



Familles  
rurales

*Vivre mieux !*

ASSOCIATION  
DE PLOUGUERNEAU

# Programmé de l'été

---

---

Espace de Vie Sociale l'Antr'temps  
*Juillet et août 2025*



## • L'Antr'temps, c'est quoi ?

C'est un **lieu de vie ouvert** aux habitants de tous âges :

On peut venir y faire une activité,  
ou tout simplement boire un café !

Il y a des livres, des jeux de société à disposition  
et même un espace aménagé pour venir avec des enfants.

## Les services, au quotidien :

### Le point de médiation numérique

*Accessible aux horaires d'ouverture*

Des ordinateurs et une connexion internet sont mis à votre disposition !

### Le frigo solidaire

*Accessible aux horaires d'ouverture*

Un espace de dons pour éviter le gaspillage alimentaire. Lieu ouvert à tous, tant aux donateurs (professionnels et habitants) qu'aux receveurs. Un partenariat est mis en place avec le CCAS de la commune et avec Intermarché de Plouguerneau.

### Les visites à domicile

*Un rendez-vous tous les quinze jours*

Un binôme de bénévoles se rend au domicile de personnes âgées et/ou isolées pour partager, échanger, boire un café !

### Les permanences de défense du consommateur

*Sur rendez-vous*

En cas de litige, le mouvement Familles Rurales est à votre disposition pour vous fournir un accompagnement !

### La mise à disposition des locaux

*Sur demande, créneau fixé avec le partenaire. A destination des associations ou services publics.*

Nous vous proposons des salles pour accueillir vos réunions de travail, rendez-vous individuels ou ateliers. Nous accueillons régulièrement : Le Collectif Humanité, la mutuelle communale Mutuale, le dispositif Tiss'âges, Défi-Emploi (CCPA), LADAPT, Alcool assistance.

# Accueil du public

Du lundi au jeudi

De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30

# Les activités estivales

## Comment ça marche ?

Toutes les activités sont accessibles au format intergénérationnel : Il est possible de venir seul(e) ou à plusieurs ! Les enfants doivent impérativement être accompagnés d'un adulte.

## Quels sont les tarifs ?

Tarif adulte : 10€/atelier

Tarif enfant : 5€/atelier

## Comment s'inscrire ?

Par e-mail : [animations.evs@gmail.com](mailto:animations.evs@gmail.com)

Par téléphone : 02.21.09.21.34 ou 06.12.13.63.14

Gratuit !

## Les ateliers "couture et crochet" de Mado et Thérèse

Mado et Thérèse vous initient à la couture et au crochet. Elles vous guideront et partageront "trucs et astuces" pour réaliser une création !

Mardi 22 juillet : à partir de 6 ans, de 14h00 à 16h00

Mardi 19 août : à partir de 6 ans, de 14h00 à 16h00

Gratuit !

## Le barbecue partagé de l'EVS

Apportez de quoi régaler les papilles (viande, salade, dessert...) et retrouvons-nous pour un moment gourmand, simple et joyeux tous ensemble !

Jeudi 24 juillet à 12h00

Jeudi 21 août à 12h00

## Les ateliers "techniques artistiques" de Camille Dugué

Camille, artiste peintre plouguernéenne, vous propose de découvrir différentes techniques artistiques et nourrir votre créativité !

Lundi 21 juillet : Pâte à sel, à partir de 3 ans, de 15h30 à 17h00

Lundi 28 juillet : Peinture sur textiles, à partir de 6 ans, de 14h30 à 16h00

Lundi 25 août : Graffiti, à partir de 8 ans, de 14h30 à 16h00

## Les ateliers "autour des plantes" de Caroline Laloux

Caroline, paysanne distillatrice à Plouguerneu, vous fait découvrir les plantes sauvages et cultivées près de chez nous pour les intégrer dans le quotidien !

Mardi 29 juillet : Produit ménager, à partir de 8 ans, de 14h00 à 16h00

## Les ateliers "Yoga en famille" de Delphine Guermeur

Delphine, professeure de yoga, vous propose de passer tous ensemble un après-midi ludique. Venez nous rejoindre et vous initier à la pratique du yoga !

Jeudi 31 juillet, à partir de 5 ans, de 15h00 à 16h30

Jeudi 21 août, à partir de 5 ans, de 15h00 à 16h30



# Contact

de l'Espace de Vie Sociale l'Antr'temps

[animations.evs@gmail.com](mailto:animations.evs@gmail.com)

02.21.09.21.34 ou 06.12.13.63.14

1, Kenan Uhella 29880 Plouguerneau



Avec le soutien de :



*à noter !*

## Inscriptions 2025-2026

Découvrez les activités prévues à la rentrée et inscrivez-vous !

Mardi 26 août, de 15h00 à 17h00

Jeudi 28 août, de 15h00 à 17h00