

NOS COORDONNÉES

 **6, Rue des écoles**
22000 PLEDRAN
02.96.42.24.70
mosaik22@orange.fr
mosaikpledran.fr



NOS HORAIRES D'OUVERTURE

	Matin	Après-Midi
Lundi	8h30 – 12h30	13h30 – 16h30
Mardi	8h30 – 12h30	13h30 – 16h30 (18h00)
Mercredi	8h30 – 12h30	13h30 – 16h30
Jeudi	8h30 – 12h30	13h30 – 16h30 (18h00)
Vendredi	8h30 – 12h30	Fermé

(18h00 durant la période scolaire)

LE POLE ENFANCE FAMILLE, C'EST AUSSI :

-  Le Relais Parent Assistant Maternel (RPAM) avec une antenne à Plédran où vous pouvez contacter l'animatrice du relais au 02.96.77.60.85. En cas d'absence, contactez le numéro unique 02.99.77.60.50
-  La Maison du département (MDD) de Saint-Brieuc Couronne avec une permanence dans nos locaux. Pour prendre rendez-vous avec un assistant social ou avec une puéricultrice de la PMI, contactez le 02.96.60.80.60
-  Le Local Jeunes - Ouvert aux adolescents de 11 à 17 ans, ouvert à l'année sur le temps scolaire, petites et grandes vacances. L'équipe d'animation propose des activités, des sorties, des projets où les jeunes sont associés. Le local peut accompagner les projets des jeunes âgés de 16 à 25 ans. Vous pouvez les contacter au 07.84.30.89.99
-  Le Centre de loisirs - Les p'tits loups (3 à 12 ans) ; La Ribambelle (3 à 6 ans) ; Les Troubadours (6 à 12 ans) - Ouvert de 7h à 19h les mercredis et aux vacances d'automne, de février et de printemps. Permanence téléphonique le mardi de 9h à 11h45 au 02.96.64.32.92 - renseignements en mairie.

2020 - 2021



LIVRET DE PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION D'HABITANTS



mosaik



**PRÉSENTATION DE
L'ASSOCIATION****2****TEMPS
FORTS****4****ACTIVITÉS POUR LA
FAMILLE – ACTION
PARENTALITÉ****5****ACTIVITÉS POUR
TOUS****7****ATELIER A
DESTINATION DES
SENIORS****10****ACTION "BIEN VIVRE SA RETRAITE"**

L'action « Bien vieillir à la retraite » est un parcours global qui vise à : créer un moment de convivialité et d'échanges entre vous ; sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global ; donner aux personnes les clés du mieux vivre et du bien vieillir ; sensibiliser les retraités à leur capital santé et développer et entretenir le lien social.

L'action s'organise ainsi : une conférence de présentation a lieu lundi 28 septembre de 10h00 à 12h00. L'inscription aux ateliers se fait le jour de la conférence.

Les séances sont animées par différents professionnels en fonction de la thématiques (Neuropsychologue et diététicien de l'association Brain Up, Ergothérapeute de l'IFPEK pour la séance de l'aménagement du logement.).

**ACTION "L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET LE
PLAISIR DE MANGER"**

"Prendre soin de soi par l'alimentation" est un ensemble d'atelier visant à sensibiliser le public retraité aux questions de prévention santé et du bien vieillir, sous l'angle de l'équilibre alimentaire et des besoins nutritionnels évoluant avec l'âge.



L'action s'organise ainsi : une conférence de présentation a lieu vendredi 2 octobre de 10h00 à 12h00. L'inscription aux ateliers se fait le jour de la conférence.

Les séances sont animées par un(e) diététicien(ne) de l'association Brain Up.

PERMANENCE NUMÉRIQUE

Un médiateur numérique est présent une demi-journée par semaine pour vous accompagner sur les outils informatiques tels que l'utilisation de base de votre ordinateur portable, de votre tablette, de votre mobile... Les rendez-vous ont lieu le mardi de 9h00 à 12h00 sur des créneaux de 30 à 45 minutes selon la nature du besoin et de la demande.



CINÉ ÉCHANGE



En partenariat avec la médiathèque, nous organisons des soirées ciné-échange. Le but étant de partager un moment ensemble pour échanger et/ou débattre avec le réalisateur et les autres participants sur le film projeté. Les séances se déroulent généralement le mardi soir à la médiathèque de Plédran. Le tarif est de 3€. Programmation à venir.

