
**PROJETS
ÉCHANGES
DÉVELOPPEMENT**

L'ESPACE DE VIE SOCIALE DE PLOUGASNOU



**PROGRAMME DES ACTIVITÉS
DE JANVIER À MARS**

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

Maïlove / Animation : 06 38 02 02 70

animation@projets-echanges-developpement.net

Nos Partenaires



Les temps d'accueil

(hors vacances scolaires)

MARDI / 10H - 14H (CAFÉ DÉBROUILLE)

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

→ Ouverture prolongée de 2h à partir du 13 janvier sur le temps de midi. L'occasion de venir prendre votre repas avec nous tous les mardis

→ Repas partagé (Auberge Espagnole)
1/mois à 12h30
20 janvier / 10 février / 17 mars

Quelques temps-forts :

- * 13 janvier - 3 février - 31 mars : RDV couture mensuel
- * 10 février - 17 mars : Résoudre les problèmes techniques d'un ordinateur
- * 3 mars : Atelier lacto-fermentation avec **Dominique Fusée**
- * 10 mars : Pâques - atelier «Amigurumi» avec **Viviane**
- * 24 mars : Pâques - atelier «décoration»
Avec **Sylvie Lefevre**

MERCREDI / 10H - 12H

Nouveau

Un autre créneau d'ouverture pour tous à construire ensemble

Les animations prévues :

- * 14 janvier, 11 février, 11 mars :
«Coup de pouce numérique»
sur ordinateur, tablette ou smartphone
- * 4 février et 4 mars :
« Matin intergénérationnel » : Jeux de société

JEUDI / 15H - 18H (CAFÉ SOCIAL CLUB)

Accueil autour d'un café, d'une crêpe pour papoter, créer et passer du bon temps.

Quelques temps forts déjà programmés :

- * **15 janvier** : Géo Guesser (jeu de localisation mondiale)
- * **22 janvier** : «C'est quoi la sophrologie?»
avec **Florence Vély**
- * **29 janvier** : Diffusion de 3 documentaires
- * **12 février** : «Dessinons ensemble» avec **Peter Zalay**
- * **5 mars** : Plateau radio avec un.e habitant.e
- * **12 mars** : Dictée «parodique»
avec le « **Professeur Alpha Bête** »
- * **19 mars** : Conférence « La marque du détail »
avec **Christian Millet**
- * **26 mars** : Présentation «Les jardins de Chaumont »
avec **Aline Rutily**

► *Faites-nous signe si vous souhaitez partager une passion ou mettre en avant une pratique sur ces temps d'accueil*

LE CAFÉ TROC - 1 SAMEDI / MOIS

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 3 janvier, 7 février, 7 mars

La sortie

*** SORTIE À BREST**

Vendredi 27 mars / 10h - 17h / 8 places
Les Capucins, La passerelle, Restaurant Solidaire, ...
Départ : 10h pour covoiturage

Les «Réparades»

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

- * Dimanche 8 février de 10h à 13h
à l'atelier du jardin de PED

SPECIALE COUTURE

Petites réparations textiles

- * Dimanche 8 mars 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.

Atelier d'écriture

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

- * Samedi 17 janvier / 15h-17h / La Part des Anges à Primel avec Françoise Keriven
- * Samedi 14 février / 15h-17h / La Part des Anges à Primel avec Marie France Bechen
- * Samedi 21 mars / 15h-17h / La Part des Anges à Primel avec Cathy Postic

FEST NOZ

Samedi 28 février à partir de 20h
à la salle municipale

► Initiation danse de 20h à 20h30

P. Stephan & C. Correc / Erell & Enora Udo
JP. Quéré & C. Le Davay / Ifig & Nanda Troadec
Y. Berthou & F. Perennes / Les Frères Dilasser
G. Morvan - N. Gasnier - K. Goareguer
Atelier de musique celtique de PED

7€

Buvette & Crêpes

Balades - Rencontres

A la rencontre de notre territoire et de ses acteurs

* **Vendredi 20 février / 10h - 12h / Morlaix**
Visite du chantier du musée de Morlaix avec J. Thomas

* **Vendredi 13 mars / 14h-16h / Plouézoc'h**
Visite du Chantier Ostréicole «**Galenn**» à Keramel

Enfance - Famille

DESSINE TA BD

* **Atelier autour de la bande dessinée**
19 et 26 février / 15h30 - 17h30

LECTURE

* Pour les 4-8 ans, **le 25 février**
au local PED à 10h30 par Françoise Lemaitre

À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE

* **le 14 janvier et le 4 mars à 10h30** : Lecture de contes et légendes locales par Françoise Lemaitre avec les enfants de Kéravel

Adultes

LECTURE A VOIX HAUTE

* **Samedi 7 février de 15h30 à 17h / Lieu à définir**
Lecture de chroniques et autres sketchs de **Pierre Desproges** par Sophie Le Corre

TAROT

* **Jeudi 12 février à 20h / Local PED**
Un premier rendez-vous "Tarot" pour créer une communauté de joueurs.

RELAXATION

1 séance / mois : Les mercredis de 18h à 19h30
21 janvier - 25 février - 25 mars.
Avec **Marie-José Yvinec**, pneumologue, sophrologue.
Un temps pour découvrir des exercices de relaxation.

SHIATSU

Le shiatsu est un massage japonais utilisant les pressions des doigts et des mains. Il se pratique habillé au sol sur futon ou sur une chaise.

* 4 personnes / séance (réservation obligatoire).

* Les massages sont à prix libre et dispensés par des bénévoles, étudiants comme praticiens de shiatsu

- Salle Omnisports (dojo) / le mercredi : 9h-10h30
14 janvier - 11 février - 11 mars
- Salle Omnisports (vitrée) / le jeudi : 17h-18h30
22 janvier - 19 février - 19 mars

Les temps réguliers

MUSIQUE CELTIQUE

Tous les lundis à 19h00 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 avec Pascal Poindron

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 prochaines dates importantes de l'année**
 - * **Jeudi 30 avril** : Assemblée Générale
 - * **Samedi 30 mai** : Fête du Printemps