

Bienvenue à



**l'inter'val**

Initiatives & Partages



# L'Inter'Val, un lieu d'initiatives et de partages !

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 50 ans, et pour longtemps encore, l'association participe pleinement à la vie de son territoire, sur Maxent, Monterfil, Paimpont, Plélan-le-Grand, Saint-Péran, Treffendel.

C'est un lieu « ressource » où les habitants font germer leurs idées, cultivent leurs envies, partagent des activités, tissent des liens, s'informent, agissent, s'entraident... Adhérents au long cours ou participants ponctuels s'y retrouvent ! Au quotidien, une équipe de bénévoles et de salariés œuvre pour transformer nos initiatives en actions concrètes, grâce au soutien des adhérents et des partenaires locaux.

## NOS VALEURS

La convivialité, la solidarité, l'épanouissement de tous, l'expression de chacun, le « vivre-ensemble » constituent les valeurs fondatrices, communes à tous les projets. Ensemble, continuons à faire vivre ce bel « intervalle » dans notre quotidien !

50 ans  
d'initiatives et de  
partages, ça compte !

+1500  
participants à l'année

500  
familles adhérentes

543  
enfants accueillis

300  
jeunes en action

230 kg  
de vêtements échangés,  
122 kg donnés

3 PLATINES-  
DISQUES,  
10 GRILLE-PAIN ET  
4 CAFETIÈRES  
remis en service  
au Repair Café

800 litres  
de café préparés

Des tonnes  
de sourires partagés

Des milliards  
de neurones éoustillés



## L'INTERVAL UN PARTENAIRE DE CHOIX

L'InterVal, 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 (Communauté de Communes de Brocéliande, les communes de Maxent, Monterfil, Paimpont, Plélan-le-Grand, Saint-Péran, Treffendel), ses partenaires d'actions (le réseau des médiathèques, l'ADMR, les associations du territoire, les écoles et collèges...) et les partenaires sociaux (la PMI, le RPAM). Relais d'informations incontournable sur le territoire, L'InterVal apporte son soutien actif dans les réseaux (Parentalité 35, Lutte contre les violences intrafamiliales, Santé mentale).

## NOTRE PLUS BELLE RESSOURCE, C'EST VOUS !

Chacun 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 ! A chaque fois, l'équipe de bénévoles et de salariés est là pour vous accompagner. À L'InterVal se créent des projets, avec et pour vous.

## POUR QUOI FAIRE ?

S'informer, échanger, se ressourcer, s'exprimer, jouer, connaître son territoire, vivre ensemble, débattre, se relaxer, bouger, partager, bricoler, récupérer, recycler...

## COMMENT PARTICIPER ?

A votre manière, en toute liberté qu'il s'agisse de participer et/ou d'organiser ! En vous inscrivant sur un créneau d'activités, en participant à une soirée d'infos. Vous êtes les bienvenu(e)s pour suggérer des idées, une thématique, participer aux rencontres pour faire la programmation, choisir les intervenants...Il y en a pour tous les goûts et selon les disponibilités et les bonnes volontés de chacun. Les habitants du territoire « font » L'InterVal.

*Vous avez d'autres questions ? [www.interval.org](http://www.interval.org) ou 02 99 06 88 90*



# Vive les parents !

**S**éparément pour les parents (et donc pour les enfants !), des rendez-vous permettent de s'informer, se ressourcer. A partir des préoccupations et questions que se posent les participants, Les équipes de L'Inter'Val élaborent, sous différentes formes, des moments d'échanges où les expériences se partagent librement et avec bienveillance. Les expériences et les compétences de chacun éclairent et rassurent, tout le monde !

## CAFÉ DES PARENTS

Faites une pause, rencontrez d'autres parents, échangez sur le couple, l'éducation, l'enfance, la jeunesse. Des

professionnels animent ce rendez-vous mensuel, le 1<sup>er</sup> lundi du mois

## SOIRÉES D'INFORMATIONS

Des rendez-vous d'infos et de partage autour de la parentalité sont organisés autour de thèmes qui vous concernent.

## ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Prenez le temps de faire une pause familiale. Lors d'ateliers à thèmes, autour de jeux, de séances de relaxation, motricité... Ressourcez-vous avec votre/ vos enfant/s.

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



## ESPACE JEUX

### Proposé par le RPAM (Relais Parents Assistantes Maternelles).

C'est un lieu d'accueil et d'éveil pour les enfants de 0 à 3 ans, encadré par un professionnel de la petite enfance du RPAM, service géré par la Communauté de Communes de Brocéliande. L'enfant est accompagné par son assistante maternelle, un parent ou toute personne en ayant la responsabilité. L'enfant reste sous la responsabilité de l'adulte qui l'accompagne.

