



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'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.

Les membres du bureau

Président : Jean-Loup Thomas Vice-Président : André Fappani Trésorier : Jean-René Guellec

Trésorier adjoint : Jean-François Le Mouel

Secrétaire : Marie Le Coz

Secrétaire adjointe : Véronique Plouhinec

Membres: Marie-Line Bourdin, Christiane Le Berre

L'équipe des professionnels

Directeur: David Chemin Secrétaire : Céline Desarthe Comptable: Morgane Louboutin

Assitante administrative : Rolande Jacquenet 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 et du périscolaire :

Florence Gourmelen, Sylviane Le Maux, Rolande Jacquenet Directeurs des Espaces Jeunes : Clément Le Bars, Sabrina Allain

Agent d'entretien : Danielle Dagand

Et si vous vous impliquiez ?!

En fonction de vos envies, vos compétences, et de votre temps disponible, vous pouvez donner un coup de 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...

Un territoire, un projet... des acteurs











Pluguffan

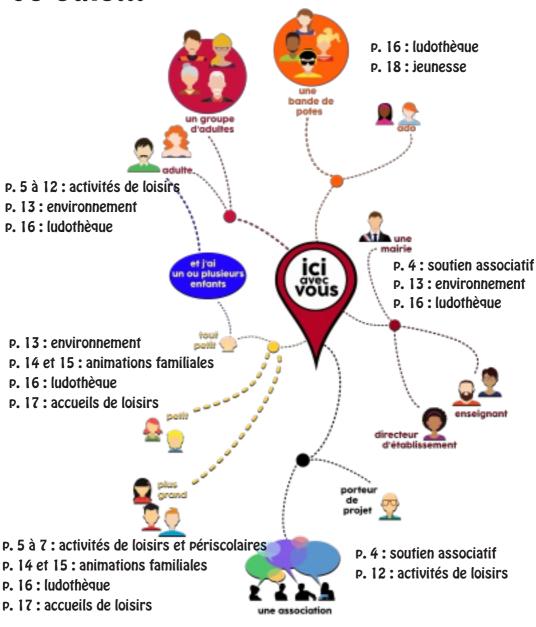








Je suis...





Accompagnement de projets

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. Nous pouvons vous accompagner dans la rédaction de vos statuts, l'embauche de salariés, vos demande de subventions, la recherche de partenaires...

Adhésion - saison 2020/2021

L'adhésion annuelle est de 15 € pour les associations de Quimper Bretagne Occidentale et de 19 € pour les associations extérieures.

Imprimerie

L'Ulamir peut accompagner les associations adhérentes dans la conception et l'impression de documents (affiches, billets de tombola, billetterie...). Les tarifs sont disponibles à l'accueil de l'Ulamir.

Location matériel

L'Ulamir dispose de matériel pouvant être loué ou emprunté par les associations adhérentes (matériel de sonorisation, projecteurs de scène, vidéoprojecteur, grilles d'exposition, minibus, utilisation de salle de réunion ou d'activité).

Forum des associations

Chaque année et depuis 28 ans, L'Ulamir organise en partenariat avec chacune des 5 communes du territoire, ce rassemblement vous permettant de présenter le projet et les activités de votre association aux habitants. Les inscriptions se font auprès de l'Ulamir à partir du mois de juin.

Prochains forums des associations : samedi 5 septembre 2020

Création de site internet

La Marmite est un site internet "simple et dynamique" mis à disposition des associations locales. En deux ou trois séances nous formons les membres de votre association à l'alimentation du 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.

Renseignements: david@ulamir-ebg.org ou contact@ulamir-ebg.org ou 02 98 91 14 21

Modalités d'inscription aux activités de loisirs

Les bulletins d'inscription sont disponibles à l'accueil de l'Ulamir à Plonéis ou téléchargeables sur le site Internet. Vous pouvez également vous inscrire lors des **forums des associations le samedi 5 septembre.** Pour les activités sportives vous devez fournir un certificat médical de moins de 3 ans.

Règlement

Une inscription aux activités de loisirs est un engagement à l'année mais le règlement peut se faire en plusieurs fois. Les chèques-vacances, les coupons-sport et les participations de comités d'entreprise sont acceptés.

