

ULAMIR E BRO GLAZIK

# ACTIVITES DE LOISIRS

SAISON 2022/2023



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

02 98 91 14 21 - [contact@ulamir-ebg.org](mailto:contact@ulamir-ebg.org) - [www.ulamir-ebg.org](http://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...)

**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 19 personnes, représentant des adhérents, des associations ainsi que des collectivités locales.

**Les membres du bureau**

- Président : Jean-Loup Thomas**
- Vice-Président : Hervé D'Hervé**
- Trésorier : Henri Etang Salé**
- Trésorier adjoint : Dominique Person**
- Secrétaire : Marie Le Coz**
- Secrétaire adjointe : Armelle Le Berre**
- Membres : Christine Flochlay, Véronique Plouhinec, Anne-Marie Poupon**

**L'équipe des professionnels**

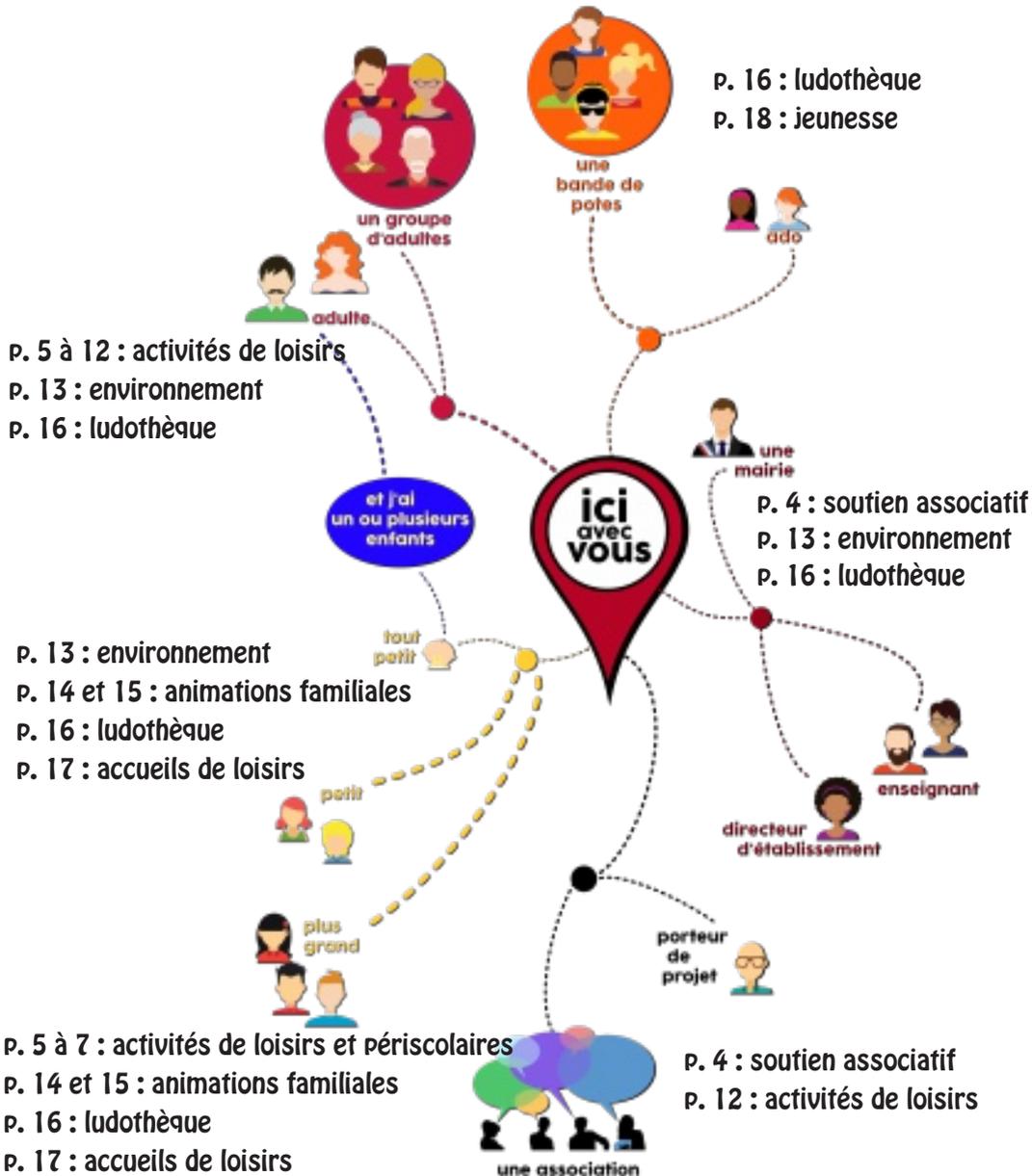
- Directeur: David Chemin**
- Secrétaire : Céline Desarthe**
- Comptable : Morgane Louboutin**
- Assistante administrative : Rolande Jacquenet**
- Référente des activités de loisirs : Carla Pageot**
- Animatrice environnement : Gwennaig Viol**
- Animatrice de la ludothèque : Stéphanie Mourrain**
- Référente 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 : Maryse Le Nai**



