

Cuisine

Ateliers gourmands

Inscriptions nécessaires (places limitées) et aide nécessaire - Port du masque obligatoire en cuisine
Office cuisine et salle Nordet 9h30-13h45 avec dégustation des mets. Participation en fonction des achats.

Lunds

Marie-Laure N°1 : 14/09-21/09-12/10-2/11

Marie-Laure N°2 : 9/11-16/11-23/11-14/12

Jeudis Marie-Laure N°1 : 15/10

N°2 : 19/11

Elisabeth. N°1 : 1/10

N°2 : 10/12



MEMO

Sorties : Inscriptions et paiements obligatoires avant la date butoire.

NOUVEAU : échéancier affiché au bureau pour paiement sorties de plusieurs jours

Dépôt des chèques après « sortie d'un jour » :

Dépôt des chèques suivant échéancier pour les autres sorties.

Continuer de participer aux sorties, les organisateurs vous en remercient.

Disponibilité des salles : En fonction de la programmation d'Avel-Vor, les ateliers sont susceptibles d'être modifiés.

Référez-vous aux animateurs, au site et au Pedennzul pour infos.

NOUVEAU le Règlement intérieur a été refait

PERMANENCES

Lundi de 14h à 16h30 (toute l'année hors vacances scolaires et indisponibilité Avel-Vor).

Vacances scolaires : Toussaint du 17/10 au 1/11 inclus. Noël du 19/12 au 3/01 inclus

Les sorties sont prioritaires sur les ateliers.

Vente de tickets cinéma « l'Image » à tarifs privilégiés.

Spectacles Avel-Vor : vous pouvez prendre votre carte d'adhérent à la saison culturelle, elle vous donne

des tarifs privilégiés (en vente à l'accueil de l'Avel-Vor)

COMMUNICATION

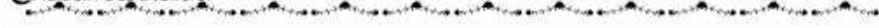
Sur un panneau avec programme mensuel, présent dans le hall vitré de l'Avel-Vor.

Au bureau, lors des permanences.

Sur le site de l'association : www.plougastelbienvenue.fr

Sur le Pedennzul.

Au sein des ateliers.



Nos partenaires

ATOL PLOUGASTEL - BUREAU TILT - BODIGER - CAR LABAT - CITROËN-PEUGEOT PLOUGASTEL -

CUISINE FOLL - CUISINES LE NORMAND - ELORN PLOMBERIE - GOURMANDS 'DISENT -

GROUPAMA PLOUGASTEL - LE VIN DIVIN - LA PETITE ARDOISE - LECLERC PLOUGASTEL -

LEGALL ASSISTANCE INFORMATIQUE - LES PHARMACIES - LITRIMARCHÉ PLOUGASTEL -

MAISON DE L'Océan - MAZEAS CHAUSSURES - MILINER BOULANGERIE - NOUVEL HAIR -

O FRAISIA - PALAIS DE LA BEAUTÉ - SUPER U PLOUGASTEL - TENDANCE COIFFURE - VOTR' IMMO -

LA FABRIK ARTISAN TAPISSIER - TYMADIG - VOTRE MARCHÉ

REMISES SUR PRÉSENTATION CARTE ADHÉRENT (EN DEHORS DES PROMOTIONS & SOLDES)

pas de cumul avec carte fidélité personnelle

*Bureau Tilt 5% sur tout le magasin

*Litrimarché 10%

*Le Palais de la Beauté 20%

*Groupama 3 mois gratuit à l'ouverture du contrat

*Nouvel Hair 10%

Merci de rendre
visite à nos
partenaires.



PROGRAMME 1er semestre Saison 2020 - 2021

contact@plougastelbienvenue.fr

www.plougastelbienvenue.fr

tel. 02 98 37 57 38 ou 06 32 20 86 68

Le mot de la présidente

Bienvenue au sein de notre Association.

Contexte compliqué, nous devons tous nous adapter, être tolérant, prudent, soucieux de respecter les consignes imposées et nécessaires. Les animateurs et membres du CA mettent tout en œuvre pour une vie associative réussie.

Chaque animateur aura à sa disposition le gel hydro-alcoolique et le matériel de décontamination, des consignes seront mises à jour en fonction des événements. Tolérance, entraide et convivialité sont les maîtres mots de Plougastel Bienvenue. Merci d'accepter de porter un masque, si votre animateur le demande.

Notre objectif se poursuit :

* un accueil tout au long de l'année.

* vivre ensemble lors des activités, pots (si réalisables) et sorties.

* Découvrir notre patrimoine local, régional.

Merci de continuer de répondre présents aux projets, de vous inscrire rapidement, vous aiderez les accueillants et les organisateurs. N'hésitez pas à proposer vos aptitudes pour aider les animateurs.

