



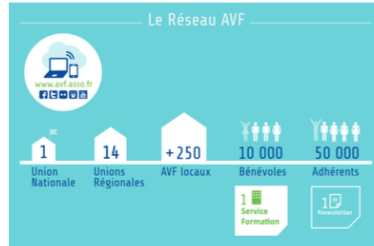
Bien dans sa ville, bien dans sa vie
AVF Ploemeur
vous accueille et vous accompagne

La Longère, 2 place d'Argoat - 56270 - Ploemeur
Tél : 02 97 85 25 20 - acc-avfploemeur@orange.fr

<https://avf.asso.fr/ploemeur>

Qui sommes nous ?

Des associations loi 1901 qui s'adressent à tous les membres de la société, français et étrangers, sans aucune distinction sociale, politique ou professionnelle, animées par des équipes de bénévoles.



Christine



Didier

Service Nouvel Adhérent

Nous pouvons contribuer à votre intégration.

L'AVF et ses bénévoles vous accueillent à la Longère, ils vous proposent pour faciliter les contacts et créer des liens :

- un accueil personnalisé,
- des rencontres conviviales,
- des activités manuelles, culturelles, ludiques et physiques,
- des sorties découvertes de votre nouveau lieu de vie.

Une journée d'inscription aura lieu à Océanis salle Keragan le mardi 5 septembre 2023.

Vous pourrez vous inscrire également à la longère du 18 septembre au plus tard le 31 mars aux heures de permanence.

Nous vous accueillerons aussi au Forum des associations le samedi 2 septembre 2023.

Les activités reprendront le 18 septembre.

Soyez les bienvenus et venez rencontrer une équipe à votre écoute !



Christine

Responsable de l'Equipe Accueil



Annie



Dany



Jacqueline



Lydie



Marie-Jo



Marie-Paule



Marie-Thérèse



Michèle



Monique



Pierre



Sylvie



Thérèse

Permanences de l'Equipe Accueil à la Longère 2, place d'Argoat (Centre ville) 56270 Ploemeur Tél : 02 97 85 25 20	
Lundi :	de 14h à 16h
Mardi :	de 14h à 16h
Mercredi :	de 10h à 12h et de 14h à 16h
Jeudi :	de 14h à 16h



Le mot du Président

Jean-Paul Lequééré

Bonjour et Bienvenue à l'AVF de Ploemeur,

En consultant ce livret, vous allez découvrir la diversité de nos activités et l'importance de notre réseau de bénévoles (accueillants(es), administrateurs (trices) et animateurs (trices)).

L'AVF est certes une association de loisirs mais sa priorité est l'accueil et l'aide à l'intégration des Nouveaux Adhérents.

Vous êtes ploemeurois(oises) depuis moins de 3 ans, ou vous résidez à Ploemeur depuis plus longtemps et êtes en quête de lien social, notre Accueil sera à votre écoute et notre Service Nouvel Adhérent (SNA) sera à vos côtés.

Lors de l'adhésion vous aurez sous certaines conditions, une priorité d'inscription dans les activités.

Rencontres et sorties seront organisées pour vous par le SNA.

Nous vous attendons à la journée des adhésions le 5 septembre ou à la Longère à partir du 18 septembre.



4



Le mot du Maire

Ronan Loas
Maire de Ploemeur

Chers adhérents,

Ploemeur entre terre et mer est un territoire de sens, une terre où se conjugue dans un même temps patrimoine et dynamisme. Pour sublimer ces qualités naturelles, il faut l'humain et le tissu associatif de la commune témoigne d'une vraie richesse.

L'AVF de Ploemeur compte une équipe de bénévoles sympathiques et engagés qui vous proposent de multiples activités et permettent le meilleur accueil à celles et ceux d'entre vous qui viennent s'installer chez nous.

Après une année qui a signé un retour à la normale post-covid, je tiens à remercier le bureau de l'association pour le travail accompli et l'engagement dont tous les bénévoles ont fait preuve. J'espère que cette année pourra permettre de concrétiser cette dynamique et marquera le retour normale, la vie d'après plutôt car nous devons vivre désormais avec les résurgences de la pandémie.

Ploemeur poursuit son action au service du bien-être de ses habitants. Elle entreprend de nombreuses actions pour être plus attractive et attirer de nouvelles familles.

Je sais pouvoir compter sur l'engagement de l'AVF pour les accueillir chaleureusement et leur présenter les atouts de notre belle commune. Le bien faire-ensemble, il est important de se montrer acteur et pas seulement consommateur de la vie locale.

J'espère pouvoir tous vous rencontrer à l'occasion de l'accueil des nouveaux arrivants afin de présenter l'art de vivre « à la Ploemeuroise » que nous envient les communes alentours.

Merci et bienvenue à toutes et tous.