**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...



## Adhésion - saison 2022/2023

L'adhésion annuelle est de 18 € pour les associations de Quimper Bretagne Occidentale et de 23 € 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).

**Nouveau!**

De nouveaux matériels peuvent être loués ou empruntés : scène d'extérieur (20m2), barnum (3X 6 m), toilettes sèches.

## 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...

## Forum des associations

**Samedi 3 septembre de 14h à 17h**

Chaque année et depuis 30 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

Courant octobre - Date et lieu à définir

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 ?

L'après-midi les participants pourront choisir parmi divers ateliers : logiciels de mise en forme de document, conduite de réunions participatives, ...

Renseignements: [david@ulamir-ebg.org](mailto:david@ulamir-ebg.org)  
ou [contact@ulamir-ebg.org](mailto:contact@ulamir-ebg.org) ou 02 98 91 14 21

**Soutien  
associatif**



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 3 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 **18 €** pour les adultes, de **10 €** pour les mineurs 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](http://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 2022 (sur les revenus 2021).

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

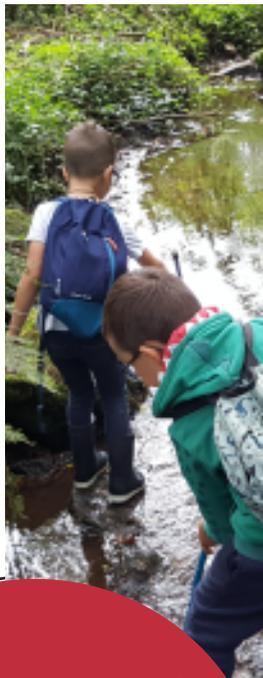
## Reprise des activités

**A partir du 12 septembre 2022.**

Renseignements : [carla@ulamir-ebg.org](mailto:carla@ulamir-ebg.org)  
ou [contact@ulamir-ebg.org](mailto:contact@ulamir-ebg.org) ou 02 98 91 14 21



**Activités  
de loisirs**



## Club des jeunes explorateurs

7/10 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 Plonéis	mercredi	de 14h à 16h15	192 €
----------------	----------	----------------	-------

## Eveil Sportif

3/5 ans

### Nicolas Poulhazan

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	126 €
---------	--------	---------------	-------

## Multisports

6/10 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	samedi	9h30 à 10h30	126 €
---------	--------	--------------	-------



Activités  
de loisirs  
enfants

# Arts Plastiques

7/12 ans

Aurélie Le Lay

L'activité arts plastiques proposée par l'Ulamir permet à vos enfants de s'épanouir artistiquement dans de nombreux domaines. Les encres, l'acrylique, l'aquarelle, l'argile, le pastel sont des outils parmi tant d'autres qui permettront à votre enfant de développer sa créativité. L'activité s'adapte à l'âge et aux envies des artistes.

