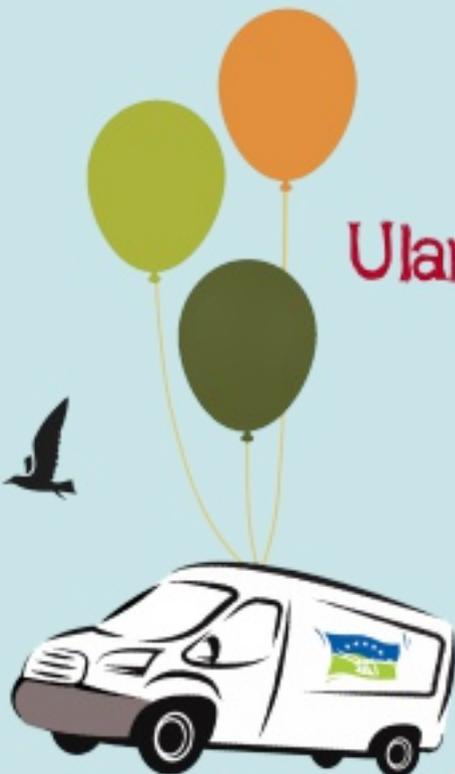


# Activités Ulamir e Bro Glazik 2019-2020





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, David Le Goff, Christiane Le Berre, Julien Queinnec**

### L'équipe des professionnels

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

Un territoire,  
un projet...  
des acteurs



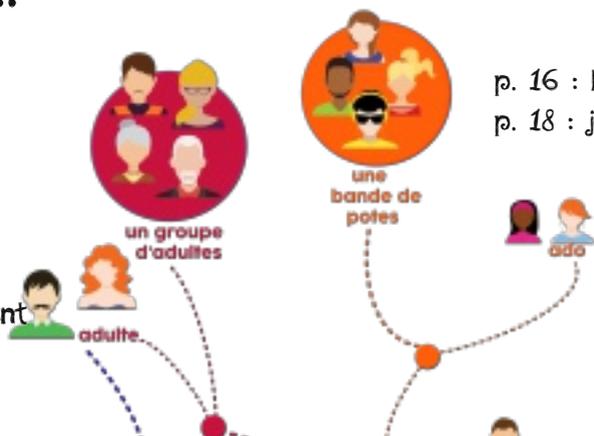
### Et si vous vous impliquiez ?!

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...

p. 5 à 12 :  
activités de loisirs  
p. 13 : environnement  
p. 16 : ludothèque



p. 16 : ludothèque  
p. 18 : jeunesse

et j'ai un ou plusieurs enfants

p. 13 : environnement  
p. 14 et 15 : animations familiales  
p. 16 : ludothèque  
p. 17 : accueils de loisirs



une mairie

p. 4 : soutien associatif  
p. 13 : environnement  
p. 16 : ludothèque



porteur de projet

p. 5 à 7 : activités de loisirs enfants  
p. 14 et 15 : animations familiales  
p. 16 : ludothèque  
p. 17 : accueils de loisirs



p. 4 : soutien associatif  
p. 12 : activités de loisirs

## 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

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

**Prochains forums des associations :  
samedi 7 septembre 2019**

## 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.

## Kroazhent

Il s'agit d'un site Internet qui répertorie les différentes structures et activités associatives et municipales qui existent sur les communes. En quelques "clics", l'utilisateur peut trouver, sous forme de fiche virtuelle, un structure ou une activité correspondant à ses critères : type d'activités, lieu, âge. En étant adhérente à l'Ulamir votre association et ses activités seront automatiquement référencés sur ce site internet.

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

# 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 7 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 €** pour les individuels et de **30 €** pour les familles (son règlement est à faire séparément du coût de l'activité).

## Tarifification

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 2019 (sur les revenus 2018).

