

## Ensemble et citoyens !

Pour apprendre, pour mieux se connaître, pour faire éclore des projets et agir ensemble.

### Le Schmilblick du citoyen :

Des sujets d'actualité, des conférences et débats présentés sous un angle original et convivial...

### Conseiller numérique :

Ateliers collectifs et permanences pour gagner en autonomie dans l'utilisation des outils numériques.

### Tous en Vadrouille :

Des sorties pour tous les âges, tous les goûts, tous les porte-monnaie, à deux heures de route maximum, sont organisées à l'initiative des habitant-e-s avec l'appui de l'Inter'Val.



## Rien ne se perd, tout se transforme !

Recycler, réparer, échanger, chiner : autant d'occasions de limiter le gaspillage tout en faisant des économies et des rencontres !

**Vestiaire :** Déposez ou chinez des vêtements de toutes tailles. Une occasion de renouveler sa garde-robe !

**Vide-dressing :** plusieurs événements organisés dans l'année par des bénévoles pour refaire son dressing !

**Vide-jouet :** Une fois par an, le rendez-vous incontournable pour faire de bonnes affaires un peu avant Noël.

**Repair Café :** Réparons ensemble des objets, aidés par de bonnes volontés, des conseils et des mains expertes. L'électronique, la couture, l'informatique et les objets du quotidien y gagnent une deuxième vie.

## On s'active !

Activités sportives et de loisirs permettent aux habitant-e-s de se retrouver.

**Danse modern jazz :** activité créée et portée par des parents. Cours animés par une professeure de danse (à partir de 4 ans).

**Atelier Couture :** Créé à l'initiative d'un groupe d'habitantes, cet atelier a lieu une fois par mois et est animé par une professionnelle.



### Une autre activité ?

Des idées d'autres activités, n'hésitez pas à les suggérer et les concrétiser avec l'appui des équipes de l'Inter'Val. Parlez-en à l'accueil !



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



[www.facebook.com/linterval](https://www.facebook.com/linterval)

## Merci à nos soutiens !



Bienvenue à

**l'Inter'Val**  
Initiatives & Partages

### Une pépinière à idée

L'Inter'Val est un lieu ressource où vous êtes accompagné-e pour faire pousser vos idées. Vous pouvez faire éclore un projet ponctuel, obtenir un soutien pour une initiative solidaire, festive ou encore créer votre propre association.



**L'Inter'Val vous accueille**  
du lundi au mercredi :  
9h-12h / 13h30-18h30  
le jeudi :  
9h-12h / 13h30-17h30  
le vendredi : 9h-12h

*L'Inter'Val est une association, agréée centre social, gérée par des habitant-e-s du territoire !*

**Contact :**  
5, rue de la Chèze  
35380 Plélan-le-Grand  
02.99.06.88.90  
accueil@linterval.org  
www.linterval.org

Créée en 1967, l'Association pour le développement Social et Culturel de la Région de Plélan (A.D.S.C.R.P) est devenue l'Inter'Val en 2017. Depuis plus de 50 ans, et pour longtemps encore, l'association participe pleinement à la vie de son territoire : Maxent, Monterfil, Paimpont, Plélan-le-Grand, Saint-Péran et Treffendel.

C'est un lieu "ressource" où les habitant-e-s font germer leurs idées, cultivent leurs envies, partagent des activités, tissent des liens, s'informent, agissent, s'entraident... Adhérent-e-s au long cours ou participant-e-s ponctuel-le-s s'y retrouvent !

Au quotidien, une équipe de bénévoles et de salarié-e-s oeuvre pour transformer vos initiatives en actions concrètes, grâce au soutien des adhérent-e-s et des partenaires locaux.

## NOS VALEURS

La convivialité, la solidarité, l'épanouissement de tou-te-s, l'expression de chacun-e, le "vivre-ensemble" constituent nos valeurs fondatrices, communes à tous les projets.

