

PROJETS ÉCHANGES DÉVELOPPEMENT

L'ESPACE DE VIE SOCIALE DE PLOUGASNOU



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

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

Nos Partenaires



Les temps d'accueil

Accueil autour d'un café, d'un jus de pomme pour se rencontrer, papoter, créer ... passer du bon temps

Le local de l'association est ouvert
3 fois par semaine, hors vacances scolaires.

☛ **Mardi de 10h à 12h**

☛ **Mercredi de 10h à 12h**

☛ **Jeudi de 15h à 18h**

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

Quelques temps forts déjà programmés

*** Jeudis 1er octobre & 17 décembre / 15h**
«Dessignons ensemble» avec **Peter Zalay**

*** Jeudi 19 novembre / 17h30-19h**
Conférence biodiversité en Baie de Morlaix
avec **Gwladys Daudin, chargée de mission, Natura 200**

*** Jeudi 26 novembre / 15h**
Café Papote autour du jardin avec **Peter Zalay**

*** Jeudi 3 décembre / 17h**
Plateau Radio
Interview d'un habitant

REPAS PARTAGÉ

Auberge espagnole le 2ème mardi du mois à partir de 12h
13 octobre / 10 novembre / 8 décembre

CAFÉ TROC

Un temps d'échange et de partage

1er samedi du mois de 10h30 à 13h
au 39 rue de Primel, à côté de la salle municipale

*** 3 octobre / 7 novembre / 5 décembre**

«Débrouille»

➔ LA «RÉPARADE»

Entretenir, diagnostiquer ou réparer les pannes des objets de notre quotidien.

*** Dimanche 4 octobre de 10h à 13h
à l'atelier du jardin de PED**

Réparation Vélo

« Comment entretenir son vélo et effectuer des petits réglages ? »

*** Dimanche 29 novembre 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

Les RDV Culturels

LES SORTIES

A la rencontre de nos territoires et de ses habitants.

*** Vendredi 25 septembre**

Sortie à Roscoff (Jardin Exotique + Visite Algoplus)
+ Pique-Nique

Covoiturage de Plougasnou / Départ à 9h30 / Retour vers 17h
5 € / personne

*** Vendredi 16 octobre**

Visite et rencontre autour de l'exposition «Nous prendrons la mer avec nous» de Maud Veth, au Café Marylène

Départ de Plougasnou à 10h00 / Retour vers 12h30

*** Vendredi 23 octobre**

Moyens du Bord à Morlaix+ atelier lino

Exposition «Impressions Multiples

+ atelier linogravure avec Lucie Baumann

Covoiturage de Plougasnou / Départ à 14h30

- Expo «Andy Warhol» au Musée des Capucins à Landerneau

- Expo «Ma sorcière mal nommée - Magie et pouvoir au féminin»
à l'Abbaye de Daoulas (après-midi)

☛ Dates à confirmer

SESSION DE MUSIQUE IRLANDAISE

Bien plus qu'un concert, c'est un moment de partage où la musique se mêle aux discussions.

*Le rendez-vous mensuel idéal
pour adoucir la fin du week-end !*

3è dimanche du mois, de 16h à 18h au Local PED

* 20 septembre

* 18 octobre

* 15 novembre

* 20 décembre



Évènements

SEMAINE BLEUE

du 5 au 11 octobre

*Des animations pour se retrouver,
partager et tisser des liens entre générations.*

Le programme prochainement !

LECTURE

* Hommage à Michel Le Bris

Vendredi 4 décembre à 18h à la Médiathèque

Lecture de Françoise Lemaître, Christine Bon et
Antoine Baudet.

Fête de l'Automne
Samedi 21 novembre
à la salle municipale



" Le programme complet arrive très vite..."

*** Appel au habitants pour exposer vos petits stands**

Enfance - Famille

DANSE TAHITIENNE

* Jeudi 17 septembre à 17h45

Découverte de la danse et de la culture polynésienne

HALLOWEEN

* Atelier "Bonbons maison"

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

* Atelier citrouille

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



CONTES & LÉGENDES

* Mercredi 23 septembre et mercredi 25 novembre

à 10h30 : Lecture par **Françoise Lemaître** à la résidence autonomie avec les enfants de Kéravel.

Ouvert à tous !

FAIRE DU JUS DE POMME

* 23 octobre : Cueillette des pommes de 10h à 12h.

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

Adultes

JOUER AVEC LES MOTS

"Faire deviner à votre partenaire des mots mystères"

Avec **Nicole Jeunet**

Le 1er jeudi du mois à 18h au Local PED

1 octobre - 5 novembre - 3 décembre

MUSIQUE CELTIQUE

Tous les **lundis à 18h00** à partir du 7 septembre 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 / 80 € / an

à partir du 7 septembre. Avec **Pascal Poindron**

ATELIER D'ÉCRITURE

Un temps ludique, une fois par mois pour laisser aller les mots, accompagné par des passionnés

le Samedi de 15h à 17h au local PED

* 26 septembre



* 24 octobre

* 28 novembre

* 19 décembre

Bien-être

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

➤ Salle Omnisports (dojo)

1 mercredi par mois à partir de 18h à 20h30

Massage de 30 min

7 octobre - 4 novembre - 2 décembre

* Les massages sont à prix libre et dispensés par des bénévoles, étudiants comme praticiens de shiatsu / Places limitées / Réservation obligatoire

RELAXATION

Un temps pour découvrir des exercices de relaxation

1 séance / mois : Les mercredis à 17h30

* 16 septembre

* 14 octobre,

* 18 novembre.

Avec Marie-José Yvinec, pneumologue, sophrologue

Numérique

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

Une fois par mois le Mercredi de 10h à 12h

* 23 septembre

* 18 novembre



* 14 octobre

* 16 décembre

Infos PED

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

💧 **Clôture des inscriptions une semaine avant l'activité.**

💧 **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