

UN TEMPS
POUR TOUS
AU CENTRE
SOCIAL DU
POLYGONE
2026-2027



100
ANS

DEPUIS 1926,
UN SIÈCLE
D'ENGAGEMENT
POUR TOUS





ÉDITO

Le Centre Social du Polygone est géré par le Patronage Laïque de Lorient et soutenu par la Caisse d'Allocations Familiales du Morbihan. Situé au cœur des quartiers Frébault, Polygone, et Kerolay, Keroman, Merville, le Centre Social est ouvert à tous et conçu tel un lieu de rencontres, d'animations, de loisirs, d'échanges et de partage... pour petits et grands.

Un espace ressource pour les familles, un espace d'initiative et de participation des habitants à la vie de leur quartier. Cette brochure vous présente tous les services ou activités se déroulant régulièrement au Centre Social durant l'année 2026/2027.

N'hésitez pas à prendre contact et à venir au fil des mois découvrir les manifestations et programmes d'animation qui ne manqueront pas de rythmer l'année !

À Bientôt.

L'équipe du Centre Social.

NOS VALEURS :

- PARTICIPATION
- POUVOIR D'AGIR
- INTERGÉNÉRATION
- LAÏCITÉ
- SOLIDARITÉ
- INCLUSION
- MIXITÉ

SOMMAIRE

TOUT PUBLIC / FAMILLES / VIE DE QUARTIER : P 7

- Animations P 8
- Accompagnement et soutien aux initiatives des habitants P 8
- Rendez-vous des loisirs P 8
- Sorties P 8
- Infos / conseils vie quotidienne P 8
- Santé au quotidien P 8
- Atelier « français langue étrangère » P 9
- Journal et web journal de quartier P 9
- Ateliers loisirs adultes P 9
- Espaces informatique multimédia P10
- Activités associatives hébergées P 10
- Permanences associatives P 10

PETITE ENFANCE P 4

- Le coin des petits P 4
- Baby ludo P 4
- Les rendez-vous des parents P 4

ENFANTS / JEUNES : P 5

- La ludothèque P 5
- Les ateliers loisirs P 5
- Après l'école... et si on s'aidait P 6
- Les rendez-vous des ados P 6
- Les animations sportives P 6
- Rendez-vous 16/25 ans « Jeunes en questions » P 6

PETITE ENFANCE

LE COIN DES PETITS

de 0 à 3 ans

Lieu d'Accueil Enfants Parents.
Espace de rencontre, d'échange, de jeu, de découverte et de socialisation pour les enfants de 0 à 3 ans en compagnie de leurs parents.

Mardi	à partir de 14h30 jusqu'à 17h00 Hors vacances scolaires - Sans inscription, gratuit
--------------	--

BABY LUDO

de 0 à 4 ans

« Avec papa maman... Jouer, découvrir, manipuler, construire... »
Dans la ludothèque, un espace et un accueil adapté pour les 0/4 ans.
Des animations spécifiques pour les tout-petits

Pendant les vacances scolaires	Motricité, éveil musical et spectacles, Racontées d'histoires, ateliers parents-enfants. [Voir programme ludothèque]
---------------------------------------	---

LES RENDEZ-VOUS DES PARENTS

Se rencontrer, partager des activités entre parents, avec ou sans les enfants.

Les vendredis matin	Selon une programmation mensuelle « prendre soin de soi, échanger et s'entraider sur son rôle de parent ».
----------------------------	---

ENFANTS / JEUNES

LA LUDOTHÈQUE

Tout public

Accueil enfants, familles, tout public.
Un lieu pour découvrir le plaisir de jouer, de lire et d'échanger.
Jeux et livres à disposition.

Mardi et vendredi	16h30 - 18h30
Mercredi	9h30 - 12h et 14h00 - 17h00
Pendant les vacances scolaires	Animations régulières en intérieur ou sur le quartier autour du ludomobile du lundi au vendredi.

Ouverture aux groupes d'enfants sur horaires spécifiques.

LES ATELIERS LOISIRS

à partir de 6 ans

Arts plastiques	6 / 11 ans + de 11 ans	Mardi Jeudi	18h30 - 20h00 18h30 - 20h00
Echec	7 / 11 ans	Mercredi	14h00 - 15h00
Le club Nature		1 mercredi sur 2	15h00 - 17h00

APRÈS L'ÉCOLE... ET SI ON S'AJDAIT

Accompagnement à la scolarité pour les enfants et les jeunes. Dans une ambiance familiale et d'entraide, avec les bénévoles, on prend le temps des devoirs, du jeu, de la lecture et de la découverte d'ateliers de loisirs.