*Notre plus belle ressource, c'est vous !  
Tout le monde est invité à participer et à s'impliquer pour faire bouger l'association selon ses envies, ses centres d'intérêt et ses disponibilités. Rejoindre une animation, organiser un atelier, animer une rencontre, suggérer une nouvelle activité et pourquoi pas s'impliquer dans le Conseil d'Administration, tout est possible !*



L'Inter'Val,  
un partenaire de choix

L'Inter'Val, association agréée centre social, par son accès aux publics, sa connaissance du territoire, ses compétences reconnues en terme de montage de projets est un véritable référent pour ses partenaires institutionnels (CAF, MSA, Conseil Départemental 35), les collectivités locales (Brocéliande Communauté, communes de Maxent, Monterfil, Paimpont, Plélan-le-Grand, Saint-Péran et Treffendel), ses partenaires d'actions (réseau des médiathèques, l'ADMR, les établissements scolaires et associations du territoire, ...) et les partenaires sociaux (PMI, RPE, CDAS, CMP, ...). Relais d'informations incontournable sur le territoire, l'Inter'Val apporte son soutien actif aux réseaux Parentalité 35, Lutte contre les violences intrafamiliales, Santé Mentale.

# Nos actions

## Vive les parents !

Animations ouvertes aux grands-parents, aux oncles et tantes, aux professionnel-le-s

A partir des préoccupations et des questions que se posent les familles, un groupe de bénévoles soutenu par les équipes de l'Inter'Val élaborent une programmation d'événements ouverts à toutes et tous, les expériences se partagent librement et avec bienveillance.

**Café des parents :** 2 rendez-vous par mois pour faire une pause et rencontrer d'autres personnes autour des questions liées à la parentalité au sens large.

**Ateliers des parents :** cycles animés par des intervenant-e-s professionnel-le-s pour se rassurer dans son rôle de parent grâce aux expériences partagées par le groupe.

**Ateliers Parents-Enfants :** pour passer du temps ensemble, découvrir de nouvelles activités et se ressourcer en famille.

**Soirées d'informations :** régulièrement organisées autour de thèmes qui vous concernent.

## Grandir, un jeu d'enfant !

Des temps d'animation et de découverte qui permettent aux plus jeunes de s'approprier leur temps de loisirs, favorisent l'expression et la participation des enfants.

**Accueil de loisirs 3-11 ans :** 5 accueils de loisirs sont dédiés aux enfants pour s'amuser, découvrir, expérimenter, créer ensemble. Chants, déguisements, jeux, histoires, ateliers, goûters, enquêtes, sorties... sont au programme !

Le Mercredi en période scolaire et tous les jours pendant les vacances.

**Ateliers permanents :** Pour permettre aux enfants de s'exprimer, manipuler et rêver, des ateliers permanents sont proposés tout au long de l'année : les ateliers philo pour confronter ses idées, les ateliers bois pour construire ensemble et une nouveauté à venir, les ateliers contes pour développer son imagination !

**Veillée en famille :** A chaque période de vacances, une soirée est organisée pour passer du temps en famille à l'accueil de loisirs autour d'un repas partagé et d'une activité.

## En avant, la jeunesse !

Des actions pour favoriser les initiatives personnelles et collectives des jeunes et s'impliquer dans la vie locale.

### Espaces Initiatives Jeunes :

6 lieux sont à disposition des jeunes pour imaginer des projets, des animations, des jeux, des sorties, des activités de loisirs et de découverte pour leur permettent aux de s'exprimer et de s'épanouir

### Présence sur l'espace public :

aller à la rencontre, être à l'écoute, partager, co-construire des actions

**Promeneur du net :** écouter, informer, accompagner, conseiller sur les pratiques et questionnements des jeunes sur les réseaux sociaux

**Ateliers du samedi :** bricolage, photo, cuisine, radio, slam, protection des animaux... aux jeunes de choisir les thématiques. Le samedi place à l'expérimentation d'activités, la découverte du territoire et l'apprentissage de nouveaux savoirs.

## Il n'y a pas d'âge pour bouger !

Pas question de rester isolé-e ! L'avantage de l'âge, c'est qu'on a souvent plus de disponibilités pour partager, se rencontrer, bouger, s'informer !

**Gym :** Spécialement adaptées aux besoins de chacun-e, les séances encadrées par une éducatrice sportive permettent de se maintenir en forme, en toute convivialité.

**Café des séniors :** Echangez, discutez, retrouvez-vous autour des thèmes qui vous intéressent avec l'appui de professionnel-le-s

**Groupe convivialité :** Ouvert à tou-te-s ! Des activités et des jeux pour se retrouver et partager du bon temps.

**Ateliers Bien-être :** Cycles de 6 séances de sophrologie pour prendre soin de soi