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

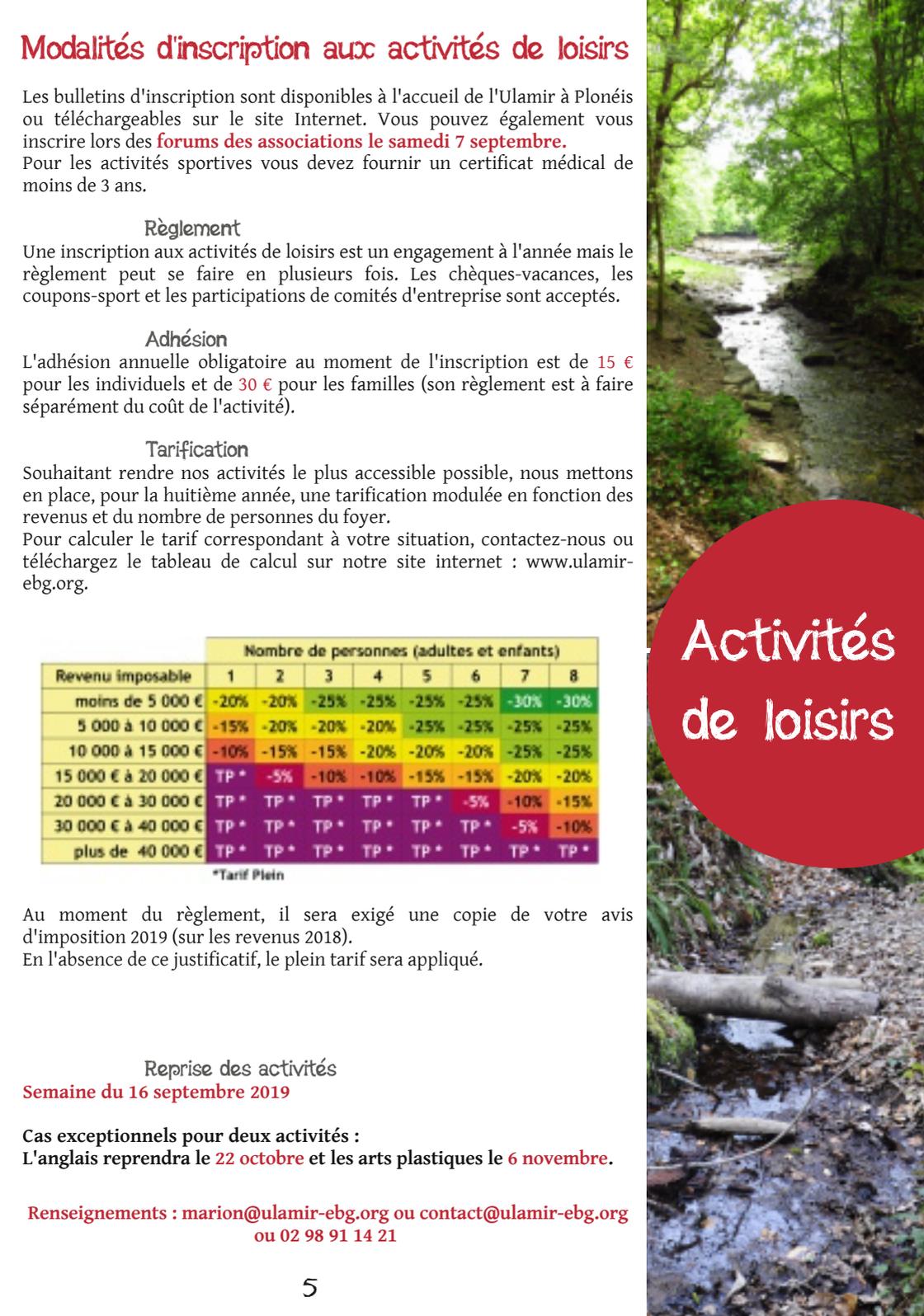
## Reprise des activités

**Semaine du 16 septembre 2019**

Cas exceptionnels pour deux activités :

L'anglais reprendra le **22 octobre** et les arts plastiques le **6 novembre**.

