

Patronage Laïque de Lorient  
Centre social du Polygone

Un temps  
pour tous  
au  
centre social  
du  
Polygone



Patronage Laïque de Lorient

**2022 / 2023**

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 2022/2023.

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...	
Et si on s'aidait	P4
Les rendez-vous des ados	P4
Les animations sportives	P4
RDV 16/25 ans	
« Jeunes en question »	P4

### TOUT PUBLIC / FAMILLES / VIE DE QUARTIER :

Animations	P5
Jardins partagés	P5

Accompagnement et soutien aux initiatives des habitants	P5
Rendez-vous des loisirs	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 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.

Les vendredis matin.



### 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.**

Mardi et vendredi : 10h15-18h30

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, Kerfichant**

**Liaison Bus à partir du Centre Social**

Mercredis et vacances scolaires

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

Pendant les vacances scolaires.

### LES ATELIERS LOISIRS

**Arts plastiques 6/11 ans :** Vendredi 18h45 - 20h00

**Plus de 11 ans :** Jeudi 18h45 - 20h00

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

**Le club Nature** 1 mercredi/2 - 14h00 - 17h00

### 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 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.

### ANIMATIONS

Pour dynamiser la vie du quartier, améliorer le cadre de vie, favoriser la rencontre et la participation de tous : déambulations, animations sur les espaces publics, spectacles, repas et fêtes ponctuent l'année et rassemblent avec plaisir les habitants de tout âge.

**L'atelier des habitants** du mardi soir rassemble les énergies pour travailler ensemble les projets de l'année (Carnaval, Fête de quartier...)

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

### JARDINS PARTAGÉS

Des parcelles à cultiver au cœur du quartier. Des lieux de rencontres, de convivialité, d'animation et de partage. Des lieux d'éducation et de préservation à l'environnement.

### ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN AUX INITIATIVES DES HABITANTS

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

L'équipe du centre social et les habitants représentants au Conseil Citoyen peuvent vous accompagner dans sa mise en œuvre.

### RENDEZ-VOUS DES LOISIRS

Les jeudis à 14h, un temps dédié à la rencontre, au partage de connaissances, aux loisirs, aux projets selon une programmation mensuelle.

### SORTIES

**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 à 14h.**

### 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 et 18h00-20h00

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](http://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 :

<b>Aquarelle</b>	Jeudi	09h00 - 12h00
<b>Arts Plastiques</b>	Mercredi	18h30 - 20h30
	Vendredi	09h15 - 11h15
<b>Echec</b>	Mercredi	17h00 - 18h00
<b>Gymnastique</b>	Lundi	18h15 - 19h15
	Mardi	10h10 - 11h10
	Jeudi	18h30 - 19h30
	Vendredi	09h00 - 10h00
<b>Gym Pilates</b>	Lundi	09h00 - 10h00, 10h10 - 11h10, 12h30 - 13h30, 19h30 - 20h00
	Mardi	09h00 - 10h00, 12h30 - 13h30
	Jeudi	19h30 - 20h30
	Vendredi	12h30 - 13h30
<b>Gym douce</b>	Lundi	11h15 - 12h15
	Mardi	11h15 - 12h15
	Jeudi	10h30 - 11h30 et 16h15 - 17h15
	Vendredi	10h10 - 11h10 et 11h15 - 12h15
<b>Jeux de société</b>	Vendredi	14h00 - 17h00
<b>Patchwork</b>	1 ven. par mois	10h00 - 16h00

<b>Poterie</b>	Lundi	14h00 - 17h00
	Mercredi	14h00 - 17h00
	Jeudi	14h00 - 17h00

<b>Randonnée</b>	1 mardi / 2 mois	13h30 - 18h00
------------------	------------------	---------------

<b>Vannerie</b>	Mardi	14h00 - 17h00
-----------------	-------	---------------

### Les ateliers partenaires :

<b>Art floral</b>	Lundi	14h00 - 16h00
<b>Couture</b>	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, Francombat, Gymnase, 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

<b>Chorale chants de marins</b>	Soleil d'Orient (02 97 65 46 42)
<b>Culture italienne</b>	Italia Morbihan (02 97 83 76 92)
<b>Danse orientale</b>	les « L » Solidaires (0619820406)

## PERMANENCES ASSOCIATIVES

<b>AGIR ABCD 56 - La plume</b>	Lundi	14h00 - 16h00
	Jeudi	09h30 - 11h30
<b>AGORA services « la Route de l'emploi »</b>	Lundi	09h00 - 12h00
<b>Alcooliques Anonymes</b>	Mercredi	19h30 - 21h00
<b>Citélab</b>	Mercredis impairs	09h00 - 12h00
<b>Mission Locale</b>	<b>Permanence quartier :</b> Les vendredis 14h00 - 16h00 <b>Kart Emploi :</b> jeudi 14h00 - 17h00	
<b>Solidarité +</b>	14h30 - 17h30, le 2 <sup>ème</sup> samedi du mois	
<b>Sesam - Point Ecoute Parent</b>	02 97 35 44 23 - Sur RDV	
<b>Les bouchons du Pays de Lorient :</b> Collecte de bouchons		
<b>Book Hémisphères :</b> Collecte et recyclage de livres		
<b>le Bus du PIMM'S :</b> le mardi après-midi au quartier Polygone (14h/16h30) et le mercredi matin au quartier Frébaut (8h45/11h30)		
<b>Les conciliateurs de justice :</b> sur rendez-vous « Boutique du droit » : 02 97 64 75 65		

# 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](http://www.pllorient.org)  
[www.lekiosque.bzh](http://www.lekiosque.bzh)

