



activités
2018
2019

Je suis ...

p.5 ... accompagnement de projets
p.7 à 12..... activités de loisirs
p.13 environnement



et j'ai un ou plusieurs enfants

p.16 ludothèque
p.14 & 15 animations familiales
p.17 accueils de loisirs

tout petit



plus grand

p.9 harpe celtique
p.12..... gym enfants
p.13 ... club des jeunes explorateurs
p.16 ludothèque
p.17 accueils de loisirs





p.5 accompagnement de projets
 p.7 à 12 activités de loisirs
 p.13 environnement
 p.16 ludothèque
 p.18 jeunesse



p.5 ... accompagnement de projets
 p.13..... environnement
 p.16 ludothèque



p.5 ... accompagnement de projets
 p.5 & 6 soutien associatif



Un territoire, un projet... des acteurs



L'Union Locale d'Animation en Milieu Rural e Bro Glazik est une association loi 1901 gérée par un Conseil d'Administration qui se réunit 3 à 4 fois par an. Il est composé de 31 personnes, représentant des adhérents, des associations ainsi que des collectivités locales.

Et si je m'impliquais ?!

En fonction de mes envies, mes compétences, et de mon temps disponible, je peux donner un coup main sur certaines animations ou même rejoindre le Conseil d'Administration.

L'Ulamir permet différents niveaux d'implication pour que chacun puisse trouver sa place, devenir acteur et rayonner pour le bien de tous...

Les membres du bureau

Président : Jean-Loup Thomas,
Vice-Président : André Fappani,
Trésorier : Jean-René Guellec,
Secrétaire : Véronique Plouhinec,
Membres : Marie-Line Bourdin, David Le Goff, Christiane Le Berre.

CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL itinérant, l'Ulamir agit au plus proche des habitants et avec l'implication du plus grand nombre, toutes générations et origines confondues...

De multiples services, activités et animations sont proposés à la population.

Ils favorisent toujours la rencontre et l'échange et visent autant l'épanouissement individuel que collectif.

Conçues par une solide équipe de bénévoles et de salariés, nos actions sont complémentaires de celles proposées par les communes et les associations existantes.

De nombreux partenariats sont élaborés dans ce but (avec les communes, Quimper Bretagne Occidentale, la CAF, le Conseil Départemental...)

L'équipe des professionnels

Directeur : David Chemin,
Secrétaire : Céline Desarthe,
Comptable : Morgane Louboutin,
Référente des activités de loisirs : Marion Raoul,
Animatrice environnement : Gwennaig Viol,
Animatrice de la ludothèque : Stéphanie Mourrain,
Référente Famille : Cindy Le Saux,
Directrices des Accueils de loisirs :
Morgane Rivoalen, Florence Gourmelen, Sylviane Le Maux,
Directeurs des Espaces Jeunes :
Clément Le Bars, Sabrina Allain,
Service civique jeunesse : Jérémy Crosnier,
Agent d'entretien : Danielle Dagand.

Les professeurs

Anglais : Christine Marfleet,
Arts plastiques : Elodie Cariou,
Atelier Couture : Claudine Mével,
Gymnastique : Claire Lapouble,
Gym Enfants : Isabelle Rayeur-Perthuis,
Harpe Celtique : François Hascoët,
Ludo Fit : Steve Cossec,
Sophrologie : Jean-Pierre Salaun,
Yoga Derviche : Catherine Viret,
Yoga Hatha : Amandine Polovtseva



Accompagnement de projets

----- Adultes -----



Vous avez des idées, des envies ou un projet...
Vous voulez partager des connaissances, découvrir, apprendre...

Quel que soit le thème (sport, culture, détente, bricolage et astuces,...) quelles que soient la forme et la durée (du stage de 2 heures à la mise en place d'une activité hebdomadaire), venez en discuter et trouver les moyens de les concrétiser.

Nous facilitons les différentes étapes et vous restez maître de votre projet.

----- Ados -----



Tu as entre 11 et 17 ans, tu es accompagné(e) d'au moins 2 amis et tu habites le Finistère.

Tu as un projet pour animer ton quartier ou ta commune.

Accompagné d'un adulte et financé par la CAF du Finistère, tu pourras réaliser tes envies et mener à bien ton projet.

Tu peux, notamment, organiser une exposition, une fête ou une rencontre sportive, lancer une activité, une action de solidarité, de protection de l'environnement, aménager un local... quel que soit le thème de ton projet, du moment qu'il fait bouger ta commune !

----- Associations -----



Votre association existe déjà ou elle est en cours de création,
Vos projets concernent les communes de Guengat, Plogonnec, Plomelin, Plonéis ou Pluguffan,

Quels que soient l'envergure de vos idées et leur état d'avancement, prenez contact tout au long de l'année. De la rédaction des statuts à la conception d'outils de communication, de la reprographie au prêt de matériel, en passant par l'embauche de salarié, nous pourrions certainement vous accompagner...