[rpam@cc-broceliande.fr](mailto:rpam@cc-broceliande.fr)  
02.99.06.80.05



Brocéliande  
Communauté de Communes  
Engageons l'Avenir

## PMI

**(Protection Maternelle et Infantile).** Vous venez d'avoir un enfant, vous vous posez des questions. Dans le cadre des consultations PMI, des professionnels de santé, sont prêts à vous rencontrer, vous conseiller sur rendez-vous.

02 99 09 15 53



Ile & Vilaine  
LE DEPARTEMENT

# Grandir, un jeu d'enfant !

**D**es temps d'animations et de découverte permettent aux plus jeunes de s'approprier leur temps de loisirs, favorisent l'expression et la participation des enfants. A eux de jouer et plus encore, avec des professionnels de l'enfance !

## ACCUEILS DE LOISIRS 3-11 ANS

Des accueils de loisirs sont dédiés aux enfants pour s'amuser, découvrir, expérimenter, créer, ensemble. Chants, déguisements, jeux, histoires, ateliers cuisine, goûters, enquêtes... sont au programme !

*Tous les jours pendant les vacances.  
Le mercredi en période scolaire.*

## PASS'ÂGES 9-11 ANS

Les pré-ados disposent de lieux à eux pour faire le plein de découvertes, adaptées à leur âge ! Jeux de rôle, ateliers scientifiques, animations artistiques, sorties loisirs ou culturelles favorisent leur créativité et l'apprentissage du vivre-ensemble !

## MINI-CAMPS D'ÉTÉ

Acquérir indépendance et autonomie entre copains, le temps d'un bivouac ou de quelques jours dans un lieu de séjour, c'est la promesse de super-souvenirs !

*Durant les vacances scolaires d'été*

*Tarifs suivant quotient familial.  
Programmes et inscriptions en ligne sur [www.interval.org](http://www.interval.org)*



# En avant la jeunesse !

**P**our favoriser les initiatives collectives et personnelles des jeunes, Des lieux sont à leur disposition. Ils choisissent des thèmes d'animation, définissent leurs activités et s'impliquent dans la vie locale.

## LES ESPACES JEUNES

Des animations, des jeux, des sorties, des activités de loisirs et de découverte permettent aux jeunes de se découvrir, de s'épanouir, de réaliser des projets en commun.

## LES ATELIERS DU SAMEDI

Bricolage, photos, cuisine, radio, rap-slam... il y en a pour tous les goûts.

De 14 à 18h30, place à la découverte d'activités et à l'apprentissage de techniques ! C'est aussi l'occasion de découvrir son territoire, de s'impliquer dans la vie locale tout en faisant l'acquisition de nouveaux savoirs.

*Inscription auprès des animateurs ou à L'Inter'Val.*



Il n'y a pas d'âge  
pour bouger !

**P**as 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,  
les séances, encadrées  
par un éducateur sportif  
diplômé, permettent de se  
maintenir en forme, en toute  
convivialité.

*Inscription à l'année*

## ATELIER GYM À THÈME

Ponctuellement, ces ateliers  
de sensibilisation ou de  
prévention sont organisés et  
encadré par un éducateur  
sportif.

*Inscription par atelier.*



## GROUPE «CONVIVIALITÉ»

Ouvert à toutes et à tous !  
Des activités et des jeux  
pour se retrouver.

*Chaque vendredi après-midi*

## CAFÉ DES SENIORS

Echangez, discutez,  
retrouvez-vous autour des  
thèmes qui vous intéressent  
avec l'appui d'intervenants  
professionnels

## REMUE-MÉNINGES

Activez votre mémoire de  
manière ludique.

*Animée par une bénévole une  
fois par mois*



# Ensemble et citoyens !

**C**es rendez-vous en amènent d'autres ! Ils permettent de mieux se connaître, de faire éclore des projets et d'agir ensemble.



## LE SCHMILBLICK DU CITOYEN

Que trouve-t-on dans le schmilblick du citoyen ? Des sujets d'actualité, des conférences présentées sous un angle original et convivial... On pousse la porte pour la découverte, on y reste pour le plaisir. Vous êtes invités à être curieux, sans vous prendre au sérieux. Si vous avez des thèmes qui vous tiennent à cœur de développer, n'hésitez pas à les proposer au groupe.

## 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 habitants avec l'appui de L'Inter'Val. Direction l'évasion, la découverte, bonne humeur assurée !

## UNE PÉPINIÈRE À IDÉES

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





# On s'active !

**A**ctivités sportives et loisirs font équipe pour que les habitants se retrouvent. Les créneaux sportifs sont animés par des bénévoles et encadrés par des éducateurs.