Rendez visite à nos partenaires. Vivez pleinement les spectacles proposés par l'Avel-Vor. Très belle saison 2020/2021



Temps forts

Journée du Nouvel Arrivant : le samedi 4 septembre

Dimanche 5 septembre : Forum des Associations (10h-13h)

Jeudi 8 octobre à 18H30 : Le pot de rentrée à la médiathèque est annulé et reporté à Jeudi 17 ou vendredi

Pot de Noël : Jeudi 17 Décembre à 18H30 dans le hall Avel-Vor

HIVER ET PRINTEMPS 2020/2021

Dimanche 10 Janvier 10H45 : « Les Pingouins de Plougastel bienvenue » vous invitent à participer et ou à les encourager au « 1er bain de l'année » grève de Porz Gwenn.

Jeudi 28 Janvier : AG et Galette des rois.

31 Mars : Algues (en attente de validation)

Mars/avril : Fondation E. Leclerc.

Mi-mai : découverte de Bécherel « cité médiévale » et visite guidée du château de Caradeuc.

Mardi 22 Juin : L'île-aux-Moines (randos ou visite en mini bus)

Nos projets

Sorties/voyages

MARDI 29/09 : Exposition « Enki Bilal » à Landerneau (en attente de validation)

Covoiturage, départ 13H30 Tarif : 6€+2€ pour le covoiturage.

MARDI 20/10 : Sortie champignons (vacances) avec Jacques Mazé

MERCREDI 4/11 : Exposition Abbaye de Daoulas « Balades photographiques » et

« Ballade au jardin » - 14h30, covoiturage. Départ 14h Tarif 5€+2€ pour le covoiturage.

MARDI 15/12 : Marché de Noël à Pont-Aven avec pause gourmande au restaurant « la Promenade »

départ 14h en car 40€



MARCHE (4 GROUPES)

Départ du parking d'Avel Vor y compris durant les vacances.

MARCHE TONGUE, Mardi et vendredi à 9h15 (Claude & Bernard)

MARCHE FLUIDE, Mardi et vendredi à 9h15 (Yves, Michel, Christine & Marie-Lou pour les sorties trimestrielles)

MARCHE OXYGÈNE jeudi à 14h (Ghislaine & Pascale)

MARCHE SANTÉ ET CAN-RANDO mercredi à 9h30 terrain plat en priorité, (Marie-Laure)



MARCHE DU TRIMESTRE pour tous les groupes : mardi 13 octobre, départ 13h30, inscription souhaitée.



RANDONNÉE AQUATIQUE mardi et vendredi

NOUVEAU 10h30 ou 16h30 fonction de la marée (Marie-Laure P & Marie-Laure Q)
Plage du Moulin Blanc face au Spadium.

10H30 Septembre 8-11-22-25

Octobre 6-9-20-23

Novembre 6-10-20-24

Décembre 8-22

16h30 Septembre 1-4-15-18-22

Octobre 2-6-13-16-27-30

Novembre 3-13-17-27

Décembre 1-4-11-15-18-25-29



LES BAINS TONGUES

Invitation au 1er bain de l'année au Rellecq-Kerhuon le dimanche 3 janvier 2021. (A confirmer)

Invitation le 10 janvier 2021 à Porz Gwenn Plougastel.



YOGA/RELAXATION (salle Malraux uniquement)

Inscription : gourmalou@gmail.com

Lundi 14h30 : Virginie

18h15 et 20h Solen

Jeudi 9h30 Anne et Yoga doux 11h



SOPHROLOGIE & POSTURAL-BALL

Mercredi : Les séances communes de Sophrologie se tiennent de 18h00 à 19h00, une fois par semaine.

Des séances individuelles sont proposées. Détails et inscriptions: Céline Le Bihan Arnault: 06 36 53 09 34

Lundi : 14h salle de danse Avel-Sport avec May



PARTAGE DE SAVOIR INFORMATIQUE Des ateliers adaptés et évolutifs, avec 5 animateurs, du débutant au confirmé.

Merci de venir avec votre appareil personnel, chargé et vos codes et mots de passe.

Soyez régulier, nous refusons des personnes alors que des inscrits ne se déplacent pas.

INFORMATIQUE MAC - salle Tramontane - 10h-12h (Hervé)

Lundi, Reprise le 21/09, 1er et 3ème lundi du mois 5/10-2/11-16/11-7/12

INFORMATIQUE * AU SECOURS * NOUVEAU salle Zéphyr 9h30-12h (Britta & Nathalie)

Vendredi, semaine 1 du mois - 2/10-6/11 - 5/12

INFORMATIQUE salle Nordet 9h-12h (Robert)

Vendredi, Reprise le 25/09

Activités sportives

Informatique

Ateliers créatifs

ART FLORAL Nicole & Éliane.

Jeudi : Inscription et paiement obligatoires Salle Tramontane de 9h45 à 11h45.

