

Brochure des activités

Ulamir e Bro Glazik

Saison 2021 / 2022



Pour tout renseignement

Ulamir Centre Social e Bro Glazik - 33 rue Laennec 29710 Plonéis

02 98 91 14 21 - contact@ulamir-ebg.org - www.ulamir-ebg.org



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.

**Un territoire,
un projet...
des acteurs**

Les membres du bureau

- Président : Jean-Loup Thomas**
- Vice-Président : André Fappani**
- Trésorier : Henri Etang Salé**
- Trésorier adjoint : Jean-François Le Mouel**
- Secrétaire : Marie Le Coz**
- Secrétaire adjointe : Armelle Le Berre**
- Membres : Christine Flochlay, Véronique Plouhinec, Daniel Plouzenec, Anne-Marie Poupon**

L'équipe des professionnels

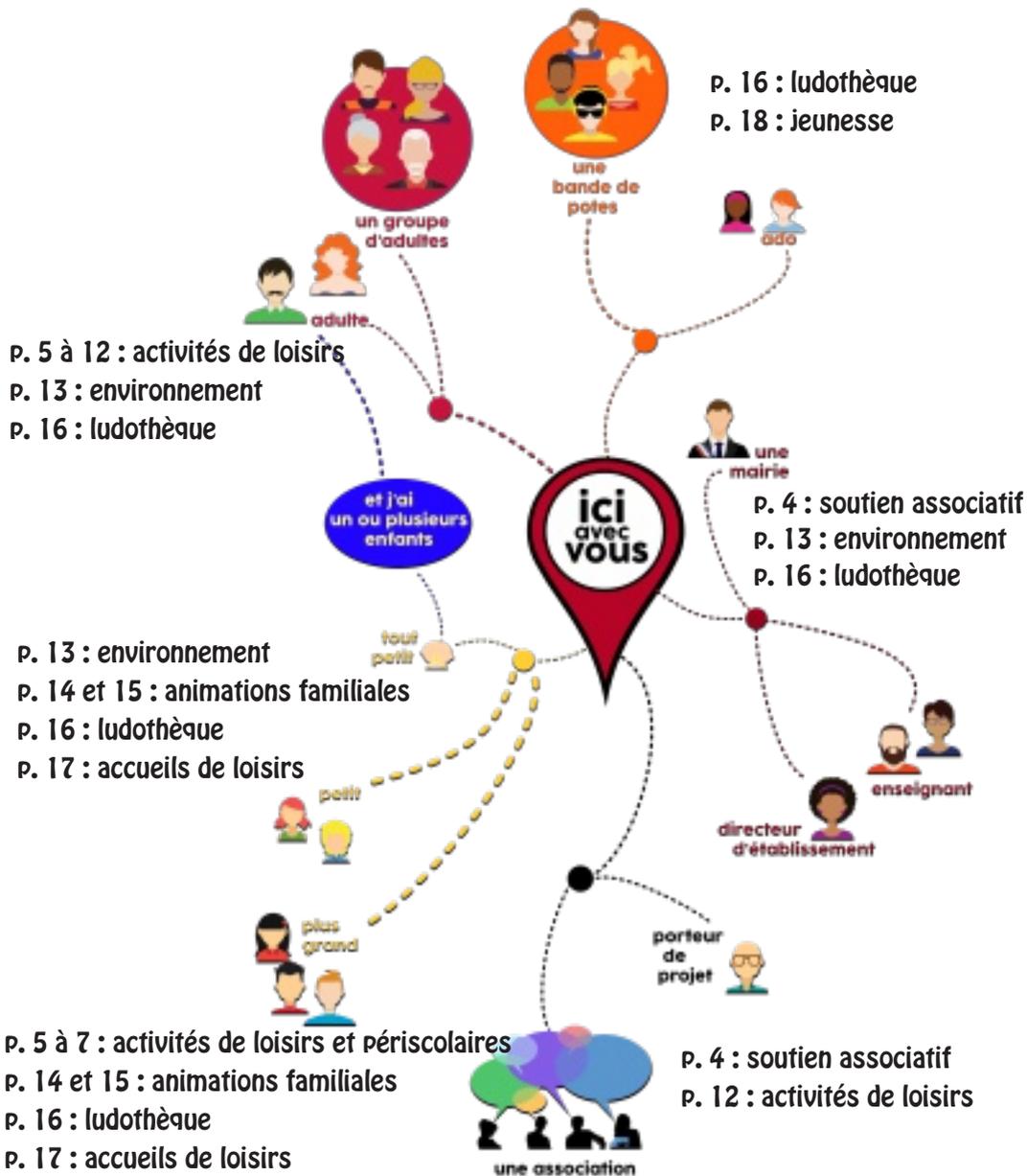
- Directeur: David Chemin**
- Secrétaire : Céline Desarthe**
- Comptable : Morgane Louboutin**
- Assistante administrative : Rolande Jacquenet**
- Référente des activités de loisirs : Marion Raoul**
- Animatrice environnement : Gwennaig Viol**
- Animatrice de la ludothèque : Stéphanie Mourrain**
- Référente 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, Séverine Barat**
- Agent d'entretien : Dorothee Goguillon**



