

# 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](http://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](mailto:contact@projets-echanges-developpement.net)**

Mailove / Animation : 06 38 02 02 70

**[animation@projets-echanges-developpement.net](mailto: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. Correec / Erell & Enora Udo**  
**J.P. 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 Kerarmel

## 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 Lemaître**

### À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE

\* **le 14 janvier et le 4 mars à 10h30** : Lecture de  
contes et légendes locales par **Françoise Lemaître**  
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 sketches 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](mailto:contact@projets-echanges-developpement.net)
- 💧 **Les prochaines dates importantes de l'année**

\* **Jeudi 30 avril** : Assemblée Générale

\* **Samedi 30 mai** : Fête du Printemps