JARDINS FAMILIAUX

Des parcelles de jardins sont à louer à l'année (de janvier à décembre) dans le quartier des Côteaux. Il s'agit de parcelle d'environ 100m² avec un petit cabanon à partager avec son voisin de parcelle. Les tarifs sont disponible à partir de décembre (environ 30€ l'année).



CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ



Chaque mardi après-midi, venez-vous retrouver pour partager ensemble une partie de cartes ou autres jeux de société et ainsi rencontrer de nouvelles personnes. Le rendez-vous est de 14h00 à 16h15. Nous avons d'autres jeux disponibles sur places mais n'hésitez pas à en apporter des nouveaux si vous souhaitez en faire découvrir d'autres.

? MOSAÏK, C'EST QUOI ?

Mosaïk est un lieu d'animation. C'est un équipement de proximité financé par la Caisse d'Allocations Familiales et la Ville de PLEDRAN. 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.

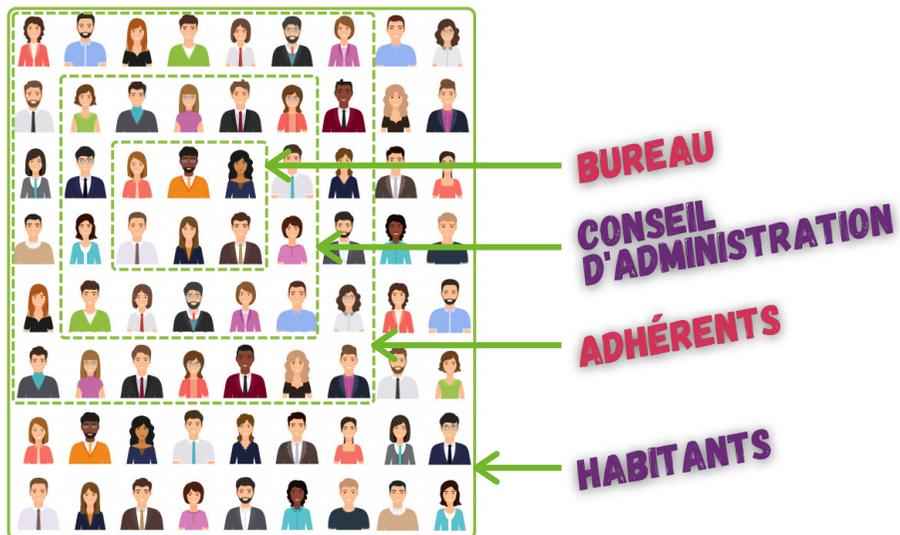
? MOSAÏK, QUEL PROGRAMME ?

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

Mosaïk, C'EST QUI ?

L'association Mosaïk est constituée d'un conseil d'administration dans lequel un bureau est élu et d'une équipe salariée : un directeur, une référente famille et une secrétaire chargée d'accueil.

Les membres du conseil d'administration se regroupent une fois par mois afin de planifier les activités à mettre en place en fonction du planning établi dans le projet social.



L'EQUIPE SALARIÉE



Emmanuel
Directeur



Virginie
Référente
familles



Alexia
Secrétaire

SOPHROLOGIE

Cet atelier a pour but de vous aider à lâcher prise, à vous libérer des tensions du corps et de l'esprit, à vous concentrer sur le moment présent. Les séances en groupe 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. Le tarif est de 90€ pour l'année soit 10€ par séance.



GYM DOUCE

L'atelier gym douce est une 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 chaque jeudi de septembre à juin (hors vacances scolaires). Alexandra ou Elsa, chargées de prévention de l'association Sielbleu, animent chacune un groupe de gym douce, les créneaux sont de 9h00 à 10h00 et de 14h00 à 15h00. Le tarif est de 60€ pour l'année (fournir un certificat médical à l'inscription).

VISASPORT

L'activité Visasport est une activité de 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). L'activité se déroule chaque lundi matin à partir de 9h00, et dure la matinée et parfois même la journée. Le programme est établi en lien avec un groupe de marcheur du centre social de Ploufragan. Le tarif est de 8€ pour l'année.