----- Elus, Enseignants -----

Vous êtes élu et avez un projet d'animations ou de services pour vos habitants, nous pouvons accompagner :

- sa réflexion : étude, rencontre d'usagers, sondage, animation de réunion...
- sa mise en oeuvre et son suivi.

Tout projet sera étudié, n'hésitez pas.

L'animatrice nature intervient également dans les écoles tout au long de l'année. Pour plus d'information vous pouvez vous référer à la page 13.

■ Vous cherchez une activité ?



Créé il y a 26 ans, le forum des associations est un grand rassemblement des associations des 5 communes du territoire.

Chacun peut, dès la rentrée, découvrir et s'inscrire aux activités proposées (loisirs, musique, sport, art, jeunesse, culture, social...). Nous avons développé cette manifestation pour en faire un véritable lieu de rencontres et de valorisation des associations. Elle permet d'offrir une opportunité supplémentaire d'accueillir les nouvelles familles pour qu'elles prennent le temps de découvrir la dynamique associative de notre territoire.

■ Vous cherchez une info sur une association ?

Pour rechercher une activité ou une structure, pour tout savoir, du foot à la broderie, entrez vos critères de recherche et validez...



■ Vous voulez créer un site pour votre association ?

La Marmite est faite pour vous !

Allez voir !
www.la-marmite.org

La mise en forme est faite à la création du site à partir de vos indications. Elle est ensuite automatiquement utilisée pour toutes vos rubriques et articles, il n'y a plus besoin de s'en soucier !

Le site fonctionne avec des articles contenus dans des rubriques. Vous pourrez créer autant d'articles et de rubriques que vous voulez et les déplacer comme bon vous semble, sans vous préoccuper des liens ou des retours au sommaire...

Cette partie est gérée automatiquement. En deux ou trois séances nous formons les personnes de votre association qui alimenteront le site. Il suffit de savoir naviguer sur Internet et télécharger des fichiers pour être autonome très rapidement et rédiger des articles, y incorporer des photos, des vidéos ou des documents à télécharger.



A ctivités de loisirs

Inscriptions



Elles peuvent se faire par téléphone, par courriel, à l'accueil ou lors du **forum du 8 septembre** (voir page 6). C'est un engagement à l'année, mais le règlement peut se faire en plusieurs fois ou pour l'année complète. Les chèques-vacances, les coupons-Sport et les participations de comités d'entreprise sont acceptés.

Une adhésion individuelle annuelle de **15 €** ou familiale de **30 €** est demandée à l'inscription (à régler séparément du coût de l'activité).

Tarifification modulée



Souhaitant rendre nos activités le plus accessible possible, nous mettons en place, pour la huitième année, une tarification modulée en fonction des revenus et du nombre de personnes du foyer. Pour calculer le tarif correspondant à votre situation, contactez-nous ou téléchargez le tableau de calcul dans la rubrique **"doc en ligne"** de notre site internet : www.ulamir-ebg.org

Revenu imposable	Nombre de personnes (adultes et enfants)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
moins de 5 000 €	-20%	-20%	-25%	-25%	-25%	-25%	-30%	-30%
5 000 à 10 000 €	-15%	-20%	-20%	-20%	-25%	-25%	-25%	-25%
10 000 à 15 000 €	-10%	-15%	-15%	-20%	-20%	-20%	-25%	-25%
15 000 € à 20 000 €	TP *	-5%	-10%	-10%	-15%	-15%	-20%	-20%
20 000 € à 30 000 €	TP *	TP *	TP *	TP *	TP *	TP *	-5%	-10%
30 000 € à 40 000 €	TP *	TP *	TP *	TP *	TP *	TP *	TP *	TP *
plus de 40 000 €	TP *	TP *	TP *	TP *	TP *	TP *	TP *	TP *

*Tarif Plein

Au moment du règlement, il sera exigé une copie de votre avis d'imposition 2018 (sur les revenus 2017).

En l'absence de ce justificatif, le plein tarif sera appliqué.



" Si vous souhaitez exposer, contactez-nous "

Temps d'échanges

Nous proposerons tout au long de l'année des temps d'échanges sur différents thèmes : psychologie, bien être, économie, histoire, développement durable...

Une intervention d'un spécialiste permettra de lancer le sujet, d'apporter un éclairage, un avis argumenté. Suivra ensuite un temps d'échanges et de participation du public.

Plus qu'un apport théorique ou universitaire, l'objectif est de favoriser l'échange et le débat.