Votre Maire
Ronan LOAS



5

ADHESION à L'AVF PLOEMEUR 2023 –2024

Elle couvre :

- Les dépenses relatives à l'objectif AVF (Accueil),
- Les assurances,
- Les investissements,
- Les fournitures de bureau, photocopieur et téléphonie,
- La formation des bénévoles (formations générales),
- L'entretien des locaux,
- Les cotisations statutaires (UNAVF, URAVF).

Elle permet :

- D'appartenir à l'association et d'adhérer à l'objectif AVF,
- De participer à des activités dans la mesure des places disponibles,
- D'être informé des manifestations par le site internet.

Elle nécessite :

- De résider sur la commune de Ploemeur,
- De respecter notre règlement intérieur,
- D'avoir l'esprit d'accueil,
- **D'envisager de prendre une responsabilité afin d'assurer la relève des bénévoles.**

Elle coûte :

- Adhésion annuelle par adhérent = 30 €
- Adhésion annuelle par bénévole = 15 €

Il est rappelé que notre Association ne peut exister que grâce à l'investissement des bénévoles qui en assurent le fonctionnement.

Toute personne désireuse de prendre des responsabilités sera la bienvenue.

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES

Les inscriptions sont valables pour toute l'année. Elles ne sont pas remboursables.

Les activités et animations sont réservées aux adhérents à jour de leur cotisation.

En cas d'abandon ou d'interruption en cours d'année, le participant doit le signaler afin d'inscrire un autre adhérent figurant en liste d'attente.

Le changement d'activités n'est possible que jusqu'au 31 octobre.

Par activité/an/personne = 2 €

Sauf pour les activités :

- Couture 4€
- Palet 4€
- Patchwork 4€
- Marche Dynamique 4€
- Marche Rapide 6€

Activités éphémères 2€ pour toutes les activités de la saison

Le nombre d'activités en intérieur est limité à 3 par personne.

Les dommages et défaillances corporels auxquels peuvent s'exposer les adhérents dans la pratique de leur activité relèvent de leur assurance personnelle responsabilité civile ou assurance complémentaire.



ACTIVITES 2023–2024

	Lundi	Mardi	Mercredi
MATINEE	<p>9H20 MARCHÉ DYNAMIQUE</p>	<p>9H00 ANGLAIS <i>conversation</i> longère haut - 1 fois tous les 15 jours</p> <p>9H00 PEINTURE À L'HUILE Cruguellic</p> <p>9H20 MARCHÉ DYNAMIQUE</p> <p>9H20 MARCHÉ RAPIDE</p> <p>10H00 DICTÉE longère haut 1 fois par mois</p> <p>10H30 ANGLAIS <i>conversation</i> longère haut 1 fois tous les 15 jours</p>	<p>9H00 ALLEMAND <i>autour d'un texte</i> salle St Bieuzy - 1 fois tous les 15 jours</p> <p>9H00 INITIATION DANSE BRETONNE salle multi activités Océanis</p> <p>9H30 ATELIER CRÊPES 1er mercredi longère bas</p> <p>9H30 COUTURE longère haut ou bas</p> <p>10H30 INITIATION DANSE BRETONNE salle multi activités Océanis</p>
APRES - MIDI	<p>14H00 SCRABBLE <i>niveau 2A</i> Maison des Ploemeurois</p> <p>14H00 BRODERIE longère haut</p> <p>14H00 PEINTURE SUR PORCELAINE longère bas</p> <p>14H30 MARCHÉ DOUCE</p> <p>14H30 MARCHÉ TONIQUE</p> <p>16H30 ECHECS longère bas + accueil</p>	<p>13H45 PATCHWORK longère haut</p> <p>13H30 BOUTIS Maison des Ploemeurois</p> <p>13H45 BRIDGE salle multi activités Océanis</p> <p>14H00 PETANQUE Châtaigneraie</p> <p>14H00 PEINTURE SUR PORCELAINE longère bas</p> <p>14h00 INITIATION TABLETTE ET SMART-PHONE Salle St Bieuzy - 1er mardi</p> <p>14h30 MARCHÉ VAGABONDE</p>	<p>14H00 PALET Kergantic</p> <p>14H00 PATCHWORK longère haut</p> <p>14H00 Peinture AQUARELLE longère bas</p> <p>14H00 SCRABBLE <i>niveau 2B</i> salle St Bieuzy</p>
SOIREE	<p>18H00 THEATRE salle multi activités Océanis</p>	<p>18H00 BELOTE BRIDGE longère bas</p> <p>20H00 TAROT longère haut</p>	<p>18H00 THEATRE salle multi activités Océanis</p> <p>19H00 ASTROLOGIE longère haut</p>