Nous abordons, suivant l'intérêt manifesté par l'élève, les couleurs chaudes/froides, l'apprentissage des portraits, la perspective... La priorité est que l'enfant s'amuse !

Alors n'attendez pas, enfilez votre blouse et inscrivez-vous !

Guengat	1 mercredi sur 2	de 14h à 16h	171 €
---------	------------------	--------------	-------

# 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	17h à 21h	175 €
---------	-------	-----------	-------

# Atout Sport

Atelier parent/enfants  
ou enfant 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.

**Pendant les vacances scolaires :**

- les premières semaines, stage de théâtre et musique
- les deuxièmes semaines, stages d'arts plastiques

**Pendant les vacances d'été :**

- les stages se déroulent selon un programme spécifique, mis à jour en cours d'année



Activités  
de loisirs  
enfants



## Accompagnement de projets (TILT)

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. C'est dans ce cadre que les activités ci dessous ont été mises en place.

### Club Four à Pain - Groupe autogéré

Nouveau!

Depuis 2016, un groupe de passionnés fait revivre un four à pain à Pluguffan et partage régulièrement ses pains et pizzas cuits au feu de bois. Mise en chauffe, élaboration de pâtons, enfournement, défournement et bien sûr dégustation, venez participer à toutes ces étapes et partager un moment convivial au coin du feu ! C'est le chantier d'insertion de l'Ulamir qui avait reconstruit ce four en 2011 et c'est un grand plaisir que de le faire revivre.

Pluguffan	samedi	4 fois par an	10 €
-----------	--------	---------------	------

### Couture - Groupe autogéré

Nouveau!

Groupe autogéré sans intervenant extérieur. Débutant.e ou confirmé.e, peu importe, ce qui compte c'est l'envie de couper, coudre, et surtout d'échanger les connaissances, les conseils et de passer un moment convivial pendant une séance de trois heures.

Guengat	mardi	14h30 à 17h30 18h à 21h	30 €
---------	-------	----------------------------	------

### Ateliers peinture - Incognito Groupe autogéré

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

Depuis 2012, un groupe de photographes amateurs se réunit chaque mois pour commenter des photos prises selon un mot-clé commun. Des sorties choisies par les membres sont également organisées occasionnellement. Sans intervenant extérieur, le principe est de partager et d'échanger les connaissances, les trucs, les astuces, les conseils...

Que vous utilisiez un smartphone, un bridge ou un reflex, 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	3è samedi du mois	9h à 12h	40 €
---------	-------------------	----------	------

Activités  
de loisirs  
adultes



## Marche nordique - Groupe autogéré

Dernière activité mise en place grâce à TILT. 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..

Finistère Sud	mardi	9h à 12h	50 €
---------------	-------	----------	------

## Parcours culturel : patrimoine et savoir-faire

Au cours de 10 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.

Une réunion d'information et d'organisation aura lieu le :  
lundi 19 septembre à 18h30 à l'Ulamir

Le programme des visites et des rencontres sera établi en concertation avec les participants, lors de la réunion d'information.

Toutes les communes	1er samedi du mois	10h à 12h	50 €
---------------------	--------------------	-----------	------

## Atelier 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/ mois	14h30 à 17h30	10 € /atelier
-----------	----------------	---------------	---------------

## Anglais - Corinne Merrien

**Nouvelle professeure**

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 Niveaux B2 A2 B1/B2	15h45 à 17h 17h15 à 18h30 18h45 à 20h	201 €
---------	------------------------------------	---	-------



## 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.

Ploneis	jeudi	17h à 21h	175 €
	ou vendredi + 1 samedi/mois	10h à 12h 14h à 17h	

## Renforcement Musculaire - 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 ...

Pluguffan	mercredi	18h30 à 19h30	147,9 €
	jeudi	19h30 à 20h30	

## Gym entretien - Samuel Quéré

**Nouveau professeur**

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	186 €
		10h30 à 11h45	

## Gym forme santé - Samuel Quéré

**Nouveau professeur**

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 vous permettront d'intégrer un petit groupe, tout en évoluant à votre rythme et en sécurité.