Expositions mensuelles

Un hall d'expo, situé au siège social de l'Ulamir à Plonéis, accueille régulièrement et gratuitement des artistes amateurs locaux qui souhaitent partager leur passion et leurs oeuvres.

Plus de 60 m², des cimaises, des grilles, des plots permettent d'exposer des oeuvres, des objets, des réalisations diverses ...

Pour exposer, il est souhaité que l'artiste adhère (15 € / an)

ici Arts créatifs



Guengat

10 €*

- ▶ Mardi 14h - 17h
- ▶ Vendredi 14h - 17h

C'est l'une des activités régulières issues de TILT (voir page 5). Le groupe est autonome : il fonctionne sans intervenant, grâce aux propositions de ses membres.

Chacun donne et reçoit, à tour de rôle et à son rythme.

Le programme : mini album en scrapbooking, lampe à pied et abat-jour à partir de livres et de revues, décor de Noël et Pâques, petits objets en bois, bougies, terre poterie, pense bête tissus, serviettage...

ici Arts plastiques

6 à 11 ans

- ▶ Mercredi
Pluguffan 15h30 - 17h30
Guengat 15h45 - 17h45

Pluguffan ou Guengat
2 groupes en alternance

168 €*
* hors taxes

Ils aborderont les notions de dessin avec une grande variété de techniques : pastel, encre de chine, fusain, graphite à travers des sujets figuratifs ou abstraits, ainsi que du volume pour découvrir les notions de perspective, d'échelle et de représentation. L'année est ponctuée de temps forts qui permettent aux enfants de découvrir différents lieux, artistes, expositions... Le but est de développer une autonomie et de permettre à l'enfant de regarder le monde qui l'entoure avec "un autre langage".



adultes

- ▶ Mercredi 18h - 20h

Guengat

234 €*
* hors taxes

Vous pourrez découvrir diverses techniques (graphite, pastel, aquarelle, peinture acrylique, collage) et prendre connaissance des artistes inscrits dans l'histoire de l'art ancien et contemporain. Ce sera également l'occasion de visiter des expositions, des ateliers d'artistes, des musées ou lieux typiques ...

Cet atelier est un lieu d'échange de pratiques et de connaissances artistiques.

ici Informatique

En partenariat avec l'association Penn Ar Web nous vous proposons des cours informatiques pour débiter ou se perfectionner.

PennArWeb
Protégeons notre monde à la pointe du web

Les ateliers flashes

Les stages

Une séance de 2 heures sur une thématique particulière : installer une appli sur smartphone ou tablette, envoyer des photos par email, sauvegarder ses données, ranger ses fichiers, installer un programme, découvrir le site "le bon coin", nettoyer son ordinateur.

Les autres mercredis de l'année auront lieu des stages de 5 à 7 séances sur des thématiques précises :

- les bases de l'informatique
- stage tablette
- perfectionnement informatique
- comprendre et utiliser Internet
- gérer ses photos

- ▶ Les Mercredis
(du 26 septembre au 17 octobre)
16h30-18h30
18h30-20h30

Plonéis

15 €
l'atelier

Plonéis

de 65 à 85€
le stage

ici Couture

Les séances vous permettront d'apprendre les diverses techniques nécessaires à la réalisation de vêtements mais aussi d'accessoires ou de tissus d'ameublement.

En fonction de vos projets vous pourrez :

- retoucher les longueurs ou tailles
- redonner vie à un modèle ancien
- personnaliser un élément neuf
- créer des modèles à partir d'idées repérées dans les magazines de mode, sur Internet.

Le tout dans une ambiance conviviale de détente et de partage...



Guengat

213€*

15 séances dans l'année, le mardi

- ▶ de 14h30 à 17h30
- ▶ ou de 18h à 21h

ici Club Photo

DU MOT A L'IMAGE
5ème édition
EXPO
CLUB PHOTOS
DU 3 AU 23 SEPTEMBRE 2013
entrée libre

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 15h30 à 18h
au centre social ULMIR e bro Glazik
33, rue Laennec 29710 Plonéis

Cinquième année de cette activité lancée grâce à TILT (voir page 5). Chaque mois aura lieu une sortie choisie par les membres, et une séance pour commenter des photos prises selon un mot-clé commun. Sans intervenant extérieur, le principe est de partager et d'échanger les connaissances, les trucs, les astuces, les conseils... Chacun à son niveau pourra apprendre et transmettre. Partage et convivialité avant tout...

Ouvert à tous et à tous les niveaux, seul critère : la motivation !

Guengat

40 €*

- ▶ 3^{ème} samedi du mois 9h - 12h
- ▶ des sorties mensuelles proposées par les participants

ici Harpe Celtique ----- à partir de 7 ans -----

Des cours individuels assurés par François Hascoët qui a enseigné pendant plusieurs années dans deux écoles de la région.

