

Patronage Laïque de Lorient
Centre social du Polygone

Un temps
pour tous
au
centre social
du
Polygone



Patronage Laïque de Lorient

2020 / 2021

Le Centre Social du Polygone est géré depuis janvier 2011 par le Patronage Laïque de Lorient et soutenu par la Caisse d'Allocations Familiales du Morbihan.

Situé au cœur des quartiers Frébault, Polygone, et Kerolay, Keroman, Merville, le Centre Social est ouvert à tous et conçu tel un lieu de rencontres, d'animations, de loisirs, d'échanges et de partage... pour petits et grands.

C'est aussi un espace d'initiative et de participation des habitants à la vie de leur quartier.

Cette brochure vous présente tous les services ou activités se déroulant régulièrement au Centre Social durant l'année 2020/2021.

N'hésitez pas à prendre contact et à venir au fil des mois découvrir les manifestations et programmes d'animation qui ne manqueront pas de rythmer l'année !

A Bientôt.

L'équipe du Centre Social.

SOMMAIRE

PETITE ENFANCE :

Le coin des petits	P3
Baby ludo	P3
Les rendez-vous des parents	P3

ENFANCE / JEUNES :

La Ludothèque	P4
Les centres de loisirs	P4
Les ateliers loisirs	P4
Après l'école...	P4
Et si on s'aidait	P4
Les rendez-vous des ados	P4
Les animations sportives	P4
RDV 16/25 ans	P4
«Jeunes en question»	P4

TOUT PUBLIC / FAMILLES :

Animations et vie de quartier	P5
Accompagnement et soutien aux initiatives des habitants	P5
Sorties	P5
Infos / conseils vie quotidienne	P5
Santé au quotidien	P5
Atelier «français langue étrangère	P5
Journal et web-journal de quartier	P6
Ateliers loisirs adultes	P6
Espace informatique	P7
Multimédia	P7
Activités sportives du PLL	P7
Activités associatives hébergées	P7
Permanences associatives	P7

PETITE ENFANCE

LE COIN DES PETITS

Lieu d'Accueil Enfants Parents.

Espace de rencontre, d'échange, de jeu, de découverte et de socialisation pour les enfants de 0 à 3 ans en compagnie de leurs parents.

Le mardi à partir de 14h30 jusqu'à 17h00,
hors vacances scolaires

Sans inscription, gratuit.

BABY LUDO

« Avec papa maman... Jouer, découvrir, manipuler, construire.... »

Dans la ludothèque, un espace et un accueil adapté pour les 0/4 ans. Des animations spécifiques pour les tout-petits pendant les vacances scolaires : motricité, éveil musical et spectacles, Racontées d'histoires, ateliers parents-enfants.

(Voir programme ludothèque).

LES RENDEZ-VOUS DES PARENTS

Se rencontrer, partager des activités entre jeunes parents, avec ou sans les enfants parfois... Echanger des savoirs, des idées de sorties, des « bons plans » pour les courses, des ateliers cuisines, des ateliers « massage bébé », etc... selon une programmation mensuelle.



LA LUDOTHÈQUE

Accueil enfants, familles, tout public.

Un lieu pour découvrir le plaisir de jouer, de lire et d'échanger.

Jeux et livres à disposition.

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 16h15-18h30

Mercredi : 10h00-12h00 / 14h00-17h00

Pendant les vacances scolaires :

animations régulières en intérieur ou sur le quartier autour du ludo-mobile du lundi au vendredi.

Ouverture aux groupes d'enfants sur horaires spécifiques.

LES CENTRES DE LOISIRS

3-6 ans : Soye, Merville, Kerfichant

6-11 ans : Soye, Merville

Liaison Bus à partir du Centre Social

Mercredis et vacances scolaires

Pour les 11-15 ans : l'espace loisirs à Kerentrech

Pendant les vacances scolaires.