Au programme : Amélioration de la capacité respiratoire et cardiovasculaire, des qualités physiques (endurance, force, équilibre, souplesse....) dans une ambiance conviviale.

Ergué Gabéric Ploneis	mardi	18h à 19h15	189 €
	mercredi	15h45 à 17h	

Activités  
de loisirs  
adultes

## Qi Gong - Dominig Bouchaud

Le mot Qi Gong signifie : travail du souffle, de l'énergie. C'est une pratique millénaire, originaire de Chine, qui regroupe différents exercices corporels profonds et subtils visant à harmoniser et à remettre en circulation l'énergie dans le corps.

Au travers de mouvements simples, lents et fluides, de la respiration et de l'intention, le pratiquant va petit à petit assouplir son corps, apaiser son esprit et se détendre tout en se tonifiant de l'intérieur. Cet art énergétique en connexion avec les saisons et la nature est vraiment accessible à toute personne qui souhaite un mieux-être dans son rapport à soi et au monde. Ouvert à tout public (adolescents, adultes, seniors). Prévoir une tenue ample et souple

Pluguffan Guengat	mardi	10h à 11h 18h30 à 19h30	159 €
----------------------	-------	----------------------------	-------

## 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	261 €
-----------------------	-----------------	------------------------	-------

## Euphonie Gestuelle - Catherine Viret

Aussi appelée Yoga Derviche, c'est une pratique psycho-corporelle douce qui a des effets bienfaits sur les différents systèmes du corps, l'équilibre émotionnel, la stabilité et la paix intérieure. Cette méthode qui se pratique en musique saura, quel que soit votre âge, votre état de santé, vous libérer de vos tensions, stress et anxiété dans le respect de qui vous êtes et au rythme que vous déciderez.

Guengat	jeudi	16h15 à 17h45 ou 18h à 19h30	219 €
---------	-------	---------------------------------	-------

## Yoga Hatha- Caroline Thomas

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	17h30 à 19h 19h à 20h30	219 €
---------	-------	----------------------------	-------



Activités  
de loisirs  
adultes





## 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 m<sup>2</sup>, 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 : musique, théâtre, patrimoine,...

Si vous avez envie d'aborder certains thèmes, de débattre autour d'un sujet qui vous tient à coeur, n'hésitez pas à nous solliciter.

Suivant les thèmes abordés, un intervenant pourra être invité, afin d'apporter un éclairage, des connaissances.

## 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 3 septembre

Renseignements : [carla@ulamir-ebg.org](mailto:carla@ulamir-ebg.org) ou  
[contact@ulamir-ebg.org](mailto:contact@ulamir-ebg.org) ou 02 98 91 14 21

*Les photos de la plaquette ont été prises pendant les séances et activités, au cours de l'année.*



**Activités  
de loisirs**

## Interventions en milieu scolaire

Le secteur environnement essaye de s'adapter au mieux aux demandes et envies des écoles et des communes du territoire. Ainsi, l'année dernière, deux écoles ont été accompagnées dans l'aménagement d'un espace de nature dans leur cour et un projet d' « Aire Terrestre Éducative » a été lancé avec une des classes de Cycle 3 de l'école Lucie Aubrac de Plomelin. Les communes et les établissements scolaires étant de plus en plus soucieux de permettre l'accès régulier à la nature aux enfants, de nouveaux projets pourraient voir le jour tels qu'une « École du Dehors » et une nouvelle « Aire Terrestre Éducative ». Les écoles ne pouvant bénéficier de ce type de projets vont continuer à se voir proposer des séances ponctuelles de découverte de la nature, avec des approches sensorielles, ludiques et scientifiques. Les thèmes pouvant être abordés sont larges : découverte des arbres, des petites bêtes, traces d'animaux et chaîne alimentaire, reproduction des plantes, jardinage au naturel...