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



Activités  
de loisirs

## Arts plastiques

7/12 ans

Christine Marfleet

Des activités artistiques amusantes pour les jeunes artistes....

Explorez et découvrez toutes sortes de compétences en 2D et 3D : peinture, dessin, collage, sculpture, marionnettes, textile et art vestimentaire, land art et installation d'art.

Une introduction passionnante et diversifiée aux techniques artistiques proposée par Christine Marfleet, une artiste-scénographe anglaise vivant actuellement à Douarnenez.

Guengat

Un mercredi sur 2

14h à 16h

de 94,5 à 135 €

## Club des jeunes explorateurs

7/11 ans

Guennaig 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 122 à 174 €

## Gym enfants

3/5 ans

Isabelle Rayeur-Perthuis

Spécialement conçues pour les tous 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

mercredi

17h30 à 18h30

de 84 à 120 €

Activités  
de loisirs  
enfants

## Harpe celtique

à partir de 7 ans

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 116 à 166 €

## Multisports

6/9 ans

Isabelle Rayeur-Perthuis

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

Envie d'expérimenter ? Le multisport 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

17h30 à 18h30

de 84 à 120 €

## Atout Sport

à partir de 3 ans

Philippe Groulard - Sophie Jézéquel - Isabelle Rayeur-Perthuis

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, musique et multisport 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 24 et 25 octobre à Pluguffan et stage de musique du 21 au 25 à Plomelin.

**Vacances d'hiver :**

stage de théâtre du 17 au 21 février à Pluguffan, stage de musique du 17 au 21 février à Plogonnec, séances de multisports (dates à définir).

**Vacances de printemps :**

stage de théâtre et de musique du 14 au 17 avril à Plomelin, séances de multisports (dates à définir).



Activités  
de loisirs  
enfants

## Anglais - Christine Marfleet

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

Niveau B2 : mardi

17h30 à 18h45

Niveau B1 : mardi

19h à 20h15

de 130 à 186 €

Niveau B2 : mercredi

17h30 à 18h45

Niveau A2 : mercredi

19h à 20h15

## 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.

Plomelin

samedi 14 sept.

Guengat

samedi 12 oct.

Plonéis

samedi 9 nov.

Guengat

samedi 7 déc.

14h30 à 17h30

10 € par atelier

Activités  
de loisirs  
adultes

## 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<sup>ème</sup> 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 153 à 219 €

## 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 118 à 168 €

## Gym forme adaptée - Claire Lapouble

Formule idéale quand on veut reprendre une activité physique suite à un problème de santé ou en complément d'un autre sport. Des conseils personnalisés permettent d'adapter au mieux selon les besoins de chacun et de pratiquer à son rythme. Séance en petit groupe mixte.

Au programme : renforcement musculaire, travail de l'équilibre, la mobilité, la coordination et la souplesse.

Ergué-Gabéric

mardi

18h à 19h15

de 118 à 168 €

## Gym tonic - Claire Lapouble

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 99 à 141 €

## 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 116 à 166 €

Activités  
de loisirs  
adultes

## Informatique - Association Penn ar web

Ces cours informatiques sont conçus pour débiter ou se perfectionner. Pour commencer l'année Penn ar Web propose des ateliers flash de 2 heures de 16h30 à 18h30 à 15 € :

**mercredi 25 septembre : installer un programme sur son ordinateur**

**mercredi 2 octobre : nettoyer son ordinateur**

**mercredi 9 octobre: transférer ses photos sur son ordinateur**

**mercredi 16 octobre: envoyer ses photos par mail.**

Pour aller plus loin des stages de 6 ou 7 séances permettrons d'approfondir des thématiques précises :