Adhésion

L'adhésion annuelle obligatoire au moment de l'inscription est de $15 \in$ pour les individuels et de $30 \in$ pour les familles (son règlement est à faire séparément du coût de l'activité).

Tarification

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 sur notre site internet : www.ulamir-ebg.org.

| | Nombre de personnes (adultes et enfants) | | | | | | | |
|---------------------|--|------|------|------|------|------|------|------|
| Revenu imposable | 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 * | -5% | -10% | -15% |
| 30 000 € à 40 000 € | TP * | TP * | TP* | TP * | TP * | TP * | -5% | -10% |
| 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 2020 (sur les revenus 2019). En l'absence de ce justificatif, le plein tarif sera appliqué.

Reprise des activités Semaine du 14 septembre 2020.

Renseignements: marion@ulamir-ebg.org ou contact@ulamir-ebg.org ou 02 98 91 14 21





Club des jeunes explorateurs

Gwennaig Viol

Cette activité est encadrée par l'animatrice environnement de l'Ulamir. 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". Lorsque le temps ne permet pas d'aller en extérieur, une salle est dédiée au groupe. 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

mercredi

14h à 16h

de 124 à 177 €

7/11 ans

Gym enfants Nicolas Poulhazan



3/5 ans

Spécialement conçues pour les tout petits, les séances leur permettront d'améliorer leurs répères 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...

Én mettant en avant le plaisir et le jeu avant tout.

Plonéis

mardi

16h45 à 17h45

de 86 à 123 €

à partir de 7 ans

Harpe celtique

Francois Hascoët

Les cours individuels de 30 min ainsi gu'une rencontre d'ensemble mensuelle sont 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.

Plonéis

jeudi + 1 samedi par mois à partir de 17h 14h à 17h

de 120 à 172 €

Multisports



6/9 ans

Nicolas Poulhazan

Difficile de choisir un sport et de s'y tenir toute l'année?

Envie d'expérimenter ? Le multisports est fait pour votre enfant. Il leur permet 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, individuels, de raquettes et d'opposition...)

Plonéis

mardi

18h à 19h

de 86 à 123 €

Atout Sport

à partir de 3 ans

Philippe Groulard - Sophie Jézéquel

Atout Sport est une formule proposée par Quimper Bretagne Occidentale et qui permet aux enfants de s'initier à différentes activités sportives, culturelles...

Pendant chaque période de vacances scolaires, des stages de théâtre et musique seront proposés sur une de nos communes.

Le règlement des stages se fait grâce à des coupons achetés dans une des mairies de QBO.

Vacances de la Toussaint : stage de théâtre les 26 et 27 octobre à Pluguffan stage de musique du 19 au 23 octobre à Plogonnec.

Vacances d'hiver :

stage de théâtre du 22 au 25 février à Plomelin stage de musique du 22 au 26 février à Pluguffan.

Vacances de printemps : stage de théâtre du 26 au 28 avril à Pluguffan stage de musique du 26 au 30 avril à Plonéis.





Anglais - Serena Scrine

nouvelle enseignante

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. Les différents niveaux sont déterminés suivant le cadre européen commun de référence pour les langues : A2 - débutant / B1 - intermédiaire / B2 : intermédiaire supérieur.

nouveaux horaires

Guengat

lundi

Niveau B2 Niveau B1 Niveau A2 Niveau B1/B2

15h à 16h15 16h30 à 17h45 18h à 19h15 19h30 à 20h45

de 134 à 192€

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.

Plogonnec

samedi 19 sept. samedi 10 oct. samedi 7 nov. samedi 12 déc.

14h30 à 17h30

10 € par atelier

Club photo - Groupe autogéré

Sixième année de cette activité lancée grâce à TILT (voir page 12). Le groupe se réunit chaque mois pour commenter des photos prises selon un mot-clé commun. Des sorties choisies par les membres sont organisées occasionnellement. 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

3 ème samedi du mois

9h à 12h

40 €

Couture - Claudine Mével

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

Un mardi sur 2

14h30 à 17h30 ou 18h à 21h

de 157 à 225 €

Gym entretien - Claire Lapouble

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.

