

## 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 pour s'amuser, découvrir, expérimenter, créer ensemble. Chants, déguisements, jeux, histoires, ateliers, goûters, enquêtes, sorties... sont au programme !

#### ATELIERS PERMANENTS



Des ateliers pour permettre aux enfants de s'exprimer, manipuler et rêver : les ateliers philo pour confronter ses idées, les ateliers bois pour construire ensemble, les ateliers contes pour développer son imagination !

#### VEILLÉES 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 des jeunes et s'impliquer dans la vie locale.*

#### ESPACES 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 permettre de s'exprimer et de s'épanouir.



#### PROMENEUR DU NET

Un dispositif pour écouter, informer, accompagner, conseiller sur les pratiques et questionnements des jeunes sur les réseaux sociaux.

#### SAMEDI DÉCOUVERTE

Le samedi, place à l'expérimentation d'activités, la découverte du territoire et l'apprentissage de nouveaux savoirs : ateliers, bénévoles, projets... à vous de choisir !

#### SUR L'ESPACE PUBLIC

Des actions hors les murs pour aller à la rencontre, être à l'écoute, partager, co-construire des actions.

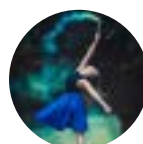
## ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS

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



#### INTER'FIL

Des ateliers couture pour partager ses savoirs-faire.



#### ATELIERS DANSE

Des ateliers danse pour enfants et adolescents.



#### CIRCUIT TRAINING

Exercices physiques de renforcement musculaire.

## A vos idées !



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, suggérer une nouvelle activité, animer une rencontre et pourquoi pas s'impliquer dans le Conseil d'Administration, tout est possible !

### Contacts



La Canopée - 2 Rue Simone Veil  
35380 Plélan-le-Grand

02.99.06.88.90

accueil@interval.org  
www.interval.org



interval



SE RENCONTRER

PARTICIPER

ECHANGER

S'ENTRAIDER

IMAGINER

### Une pépinière à idées

L'Inter'Val est un lieu ressource où vous êtes accompagné-es 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.

Bienvenue à L'Inter'Val !



L'Inter'Val vous accueille

Du lundi au mercredi : 9h-12h / 13h30-18h30

Le jeudi : 9h-12h / 13h30-17h30

Le vendredi : 9h-12h

## QUI SOMMES NOUS ?



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

Depuis près de 60 ans, l'association **participe** pleinement **à la vie de son territoire** et intervient sur les communes de :  
Maxent, Monterfil, Paimpont, Plélan-le-Grand, Saint-Péran et Treffendel.

Adhérent·e·s au long cours ou participant·e·s ponctuel·le·s s'y retrouvent ! Au quotidien, une équipe de **bénévoles** et de **salié·e·s** oeuvre pour **transformer vos initiatives en actions** concrètes, grâce au soutien des adhérent·e·s et des partenaires locaux.

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.

## Merci à nos soutiens !



## 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.



### TOUS EN VADROUILLE

Des sorties pour tous les âges, tous les goûts, tous les porte-monnaies 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, chiner : autant d'occasions de limiter le gaspillage tout en faisant des économies et des rencontres !*



### LE VESTIAIRE

Déposez ou chinez des vêtements : une occasion de renouveler sa garde-robe !



### VIDE DRESSING / JOUET

Plusieurs événements organisés dans l'année par des bénévoles pour faire de bonnes affaires !



### REPAIR CAFÉ

Réparons ensemble des objets, aidés par des bénévoles. L'électronique, la couture, l'informatique et les objets du quotidien y gagnent une seconde vie.

## VIVE LES PARENTS !

*A partir des préoccupations et des questions que se posent les familles, un groupe de bénévoles élabore une programmation d'événements ouverts à toutes et tous. Les expériences se partagent librement et avec bienveillance.*

### ATELIERS DES PARENTS

Cycles animés par des intervenant·e·s pour se rassurer dans son rôle de parent grâce aux expériences partagées par le groupe.

### CAFÉ DES PARENTS

Un rendez-vous par mois pour faire une pause et rencontrer d'autres personnes autour des questions liées à la parentalité.



### SOIRÉES D'INFORMATION

Régulièrement organisées autour de thèmes qui vous concernent.

### ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Pour passer du temps ensemble, découvrir de nouvelles activités et se ressourcer en famille.



## 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 / PILATES

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 THÉMATIQUES

Des ateliers, selon les besoins (l'alimentation, la mémoire, le soutien aux aidants...)