L'enseignement se fait sur un instrument à cordes de nylon ; la technique instrumentale et la formation musicale sont abordées à travers un répertoire de musiques folk et celtiques adaptées au niveau et aux désirs de chacun. Les connaissances en solfège sont apportées progressivement.

Deux instruments sont mis à disposition pour les cours.



Séances individuelles de 30 minutes,

Plages horaires proposées :

- ▶ Jeudi : Entre 17h et 21h
- ▶ Vendredi : Entre 10h à 12h
- ▶ Rencontres d'ensemble les premiers samedis de chaque mois de 14h à 17h

Plonéis

160 €*

* Adhésion de 15 € (voir page 7)
5 à 30 % de réduction en fonction des revenus

ici Anglais



Guengat

180 €*

Les cours sont axés sur l'oral avec un support écrit, des jeux, des dialogues, des exercices audios....

L'objectif est d'acquérir une certaine autonomie dans la langue pour faciliter les voyages à l'étranger, échanger avec les étrangers venant en France et faire travailler la mémoire.

Le tout dans une ambiance décontractée.

- ▶ Niveau 3 : Mardi 17h45 - 19h
- ▶ Niveau 1 : Mercredi 19h - 20h15
- ▶ Niveau 2 bis : Mardi 19h - 20h15
- ▶ Niveau 2 : Mercredi 17h45 - 19h

ici Sophrologie

Les cours collectifs de sophrologie permettent d'apprendre à gérer le stress et à prévenir les maladies. On y vient pour se relaxer, retrouver l'harmonie et positiver grâce à des techniques simples qui permettent de mieux gérer sa vie au quotidien. Les effets positifs sont rapides sur le sommeil, la mémoire, l'anxiété voire l'angoisse, les états dépressifs, les peurs ou phobies, la confiance... et on peut aussi se préparer aux examens, à la maternité ou autres événements pouvant être anxiogènes... L'activité est accessible à partir de 16 ans.



Plomelin / Plogonnec 240 €*

- ▶ Mardi 19h - 20h à Plomelin
- ▶ Samedi 11h - 12h à Plogonnec

ici Marche nordique



Plogonnec
et sa région

50 €*

- ▶ Mardi 9h30 - 11h

Encore une activité mise en place grâce à TILT (voir page 5). En effet depuis septembre 2016, ce groupe se retrouve en autonomie, sans intervenant. Activité très ludique, pas de compétition, excellente pour entretenir sa forme. Permet de muscler 90 % du corps, sans traumatisme. Constitution d'un groupe de loisirs, pour apprendre ou parfaire sa technique mais aussi randonner et découvrir sentiers et sous-bois environnants. On prendra aussi le temps d'admirer fontaines et lavoirs au détour d'un chemin. Les bienfaits sont nombreux : amélioration des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, tonification générale, destressant, favorise le bien-être... Pour les débutants, prêt de bâtons lors des premières séances..

*

+ Adhésion de 15 € (voir page 7)

5 à 30 % de réduction en fonction des revenus

ici Yoga Derviche



Art Traditionnel de la méditation en mouvement

Particulièrement efficace pour mener à la souplesse du corps, au bien-être intérieur et à la clarté intellectuelle, le Yoga Derviche agit comme un véritable remède au mode de vie stressant d'aujourd'hui. Il se pratique à tout âge, quel que soit votre état de santé et au rythme que vous aurez décidé.

Guengat

195 €*

► Le Jeudi
16h15 - 17h45
18h - 19h30

Cette approche douce, respectueuse de la personne, vous aidera à vous libérer de vos tensions, schémas de pensée, anxiétés, addictions, dépressions, etc... accumulés au fil des années.

Les méditations et les mouvements méditatifs qui y sont proposés stimulent, ouvrent et débloquent les corps énergétiques, permettant un retour rapide à un état d'équilibre et d'harmonie intérieure.

ici Hatha Yoga

Cette version traditionnelle du yoga s'articule autour des asanas (les postures), du pranayama (le souffle et la respiration), et de techniques de méditation simples. Discipline complète qui prodigue l'antistress et le bien-être, le Hatha Yoga est une activité physique à part entière qui travaille autant le renforcement musculaire que la souplesse.

Les études scientifiques ne cessent de valider les effets bénéfiques et thérapeutiques du yoga sur les plans physique (système respiratoire, circulaire, osseux, digestif, reproducteur...), émotionnel (renforce nos capacités à rester plus tranquille en situation de stress...) et psychologique (lutte contre la dépression, l'insomnie, l'hyperactivité...).

Le yoga développe également notre capacité à accueillir avec gratitude et équanimité ce que la vie nous offre à expérimenter.

Aucun pré-requis n'est nécessaire. Toute personne est bienvenue.