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...

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 demandes de subventions, la recherche de partenaires...

Adhésion - saison 2021/2022

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 de 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

Samedi 4 septembre de 14h à 17h

Chaque année et depuis 29 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.

Journée des bénévoles associatifs : réflexion et formation

**Samedi 2 octobre de 9h30 à 17h30 - Maison de l'enfance de Pluguffan
10€ (repas du midi compris)**

La matinée sera consacrée à l'échange et la rencontre entre associations. Comment mobiliser ou remobiliser les adhérents et les bénévoles ? Quels sont les impacts de la crise sanitaire sur le dynamisme des associations ? Quelles ressources existent pour les associations ?

L'après-midi les participants pourront choisir un des 3 ateliers suivants :

- Les fondamentaux de la vie associative, animé par l'espace associatif de Quimper Cornouaille.
- Les outils numériques pour favoriser le travail collaboratif, animé par l'UBAPAR.
- Les logiciels libres scribus et gimp.

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**

**Soutien
associatif**

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 4 septembre**. Pour les activités sportives les personnes majeures doivent 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 €** pour les individuels et de **30 €** 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.

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 *	-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 2021 (sur les revenus 2020).

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

Reprise des activités

A partir du 13 septembre 2021.

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



Activités
de loisirs



Activités de loisirs enfants

Arts Plastiques

Aurélie Le Lay



7/12 ans

En inscrivant vos enfants aux cours d'arts plastiques du mercredi après-midi à Guengat, vous leur offrez un moment rien qu' à eux dédié à la création. Ils se serviront de différents supports, outils et matières afin d'apprendre en s'amusant. Le thème de la nature sera très présent pour nous inspirer tout au long de l'année.

La bienveillance et le partage seront des valeurs omniprésentes durant les moments passés ensemble.

Alors les enfants ! Retrouvrez vos manches, Enfilez vos tabliers ! Car c'est parti pour une année de peinture, dessin, argile et bien d'autres choses encore !

Guengat

1 mercredi sur 2

14h à 16h

de 115 à 165 €

Club des jeunes explorateurs

7/11 ans

Gwennaig Viol

Cette activité, accompagnée par l'animatrice environnement, est proposée aux enfants de 7 à 10 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 libres ou collectifs, découverte des plantes sous toutes leurs formes, rencontres avec les animaux sauvages... 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

mercredi

14h à 16h15

de 126 à 180 €

Gym enfants

Nicolas Poulhazan



3/5 ans

Spécialement conçues pour les tout petits, 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.

Plonéis

samedi

10h45 à 11h45

de 88 à 126 €

Multisports

Nicolas Poulhazan



6/10 ans

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

samedi

9h30 à 10h30

de 88 à 126 €

Harpe celtique

à partir de 7ans

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 +
1 samedi par mois

à partir de 17h
14h à 17h

de 123 à 175 €

Parcours famille

enfants de 5/11 ans et leurs parents

Arts plastiques / Sophrologie / Chant

Aurélie Le Lay - Hélène Le Nancker - Marianne Le Bars

Nouvelle
activité

Au cours de 9 samedis dans l'année (les derniers samedis du mois, de septembre à mai) parents et enfants pourront se retrouver et se laisser aller autour d'activités permettant bien-être et créativité. Le premier trimestre sera consacré aux arts plastiques et plus particulièrement à la technique de l'aquarelle. Puis des séances de sophrologie aideront à reconnaître et mieux comprendre ses émotions. Pour finir des ateliers de chant permettront de s'écouter et écouter les autres en plaçant sa voix et son corps.