Ergué-Gabéric

mardi

9h10 à 10h25 ou 10h30 à 10h45

de 122 à 174 €

Gym forme santé - Claire Lapouble

Ces séances permettent de reprendre une activité physique visant à conserver son autonomie, et/ou à se réadapter progressivement à l'effort suite à un accident ou une maladie chronique. Des conseils personnalisés et un suivi régulier, assurés par une éducatrice formée au SPORT SANTE, vous permettront d'intégrer un petit groupe, tout en évoluant à votre rythme et en sécurité. Au programme : Ămélioration de la capacité respiratoire et cardio-vasculaire, des qualités physiques (endurance, force, équilibre, souplesse....) dans une ambiance conviviale.



mardi mercredi

18h à 19h15 15h45 à 17h

de 124 à 177 €

nouvelle activité

Gym tonic - Nicolas Poulhazan

nouvel enseignant

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 ...

Pluguffan

mercredi

18h45 à 19h45

de 103 à 147 €

Harpe celtique - François Hascoët

Les cours individuels de 30 min ainsi qu'une rencontre d'ensemble mensuelle sont 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.

Plonéis

jeudi ou vendredi + 1 samedi par mois

17h à 21h 10 h à 12h 14h à 17h

de 121 à 172 €





Informatique - Association Penn ar Web

Ces cours informatiques sont conçus pour débuter ou se perfectionner. Des stages de 4 ou 7 séances permettront d'approfondir des thématiques précises:

| Plonéis | 4 lundis du 21/09 au 12/10 | 14h à 16h | Utiliser son smartphone | 55 € |
|---------|-------------------------------|-----------|----------------------------------|------|
| | 6 lundis du 2/11 au 14/12 | | Comprendre et utiliser Internet | 85 € |
| | 7 lundis du 4/01 au 15/02 | | Des photos sur mon smartphone | 95 € |
| | 6 lundis du 10/05 au 14/06 | | Bases de l'informatique | 85 € |

Circuit Training - Nicolas Poulhazan

nouvel enseignant

Cette activité ludique et dynamique est 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. Adapté au plus grand nombre, le Circuit Training 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.

Ergué-Gabéric Pluguffan mardi jeudi

19h40 à 20h40 19h30 à 20h30

de 103 à 147 €

Marche nordique - Groupe autogéré

Encore une activité mise en place grâce à TILT (voir page 12). 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 sousbois 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, déstressant, favorise le bien-être... Pour les débutants, prêt de bâtons lors des premières séances..

Plogonnec et sa région

mardi

9h30 à 11h

50€

Sophrologie - Jean-Pierre Salaun

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 mardi samedi 19h à 20h 11h à 12h

de 176 à 252 €

Yoga Derviche - Catherine Viret

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. 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.

Guengat

jeudi

16h15 à 17h45 ou 18h à 19h30

de 145 à 207 €

Yoga Hatha - Amandine Polovtseva

nouveaux horaires

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, circulatoire, osseux, digestif, reproducteur...), émotionnel (renforce nos capacités à trouver la tranquilité 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

lundi

17h à 18h30 ou 19h à 20h30

de 145 à 207 €





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 œuvres.

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

Temps d'échange

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

Accompagnement de projets

Si vous aussi vous avez des idées, des envies ou un projet..., que vous souhaitez partager des connaissances, découvrir, apprendre... Nous pouvons vous accompagner via le dispositif TILT mis en place par l'Ulamir. 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.

Forum des associations

Chacun peut, dès la rentrée, découvrir les activités proposées et s'y inscrire (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.

Prochain forum des associations : le samedi 5 septembre

Renseignements: marion@ulamir-ebg.org ou contact@ulamir-ebg.org ou 02 98 91 14 21

Animations pour tous

Afin de sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux enjeux environnementaux, le secteur environnement propose ponctuellement des animations ouvertes à tous : balades de découverte du patrimoine 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.