Plonéis

195 €*

► Mercredi 17h30 - 19h

ici Gym "Ludofit"

En partenariat avec Sport Bien-Etre, nous proposons une nouvelle activité, ludique et dynamique, basée principalement sur des enchaînements de parcours, avec ou sans matériel.

Les séances permettent de renforcer les chaînes musculaires dans leur globalité, de manière à ressentir une sensation de bien-être et, ainsi, pouvoir répondre aux enjeux du quotidien. L'aspect ludique amène une ambiance propice à la bonne humeur et à la cohésion de groupe.

Adapté au plus grand nombre, le Ludofit est une activité sportive à part entière. Ce renforcement musculaire peut aussi se pratiquer en complément d'une autre activité ou encore pour bien se préparer à une compétition.



Pluguffan

135 €*

► Jeudi 19h30 - 20h30

Ergué Gabéric

168 €*

► Mardi 19h25 - 20h40

*
+ Adhésion de 15 € (voir page 7)
5 à 30 % de réduction en fonction des revenus

Gym Entretien

Ergué Gabéric

168 €*

Mardi ▶ 9h10 - 10h25
▶ 10h30 - 11h45

Après une mise en route progressive, on évolue sur des musiques douces mais rythmées. Des exercices courts de renforcement musculaire alternent avec des séquences d'assouplissement tout en douceur. On apprend aussi à bien respirer, à travailler mobilité, équilibre et coordination.

Gym Forme (adaptée)

Ergué Gabéric

168 €*

▶ Mardi 18h - 19h15

Formule idéale quand on veut reprendre une activité physique suite à un problème de santé ou si on pratique déjà un autre sport. Séance en petit groupe, mixte, avec conseils personnalisés pour adapter au mieux selon les besoins de chacun et pratiquer à son rythme. Au programme : renforcement musculaire, travail de l'équilibre, coordination, souplesse.



Gym Tonic

Pluguffan

135 €*

▶ Mercredi 18h45 - 19h45

On se dépense sur de la musique rythmée, en alternant un temps "cardio" sur de minis chorégraphies (différentes chaque semaine) et un temps "muscu" pour raffermir toutes les zones nécessitant un travail plus spécifique (abdos, fessiers, haut du corps...). Le tout avec ballons, haltères et autres accessoires ...

ici **Gym Enfants & Multisports**

à partir de 3 ans

Gym Enfants



Spécialement conçues pour les enfants de 3 à 5 ans, les séances leur permettront d'améliorer leurs repères dans l'espace et la précision de leurs gestes, de développer leur agilité et leur motricité. Avec ou sans accessoires, ils pourront choisir ou créer des mouvements et les enchaîner à leur rythme... En mettant en avant le plaisir et le jeu avant tout.

▶ 3-5 ans : Mercredi 17h - 18h

Multisports

Plonéis

117 €*

Difficile de choisir un sport et de s'y tenir toute l'année ? Envie d'expérimenter ? Le multisport est fait pour votre enfant. Il permet aux enfants, de 6 à 9 ans, d'essayer un panel de sports et de découvrir des activités sportives au niveau initiation.

Au programme une quinzaine de disciplines peuvent être abordées.

Sports collectifs, sports individuels, sports de raquettes et sports d'opposition.

▶ 6-9 ans : Mardi 17h30 - 18h30



* + Adhésion de 15 € (voir page 7)
5 à 30 % de réduction en fonction des revenus

E nvironnement



Animations pour tous

Afin de sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux enjeux environnementaux, le secteur environnement propose régulièrement des animations ouvertes à tous : balades de découverte du patrimoine naturel et historique de nos communes, ateliers sur l'utilisation des plantes sauvages, balades à thèmes... Outre la découverte de la nature, ces animations sont des temps de partage et de convivialité.



Intervention en milieu scolaire

Tout au long de l'année, l'animatrice environnement intervient dans les écoles des communes.

Ces animations ont pour objectifs de sensibiliser les enfants au respect de leur environnement, de les initier à l'écologie et au développement durable, en éveillant leur intérêt pour la nature qui les entoure.

Les thèmes sont à définir avec les enseignants:

Pour tous les cycles :

- Découverte de la nature
- Le jardinage au naturel

Pour le cycle 2 et 3 :

- Découverte des arbres
- Découverte des animaux

Pour le cycle 3 :

- Autour de la fleur
- Le Développement Durable



Club des jeunes explorateurs

Cette activité, encadrée par l'animatrice environnement, est proposée aux enfants de 7 à 11 ans, les mercredis après-midi. Rendez-vous à Plonéis et à Guengat et... "tous à l'abordage". Le groupe embarque dans le mini-bus et part à la découverte du territoire : exploration des bois, des champs, des plages et des ruisseaux, construction de cabanes et bricolage, jeux d'extérieur, rencontres avec la nature et les animaux sauvages, mais également avec d'autres "amis de la nature". Une salle est dédiée au groupe, lorsque le temps ne permet pas d'aller en extérieur. Les enfants peuvent se mettre dans la peau d'explorateurs, d'aventuriers et d'apprentis scientifiques, pour mieux connaître le monde qui les entoure...