ACTIVITES 2023–2024

Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>9H20 MARCHÉ DYNAMIQUE</p> <p>9H30 ART FLORAL longère bas - 3ème jeudi</p> <p>9H30 BRIDGE longère haut</p> <p>10H00 ALLEMAND <i>conversation</i> salle St Bieuzy - 2ème et 4ème jeudis</p>	<p>9H00 SCRAPBOOKING longère bas</p> <p>9H20 MARCHÉ RAPIDE</p> <p>9H15 INFORMATIQUE longère haut</p> <p>10H00 INITIATION TABLETTE ET SMART-PHONE salle St Bieuzy - 1^{er} et 3ème vendredis</p> <p>10H00 BOWLING Mellac</p>	<p>10H00 ART FLORAL longère bas - 3ème samedi</p> <p>ASTROLOGIE (Pratiquants) longère haut - 1 samedi par mois</p>
<p>14H GENEALOGIE longère bas - 2ème jeudi ou longère haut - 1er et 3ème jeudis</p> <p>14H00 RENCONTRE AUTOUR D'UN LIVRE longère haut - 2ème et 4ème jeudis</p> <p>14H00 ART FLORAL longère bas - 3ème jeudi</p> <p>14H00 TRICOT salle St Bieuzy</p> <p>14H30 MARCHÉ DOUCE</p> <p>16H30 ART FLORAL longère bas - 3ème jeudi</p> <p>16H30 CHORALE salle multi activités Océanis</p> <p>17H00 CUISINE longère bas - 4ème jeudi</p>	<p>14H00 BOWLING Mellac</p> <p>14H00 PETANQUE Châtaigneraie</p> <p>14H00 SCRABBLE <i>niveau 1</i> longère bas</p> <p>14H00 ENCADREMENT longère haut - 2ème et 4ème vendredis</p> <p>14H00 CHANT BRETON salle St Bieuzy</p> <p>14h15 CALLIGRAPHIE longère haut - 1^{er} et 3ème vendredis</p> <p>14H30 MARCHÉ TONIQUE</p> <p>17h00 ACCORDEON longère bas</p>	
<p>18H00 SOIREE CINEMA 1er jeudi</p> <p>18H30 ART FLORAL longère bas - 3ème jeudi</p>		

ACTIVITES ET ANIMATEURS

Coordination Frédérique Marchand



Arts de l'aiguille

- **Boutis** (Rosemonde Ostanel) : Mardi de 13h30 à 16h
- **Broderie** (Anne-Marie Le Boulch, Maryvonne Léna) : Lundi de 14h à 16h30
- **Couture** (Geneviève Bourvon, Marie-Paule Le Goff) : Mercredi de 9h30 à 12h
- **Patchwork** (Yannick Le Verger) : Mardi de 13h45 à 16h15 et mercredi de 14h à 16h30
- **Tricot** (Monique Leviné) : Jeudi de 14h à 16h

Arts déco

- **Calligraphie** (Michèle Léone) 1er et 3ème vendredis à 14h15
- **Encadrement** (Catherine Boutteville, Marylène Le Guennec) : 2ème et 4ème vendredis de 14h à 16h30
- **Peinture à l'huile** (Henri Le Hémon, Dominique Toulliou) : Mardi de 9h à 11h30
- **Peinture aquarelle** (Henri Le Hémon, Michel Le Rezio) : Mercredi de 14h à 16h30
- **Peinture sur porcelaine** (Yvette Kombrza, Georgette Robin) : Lundi ou mardi de 14h à 16h30
- **Scrapbooking** (Nicole Daïan, Martine Leroy) : Vendredi de 9h à 12h

Activités langues

- **Allemand** (autour d'un texte) (Jean-Claude Le Verger) : Mercredi de 9h à 10h30 1 fois tous les 15 jours
- **Allemand** (conversation) (Marie-Paule Jule-Guevel) : 2ème et 4ème jeudis de 10h à 11h30
- **Anglais** (conversation) (Françoise Rouyer) : 1 fois tous les 15 jours le mardi de 9h à 10h30 ou de 10h30 à 12h

Coordination Michèle André



Arts de la table

- **Art floral** (Jacqueline Cario, Françoise Maes) : 3ème jeudi de 9h30 à 20h (4 séances) ou 3ème samedi de 10h à 12h
- **Atelier Crêpes** (Jean-Yves Ogier, Chantal Mahéo) : 1er mercredi de 9h30 à 12h
- **Cuisine** (Catherine Fortune) : 4ème jeudi de 17h à 22h

ACTIVITES ET ANIMATEURS

Activités Numériques

- **Informatique** (Francis Dubois, Hervé Le Moellic) : Vendredi de 9h15 à 11h45
- **Initiation Tablette et Smartphone** (Bernard Bourgoin) : le 1er mardi de 14h à 16h et 1er et 3ème vendredi du mois de 10h à 12h