Guengat

1 samedi par mois

10h30 à 12h

30 € par adulte et
15 € par enfant

Activités
de loisirs
enfants

Atout Sport

à partir de 3 ans

Philippe Groulard - Sophie Jézéquel - Aurélie Le Lay

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 (excepté les vacances de Noël), des stages de théâtre, musique et arts plastiques seront proposés sur une de nos communes.

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

Stage de théâtre et musique les premières semaines de vacances scolaires

Stages d'arts plastiques les deuxièmes semaines de vacances scolaires

Anglais - Serena Scrine

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.

Guengat

lundi

Niveau B2

15h45 à 17h

Niveau A2

17h15 à 18h30

de 136 à 195 €

Niveau B1/B2

18h45 à 20h

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

1 samedi par mois

14h30 à 17h30

10 € par atelier

Activités
de loisirs
adultes

Ateliers peinture - Incognito - Groupe autogéré

Nouvelle
activité

L'Atelier INCOGNITO réunit, depuis plus de 10 ans, des peintres issus du cours « adultes » de l'école des Beaux Arts de Quimper.

Ils consacrent leurs mardis, dans les locaux mis à disposition par l'ULAMIR, à l'exercice de leur passion : la peinture, la couleur.

Il s'agit bien d'un atelier pour adultes, ou chacun donne libre cours à son expression artistique, bénéficiant du regard amicalement critique des autres, à qui il accorde en retour son attention.

Il n'y a donc pas de professeur, pas de règles à suivre sur le plan pictural. C'est un lieu de liberté, de solidarité, de partage d'expérience.

Guengat

mardi

10h à 15h

10 €

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

2 mardis par mois

14h30 à 17h30

de 160 à 228 €

Gym entretien - Ghislaine Kerloc'h

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 11h45**

de 124 à 177 €

Gym forme santé - Ghislaine Kerloc'h

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 : Amélioration de la capacité respiratoire et cardio-vasculaire, des qualités physiques (endurance, force, équilibre, souplesse...) dans une ambiance conviviale.

Ergué-Gabéric

mardi

18h à 19h15

de 126 à 180 €

Plonéis

mercredi

15h45 à 17h

Gym tonic - Nicolas Poulhazan

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 ...

Pluñuffan

mercredi

18h45 à 19h45

de 105 à 150 €



**Activités
de loisirs
adultes**

Circuit Training - Nicolas Poulhazan

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.

Pluguffan

jeudi

19h30 à 20h30

de 101 à 144 €

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 123 à 175 €

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 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, déstressant, favorise le bien-être... Pour les débutants, prêt de bâtons lors des premières séances.

Plogonnec et sa région

mardi

9h30 à 11h

20 €

Parcours culturel : patrimoine et savoir-faire

Nouvelle
activité

Au cours de 9 samedis (les premiers du mois) nous vous invitons à venir découvrir les richesses de nos communes en rencontrant des artisans, des associations et des particuliers qui partageront leurs savoir-faire et connaissances.

Au programme : visite de la brasserie Goarem de Plonéis, d'une chapelle de Guengat avec un maître verrier. Des rencontres avec un apiculteur de Pluguffan, un spécialiste de la toponymie, des associations de patrimoine (passeur patrimoine de Plogonnec, Art et histoire de Pluguffan). Une balade nature sur les plantes. Et une sortie avec la Yole de Plomelin.

Une réunion d'information et d'organisation aura lieu le lundi 27 septembre à 17h.

Toutes les communes

1 samedi par mois

9h30 à 12h

50 €

Activités
de loisirs
adultes

Qi Gong - Dominig Bouchaud



Le Qi Gong se révèle être un véritable antidote à notre société complexe et agitée. Il est un des éléments essentiels de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) à côté de la pharmacopée, de l'acupuncture, de la diététique et du tuina (massages). Au travers de mouvements simples, lents et fluides, de la respiration et de l'intention, le pratiquant va assouplir son corps, apaiser son esprit et se détendre tout en se tonifiant de l'intérieur. Pratique ouverte à tout public.

Pluzuffan

mardi

10h à 11h

de 107 à 153 €

Guengat

mardi

18h30 à 19h30

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 178 à 255 €

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 147 à 210 €

Yoga Hatha - Amandine Poloutseva

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 tranquillité en situation de stress...) et psychologique (lutte contre la dépression, l'insomnie, l'hyperactivité...).