Club des jeunes explorateurs (voir page 6)

Interventions 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 et Jardinage au naturel

Pour le cycle 2 et 3 :

Découverte des arbres et Découverte des animaux

Pour le cycle 3 :

Découverte des plantes à fleurs et Développement Durable

Inauguration du sentier d'interprétation de Plomelin « A la recherche de la langue de Cerf »

Dans le cadre de la convention passée avec la commune de Plomelin, le secteur environnement pilote depuis 2017 la création et la mise en place d'un sentier d'interprétation. Ce projet, qui s'est voulu participatif depuis son début, a mobilisé bon nombre de citoyens, élèves du lycée de Kerbernez, associations locale, élus, services municipaux. Les visiteurs, guidés par Rico, un Geai des Chênes intrépide, pourront aborder le long des 5km de sentier, différents thèmes liés au patrimoine naturel et culturel, sous la forme d'activités ludiques. L'inauguration, qui a pris du retard, se fera assurément durant cette année scolaire.

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.

Renseignements: environnement@ulamir-ebg.org ou 02 98 91 14 21





L'échappée belle - Ateliers parents/enfants 0-3 ans

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.

Calendrier des ateliers: 10h30 à 11h30 - 1 € par enfant

| Pluguffan (à la ludothèque) | Plomelin (au pôle enfance) | Plonéis (à la salle Ti An Dourigou) | Guengat (à la maison de l'enfance) | Plogonnec (à la garderie périscolaire) |
|-----------------------------------|----------------------------------|---|--|--|
| merc. 16 sept. | sam. 19 sept. | merc. 30 sept. | sam. 3 oct. | |
| mercr. 4 nov. | sam. 7 nov. | merc. 18 nov. | sam. 21 nov. | |
| merc. 20 janv. | sam. 8 janv. | merc. 27 janv. | sam. 23 janv. | |
| merc. 3 fév. | sam. 6 fév. | merc. 10 fév. | sam. 13 fév. | |
| merc. 24 mars | sam. 27 mars | merc. 31 mars | sam. 3 avril | |
| merc. 2 juin | sam. 5 juin | merc. 9 juin | sam. 12 juin | |

Les actions autour de la parentalité

Elles sont définies avec les familles tout au long de l'année. Plusieurs thématiques ont déjà été mises en place : la relaxation avec Eugénia Corne, les rencontres de parents avec Liliroulotte, la réflexologie avec Sandrine Queffelec, les ateliers communication bienveillante (en partenariat avec Graines de Familles) ... Cette année nous vous reproposons une soirée d'échanges :

" Questions de famille 2020 "

Des films sur la famille pour tous les parents

Programme accessible à partir de 11 ans.

Le programme Questions de Famille a été conçu en partenariat entre le REAAP 29 et l'association Côte Ouest dans le cadre des semaines de la parentalité. Il est diffusé dans différents lieux du Finistère depuis 2018. Ces séances de cinéma sont pensées comme des temps de convivialité pour permettre l'échange autour des films, et s'exprimer sur des thématiques familiales via le cinéma de court métrage.

Les six films du programme proposent un parcours dans des familles de toutes sortes, de diverses origines, à travers la caméra de cinéastes européen(ne)s. Différentes formes cinématographiques sont ainsi proposées pour mettre en avant des modèles familiaux variés. Chaque court métrage pose un regard singulier sur cette thématique pour interroger notre rapport à la famille, et questionner les liens tissés entre diverses générations. Que l'on soit enfant, parent ou grand parent, que signifie « faire famille » ? - https://www.filmcourt.fr/

Jeudi 3 décembre 20h/ 22h - Plomelin

Tarif: gratuit

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), de la CAF du Finistère et de la convention avec la commune de Plomelin.

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. Spectacles 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 (entre différentes structures petite enfance et enfance)

des communes de Quimper Bretagne Occidentale.

Programmation
A Plogonnec:
Spectacle-concert électro-pop
"le Disco des oiseaux" de Mosaï et Vincent
Atelier parents/enfants (date et lieu à définir)

Les ateliers cuisine (voir page 8)

Les sorties et week-ends familles

Les sorties et week-ends 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. Les sorties famillales de 2021 seront définies avec les familles en janvier. La rencontre se déroulera un samedi après-midi à la ludothèque de l'ULAMIR sur la commune de Pluguffan.

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 sorties à venir : Cinéma, Autour du feu, etc...

