

Pour les adhérents :



### Ludo loisirs

ludotheque@glazik.com

Chaque semaine ...

#### Périodes scolaires

- ▶ Mercredi : 14h00 - 18h00
- ▶ Samedi : 10h00 - 12h00
- ▶ Ancien collège Saint-Pierre

Fermeture exceptionnelle le samedi 14 novembre.

#### Les soirées à la ludothèque

- ▶ Vendredi 27 novembre
- ▶ Tout public
- ▶ 19h30 - 22h00
- ▶ Ancien collège Saint-Pierre
- ▶ Gratuit



### Multimédia

multimedia@glazik.com

Chaque semaine ...

#### Lundi

- ▶ Espace multimédia, CAP Glazik
- ▶ Atelier « les bases pour bien débiter »
- ▶ 10h45 - 12h00

#### Vendredi 6 et 27 novembre

- ▶ Mairie de Landrévarzec
- ▶ Tablettes tactiles numériques

10h45 - 12h00

#### Jeudi

- ▶ Espace multimédia, CAP Glazik
- ▶ Atelier partagé
- ▶ Gratuit pour les adhérents
- ▶ 14h30 - 16h00

#### Vendredi 13 et 20 novembre

- ▶ Mairie de Landrévarzec
- ▶ Classement des données, transfert USB
- ▶ 10h45 - 12h00

Adhésion CAP Glazik + 2 € par atelier

Inscriptions et renseignements à CAP Glazik au 02.98.57.71.45 ou par email à : multimedia@glazik.com.

A NE PAS RATER !

infos

n°12

Novembre 2015  
<http://capglazik.centres-sociaux.fr>

### ► Prendre soin de soi après 60 ans

Mise en place d'ateliers « bien être » sur la Communauté de Communes.

La Communauté de Communes du Pays Glazik a souhaité développer une action sur le bien-être des seniors. Des ateliers sont donc proposés au plus de 60 ans afin qu'ils puissent se maintenir en forme et en retirer des bénéfices sur leur santé physique et morale.

L'action débute le 5 Novembre 2015 à 14h00 à la salle C de l'ancienne caserne. Les séances sont programmées les jeudis après-midi de 14h00 à 16h30. L'animation du groupe est assurée par Hélène Salaün assistante sociale au CLIC, Monique Bodénes infirmière coordinatrice, Charlotte le Guenic chargée du développement de la collecte des déchets et Loïc le Loupp, animateur sportif au sein de la Communauté de communes du Pays Glazik.

Les ateliers sont gratuits et ouverts aux plus de 60 ans de la Communauté de communes. Le nombre de participants est fixé à 10 et les inscriptions se font auprès du CLIC au : 02.98.57.71.46.

#### Déroulement des ateliers :

- ▶ Jeudi 5 novembre : séance de présentation et quelques exercices physiques.
- ▶ Jeudi 12 novembre : thématique de la mémoire et activités gym mémoire.
- ▶ Jeudi 19 novembre : atelier nutrition.
- ▶ Jeudi 26 novembre : atelier environnement, santé, marche ou jeux collectifs.
- ▶ Jeudi 3 décembre : atelier sommeil et séance de relaxation.

Une collation sera servie aux participants. Ces séances ont pour objectifs de sensibiliser les personnes sur les bienfaits de l'alimentation, de l'exercice physique et du maintien du lien social. Ces ateliers pourront être réitérés et ouverts à d'autres thématiques en fonction de la demande des participants.

<http://capglazik.centres-sociaux.fr>



# Oxygène

Le programme

- Landrévarzec
- Briec
- Edern
- Langolen
- Landudel

### LES ANIMATIONS

- Espace jeunes 11/17 ans
- Ludo-loisirs
- Multimédia
- Animations adulte/famille
- Animation sportive



Les Infos

capglazik@glazik.com - 02.98.57.59.26

### >>> Cinéma et Partage



MERCREDI 18 NOVEMBRE 2015

- ▶ Projection du film « Chantons sous la pluie »
- ▶ A partir de 14h00 au Centre Culturel Arthémuse, suivi d'un goûter offert.
- ▶ Renseignements complémentaires : s'adresser à CAP Glazik.
- ▶ Gratuit, ouvert à tous



Don Lockwood et Lina Lemont forment le couple star du cinéma muet à Hollywood. Quand le premier film parlant sort, tous deux doivent s'accommoder et tournent leur premier film du genre. Si Don maîtrise l'exercice, la voix désagréable de Lina menace le duo. Kathy, une chanteuse, est engagée pour doubler la jeune femme mais celle-ci devient un obstacle entre Don et Lina ce qui n'est pas du goût de cette dernière.