Départ de Plonéis **144 €***

▶ Mercredi 14h - 16h



Les sacs à dos " Sortir dehors "

à emprunter à l'Ulamir

**Le sac à dos
« Sortir dehors en
famille »**



Ce nouveau sac, contenant divers outils ludiques et sensoriels, a été créé pour inviter les familles à sortir dehors à la découverte de la nature. Son contenu est simple et accessible à tous, en toute autonomie.

**Le sac à dos
« Sortir dehors en
groupe »**



Ce sac a été spécialement conçu pour les animateurs (en ALSH, MJC, animateurs TAP) souhaitant mener des animations simples et ludiques en groupe, autour du thème de la nature.

A animations familiales



L'échappée belle



0 à 3 ans

Les mercredis et samedis matin de 10h30
à 11h30 / 1€ par enfant

- Reprise des séances mi septembre,
programme disponible en mairies, à l'Ulamir et sur notre site

Ces ateliers parents/enfants sont avant tout des moments d'échange, de complicité et de découverte pour les petits et les grands. Après un petit temps ludique, "La boîte à rêves" arrive dans la salle. Les enfants l'ouvrent et découvrent un nouveau trésor à partager. Les familles vivent alors un petit temps d'animation : jardinage, comptine, cuisine, modelage, histoire... Une fois l'activité achevée, les enfants font des jeux libres, les adultes discutent.



Les semaines de la petite enfance

Les Semaines de la Petite Enfance, ce sont 6 semaines d'animation du territoire finistérien dédiées à la petite enfance. Spectacle pour les tout-petits, ateliers parents-enfants, ateliers pour les professionnels, temps forts ...

Sur notre territoire, elles sont mises en place grâce à une dynamique partenariale sur les communes de Plomelin, Pluguffan, Plonéis, Guengat, Plogonnec, Locronan et Ergué-Gabéric.



Spectacle "Petit Opéra Bouche"
le dimanche 24 et le lundi 25 mars 2019
Ateliers parents/ enfants (lieu et date à définir)



Les ateliers cuisine

Un(e) bénévole ou un(e) intervenant(e) anime ces temps de rencontre et de partage en lien avec l'animatrice du secteur Famille. Les contenus des ateliers, demandés via des sondages, lors des ateliers précédents ou lors de rencontres conviviales sont très variés : biscuits de Noël, préparation de buffet dînatoire, pavlova, kouign-amann, soirée pizza, astuces de cuisine à petit prix, échanges de recettes.



Le coût varie en fonction des thématiques (de 0 à 10 €).



Les actions autour de la parentalité

Elles sont définies avec les familles tout au long de l'année. Plusieurs thématiques ont été mises en place : les rencontres de parents avec Lilirolotte, la réflexologie avec Sandrine Queffelec, les ateliers communication bienveillante (en partenariat avec Graines de familles)...

Cette année nous proposons un cycle intitulé "Massage et relaxation ludique" animé par Eugénia Corne, réflexologue. Toutes ces actions peuvent être réalisées grâce au soutien financier du REAAP 29 (réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents du Finistère).



5 € par rencontre

Samedi 10 novembre de 10h à 11h30 (0/8 mois) dans les locaux de l'Ulamir à Plonéis
Samedi 8 décembre de 10h à 11h30 (3-6 ans) au Pôle Enfance de Guengat
Samedi 19 janvier de 15h à 16h30 (6/9 ans) au Pôle Enfance de Plomelin



Les week-ends et sorties familles

Les sorties et week-end familles sont avant tout des temps d'échange, de partage et de rencontre.

Le Centre Social ULAMIR e Bro Glazik continue de défendre ses valeurs de "vivre ensemble" en favorisant les rencontres et les liens entre les familles de nos communes.

L'année est ponctuée de plusieurs rendez-vous, n'hésitez pas à demander le programme aux animatrices.

Les week-ends sont mis en place avec les familles lors de rencontres ponctuelles afin de définir ensemble les envies des uns et des autres, l'organisation des activités, le lieu, les dates...



Adhésion

Pour les sorties et les week-ends familles une adhésion à l'association sera demandée. (validité de septembre 2018 à août 2019). L'adhésion familiale est de 30 € par an.