Primaires	Lundi et jeudi Mercredi	16h30 - 18h30 10h00 - 12h00
Collégiens	Lundi et jeudi	16h30 - 18h30

LES RENDEZ-VOUS DES ADOS à partir de 11 ans

Un espace et des temps de rencontre, d'activités et de projets...

Mercredi	14h00 - 17h00
Mardi et vendredi	17h00 - 19h00
Pendant les vacances scolaires	
Selon les projets en soirée et le samedi	

LES ANIMATIONS SPORTIVES Tout public

Au city stade de Frébault

Un espace et des temps de rencontre, d'activités et de projets...

Mardi et vendredi [en période scolaire]	16h30 - 18h30
---	---------------

Selon programme pendant les vacances.
Sans inscription. Gratuit.

RDV 16/25 ANS « JEUNES EN QUESTION »

Au centre Social du Polygone

Rencontres ciblées autour de vos préoccupations : formation, emploi, loisirs, projets, initiatives, vie quotidienne...

En partenariat avec la Mission Locale.

Vendredi	à partir de 14h
----------	-----------------

TOUT PUBLIC / FAMILLE / VIE DE QUARTIER



ANIMATIONS

Pour dynamiser la vie du quartier, améliorer le cadre de vie, favoriser la rencontre et la participation de tous : déambulations, animations sur les espaces publics, spectacles, repas et fêtes ponctuent l'année et rassemblent avec plaisir les habitants de tout âge.

« Le collectif « Tous ensemble pour... »

du mercredi après-midi rassemble les énergies pour travailler ensemble les projets de l'année (Carnaval, Fête de quartier...).
N'hésitez pas à vous renseigner, vous êtes les bienvenus !

ACCOMPAGNEMENT ET SOUTIEN AUX INITIATIVES DES HABITANTS

Jeunes, adultes et seniors

Vous avez une idée, un projet collectif...

L'équipe du centre social et les habitants représentants au Conseil Citoyen peuvent vous accompagner dans sa mise en œuvre.

RENDEZ-VOUS DES LOISIRS

Les jeudis à 14h00

un temps dédié à la rencontre, au partage de connaissances, aux loisirs, aux projets selon une programmation mensuelle.

SORTIES

Sortir ensemble. Pour l'après midi, la journée ou le week-end

Des sorties à thèmes pour allier loisirs et découvertes :

Culture, environnement, santé... Pour un public familial et intergénérationnel.
Programmation définie avec les participants.

INFOS / CONSEILS VIE QUOTIDIENNE

À l'écoute, notre équipe peut vous conseiller et vous orienter dans vos démarches auprès de nos partenaires.

« Assistance administrative, écrivain public, soutien au départ en vacances... »

SANTÉ AU QUOTIDIEN - ECO-CITOYENNETÉ

Les mardi après-midi Sport en mouvement

Les mardi après-midi Le collectif jardins partagés

1 jeudi par mois Les ateliers cuisine durable

« Le petit Marché du Vendredi » pour votre consommation bio et locale

Une Zone de bio diversité, des animations à thème.

Un partenariat avec ALOEN et « le collectif de la puce à la Marne »

ATELIERS « FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE »

Adultes

Ateliers d'alphabétisation et de pratique du français.
Cours et mises en situation de la vie quotidienne, conversation.

Lundi	09h30 - 11h30
Mardi	09h30 - 11h30 et 18h00 - 20h00
Jeudi	09h30 - 11h30

JOURNAL ET WEB - JOURNAL DE QUARTIER

Le P'tit LU : Journal d'information du quartier, diffusé avant chaque vacances.

Demander votre abonnement sur le site du PLL : pllorient.org

Le Kiosque : Site web, participatif pour publications des nouvelles et projets du quartier.

les mardis de 15h00 à 17h00 Comité de rédaction en salle multimédia

ATELIERS LOISIRS ADULTES

Les ateliers du Centre social :