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

Plonéis

lundi

17h à 18h30
ou 19h à 20h30

de 147 à 210 €



Activités
de loisirs
adultes



Activités de loisirs

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'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

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 4 septembre

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

Les photos de la plaquette ont été prises par les membres du Club Photo et les jeunes de l'Espace Jeunes de Plonéis. Ces photos sont celles qui ont été utilisées dans le cadre de l'exposition éphémère en plein air, de Plonéis en juillet 2021.

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, principalement sur le thème des plantes sauvages comestibles et médicinales, avec des balades durant lesquelles les participants apprennent à reconnaître les plantes et à comprendre leurs diverses utilisations, ou sous forme d'ateliers de fabrication de cosmétiques. 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

Suite à une forte demande concernant des projets d'aménagement d'espaces de nature dans les cours d'écoles, le secteur environnement de l'ULAMIR e bro Glazik a décidé d'accompagner les établissements qui le souhaitent à les mettre en place. Le fonctionnement actuel des interventions en milieu scolaire n'étant pas adapté à la mise en place de tels projets, le secteur environnement a donc pris la décision de les modifier, afin d'accompagner d'une manière approfondie les écoles intéressées. Cette année, 3 écoles pourront bénéficier de cette aide. Ces projets devront être portés par l'équipe enseignante, s'intégrer dans le projet d'école, impliquer les parents et les communes concernées, afin de bénéficier des connaissances, des compétences de chacun.e, ainsi que des ressources matérielles que chacun.e pourra fournir. Ces projets promettent de beaux résultats !

Grâce à la convention passée entre l'Ulamir et la commune de Plomelin, l'école Lucie Aubrac va bénéficier des interventions régulières du secteur environnement sur les prochaines années, afin de mettre en place un projet d'Aire Terrestre Éducative aux abords de l'école : cet espace naturel sera étudié et géré par le conseil d'élèves de la classe de Cycle 3.

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

Le sentier interprétation de Plomelin, qui a été inauguré début 2021, est ouvert à tous, en autonomie, tout au long de l'année.

Destiné à un public familial, le sentier propose 19 activités le long des 4,5 kilomètres, qui ont été pensées pour contenter petits (à partir de 6 ans) et grands, en liant imaginaire, activités sensorielles et ludiques, données scientifiques et historiques.

Les sacs à dos "Sortir dehors" (à emprunter à l'Ulamir)

Le sac à dos « Sortir dehors en famille »

Ce 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 périscolaires) souhaitant mener des animations simples et ludiques en groupe, autour du thème de la nature. Un temps de formation pour apprendre à utiliser le sac peut être proposé à ceux qui le souhaitent.

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



Environnement



Animations familiales



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, mode-lage, 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)	Guengat (à la maison de l'enfance)	Plonéis (à la salle Ti An Doureizou)	Plogonnec (à la garderie périscolaire)	Plomelin (au pôle enfance)
merc. 29 sept.	sam. 2 oct.	merc. 6 oct.	sam. 9 oct.	sam. 16 oct.
merc. 10 nov.	sam. 13 nov.	merc. 24 nov.	sam. 27 nov.	sam. 4 déc.
merc. 19 janv.	sam. 22 janv.	merc. 26 janv.	sam. 29 janv.	sam. 5 fév.
merc. 2 mars	sam. 5 mars	merc. 9 mars	sam. 12 mars	sam. 26 mars
merc. 30 mars	sam. 2 avril	merc. 27 avril	sam. 30 avril	sam. 14 mai
merc. 8 juin	sam. 11 juin	merc. 15 juin	sam. 18 juin	sam. 25 juin

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 - mars 2022

A Plogonnec :

**Spectacle-concert électro-pop
"le Disco des oiseaux" de Mosai et Vincent
Atelier parents/enfants (date et lieu à définir)**

L'Automne des tout-petits

Les semaines de la petite enfance 2021 ont du être annulées suite au contexte sanitaire. Les nombreux ateliers prévus en mars sont reportés du lundi 27 septembre au samedi 2 octobre. Le programme est disponible à l'Ulamir.

Le livret des familles

Ce livret à destination des familles répertorie tous les services à destination des enfants, des adolescents et des parents sur l'ensemble de nos communes ou plus largement sur le territoire de Quimper Bretagne Occidentale. Les informations répertoriées dans ce livret traitent de la scolarité, des modes de garde, des loisirs et aussi des services qui peuvent accompagner les familles (PMI, Maison des adolescents, Mission locale...). Le livret est téléchargeable sur notre site internet ou disponible à l'accueil de l'Ulamir.