Le secteur famille est aussi présent sur différentes manifestations tout au long de l'année : les Automnales à Plogonnec (15 et 16 septembre), les Etapes Enchantées à Pluguffan en juin 2019, la fête de la pomme à Plomelin (6 octobre), et sur les temps forts de la ludothèque (Apre'm'jeux de Noël, fête du jeu de mai, les Ludofolie's...).

Ludothèque

Adhésion individuelle Ulamir: 15 €
Adhésion familiale Ulamir : 30 €
Cotisation : 22 €/an (emprunt jeux)

ici La collec' de jeux

C'est avec une collection de plus de **1.250 jeux** que nous commençons cette nouvelle année d'animation. Des jeux de société, mais aussi des jouets... Il y en a pour tout le monde ! Saute, Petit poney ! Bang, Exago, Pic Pirates, des jeux de réflexion, de stratégie, des puzzles, mais aussi des trotteurs, des cubes, de la dînette pour les plus petits... La liste serait trop longue, alors venez découvrir ou redécouvrir les lieux. On peut venir y jouer quand on veut, il suffit de pousser la porte. On peut aussi les emporter à la maison en prenant une adhésion.

Horaires

Mardi, Jeudi et Vendredi : 16h30 - 18h

Mercredi : 16h - 18h30

Samedi : 10h - 12h

Vendredi matin : 9h - 12h*
(*pour les assistantes maternelles).



ici La ludo en balade

Toute l'année, la ludo se promènera les dimanches pour des rencontres autour du jeu qui seront proposées sur les communes de notre territoire pour permettre des échanges, des découvertes et des moments conviviaux.

Gratuit!

ici Organiser son anniversaire, c'est possible !

Pendant les vacances ou le samedi, on peut fêter son anniversaire à la ludo ! Chasse aux trésors, activités manuelles, etc. De quoi passer un agréable moment pour fêter l'évènement !

Tarifs : 4 € par enfant.

ici Festival Ludo Folie's



Le grand moment ludique de l'été sur Pluguffan. Deux jours d'animation avec une multitude de bénévoles pour vous expliquer plus de 200 jeux pour tous les goûts et tous les âges. Des créateurs, des maisons d'édition, des boutiques, tout ça pour le plaisir de découvrir ou redécouvrir le plaisir de jouer. Rendez-vous pendant l'été 2019. Gratuit!

Et aussi, à noter dans les agendas

Après-m' jeux de Noël : Samedi 22 Décembre.
Fête du jeu : 25 et 26 Mai 2019.

Et tout au long de l'année : Soirées Jeux, Soirées Ludotox et Soirée 8-12 ans, voir dates sur le site de l'Ulamir et à la Ludothèque



Accueils de Loisirs de Guengat et Pluguffan



- ▶ **Pluguffan** : au Pôle Enfance Jules Verne
- ▶ **Guengat** : au Pôle Enfance

Ces deux Accueils de loisirs sont des lieux de rencontres, d'échanges et d'évolution pour les enfants de **2 à 11 ans** (TPS à la fin du CM2) des communes. Ils sont mis à la disposition de l'équipe d'animation pour permettre à vos enfants de profiter d'un accueil de qualité dans des locaux spacieux et adaptés. Tout au long de l'année les animateurs proposent aux enfants des projets, des activités et des découvertes leur permettant d'évoluer dans leur environnement naturel, culturel et social. Répartis par groupes d'âge, ils se développent en fonction de leurs capacités et à leur rythme.

Ces activités ont pour objectifs

- 1 Permettre à l'enfant d'évoluer individuellement et socialement
- 2 Encourager son autonomie en le rendant acteur dans la vie et les activités quotidiennes
- 3 Mieux faire connaître aux enfants la vie de leur commune

Pluguffan : Les mercredis et les vacances à la journée ou à la demi-journée
Guengat : Les mercredis et les vacances à la journée ou à la demi-journée

- ▶ Garderie payante le matin de 7h30 à 8h45 et le soir de 17h30 à 19h
- ▶ Dossier d'inscription disponible à l'Ulamir dans les deux Accueils de Loisirs ou sur le site Internet
- ▶ Inscription obligatoire



Accueil périscolaire de Guengat

La garderie périscolaire située au Pôle Enfance accueille les enfants scolarisés à l'école de Guengat le lundi, le mardi, le jeudi et le vendredi avant et après la classe. La garderie périscolaire assure l'accueil des enfants **de 7h30 à 8h45** le matin, et à partir **de 16h45** (fin de la classe) **jusqu'à 19h** le soir pendant les temps périscolaires.



Les ados de 11 à 17 ans peuvent se retrouver entre copains et passer de bons moments dans l'un des 4 Espaces Jeunes situés à Plogonnec, Guengat, Plonéis, Pluguffan.