## BADMINTON

De l'initiation à la compétition, les débutants et champions s'amuse et font du sport sur le même terrain !

*A partir de 6 ans*

## DANSE

Cette activité a été créée par des habitants et continue à être portée par les parents qui organisent le gala de danse en fin de saison (atelier confection des costumes, organisation du gala...).

Danse modern jazz

*A partir de 4 ans*

## ATELIER «COUTURE»

Créée à l'initiative d'un groupe d'habitantes, cet atelier a lieu une fois par mois et est animée par une professionnelle.

## 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





Rien ne se perd,  
tout se transforme !

**R**ien ne se perd, tout se transforme, tout en faisant des économies et des rencontres ! Recycler, réparer, échanger, chiner ; autant d'occasions de limiter le gaspi, dans une démarche durable et respectueuse de l'environnement.

## VESTIAIRE TROC

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

*les mercredis après-midi - Gratuit*

## 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 2<sup>e</sup> vie !

*2<sup>e</sup> samedi de chaque mois.*

## BOURSES AUX VÊTEMENTS

Dans l'année, plusieurs bourses aux vêtements sont organisées par des bénévoles pour refaire son dressing !

## BOURSE AUX JOUETS

Des jeux qui ne servent plus, des jouets qui restent dans le placard ? Ils feront des heureux lors de la bourse aux jouets organisée par des bénévoles.

## LA FABRIQUE À RÉCUP'

Un défi par mois ; transformer une matière en un objet de déco ou un accessoire. Venez avec vos idées : astuces, couture, bricolage, création et bonne humeur sont au rendez-vous !

*Dernier mardi du mois*

## QU'EST-CE QUE TU FABRIQUES ?... J'ÉCONOMISE !

Faites le plein d'économies et de rencontres autour d'un espace de gratuité (en décembre) et des ateliers. Décoration, Alimentation, Energie...autant de domaines, où vous pourrez échanger et être informé sur des astuces simples, ludiques et économiques que l'on peut faire chez soi !

*Le département d'Ille-et-Vilaine, L'Inter'Val et l'ADMR organisent l'événement avec les associations locales, Etre's, Culture pour Tous, et les participants !*



# Accueillir, écouter, orienter

**B**esoin d'un soutien, d'une aide pour mieux vivre au quotidien ? Les équipes de L'Inter'Val ont pour mission de vous accueillir, de vous écouter et de vous orienter vers les partenaires ressources présents sur place lors de leurs permanences ou vers d'autres acteurs extérieurs (mairie, associations...).

## CIDFF

### (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles).

Information juridique sur le droit de la famille (rupture de couple, garde d'enfant, pension alimentaire, violences intrafamiliales...) et le droit du travail (rupture de contrat, harcèlement, congé parental) sur rendez-vous au 02 99 30 80 89, un jeudi par mois de 9h30 à 12h. Rendez-vous gratuit et anonyme.

## CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE

Sur rendez-vous le mardi chaque semaine une psychologue assure des consultations pour les enfants et adolescents.

Contact : CMPP Guichen au 02.99.33.39.18

## CDAS

### Centre Départemental d'Action Sociale).

Les professionnels sociaux et médico-sociaux (médecin, puéricultrice, travailleur social) accueillent, conseillent, apportent une aide aux familles qui connaissent des difficultés passagères ou prolongées. Un travailleur social vous reçoit sur rendez-vous tous les mardis et jeudis.

Rendez-vous au 02 99 09 15 53.

## CPAM

### (Caisse Primaire d'Assurance Maladie).

Un conseiller peut vous recevoir les lundis après-midi uniquement sur rendez-vous.

Contact 36 46

## LES RESTOS DU CŒUR

Pendant la période hivernale de novembre à mars, Les Restos du Cœur sont présents tous les mardis matin.

Pour les inscriptions, contactez le 02 99 09 39 38.





# L'InterVal

Initiatives & Partages

**L'InterVal vous accueille et accompagne vos initiatives**

Du lundi au jeudi : 9h - 12h 13h30 - 18h30 / Vendredi : 9h - 12h  
4, rue du Centre Social 35380 PLÉLAN-LE-GRAND

**Merci à nos soutiens !**



**Brocéliande**  
Communauté de Communes  
*Compagnons d'Anjou*



Association loi 1901 - Affiliée  
à la Fédération des centres  
sociaux et socio-culturels de  
France



02 99 06 88 90

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

[accueil@linterval.org](mailto:accueil@linterval.org)

Maxent - Monterfil - Paimpont - Plélan-le-Grand - St Péran - Treffendel