**Club des jeunes explorateurs** (voir page 6)

## Animations pour tous

Afin de sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux enjeux environnementaux, des animations ouvertes à tous sont proposées régulièrement, principalement sur le thème de la flore locale. Sous forme de balades ou d'ateliers, les participants apprennent à reconnaître les plantes et bénéficient de conseils pour les cueillir et les utiliser à des fins culinaires ou pour soigner les petits maux du quotidien.

Outre la découverte de la nature, ces animations sont des temps de partage et de convivialité.

## Animations Familles

Dans le cadre de fêtes communales, des ateliers créatifs sont proposés aux familles : land-art, fabrication de peinture végétale, bricolage à partir d'éléments naturels... Le secteur environnement participe également à la Semaine de la Petite Enfance, avec des ateliers dans la nature pour les tous petits et leurs parents.

## Sentier d'interprétation de Plomelin « A la recherche de la langue de Cerf »

Le sentier d'interprétation de Plomelin, au départ de Meilh-Mor, 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 (conseillé à partir de 6 ans) et grands, en liant imaginaire, activités sensorielles et ludiques, données scientifiques et historiques. Les livrets d'accompagnement du sentier sont disponibles dans la boîte à livres placé au début du circuit, ainsi qu'en Mairie.

Renseignements : [environnement@ulamir-ebg.org](mailto: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, 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**

<b>Pluguffan</b> (Maison de l'enfance)	<b>Guengat</b> (Pôle enfance)	<b>Plonéis</b> (salle Ti An Douriçou)	<b>Plogonnec</b> (garderie périscolaire)	<b>Plomelin</b> (au pôle enfance)
merc. 28 sept.	sam. 1 oct.	merc. 5 oct.	sam. 8 oct.	sam. 24 sept.

## 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.

### Spectacle musical "UP !"

**Cie LagunArte**

Dimanche 5 et lundi 6 Mars 2023, à Plogonnec  
Dès 6 mois



Up! c'est le haut en anglais [up] mais en français c'est l'interjection qui appelle à la prudence [up]. On ne peut grandir que jusqu'à sa propre hauteur. On construit sa vie à chaque instant. On veut grandir, s'élever plus haut, plus grand, mais trop haut donne le vertige. Les éléments de notre construction sont à portée de main, de vue, de corps, de voix, mais parfois tout nous échappe. Prendre de la hauteur, gravir lentement les marches de sa vie, avec prudence... et peut-être laisser échapper la lune.

### 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 disponible à l'accueil de l'Ulamir.

**Animations  
familiales**

**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 2023 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 : mardi 25 et mercredi 26 octobre**

**PLOMELIN : jeudi 3 et vendredi 4 novembre**

Le secteur famille est également présent sur différentes manifestations tout au long de l'année : la Fête de la pomme à Plomelin (1 octobre 2022), les Étapes Enchantées à Pluguffan en juin 2023, Les enfants sont des princes à Plogonnec (10 août 2022), et sur les temps forts de la ludothèque (Aprem'jeux de Noël, Fête du jeu les 29 et 30 octobre 2022, les Ludofolie's ...)

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

D'autres dates seront mises à jour en cours d'année...



**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 10h 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.

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

### Les ludo en balade - gratuit

La ludo se promènera sur les communes de notre territoire pour permettre des échanges, des découvertes et des moments conviviaux autour du jeu.

### Les soirées jeux à la ludothèque - gratuit

Soirées jeux le 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 le vendredi des vacances scolaires, de 20h à 22h. Les enfants peuvent venir passer la soirée à jouer entre eux, sans les parents !