Site internet

Ce site facilitera l'accès des jeunes aux informations (horaires des foyers, planning des vacances, adhésion), il permet aussi de s'inscrire en ligne aux activités proposées durant les vacances.

Vous pouvez aussi y retrouver les photos des différentes activités, le projet pédagogique et nos autres interventions.
www.ulamirebg.wix.com/espacesjeunes

Horaires*

- Le mercredi après-midi
- Le vendredi en fin d'après-midi
- + soirées thématiques intercommunales
- Le samedi après-midi

**Durant les vacances du lundi au vendredi l'après-midi et le soir*

Les plannings d'ouverture sont affichés sur place.

En fonction de l'humeur du moment et avec l'accompagnement des responsables des Espaces Jeunes, ils pourront pratiquer sur place des activités physiques, bricoler, faire des jeux ou tout simplement se détendre entre copains. Cela dépend aussi du lieu car tous les Espaces Jeunes ne sont pas équipés de la même façon. En effet le mobilier, les jeux, la déco, tout est fait en fonction des souhaits des jeunes, et, surtout, avec leur implication.

Des créneaux réservés aux **11-14 ans** et d'autres pour les **15-17 ans** peuvent être mis en place pour faciliter l'accès aux jeunes et répondre au mieux à leurs attentes.

Avec l'aide des encadrants, ils pourront ensuite mettre en place des activités : sorties, rencontres intercommunales, etc. Là encore cela est fait avec les jeunes. Pas de simple consommation mais un animateur disponible pour aider les jeunes à construire leurs projets. Et à 11 ans comme à 17, toute sortie peut s'avérer être un projet ! On a une idée et on s'organise : on réserve un véhicule, un lieu d'activité, on fait une liste de participants, on définit le prix de la sortie, et parfois même, on fait une action d'autofinancement pour en limiter le coût...



Les Espaces Jeunes sont également des lieux d'échanges conviviaux et informels où chacun peut trouver des documents et informations pouvant répondre aux questions que l'on se pose quand on est ado. L'objectif est d'être à leur écoute, disponible pour eux et de leur permettre de prendre des responsabilités, de favoriser leur autonomie ; bref de les "accompagner vers l'âge adulte dans un esprit de citoyen actif".

Adhésion à l'année : 7 €
Adhésion été : 2 €

J'aimerais en savoir plus sur le Centre Social !



Un projet

Itinérant sur les communes de Plogonnec, Guengat, Plonéis, Pluguffan et Plomelin pour nous rapprocher de vous

Agrément de 4 ans avec la CAF du Finistère et Quimper Bretagne Occidentale + une aide financière

des actions

Suivre des activités régulières
Vivre des animations ponctuelles
Participer à des temps d'échange

Etre accompagné dans mes projets
Réfléchir et agir à plusieurs
Tester de nouveaux services à la population

pour le territoire

Des communes dynamiques à développer en lien avec la ville toute proche

Des possibilités de belles rencontres entre habitants de tous âges et de tous milieux

avec des partenaires

Des élus et les techniciens des communes de la communauté de communes du conseil départemental et de la CAF

Des bénévoles d'associations, les habitants

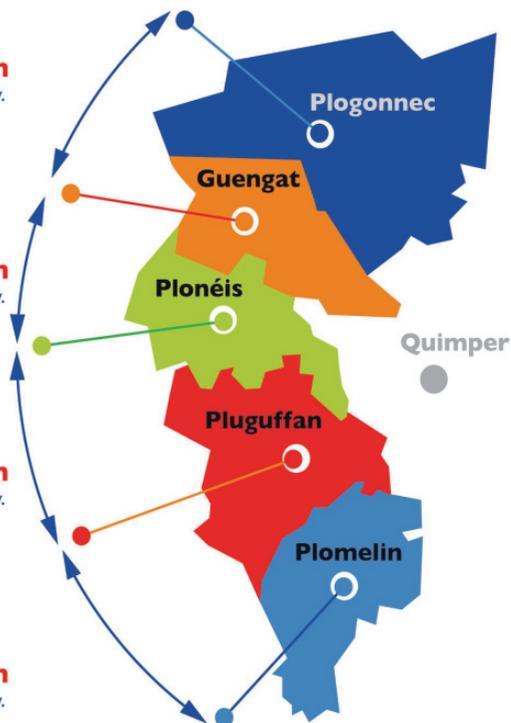


4,7 Km
5 min env.

4,3 Km
4 min env.

5,5 Km
5 min env.

7,5 Km
7 min env.



Ulamir centre social e Bro Glazik

Ouverture du lundi au vendredi
de 9 h à 12h et de 13h30 à 18h

33 rue Laënnec 29710 Plonéis
02 98 91 14 21
ulamir.ebg@wanadoo.fr

www.ulamir-ebg.org