Aquarelle	Jeudi	09h00 - 12h00
Arts Plastiques	Lundi	09h15 - 11h15
	Mercredi	19h00 - 21h00
Art textile	1 vendredi par mois	10h00 - 16h00
Echec	Mercredi	17h30 - 18h30
Gymnastique	Lundi	18h15 - 19h15
	Jeudi	18h30 - 19h30
	Vendredi	09h00 - 10h00
Gym Pilates	Lundi	09h00 - 10h00, 10h10 - 11h10, 12h30 - 13h30, 19h30 - 20h30
	Mardi	09h00 - 10h00, 12h30 - 13h30
	Jeudi	19h30 - 20h30
	Vendredi	12h30 - 13h30
Gym douce	Lundi	11h15 - 12h15
	Mardi	10h10 - 11h10
		11h15 - 12h15
	Jeudi	10h30 - 11h30 et 16h15 - 17h15
	Vendredi	10h10 - 11h10 et 11h15 - 12h15
Jeux de société	Vendredi	14h00 - 17h00
Poterie	Lundi	14h00 - 17h00
	mercredi	14h00 - 17h00
	jeudi	14h00 - 17h00
Randonnée	1 mardi / 2 mois	13h30 - 18h00
Vannerie	Mardi	14h00 - 17h00

Ateliers partenaires : Couture : 13h30 - 16h30 et 18h30 - 21h30

ESPACE INFORMATIQUE MULTIMÉDIA

Structure labellisée Visa Numérique Bretagne

Un accès à l'espace Multimédia et aux conseils de l'animateur

Lundi	16h00 - 18h00
Mercredi	15h00 - 17h00
Jeudi	10h00 - 12h00
Vendredi	15h00 - 17h00

Des stages collectifs pour initiation et perfectionnement à thème

Lundi	14h00 - 16h00
Mardi	10h00 - 12h00

Des stages individuels pour initiation, perfectionnement et projets

Le vendredi et le mercredi sur RDV

ACTIVITÉS ASSOCIATIVES HÉBERGÉES

Chorale chants de marins	Soleil d'Orient (06 45 81 15 37)
Culture italienne	Italia Morbihan (02 97 83 76 92)
Ateliers d'écriture	Encre ??? 06 33 68 26 24

PERMANENCES ASSOCIATIVES

AGIR ABCD 56 - La plume	Lundi Jeudi	14h00 - 16h00 09h30 - 11h30
Alcooliques Anonymes	Mercredi	19h30 - 21h00
Citélab	Sur rendez-vous	07 67 14 17 79
Mission locale Permanence quartier	Les vendredis Jeudi	9h00 - 12h30 et 14h00 - 17h00 14h00 - 17h00
CCAS de Lorient	Dernier lundi de chaque mois	09h00 - 11h30
AFOC 56	1 ^{er} mercredi de chaque mois	
Solidarité +	2 ^{ème} samedi du mois	14h30 - 17h30
Sesam - point écoute Parent	Sur rendez-vous	02 97 35 44 23
Les bouchons du Pays de Lorient	Collecte de bouchons	
Book Hémisphères	Collecte et recyclage de livres	
le Bus du PIMM'S	Mardi après-midi au quartier Polygone Mercredi matin au quartier Frébaut	14h00 - 16h30 08h45 - 11h30
Les conciliateurs de justice	Sur rendez-vous « Boutique du droit »	02 97 64 75 65
La boutique du droit	1 mercredi par mois	
Psychologue EPSM Charcot	1 mercredi par mois	06 07 09 03 25
Maison du projet de la ville de Lorient	Sur rendez-vous	02 97 80 42 56

LE PLL, C'EST AUSSI :



LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS

Le PLL propose sur les temps libres une offre de loisirs éducative, sportive et culturelle diversifiée et accessible à tous : enfants, jeunes, adultes et seniors :

- Aikido
- Aviron
- Badminton
- Bowling
- Boxe française
- Canoë Kayak
- Cross training
- Danse [éveil, initiation, street, Jazz, Irlandaise]
- Danse de salon
- Danse écossaise
- Elgo Power
- Football
- Gymnase
- Gymnastique d'entretien
- Ju ji tsu
- Judo
- Karaté
- Kendo
- Marche
- Marche nordique
- Multisports
- Sophrologie
- Sport adapté
- Sport santé
- Stretching
- Tennis
- Ultimate
- Volley
- Yoga

LES CENTRES DE LOISIRS

Mercredis et vacances scolaires

- Pour les enfants d'âge maternel :
Soye Maternel, Herfichant et Merville
- Pour les enfants d'âge primaire :
Soye primaire, Herfichant et Merville, Le Ter (unique l'été)
- Pour les jeunes à partir de 11 ans :
L'espace loisirs uniquement pendant les vacances scolaires





CONTACTS :

Patronage Laïque de Lorient
80 avenue du Général de Gaulle
56100 Lorient
02 97 83 69 64
contact @pllorient.org



pllorient.org

Conception : Nuances Graphiques - Lorient