ATELIER CUISINE

Un mardi et un vendredi par mois, une intervenante vient donner un cours de cuisine à deux groupes composés de 24 personnes. Dans chaque groupe, la moitié vient cuisiner tandis que la seconde partie vient partager le repas. Les rôles sont inversés à chaque séance. Les séances débutent à 9h30 et se terminent vers 13h/ 13h30. Le tarif est de 7€/séance.



ATELIER COUTURE

Cet atelier est animé par des bénévoles qui interviennent auprès d'un groupe de 9 personnes afin de partager leurs savoirs pour confectionner des vêtements. L'atelier a lieu le lundi de 14h00 à 16h30 (selon le planning établi par les bénévoles). C'est gratuit, il suffit à chacun de rapporter son matériel et ses matériaux.



REPAS PARTAGÉ

Les repas partagés sont une activité bénévole. Les cuisinières, qui viennent préparer le repas, 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 (+3€ pour le repas de Noël). Les repas partagés sont toujours des moments de convivialité, de partages et de découvertes.



COURS DE COUTURE

Lyson vous accompagne dans l'apprentissage de la couture dans vos différents projets. Chacune des participantes avance à son rythme. Les cours ont lieu le jeudi de 18h30 à 20h30 (selon le planning établi). Le tarif est de 100€ pour l'année (soit 18 séances).

LES RENDEZ-VOUS DE L'ANNÉE :



Les temps forts auront lieu sous réserve de l'évolution de la crise sanitaire.

LES ACTIVITÉS FAMILIALES

Les activités familiales permettent aux familles de pratiquer une activité tous ensemble, de renforcer leurs liens et de découvrir des activités manuelles, culturelles ou de loisirs. Les activités ont lieu tout au long de l'année (se référer au programme mensuel pour s'y inscrire). Parmi les activités familiales, on retrouve les ateliers parents/enfants (ou grands-parents/petits-enfants).



Exemples d'activités : art floral, fabrication de cartes de Noël, atelier pâtisserie pour la galette des Rois et crêpes pour la chandeleur, atelier jardinage, etc..

LES SOIRÉES ECHANGES

Ces soirées portent sur des thèmes liés à la parentalité et à l'enfant. Des professionnels tels que des psychologues, des nutritionnistes, des psychothérapeutes interviennent selon le sujet et des échanges et/ou débats vous sont proposés ensuite. Les thèmes abordés sont en lien avec vos attentes (réponses aux questionnaires "parentalité") et se déroule principalement le mardi à partir de 20h00. Pour connaître, les prochaines soirées n'hésitez pas à consulter notre site internet.

LES SORTIES FAMILIALES

Les sorties ont lieu tout au long de l'année, il faut se référer au programme mensuel pour s'y inscrire. L'objectif principal des sorties familiales est de permettre aux familles de sortir de leur cadre de vie habituel en découvrant de nouvelles activités, de nouveaux centres d'intérêts et lieux. Ces activités favorisent les rencontres, la convivialité et la sociabilité entre les familles. Leurs buts est de profiter de moments de temps libre ensemble.



LE DISPOSITIF CLAS: CONTRAT LOCAL D'ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITÉ

Le CLAS est un dispositif départemental ayant pour but de contribuer à l'épanouissement personnel de l'enfant et vise également à donner et/ou redonner une place centrale aux parents dans le soutien à la scolarité de leur enfant. La référente famille pilote le dispositif en collaboration avec les professeurs des écoles qui orientent les élèves du CP au CM2. L'accompagnement se déroule le mardi et/ou le jeudi de 16h15 à 18h00. Ce sont des bénévoles qui accompagnent les élèves.

LE 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. Des rencontres sont proposées afin d'établir le projet : le lieu, le type d'hébergement, les animations, les activités, etc. Parmi les différentes propositions, le groupe en sélectionne une et planifie le séjour avec l'aide de la référente famille qui s'occupe notamment de faire les réservations.

LES VACANCES FAMILIALES



Vacances familiales est un dispositif qui permet aux familles (selon le quotient familial $\leq 1000\text{€}$) de partir en vacances tout en bénéficiant d'un accompagnement dans la construction et la concrétisation de leur projet vacances d'été. Un premier point informations vacances a lieu dès septembre (forum, sur rendez-vous,...) ; suivi d'une proposition d'accompagnement dans la définition du projet, les démarches, le recueil d'informations, l'accès aux droits.