Dates : Octobre 1-8 / Novembre 5-19 Décembre 17 stage 9h30-12h & 13h30-16h30

CÔTÉ JARDIN NOUVEAU salle Zéphyr 9h30-12h (Éliane L)

Jeudi : semaine 3 du mois et 2/trimestre - Reprise le 18/09-18/12

CARTONNAGE

Jeudi : salle Zéphyr 9h30-12h (Martine) - Reprise le 10/09

Couture

Lundi : salle Levant et Ponant 14h-16h30 - Reprise le 7/09

(Noëlle) 7/09-21/09-2/11-16/11-30/11-14/12 (absence 5/10)

(Jeanine & Paulette) 14/09-28/09-12/10-9/11-23/11-7/12

CARNETS DE VOYAGE

Lundi : salle Nordet 13h45-16h - Reprise le 7 Octobre.

AQUARELLE

Mercredi : salle Nordet 18h-20h (Jeanne-Marie)

Reprise le 9/09

PEINTURE

Mardi : salle Zéphyr 14h-16h (Marie-Annie) - Les dates seront données par Marie-Annie

PEINTURE (CONFIRMÉS)

Mercredi : salle Tramontane 18h-20h (Claude G et autodidactes) - Reprise le 9/09

ENCADREMENT

Vendredi : salle Zéphyr 9h-12h (Chantal) semaines 2 & 4 du mois Reprise le 11/09-25/09-9/10-6/11-27/11-11/12

MOSAÏQUE

Jeudi : salle Zéphyr 13h30-16h (Michèle), semaines 1 & 3 du mois - Reprise le 17/09 1/10-15/10-5/11-19/11-3/12-17/12

PATCHWORK

Lundi : salle Tramontane 13H45-16h (Georgette) - Reprise le 7/09

* Encore du Patchwork * **NOUVEAU** salle Zéphyr 9h30-12h (Marie-Claude) - Vendredi : 1/trimestre 16/10

TRICOT salle Zéphyr 13H45-16h (Ginette) reprise le 7/09

PEINTURE/PORCELAINE

Mardi (Domicile ML) 13h30-16h - Reprise le 8/09 (20/10 et 27/10 en remplacement des 22/09 et 6/10)



GÔTER LITTÉRAIRE Monique & Ghyslaine

Lundi : AvelVor 10h-12h (Ghislaine) salle Zéphyr 16h30-18h30 - (Monique) salle tramontane 5/10-9/11-7/12.

Jeudi : Médiathèque 14h30-16h30 - 8/10-12/11-10/12

Vendredi : Salle Malraux 14h-16h 9/10-13/11 - 11/12 - Les prédictions seront données par Monique

REMUE-MÉNAGES Myrse. Port du masque obligatoire

Lundi de 16h30 à 18h30 salle Tramontane.

Groupe A : 28/09-2/11-30/11

Groupe B : 12/10-16/11-14/12

REMUE-MÉNAGES Gisèle.

Mardi de 10h à 12h salle Tramontane - Mardi de 13h45 à 15h30 salle Tramontane. 13/10-10/11-8/12 + Matin 10h-12h 27/10-24/11-15/12

Port du masque obligatoire

ANGLAIS APPRENTISSAGE Jean-Yves.

Mardi : salle Nordet 16h15-17h15 (Jean-Yves) - Reprise le 6/10

Lundi : salle Tramontane 10h-12h (Chantal) - Reprise le 14/09 2ème et 4ème lundi du mois 28/09-12/10-9/11-30/11-14/12

CONVERSATION ANGLAISE Isabelle & Patrick.

Mardi salle Levant & Ponant 18h30-19h45 (Isabelle & Patrick) Reprise le 15/09-29/09-13/10-9/11-24/11-8/12

CONVERSATION ESPAGNOLE

Mardi : salle Ponant 18h30-19h45 (Anne-Marie) - Reprise le 22/09-6/10-3/11-17/11-1/12-15/12

ESPAGNOL DÉBUTANTS (UNIQUEMENT)

Jeudi salle Nordet 15h15-16h30 (Françoise) semaines 1 & 3 du mois - Reprise le 17/09-1/10-15/10-5/11-19/11-3/12-17/12

CONVERSATION BRETONNE Marie-Hélène

Mercredi : salle Ponant 18h-19h - 2ème mercredi du mois - Reprise le 9/09-13/10-18/11-9/12

BRIDGE

Mardi salle Levant & Ponant 14h-18h (Michel & Jacqueline) - Reprise le 15/09 - Création de 2 sous-groupes

Vendredi Débutants, salle Ponant 9h30-12h (Jacqueline) - Reprise le 18/09 - Tournoi 2ème semaine de déc.

TAROT NOUVEAU salle Tramontane

Jeudi : 13h30-16h (Ja) semaines 2 & 4 du mois - Reprise le 10/09-24/09-8/10-12/11-26/11-10/12

DANSE Dominique & Marie-Laure Q

Jeudi : salle André Malraux 13h45-17h - 1 groupe : Débutants et reprises 13h45-15h15 - 1 groupe : Confirmés 15h30-17h

Ateliers culturels & divertissement