

Patronage Laïque de Lorient  
Centre social du Polygone

Un temps  
pour tous  
au  
centre social  
du  
Polygone



**2014 / 2015**

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 2014/2015.

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 :

La Ludothèque

P4

Les centres de loisirs

P4

Les ateliers loisirs

P4

### JENUNES :

Les rendez-vous des ados

P4

Les animations sportives

P4

Le centre de loisirs

P4

### TOUT PUBLIC / FAMILLES :

Animations

et vie de quartier P5

Accompagnement et soutien aux initiatives des habitants P5

Sorties P5

Infos / conseil vie quotidienne P5

Santé au quotidien P5

Atelier « français langue étrangère » P5

Journal de quartier P6

Ateliers loisirs adultes P6

Espace informatique Multimédia P6

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

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. (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 - 18h00

Mercredi 14h00 - 18h00

Le 1<sup>er</sup> mercredi du mois :

« on se raconte des histoires ! »

Pendant les vacances scolaires :

animations régulières en intérieur ou sur le quartier autour du ludomobile du lundi au vendredi .

Ouverture aux groupes d'enfants sur horaires spécifiques.

## LES CENTRES DE LOISIRS

**3-6 ans** : Soye, Merville, Kerfichant

**6-11ans** : Soye, Merville, Kerentrech

Liaison Bus à partir du Centre Social

Mercredis et vacances scolaires

## LES ATELIERS LOISIRS

Arts Plastiques (**6/14 ans**) Mercredi 15h30 - 17h00 et 17h00 - 18h30

Echec (**6/11 ans**) Mercredi 14h00 - 15h00

## JEUNES

## 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 - 19h00

Vendredi 17h00 - 19h00

Durant les vacances scolaires.

Selon les projets en soirée et le samedi.

## LES ANIMATIONS SPORTIVES

Au gymnase de Kerolay

Pour les **11-15 ans** le mardi de 17h30 à 19h00

Pour les **plus de 16 ans** le mardi de 20h30 à 22h30

Au city stade de Frébault

**Tout public** le vendredi de 16h30 à 18h30

Sans inscriptions. Gratuit.

## LE CENTRE DE LOISIRS

A Merville durant toutes les vacances scolaires

L'Espace Loisirs est un centre adapté aux **collégiens**.

Du lundi au vendredi, matin et après midi,  
possibilité de repas sur place.

## ANIMATION ET VIE DE QUARTIER

Le centre social et la section « collectif des 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...

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

L'atelier des habitants se réunit le mardi soir pour préparer la décoration de l'avenue pour Noël, puis pour participer au carnaval.

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

Le jardin partagé « Les coccinelles » rassemble 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 clôture l'année 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, 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

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. Selon programmation.

## INFOS / CONSEILS VIE QUOTIDIENNE

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

« La navette des courses » :

Une fois par mois un minibus est à disposition pour faciliter vos courses.

## SANTÉ AU QUOTIDIEN

Animations à thème durant l'année.

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

## ATELIERS « FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE »

Pour adultes.

Ateliers d'alphabétisation et de pratique du français.

Cours et mises en situation de la vie quotidienne.

Les mardis et jeudis matins 9h30 11h30

## 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)

## ATELIERS LOISIRS ADULTES

### Les ateliers du Centre social :

Aquarelle	Lundi Jeudi	9h00 - 12h00 9h00 - 12h00
Arts Plastiques	Mercredi Vendredi	18h45 - 20h45 (selon effectif) 9h30 - 11h30
Broderie	Vendredi	14h00 - 17h00
Création couture	2 lundi / mois	14h00 - 17h00
Cuisine	1 jeudi / mois	9h00 - 14h00
Echec	Mercredi	18h00 - 19h30 (selon effectif)
Gymnastique	Lundi Mardi Jeudi Vendredi	11h15 - 12h15 et 18h15 - 19h15 10h30 - 11h30 et 12h30 - 13h30 18h30 - 19h30 9h00 - 10h00 et 10h30-11h30
Gym Pilates	Lundi Mardi Jeudi Vendredi	12h30 - 13h30 et 19h30-20h30 9h00 - 10h00 19h30 - 20h30 12h30 - 14h30
Jeux de société	Vendredi	14h00 - 16h15
Patchwork	1 ven. par mois	10h00 - 16h00
Poterie	Lundi	14h00 - 17h00
Randonnée	1 mardi / 2 mois	13h30 - 18h00
Vannerie	Mardi	14h00 - 17h00

### Les ateliers partenaires :

Art floral	Lundi	14h00 - 16h00 et 17h30 - 19h30
Couture	Jeudi	14h00 - 17h00 et 18h00 - 21h00

## ESPACE INFORMATIQUE MULTIMÉDIA

### Un accès public libre à internet

à l'accueil du centre social, tous les jours

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

Lundi	16h00 - 18h00
Mercredi	10h00 - 12h00 / 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 sur rendez-vous

## ACTIVITÉS SPORTIVES DU PLL

Aikido, Aviron, Badminton, Bowling, Boxe française, Canoë Kayak, Danse (Classique, Jazz, Irlandaise), Football, Gymnase, Gymnastique d'entretien, Ju Ji tsu, Judo, Karaté, kendo, Multisports, Qi Gong, Tennis, volley, Yoga.

## ACTIVITÉS ASSOCIATIVES HÉBERGÉES

Chorale chants de marins	Soleil d'Orient (02 97 65 46 42)
Gym équilibre sénior	Comité départemental à l'éducation physique (02 97 85 61 28)
Cuisine italienne	Italia Morbihan (02 97 83 76 92)
Mandala - sophrologie	Rhésa (02 97 33 70 44) Ancrages (06 72 73 31 14)
Yoga	Nina Carré (02 97 82 99 96) et Yoga du scorff (02 97 83 28 70)
Biodanza	Huguette Glain (06 50 60 76 25)
Art martial	Synergie (06 67 00 43 5)

## PERMANENCES ASSOCIATIVES

### Alcooliques Anonymes

Mercredi 20h30 - 22h00

### Autrement – anorexie boulimie

1 samedi / mois selon calendrier 10h00 - 12h00

### Confédération Syndicale des Familles

Lundi 14h00 - 15h00

### Sesam - Point Ecoute Parent 02 97 35 44 23

Mardi 10h00 - 12h00 sur RDV

### La boutique du droit

2 mardi / mois 14h00 - 17h00

### 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

[polygone.pllorient@orange.fr](mailto:polygone.pllorient@orange.fr)

[www.pllorient.org](http://www.pllorient.org)