Activités ludiques

- **Belote bridgée** (Huguette Trupin) : Mardi de 18h à 20h
- **Bridge** (Jean-Pierre Léna, Paul Le Fort) : Mardi de 13h45 à 18h et jeudi de 9h30 à 12h
- **Echecs** (Roger Le Crom, Jean-Jacques Bertolucci) : Lundi de 16h30 à 19h45
- **Scrabble niveau 1** (Thérèse Camut, Simone Hulin) : Vendredi de 14h à 17h
- **Scrabble niveau 2 A** (Michèle David, Edith Thomas) : Lundi de 14h à 17h
- **Scrabble niveau 2 B** (Michèle David, Edith Thomas) : Mercredi de 14h à 16h30
- **Tarot** (Solange Provost) : Mardi de 20h à 22h

Loisirs sportifs

- **Bowling** (Jean-Yves Galand, Dominique Jaffré, Hervé Dallemagne) : Vendredi à 10h ou 14h
- **Palet** (Daniel Pichodo, Alain Mauu) : Mercredi de 14h à 17h
- **Pétanque** (Annie Le Marec, Daniel Le Gallo, Paul Caudan, Daniel Le Boulch) : Mardi et vendredi de 14h à 17h

Marches

- **Marche douce** (Daniel Pichodo, René Briand) : Lundi et jeudi de 14h30 à 16h
- **Marche vagabonde** (Marie-José d'Hooghe, Marie-Paule Blanchard, Jean-Paul Le Bole) : Mardi de 14h30 à 16h30
- **Marche tonique** (Lydie Nérot, Jean-Claude Fargeas, Laurence Le Borgne) : Lundi et vendredi de 14h30 à 16h30
- **Marche dynamique** (Yves Cozien, Florence Le Denmat-Fouillé, Patrick Tascon, Gilles Chavry, Robert Le Fort, Bruno Trompette) : Lundi, mardi et jeudi de 9h20 à 11h30
- **Marche rapide** (Michel Daniel, Jean-Luc Talvas) : Mardi et vendredi de 9h20 à 11h30

ACTIVITES ET ANIMATEURS

Coordination Lydie Nerot



Activités culturelles

- **Accordéon** (Maëlle Bardou) : Vendredi de 17h à 19h
- **Astrologie** (Pratiquants) (Marie-Annick Labonne) : Mercredi à partir de 19h et 1er samedi du mois
- **Chant breton** (Bernard Donnard) : Vendredi de 14h à 15h30
- **Chorale** (Philippe Gallais) : Jeudi de 16h30 à 18h
- **Dictée** (Christine Morin) : Mardi 1 fois par mois de 10h à 12h
- **Soirée Cinéma** (Monique Baron, Françoise Guérois) : 1er jeudi de 18h à 22h selon séances Cinéville
- **Généalogie** (Dany Le Gouic) : 1er, 2ème et 3ème Jedis de 14 à 17h
- **Initiation Danse Bretonne** (Jacques Rondini, Viviane Letournel) : Mercredi de 9h à 10h30 et 10h30 à 12h
- **Rencontre autour d'un livre** (Catherine Fargeas, Evelyne Dameron) : 2ème et 4ème jedis de 14h à 16h
- **Théâtre** (Christiane Cararon) : Lundi de 18h à 19h30 et Mercredi de 18h à 20h



12



13

Conseil d'Administration

Le Conseil d'Administration se compose de :



Jean-Paul LEQUÉRE
Président



Jean-Marc BERNHARD
Secrétaire Général



Myriam Le Saux
Trésorière



Christine MORIN
Vice-Présidente
Nouvel Adhérent et Accueil



Laurence LE BORGNE
Vice-Présidente
Communication et
Webmestre



Frédérique MARCHAND
Arts de l'Aiguille, Arts Déco et
Activités Langues



Gisèle RIMSKY
Responsable Ateliers
Ephémères



Lydie NEROT
Activités Culturelles



Michèle ANDRE
Arts de la table, Activités
Numériques et Ludiques,
Loisirs Sportifs, Marches



Yannick LE VERGER
Sorties et Festivités

Chargés de missions

Thérèse CAMUT
Adjointe à l'Equipe Accueil
et Festivités



Vérificateur aux Comptes

Didier SOMMET
Adjoint au Service
Nouvel Adhérent



Marie-France RENAULT
Adjointe à la Trésorière



Michel CUTARD
Informatique



Patrick VETTER
Informatique





L' AVF, c'est aussi **un site internet** sur lequel vous retrouverez les annonces des différents événements ainsi que les comptes-rendus de l'activité des adhérents au sein de nos ateliers.

Adresse à retenir : <https://avf.asso.fr/ploemeur>

