



L'association Mosaïk

Mosaïk, c'est quoi ?

Mosaïk est un lieu d'animation. L'association Mosaïk est un équipement de proximité financé par la Caisse d'Allocations Familiales et la ville de Plédran. Elle participe au développement social local et mène des projets en concertation avec les acteurs locaux : habitants, associations et institutions. Son but est de répondre au mieux aux besoins des habitants en suscitant leur implication et en favorisant la mise en oeuvre de leurs initiatives et participations.

Mosaïk, c'est pour qui ?

Pour tous les Plédranais : toutes les générations de la petite enfance aux personnes âgées, en passant par les familles de toutes origines sociales et culturelles.



Mosaïk, quelles conditions ?

Une simple adhésion de 5€ par foyer permet de participer aux activités proposées tout au long de l'année (de juin à mai). Les enfants doivent être accompagnés lors des sorties et activités, soit par un parent ou grand-parent, soit par un adulte responsable de l'enfant.

Mosaïk, quel programme ?

Tous les mois, un nouveau programme est proposé aux adhérents : avec des activités gratuites et d'autres nécessitant une participation financière. Disponible sur notre site internet ou à Mosaïk. L'inscription aux activités est obligatoire. Le paiement doit être complet une semaine avant l'activité. En cas de désistement, prévenir une semaine avant l'activité.

Notre équipe



L'équipe est composée de trois personnes

Emmanuel - Directeur

Alexia - Secrétaire chargée d'accueil

Virginie - Référente familles



Association d'habitants Mosaïk

6, Rue des écoles

22960 Plédran

	Matin	Après-Midi
Lundi	8h30 – 12h30	13h30 – 16h30
Mardi	8h30 – 12h30	13h30 – 16h30*
Mercredi	8h30 – 12h30	13h30 – 16h30
Jeudi	8h30 – 12h30	13h30 – 16h30*
Vendredi	8h30 – 12h30	Fermé

*Jusqu'à 18h00 en période scolaire

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction des activités proposées. Informations disponibles sur la plaquette mensuelle.



2019 - 2020



Activités pour tous

Atelier couture

Trois bénévoles interviennent auprès d'un groupe de 10 personnes afin de partager leur savoir pour confectionner des vêtements.

Cartes et jeux de société

Chaque mardi après-midi, retrouvez-vous pour partager une partie de cartes ou autres jeux de société. De 14h00 à 16h30.

Cours de couture

Une professionnelle vous accompagne dans l'apprentissage de la couture. Les cours ont lieu le jeudi de 18h30 à 20h30. Tarif : 100€ l'année (18 séances)

Dansons ensemble !

Deux bénévoles viennent vous faire danser les danses Bretonnes au son de l'accordéon diatonique. Un mardi sur deux de 14h30 à 16h00.

Gym douce

Activité physique adaptée ayant pour objectif de prolonger ou retrouver la mobilité, améliorer la qualité de vie et créer du lien social. L'activité a lieu d'octobre à juin, le jeudi de 14h à 15h. Tarif : 60€ l'année (fournir un certificat médical à l'inscription).

Visasport

Activité en marche douce, adaptée au rythme de chacun associant activités physique et culturelles (randonnées sur des sites historiques ou patrimoniales, visite de sites lors de journées). Chaque lundi matin à partir de 9h00. Tarif : 8€ l'année.

Jardins familiaux

Des parcelles de jardins sont à louer à l'année (de janvier à décembre) dans le quartier des Côteaux. Les tarifs sont disponibles à partir de décembre.

Ateliers seniors

Au cours de l'année plusieurs ateliers à destination des seniors (plus de 60 ans) sont proposés en lien avec vos attentes (réponses aux questionnaires).

Atelier "entraîner sa mémoire, tout en prenant plaisir"

Ces ateliers sont organisés par l'association Brain Up, ils vous permettront d'apprendre des méthodes et des techniques pour entraîner et préserver votre mémoire. Gratuit. Inscriptions limitées. Conférence le 8 novembre.