LES ATELIERS LOISIRS

Arts plastiques 6/11 ans : Vendredi 18h30 - 20h00

Plus de 11 ans : Jeudi 18h30 - 20h00

Echec 6/11 ans : Mercredi 14h00 - 15h00

APRÈS L'ÉCOLE... ET SI ON S'AIDAIT

A la ludothèque, Les lundis et jeudis 16h15/17h00 à 18h30 et Le mercredi 10h00 à 12h00

Accompagnement à la scolarité pour les enfants et les jeunes. Dans une ambiance familiale et d'entraide, avec les bénévoles, on prend le temps des devoirs, du jeu, de la lecture et de la découverte d'ateliers de loisirs.

LES RENDEZ VOUS DES ADOS

Pour les jeunes à partir de 11 ans

Un espace et des temps de rencontre, d'activités et de projets ...

Les mercredis de 14h00 à 19h00

Mardi et vendredi 17h00 - 19h00

Durant les vacances scolaires.

Selon les projets en soirée et le samedi.

LES ANIMATIONS SPORTIVES

Au city stade de Frébault

Tout public, le mardi de 16h30 à 19h00 et le vendredi de 16h30 à 18h30 en période scolaire.

Selon programme pendant les vacances. Sans inscription. Gratuit.

RDV 16/25 ANS « JEUNES EN QUESTION »

Au centre Social - Les vendredis, à partir de 14h

Rencontres ciblées autour de vos préoccupations : formation, emploi, loisirs, projets, initiatives, vie quotidienne... En partenariat avec la Mission Locale.

ANIMATION ET VIE DE QUARTIER

Le centre social et les habitants du quartier Polygone Frébault se mobilisent tout au long de l'année pour favoriser les rencontres, fédérer les initiatives, améliorer le cadre de vie et dynamiser la vie du quartier en favorisant la participation de tous...

Le Conseil Citoyen rassemble les habitants soucieux de participer activement à la vie de leur quartier dans le cadre de la Politique de la Ville.

Les réunions de quartier sont organisées régulièrement à l'écoute des attentes de chacun.

L'atelier des habitants se réunit le mardi soir autour de projets d'animation de quartier.

Les repas de quartier rassemblent les habitants pour un moment festif.

Les jardins partagés des cochenilles et de Frébault rassemblent jardiniers et curieux de culture(s) rue général Frébault.

Les animations et spectacles enfants et adultes sont organisés régulièrement sur les espaces publics au coeur du quartier.

La fête du quartier pour le plaisir de tous !

N'hésitez pas à vous renseigner. Vous êtes les bienvenus

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN AUX INITIATIVES DES HABITANTS

Jeunes et adultes et séniors, Vous avez une idée, un projet collectif...

Une rencontre avec l'animatrice peut vous être proposée pour vous accompagner dans sa mise en place.

SORTIES - RDV DES LOISIRS

Sortir ensemble. Pour l'après midi, la journée ou le Week-end.

Des sorties à thèmes pour allier loisirs et découvertes : Culture, environnement, santé... Pour un public familial et intergénérationnel. Programmation définie avec les participants.

INFOS / CONSEILS VIE QUOTIDIENNE

A l'écoute, notre équipe peut vous conseiller et vous orienter dans vos démarches auprès de nos partenaires.

« Navette des courses et transport solidaire, soutien au départ en vacances, écrivain public et assistance administrative... »

SANTÉ AU QUOTIDIEN

Animations à thème durant l'année.

Pour votre consommation : « Le petit marché du vendredi » avec ces paniers de légumes bio, volailles fermières, productions locales.

Remise en forme, reprise du sport avec un éducateur sportif tous les lundis.

Nouveau : La cuisine d'Océane, Ateliers confection - dégustation

ATELIERS « FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE »

Pour adultes.

Ateliers d'alphabétisation et de pratique du français.

Cours et mises en situation de la vie quotidienne.

Lundi 9h30 - 11h30

Mardi 9h30-11h30

Jeudi 9h30 - 11h30

JOURNAL ET WEB - JOURNAL DE QUARTIER

Le P'tit LU

Journal d'information du quartier, diffusé tous les 2 mois.

Demander votre abonnement sur le site du PLL : pllorient.org

Le Kiosque

Site web, participatif pour publications des nouvelles et projets du quartier.