### Les soirées jeux en balade - gratuit

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

## A noter dans l'agenda

**Samedi 29 et dimanche 30 octobre 2022 :**  
**Fête du Jeu Harry Potter et Halloween**

**Samedi 17 décembre 2022 de 14h à 18h :**  
**Aprem' jeux de Noël**

**Samedi 27 et dimanche 28 mai 2023 :**  
**Fête du Jeu**

Renseignements et planning : [ludothèque@ulamir-ebg.org](mailto:ludothèque@ulamir-ebg.org) ou 02 98 94 34 85



Ludo-  
thèque

## 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

Le dossier d'inscription est obligatoire pour toute inscription.  
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.

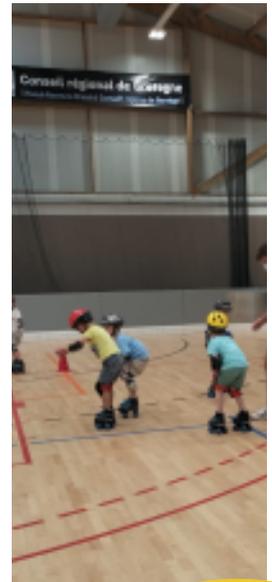
## Les inscriptions

### 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 15h30 / 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 18h / 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 17h30

### Espace jeunes de Pluguffan

Local Anita Conti - 06, rue de Cornouaille

Horaires d'ouverture : mercredi et samedi de 14h30 à 17h30

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 selon un programme d'activités établi par les jeunes et l'équipe d'animation Jeunesse.

## Les inscriptions

### Dossiers d'inscription

Les dossiers d'inscription et la fiche sanitaire de liaison sont disponibles directement dans les Espaces Jeunes et à l'Ulamir. L'adhésion annuelle obligatoire au moment de l'inscription est de 10 € pour l'année. Il est aussi demandé un chèque de caution de 100 €, non encaissé, sauf en cas d'impayés. Pour toutes sorties proposées, une réduction est possible en fonction de vos revenus. Pour cela, vous devrez fournir obligatoirement votre avis d'imposition 2022 sur les revenus de 2021.

## Les projets

Avec l'aide des animateur-rices, les jeunes peuvent proposer des activités : sorties, ateliers, 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.

### Sac ados

Tu as entre 16 et 25 ans ? Tu souhaites partir en vacances seule ou avec des amis ? Rejoins le dispositif Sac Ados.

Sac Ados, c'est : entre 130€ et 250€ en chèques-vacances ou carte pré-payée, 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](mailto:severine@ulamir-ebg.org)

Clément : 06 78 09 47 10 / [clement@ulamir-ebg.org](mailto:clement@ulamir-ebg.org)



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

## Un projet

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

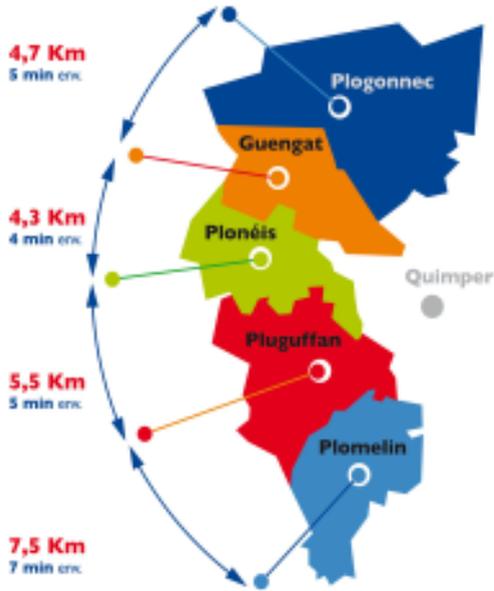
Des communes dynamiques à développer en lien avec la ville toute proche

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](http://www.ulamir-ebg.org)