Activités familiales

Sorties familiales

Les sorties permettent aux familles de découvrir de nouvelles activités, de nouveaux centres d'intérêt et lieux tout en faisant attention à son budget. Les sorties ont lieu tout au long de l'année (se référer au programme mensuel pour s'y inscrire).

Weekend familles

Le weekend familles s'adresse à des familles qui n'ont pas de projet de vacances d'été. L'ensemble du weekend est organisé avec les familles participantes et la référente famille.

Vacances familiales

Vacances familiales est un dispositif qui permet aux familles à revenus modeste de partir en vacances (quotient familial) ainsi qu'un accompagnement dans la construction et la concrétisation de votre projet vacances.

Nouveautés

Atelier informatique

Un intervenant sera présent une demi-journée par semaine pour vous accompagner sur les outils informatiques telles que l'utilisation de base de votre ordinateur portable, de votre tablette, de votre mobile... Le mardi de 9h00 à 12h00 sur rendez-vous.

Sophrologie

Pour lâcher prise, libérer les tensions du corps et de l'esprit. Se concentrer sur le moment présent. Ce sont des séances en groupe qui ont lieu une fois par mois le mardi de 18h30 à 20h00. Pour cet atelier, il faut apporter son matériel : tapis, plaid, coussin et vêtements confortables. Tarif : 90€ l'année.

Ciné échanges

En partenariat avec la médiathèque, nous vous proposons de participer à une projection et d'échanger avec les participants dont le réalisateur sur le thème traité. La séance est à 3€. Prochain rendez-vous : mardi 15 octobre, mardi 12 novembre, mardi 14 janvier, mardi 18 février et mardi 17 mars. 20h30 - médiathèque Plédran.

Atelier cuisine

Une intervenante vient un mardi et un vendredi par mois vous donner un cours. Les groupes sont constitués de 24 personnes. Dans chaque groupe de 24, la moitié viendra cuisiner, l'autre moitié viendra partagé le repas. Les rôles seront inversés à chaque séance. A partir de 9h30. Le tarif est de 7€/séance.

Repas partagé

Activités bénévoles, les cuisinières participent au choix du menu et à son élaboration pour une table de 30 personnes. Le repas a lieu un mercredi par mois [voir programme mensuel]. Le tarif est de 5€/adulte et de 3€/enfant.

Atelier "le sommeil : mieux le comprendre pour mieux le gérer"

Ces ateliers sont organisés par l'association Brain Up, ils vous permettront de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les signes avérés d'un mauvais sommeil. Gratuit. Inscriptions limitées. Conférence le 10 janvier.

Activités familiales

Les activités familiales permettent aux familles de pratiquer une activité tous ensemble, de renforcer les liens et de découvrir des activités manuelles, culturelles ou de loisir. Les activités ont lieu tout au long de l'année (se référer au programme mensuel pour s'y inscrire).

CLAS (contrat local d'accompagnement à la scolarité)

Le CLAS est un dispositif du département ayant pour objectif l'accompagnement d'élève dans leur scolarité. Des bénévoles interviennent le mardi et le jeudi de 16h à 18h dans l'aide aux devoirs d'enfants du CP au CM2.

Soirées échanges

Ces soirées portent sur des thèmes liés à la parentalité et à l'enfant. Des professionnels interviennent selon le sujet et des échanges/ débat vous sont proposés ensuite.

Nos temps forts

Octobre : reprise des activités

31 Octobre : Halloween Party

10 Novembre : Bourse aux jouets

Novembre : préparation du Téléthon

Décembre : Téléthon

Janvier : Vœux et galettes des rois

Février : Soirée des bénévoles

8 Mars : Carnaval

Mars : Assemblée Générale

Juin : Portes ouvertes

Juin : Renouvellement de l'adhésion

Sortie du programme d'été

Août : Repas de fin d'été