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 familiales de 2022 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, Château de Trévarez 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 intergénérationnels. 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

PLOGONNEC : jeudi 28 et vendredi 29 octobre

PLOMELIN : jeudi 4 et vendredi 5 novembre

PLUGUFFAN: mardi 8 et mercredi 9 février

PLONÉIS : jeudi 17 et vendredi 18 février

GUENGAT : mercredi 20 et jeudi 21 avril

Le secteur famille est également présent sur différentes manifestations tout au long de l'année : la Fête de la pomme à Plomelin (2 octobre 2021), les Étapes Enchantées à Pluguffan en juin 2022, Les enfants sont des princes à Plogonnec (août 2022), et sur les temps forts de la ludothèque (Aprem'jeux de Noël, Fête du jeu de mai, les Ludofolie's ...)

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



**Animations
familiales**



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 dinette 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 18 décembre de 14h à 18h : Aprem' jeux de Noël
Samedi 21 et dimanche 22 mai de 14h à 18h : Fête du jeu

Renseignements et planning : ludothèque@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

- Favoriser le respect, la socialisation, la vie en collectivité, l'autonomie et la coopération...
- Veiller à la sécurité physique, morale et affective des enfants
- Sensibiliser l'enfant au respect de l'environnement pour devenir écocitoyen

Les infos pratiques - vacances scolaires

Accueil de loisirs de Pluguffan et Guengat

Du lundi au vendredi, à la journée ou la demi-journée, avec ou sans repas.

Un temps d'accueil est ouvert le matin de 7h30 à 9h et le soir de 17h 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.



Accueils de
loisirs et
périscolaires





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 16h30 à 18h30

Espace jeunes de Guengat

Salle Ti An Holl (derrière mairie) - 25, rue de la mairie

Horaires d'ouverture : mercredi de 16h30 à 18h30 / vendredi de 16h30 à 18h30

Espace jeunes de Plonéis

Espace Ty an Dourigou - à côté de Radio Kerné

Horaires d'ouverture : samedi de 14h à 18h

Espace jeunes de Pluguffan

Local Anita Conti - 06, rue de Cornouaille

Horaires d'ouverture : mercredi et samedi de 14h3 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. 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 activités de consommation mais un animateur est 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.

Sac ados

Tu as entre 16 et 25 ans ? Tu souhaites partir en vacances seul.e ou avec des ami.es ? Rejoins le dispositif Sac Ados.

Sac Ados, c'est : entre 130€ et 250€ en chèques-vacances ou carte prépayée, un guide pour préparer son départ, une trousse de secours, une assistance rapatriement, une assurance responsabilité civile, 1 kit prévention santé, 1 documentation sécurité routière.

Renseignements et inscription:

Séverine : 06 02 26 73 93 / severine@ulamir-ebg.org

Clément : 06 78 09 47 10 / clement@ulamir-ebg.org



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

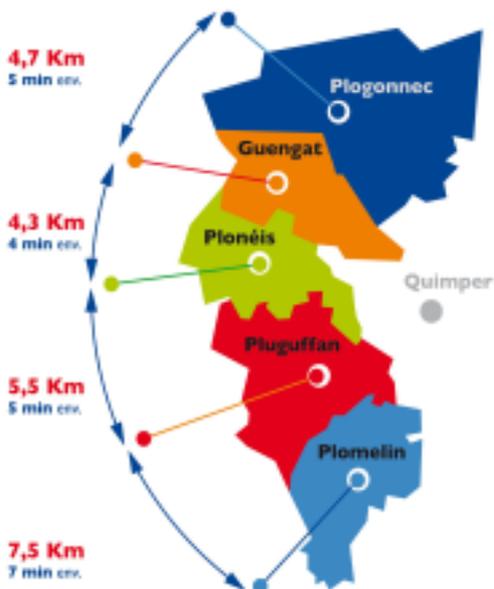
Des communes dynamiques à développer en lien avec la ville toute proche

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 (périodes scolaires)
de 9 h à 12h et de 13h30 à 17h (pendant les vacances scolaires)

33 rue Laënnec 29710 Plonéis
02 98 91 14 21
contact@ulamir-ebg.org

www.ulamir-ebg.org