Ouvert à tous. Comité de rédaction en salle multimédia les mardis de 15h00 à 17h00

ATELIERS LOISIRS ADULTES

Les ateliers du Centre social :

Aquarelle	Lundi	09h00 - 12h00
	Jeudi	09h00 - 12h00
Arts Plastiques	Mercredi	18h30 - 20h30
	Vendredi	09h15 - 11h15
Création couture	Lundi	14h00 - 16h30
Echec	Mercredi	17h00 - 18h00
Gymnastique	Lundi	18h15 - 19h15
	Mardi	10h30 - 11h30
	Jeudi	18h30 - 19h30
	Vendredi	09h00 - 10h00
Gym Pilates	Lundi	09h00 - 10h00, 10h10 - 11h10, 12h30 - 13h30, 19h30 - 20h00
	Mardi	09h15 - 10h15 et 12h30 - 13h30
	Jeudi	19h30 - 20h30
	Vendredi	12h30 - 13h30
Gym douce	Lundi	11h15 - 12h15
	Mardi	14h00 - 15h00
	Jeudi	16h15 - 17h15
	Vendredi	10h10 - 11h10 et 11h15 - 12h15
Jeux de société	Vendredi	14h00 - 17h00
Patchwork	1 ven. par mois	10h00 - 16h00
Poterie	Lundi	14h00 - 17h00
	Mercredi	14h00 - 17h00
Randonnée	1 mardi / 2 mois	13h30 - 18h00
Vannerie	Mardi	14h00 - 17h00

Les ateliers partenaires :

Art floral	Lundi	14h00 - 16h00
Couture	Jeudi	13h30 - 16h30 et 18h30 - 21h30

ESPACE INFORMATIQUE MULTIMÉDIA

Un accès à l'espace Multimédia et aux conseils de l'animateur

Lundi	16h00 - 18h00
Mercredi	15h00 - 17h00
Jeudi	10h00 - 12h00
Vendredi	15h00 - 17h00

Des stages collectifs pour initiation et perfectionnement à thème

Lundi	14h00 - 16h00
Mardi	10h00 - 12h00

Des stages individuels pour initiation, perfectionnement et projets

Le vendredi et le mercredi sur RDV

ACTIVITÉS SPORTIVES DU PLL

Aikido, Aviron, Badminton, Bowling, Boxe française, Canoé Kayak, Cross training, Danse (éveil, initiation, street, Jazz, Irlandaise), Danse de salon, Football, Franccombat, Gymnôme, Gymnastique d'entretien, Ju ji tsu, Judo, Karaté, Kendo, Marche, Marche nordique, Multisports, Sophrologie, Sport adapté, Sport santé, Tennis, Ultimate, Volley, Yoga.

ACTIVITÉS ASSOCIATIVES HÉBERGÉES

Chorale chants de marins	Soleil d'Orient (02 97 65 46 42)
Culture italienne	Italia Morbihan (02 97 83 76 92)
Mandala	Rhésa (02 97 33 70 44)
Yoga	Nina Carré (02 97 82 99 96) et Yoga du scorff (02 97 83 28 70)
Méditation/relaxation	Femmes d'ici (06 64 85 12 45)

PERMANENCES ASSOCIATIVES

AGIR ABCD 56 – La plume	Lundi	14h00 - 16h00
	Jeudi	09h30 - 11h30
AGORA services « la Route de l'emploi »	Lundi	09h00 - 12h00
Alcooliques Anonymes	Mercredi	20h30 - 22h00
Citélab	Mercredi	09h00 - 12h00
Mission Locale	Les vendredis	14h00 - 16h00
Solidarité +	14h30 - 17h30, le 2 ^{ème} samedi du mois	
Sesam - Point Ecoute Parent	02 97 35 44 23 - Sur RDV	

Les bouchons du Pays de Lorient : Collecte de bouchons

Book Hémisphères : Collecte et recyclage de livres

CONTACTS :

Patronage Laïque de Lorient
80 avenue du Général de Gaulle
56100 LORIENT
Tél. : 02 97 83 69 64
Fax : 02 97 37 93 41
pllorient@wanadoo.fr

www.pllorient.org
www.lekiosque.bzh