PAS D'ADHÉSION NÉCESSAIRE



## Espace jeunes 11-17 ans

espace.jeunes@glazik.com - 06.08.32.10.87

Cafet'local

### Mercredi

- ▶ 12h30 - 18h00
- ▶ 11 - 17 ans
- ▶ Possibilité de manger avec les animateurs, apporter son pique-nique.
- ☉ **Gratuit**

### Vendredi

- ▶ 17h00 - 19h00
- ▶ 13 - 17 ans
- ☉ **Gratuit**

### Samedi

- ▶ 14h00 - 18h00
- ▶ 11 - 17 ans
- ☉ **Gratuit**



### MERCREDI 4 NOVEMBRE

#### Graffiti façade de l'Espace Jeunes

- ▶ 11 - 17 ans
- ▶ 13h30 - 18h00
- ☉ **2 points**

### VENDREDI 6 NOVEMBRE

#### Réunion d'information

- ▶ Jeunes et parents
- ▶ 18h00 - 19h30
- ☉ **Gratuit**

### SAMEDI 7 NOVEMBRE

#### Cinéma

- ▶ 13 - 17 ans
- ▶ **13h00 - 18h00**
- ☉ **4 points**

### MERCREDI 11 NOVEMBRE

#### FERIÉ

### SAMEDI 14 NOVEMBRE

#### FERMÉ

### MERCREDI 18 NOVEMBRE

#### Multi-activités et jeux de société

- ▶ 11 - 17 ans
- ▶ 13h30 - 18h00
- ☉ **Gratuit**

### SAMEDI 21 NOVEMBRE

#### Bowling

- ▶ 11 - 17 ans
- ▶ 14h00 - 18h00
- ☉ **8 points**

### MERCREDI 25 NOVEMBRE

#### Goûter CAFET'

- ▶ 11 - 17 ans
- ▶ 13h30 - 18h00
- ☉ **3 points**

### SAMEDI 28 NOVEMBRE

#### Cinéma

- ▶ 11 - 17 ans
- ▶ **13h00 - 17h00**
- ☉ **4 points**

## >>> Nouveauté <<<

Le nouveau site internet du centre socio-culturel CAP Glazik, au service des habitants, est en ligne !

Le programme Oxygène sera désormais accessible en ligne et disponible à la demande en version papier au guichet d'accueil de CAP Glazik.

Vous y retrouverez également toutes les actualités du centre socio-culturel.

## >>> <http://capglazik.centres-sociaux.fr> <<<



## Animations adulte/famille

familles.capglazik@glazik.com

Chaque semaine ...

### Marche

Le lundi (semaines paires) :

- ▶ 2, 16 et 30 novembre
- ▶ 9h15 - 11h45
- ☉ **Gratuit, sur inscription**

### Marche

Le mardi (semaines impaires) :

- ▶ 10 et 24 novembre
- ▶ 13h45 - 17h30
- ☉ **Gratuit, sur inscription**



### Randonnée

- ▶ **Samedi 18 novembre** : randonnée de 20 kms environ dans la région de Fouesnant. Réservée aux bons marcheurs.
- ▶ Chaussures de marche et équipement de randonnée nécessaires. Tenue adaptée aux conditions météo (+ eau, en-cas et pique-nique à prévoir).
- ▶ Départ de CAP Glazik à 8h30, retour prévu vers 17h30.
- ☉ **2 €, sur inscription.**

### Initiation au Longe-côte

- ▶ Des séances d'initiation au Longe-côte (marche aquatique) seront programmées à la demande.
- ▶ Un ou plusieurs samedis seront réservés aux personnes non disponibles en semaine ayant une activité professionnelle.
- ▶ D'autres créneaux seront proposés en semaine et en fonction des disponibilités des personnes intéressées.
- ☉ **2 € pour le transport, 10 € la séance d'initiation. Sur inscription.**

### Initiation à la marche nordique

- ▶ Des séances d'initiation à la marche nordique seront proposées en fonction des disponibilités des personnes intéressées.
- ☉ **Sur inscription. 7 € pour la séance d'initiation.**

### Meubles en cartons

- ▶ Vous êtes intéressés par la réalisation de petits mobiliers en carton ? Rejoignez nos groupes. Les séances ont lieu **en journée de 14h00 à 17h00 ou en soirée de 20h00 à 22h30.**
- ☉ **15 € la session.**

### Tabouret en bambou

- ▶ Atelier animé par des bénévoles. 3 à 4 séances sont nécessaires pour réaliser un tabouret. Petit, léger et facile à plier. En randonnée, pour la pêche, un événement sportif ou un spectacle vous en aurez l'utilité.
- ▶ Les jours et heures des séances sont fixés avec les participants en fonction de leurs disponibilités.
- ☉ **Adhésion à CAP Glazik.**

### Sortie familiale de Noël

- ▶ **Samedi 12 décembre**, CAP Glazik propose une belle journée à vivre en famille et attractive pour les enfants.
- ▶ Au programme : jeux de société, cirque de Noël à Quimper et apéritif dînatoire.
- ▶ Rendez-vous à CAP Glazik à 14h00, fin de soirée vers 20h30.
- ▶ Inscriptions et renseignements au 02.98.57.71.49 - familles.capglazik@glazik.com
- ☉ **Adulte : 7 €, 1er enfant : 4 €, à partir du second enfant : 3 €.**



## Animation sportive

sport@glazik.com

Chaque semaine ...

### Éveil sportif

- ▶ Le mercredi : 16h00 - 17h00 (2 - 3 ans)
- ▶ Le mercredi : 17h15 - 18h15 (4 - 6 ans)
- ▶ Ecole du petit prince, Edern

### Gym fitness, « tonique »

- ▶ Le vendredi 9h45 - 10h45
- ▶ Salle de danse (ancien gymnase), Bric

### Gym d'entretien, « douce »

- ▶ Le vendredi : 11h00 - 12h00
- ▶ Salle de danse (ancien gymnase), Bric

- ☉ **Adhésion CAP Glazik + 10 € par cycle de 5 séances.**