La Récréathèque

En 2018, le nouveau lieu d'accueil « La Récréathèque » a été lancé sur l'ensemble de nos communes d'intervention : Plogonnec, Guengat, Plonéis, Pluguffan et Plomelin. Cette action est commune au secteur famille et à la ludothèque. Elle a pour objectifs de créer un lieu de rencontres, d'échanges intercommunaux et de favoriser des temps in tergénérationnels. Durant 2 journées, un espace familial éphémère est proposé sur l'une des communes à chaque période de vacances scolaires. Plusieurs espaces sont aménagés dans une salle : jeux de sociétés pour tous les âges, parcours de motricité jusqu'à 6 ans, espace pour les bébés...

Calendrier des récréathèques à venir

Le secteur famille est présent sur différentes manifestations tout au long de l'année : la Fête de la pomme à Plomelin (3 octobre 2020), les Étapes Enchantées à Pluguffan en juin 2021, Les enfants sont des princes à Plogonnec (août 2021), et sur les temps forts de la ludo-thèque (Aprem'jeux de noël, Fête du jeu de mai, les Ludofolie's ...)

Renseignements : cindy@ulamir-ebg.org ou 02 98 91 14 21





Les infos pratiques

Stéphanie vous accueille à la Ludothèque de Pluguffan (Maison de l'enfance "Jules Verne" - Rue Menez Izella 29700 Pluguffan) les : mardis, jeudis et vendredis de 16h30 à 18h; les mercredis de 16h à 18h30 et les samedis de 10h à 12h. Les vendredis matin de 9h à 12h sont réservés aux assistantes maternelles.

Emprunt de jeux

Pour tout emprunt de jeux, l'adhésion à l'Ulamir est obligatoire. A cela s'ajoute 0,80€ par jeu emprunté pour une durée de 15 jours.

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.

Organiser son anniversaire, c'est possible ! - 4€ par enfant

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'événement!

Les animations tout au long de l'année...

Les ludo en balade - gratuit

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.

Les soirées jeux à la ludothèque - gratuit

Soirées jeux du vendredi soir, de 20h30 à 22h30 pour les adultes (jeux d'ambiance, jeux de plateau...) et pour les experts avec l'association Ludotox

Les soirées 8/12 ans à la ludothèque - 2€ par enfant

Soirées jeux du vendredi soir, de 20h à 22h. Les enfants peuvent venir passer la soirée entre eux sans les parents!

Les soirées jeux en balade - gratuit

Soirées jeux du vendredi soir, de 20h30 à 22h30 pour toute la famille sur les communes de Plogonnec, Guengat, Plonéis et Plomelin.

Les Dés Lire du mardi - gratuit

A la médiathèque de Pluguffan ou à la ludothèque, des ateliers jeux et lecture sur des thèmes différents à chaque fois et pour toute la famille, de 16h30 à 18h.

A noter dans l'agenda

Samedi 19 décembre de 14h à 18h : Aprem' jeux de Noël Samedi 29 et dimanche 30 mai de 14h à 18h : Fête du jeu

Renseignements et planning : ludotheque@ulamir-ebg.org ou 02 98 94 34 85

Le projet pédagogique

Les accueils de loisirs sont des lieux de rencontres, d'échanges et d'évolution pour les enfants de 2 à 12 ans (de la maternelle à l'entrée en sixième). Des locaux spacieux et adaptés sont mis à la disposition de l'équipe d'animation pour permettre à vos enfants de profiter d'un accueil de qualité. 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 à leur rythme et en fonction de leurs capacités.

Objectifs du projet pédagogique

- 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 leur environnement (transports, associations...) et la vie de leur commune.

Les infos pratiques - vacances scolaires

Accueil de loisirs de Pluguffan et Guengat

Du lundi au vendredi, à la journée ou la demi-journée. Une garderie sur inscription est ouverte le matin de 7h30 à 8h45 et le soir de 17h30 à 19h.

Maison de l'enfance "Jules Verne" - Rue Menez Izella 29700 Pluguffan Sylviane au 02 98 94 32 12 ou 06 95 55 79 75 alshpluguffan@ulamir-ebg.org

Maison de l'enfance - Rue du stade 29180 Guengat Florence au 02 98 91 16 62 ou 06 95 53 65 07 alshguengat@ulamir-ebg.org

Les infos pratiques - mercredis et périscolaire école

Les mercredis de l'accueil de loisirs de Guengat

Ouvert les mercredis durant les périodes scolaires de 7h30 à 19h pour les enfants de toutes les écoles.

