **Bobine en Bourg** .

Enregistrement d' un portrait d' habitant (17h)

* **11 décembre** : «Dessinons ensemble» avec **Peter Zalay**

* **18 décembre** : «La radiesthésie c' est quoi ?»

avec **Jean-François Sardier** (17h)

☛ *Faites nous signe si vous souhaitez
partager une passion ou mettre en
avant une pratique sur ce temps du jeudi*

CAFÉ-DÉBROUILLE

*Un temps consacré à l' échange de savoirs
et astuces du quotidien (réparations,
fabrication maison, ...) ou simplement
pour discuter autour d' un café.*

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

Réouverture **le mardi 16 septembre**

Quelques temps-forts :

- * **23 septembre** : Faire ses bee wraps (emballage alimentaire)
- * **7 octobre** : Construire un fauteuil adirondack en bois de Palette
- * **18 novembre** : Atelier Kéfir avec **Christine Bon**
- * **16 décembre** : Faire des petits cadeaux de Noël

LA «RÉPARADE»

*Entretenir, diagnostiquer ou réparer
les pannes des objets de nos quotidiens.*

* **Dimanche 12 octobre de 10h à 13h**
à l' atelier du jardin de PED

Réparation Vélo avec Nicolas Jubeau de SYAB
« Comment entretenir son vélo et effectuer des
petits réglages »

* **Dimanche 7 décembre de 10h à 13h**
à l' atelier du jardin de PED

Apportez vos objets en panne et les bricoleurs
bénévoles vous aideront à les réparer ou à
diagnostiquer la panne

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 4 octobre**

Thème : Produits de saisons et déguisements

* **Samedi 8 novembre**

Thème : Produits de saisons et Jeux de sociétés

* **Samedi 6 décembre**

Thème : Cadeaux de Noël et accessoires d'hiver

Atelier d'écriture

*Un temps ludique, une fois par mois dans
les cafés du coin, laisser aller les mots,
accompagné par des passionnés*

* Samedi 20 septembre / 15h-17h / local PED
Avec Sophie Le Corre

* Samedi 18 octobre / 15h-17h - lieu à définir
Avec Cathy Postic

* Samedi 22 novembre / 15h-17h - lieu à définir
Avec Christine Bon

* Samedi 13 décembre / 15h-17h - lieu à définir
Avec Jacqueline Meudec

Balades - Rencontres

*A la rencontre de nos
territoires et de ses habitants.*

* Mercredi 15 et 22 octobre / 14h30 / Plougasnou
Visite du petit Musée de l'école Raymond-Moulin
avec Chantal et Paul Lenne

* Vendredi 14 novembre / 10h00 / Terenez
Visite de l'école de voile de Térenez +
Apprendre les noeuds marins
Avec Naoy David

la sortie

* Vendredi 31 octobre

Expo « Animals !? » au Musée des Capucins à Landerneau
RDV à 9h30 pour covoiturage / Retour vers 14h.

Fête de l' Automne

**Dimanche 9 novembre de 11h à 17h,
à la salle municipale**

Stand de cucurbitacés

Spectacles

Stand d' automne

Ateliers

Blind test

Petite restauration & Buvette

* Appel au habitants pour exposer vos petits stands

💧 On prépare la fête ensemble chaque jeudi au Café Social Club

Enfance - Famille

HALLOWEEN

* Atelier "Bonbon maison"

29 octobre / 14h-15h30 + 15h30-17h

* Atelier citrouille

30 octobre / 10h-12h + 14h-16h

Prix
libre

LECTURE

* Pour les 4-8 ans, le 29 octobre et le 30 décembre
au local PED à 10h par Françoise Lemaitre

À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE

* 19 novembre à 10h : Lecture de contes et légendes
locales par Françoise Lemaitre avec les enfants de
Kéravel

FAIRE DU JUS DE POMME

* 23 octobre : Cueillette des pommes de 14h à 17h.

* 28 octobre : Pressage des pommes à Suscinio
avec la "Pressi Mobile" à 11h

Adultes

BIEROLOGIE

Samedi 15 novembre / 10h30-12h

Découverte de différents types de bières bretonnes
avec **Quentin Bellec**, Brasserie artisanale 2B à Plougasnou
Atelier pour 8-10 personnes

LECTURE

Dimanche 7 décembre / 16h-18h

Cathy Postic et Sophie Le Corre proposent des
lectures de contes et nouvelles à voix haute

JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi 21 octobre / 15h-17h

Corinne Bouvier propose un temps de jeux pour ados
et adultes au local de l' asso.

Film-débat

*2 soirées projection et échanges
dans le cadre du festival Alimenterre
sur l' alimentation durable et solidaire*

*** "Manger pour vivre" de Valérie Simonet**

Vendredi 7 novembre / 20h

Salle Municipale de Plougasnou

Un film sur l' aide alimentaire et la Sécurité
Sociale de l' Alimentation (SSA)

Infos & Bande annonce



*** "Transmettre" de Jérôme Zindy**

Vendredi 28 novembre / 20h

Salle Municipale de Plougasnou

Le film suit le parcours de Monique et
Francis dans la transmission de leur ferme



Relaxation

1 séance / mois : Les mercredis de 18h à 19h30

24 septembre, 15 octobre, 12 novembre, 17 décembre

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

Un temps pour découvrir des exercices de relaxation.

Numérique

*Besoin d' un coup de pouce sur
ordinateur, tablette ou smartphone ?
on cherche ensemble des solutions*

*** Lundi de 18h à 20h**

13 octobre / 17 novembre / 15 décembre

Infos PED

- 💧 Adhésion annuelle de **5 €** au moins
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**
 - * **Jeudi 30 avril** : Assemblée Générale
 - * **Samedi 30 mai** : Fête du Printemps