

Patronage Laïque de Lorient  
Centre social du Polygone

Un temps  
pour tous  
au  
centre social  
du  
Polygone



Patronage Laïque de Lorient

2016 / 2017

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 2016/2017.

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
Des livres à soi	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

### 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	
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,  
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.

(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.

### DES LIVRES À SOI

Des ateliers parents/enfants de découverte et d'animations autour du livre, les vendredis en ludotèque.



### 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 de 16h15 à 18h30

Mercredi de 14h00 à 17h00

**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

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

Pendant les vacances scolaires.

### LES ATELIERS LOISIRS

**Arts plastiques (6/14 ans)** Mercredi 18h00 - 19h30 et  
vendredi 17h00 - 18h30

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

### APRÈS L'ÉCOLE... ET SI ON S'AIDAIT

Les lundis et jeudis de 16h15 à 18h30, accompagnement à la scolarité pour les enfants et les jeunes. Dans une ambiance familiale et d'entraide, on prend le temps des devoirs, du plaisir et de la découverte.

### 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 gymnase de Kerolay**

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

**Au city stade de Frébault**

**Tout public**, le mardi 16h30 17h30 et le vendredi 16h30 18h30.

Sans inscription. Gratuit.

### 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...

**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 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.

« **La plume : permanence d'assistance administrative** »

Tous les jeudis de 9h30 à 11h30, des retraités bénévoles vous accompagnent dans la rédaction de courriers, CV ou documents administratifs.

### 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, oeufs 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 - le mardi 18h/20h

## 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 : [pillorient.org](http://pillorient.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 15 à 17h

## ATELIERS LOISIRS ADULTES

### Les ateliers du Centre social :

Aquarelle	Lundi Jeudi	9h00 - 12h00 9h00 - 12h00
Arts Plastiques	Vendredi	9h30 - 11h30 et 18h45 - 20h45
Broderie	Vendredi	14h00 - 17h00
Création couture	2 lundis / mois	14h00 - 16h30
Cuisine	1 jeudi / mois	9h00 - 14h00
Echec	Mercredi	18h00 - 19h30 (selon effectif)
Gymnastique	Lundi Mardi Jeudi Vendredi	18h15 - 19h15 10h30 - 11h30 18h30 - 19h30 9h00 - 10h00 et 10h10-11h30
Gym Pilates	Lundi  Mardi Jeudi Vendredi	9h00 - 10h00, 10h10 - 11h10, 12h00 - 13h30, 19h30-20h00 9h15 - 10h15 et 12h30 - 13h30 12h30 - 13h30 et 19h30 - 20h30 12h30 - 13h30
Gym douce	Lundi Vendredi	11h15 - 12h15 11h15 - 12h15
Jeux de société	Vendredi	14h00 - 17h00
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	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, Canoé Kayak, Danse africaine, Danse (Classique, Jazz, Irlandaise), Danse de salon, Football, Gymnase, Gymnastique d'entretien, Ju ji tsu, Judo, Karaté, Kendo, Multisports, Sport adapté, Sport santé, Qi Gong, Tennis, Ultimate, 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)
Gymnastique sensorielle /Relaxation / méditation	Femmes d'ici (06 24 88 94 79)
Mandala	Rhésa (02 97 33 70 44)
Yoga	Nina Carré (02 97 82 99 96) et Yoga du scorff (02 97 83 28 70)
Art martial	Synergie (06 67 00 43 5)

## PERMANENCES ASSOCIATIVES

### AGIR 56 – La plume

Les jeudis	hors vacances scolaires de 9h30 à 11h30
------------	---

### AGORA services « la Route de l'emploi »

Mercredi	9h00 - 12h00
----------	--------------

### Alcooliques Anonymes

Mercredi	20h30 - 22h00
----------	---------------

### Confédération Syndicale des Familles

Lundi	14h00 - 15h00
-------	---------------

### 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

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

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