Accueil périscolaire de l'école de Guengat

L'accueil périscolaire situé au Pôle Enfance accueille les enfants scolarisés à l'école de Guengat le lundi, le mardi, le jeudi et le vendredi de 7h30 à 8h45 le matin, et de 16h45 (fin de la classe) jusqu'à 19h le soir.

Les inscriptions

Dossiers d'inscription

Les dossiers d'inscription sont disponibles à l'Ulamir, dans les deux pôles enfance ou téléchargeables sur le site Internet. Les inscriptions sont obligatoires.

Portail famille

Les familles devront utiliser le portail famille via le logiciel Belami. Une fois le dossier d'inscription complété et déposé à l'accueil de loisirs, les familles pourront avoir accès aux inscriptions en ligne, sécurisées grâce à un code propre à chaque famille.





Le fonctionnement

Les Espaces Jeunes sont des lieux d'échanges conviviaux et informels à destination des 11 / 17 ans. Ils pourront pratiquer sur place des activités physiques, bricoler, faire des jeux ou tout simplement se détendre entre copains. Les Espaces Jeunes sont aussi des lieux où trouver des documents et informations pouvant répondre aux questions que l'on se pose quand on est ado. L'objectif de l'équipe d'animation est d'être à leur écoute, disponible et de leur permettre de prendre des responsabilités, de favoriser leur autonomie, de les "accompagner vers l'âge adulte dans un esprit de citoyen actif ".

Les infos pratiques

Espace jeunes de Plogonnec

Halle des sports - rue du stade Horaires d'ouverture : mercredi de 14h à 16h / vendredi de 17h à 19h

Espace jeunes de Guengat

Salle Ti An Holl (derrière mairie) - 25, rue de la mairie Horaires d'ouverture : mercredi de 16h30 à 18h30 / samedi de 16h30 à 18h30

Espace jeunes de Plonéis

Espace Ty an Dourigou - à côté de Radio Kerné Horaires d'ouverture : mercredi de 14h à 16h / samedi de 14h à 16h

Espace jeunes de Pluguffan

Local Anita Conti - 06, rue de Cornouaille Horaires d'ouverture : mercredi de 16h30 à 18h30 / vendredi de 17h à 19h / samedi de

Horaires douverture : mercreal de Tonso a Tonso / vendreal de T/n a Ton/ samedida 14h à 18h

Des soirées intercommunales réunissant tous les Espaces Jeunes sont organisées tous les vendredis soirs à partir de 19h et jusqu'à 22h. Pendant les vacances scolaires, les espaces sont ouverts tous les jours de la semaine en après-midi ou en soirée.

Les inscriptions

Dossiers d'inscription

Les dossiers d'inscription et la fiche sanitaire de liaison sont disponibles directement dans les Espaces Jeunes, à l'Ulamir ou téléchargeables sur le site Internet.

Adhésion

L'adhésion annuelle obligatoire au moment de l'inscription est de 7 € pour l'année et de 2 € pour l'été.

Les projets

Avec l'aide des responsables, les jeunes peuvent proposer des activités : sorties, rencontres intercommunales, etc. Pas de simple consommation mais un animateur disponible pour aider les jeunes à construire leurs projets.

On s'lance

"On s'lance" est un dispositif de la CAF du Finistère destiné à accompagner et valoriser les initiatives portées par des jeunes de 11 à 17 ans qui souhaitent animer leur quartier ou leur commune. L'équipe d'animation peut accompagner les jeunes pour monter leur dossier et obtenir un financement.

Renseignements et inscription:

Sabrina: 06 02 26 73 93 /sabrina@ulamir-ebg.org Clément: 06 78 09 47 10 / clement@ulamir-ebg.org



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





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 contact@ulamir-ebg.org

www.ulamir-ebg.org

Les photos de la plaquette ont été prises par les membres du Club Photo (partie activités de loisirs), l'équipe d'animation et des adhérents. Les dessins de la couverture ont été réalisés par les enfants des ALSH et des adolescents des espaces jeunes dans le cadre d'une initiation à la réalisation de croquis.