|           |                                   |               |                             |                               |
|-----------|-----------------------------------|---------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Pluguffan | les mercredis<br>du 6/11 au 18/12 | 16h30 à 18h30 | Les bases de l'informatique | 85 €                          |
|           |                                   | 18h30 à 20h30 |                             | Smartphone                    |
| Plonéis   | les mercredis<br>du 8/01 au 12/02 | 16h30 à 18h30 | Tablette                    | 75 €                          |
|           |                                   | 18h30 à 20h30 |                             | Internet                      |
| Pluguffan | les mercredis<br>du 4/03 au 8/04  | 16h30 à 18h30 | Gérer ses photos            | 75 €                          |
|           |                                   | 18h30 à 20h30 |                             | Perfectionnement informatique |
| Plonéis   | les mercredis<br>du 29/04 au 3/06 | 16h30 à 18h30 | Internet                    | 75 €                          |
|           |                                   | 18h30 à 20h30 |                             | Gérer ses photos              |

## Ludofit - Steve Cossec - Sport Bien Etre

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. L'aspect ludique amène une ambiance propice à la bonne humeur et à la cohésion de groupe. Adapté au plus grand nombre, le Ludofit est une activité sportive à part entière. Ce renforcement musculaire peut aussi se pratiquer en complément d'une autre activité ou encore pour bien se préparer à une compétition.

Ergué-Gabéric  
Pluguffan

mardi  
jeudi

19h25 à 20h25  
19h30 à 20h30

de 101 à 135 €  
de 106 à 141 €

## 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

50 €

Activités  
de loisirs  
adultes

## 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 172 à 246 €

## 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 141 à 201 €

## Yoga Hatha - Amandine Polovtseva

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

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

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

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

Plonéis

mercredi  
jeudi

17h30 à 19h  
18h30 à 20h

de 141 à 201 €



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

**Prochain forum des association :  
le samedi 7 septembre**

## Kroazhent

Pour rechercher une activité ou une structure, pour tout savoir, du foot à la broderie, entrez vos critères de recherche dans le site [www.kroazhent.org](http://www.kroazhent.org) et validez...

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

Activités  
de loisirs

## 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.

## Ateliers-nature parents/enfants 0/3 ans : "le verger aux quatre saisons"

Le secteur environnement de l'Ulamir e bro Glazik propose une série d'ateliers-nature aux quatre saisons, pour les enfants de 0 à 3 ans accompagnés, au verger communal de Penn-Allé de Plomelin, au programme : bricolage, manipulation, observation... Un espace pour les enfants non-marcheurs est installé, pour que les plus petits puissent eux aussi profiter des merveilles que la nature nous procure au fil des saisons. Ces ateliers sont avant-tout l'occasion de passer du temps dehors, avec les tout-petits !

Prochaine dates :

Samedi 28 septembre de 10h à 11h30 (l'automne)

Samedi 14 décembre de 10h à 11h30 (l'hiver)

## 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

## 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](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, 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<br>(à la<br>ludothèque) | Plomelin<br>(au pôle<br>enfance) | Plonéis<br>(à la salle Ty<br>An Dourigou) | Guengat<br>(à la maison<br>de l'enfance) | Plogonnec<br>(renseignement<br>Ulamir) |
|-----------------------------------|----------------------------------|---|--|--|
| merc. 11 sept.                    | sam. 14 sept.                    | merc. 18 sept.                            | sam. 21 sept.                            | sam. 28 sept.                          |
| merc. 2 oct.                      | sam. 5 oct.                      | merc. 9 oct.                              | sam. 12 oct.                             | sam. 19 oct.                           |
| merc. 6 nov.                      | sam. 9 nov.                      | merc. 13 nov.                             | sam. 16 nov.                             | sam. 23 nov.                           |
| merc. 27 nov.                     | sam. 30 nov.                     | merc. 4 déc.                              | sam. 7 déc.                              | sam. 14 déc.                           |
| merc. 8 janv.                     | sam. 11 janv.                    | merc. 15 janv.                            | sam. 18 janv.                            | sam. 25 janv.                          |
| merc. 29 janv.                    | sam. 1er fév.                    | merc. 5 fév.                              | sam. 8 fév.                              | sam. 15 fév.                           |
| merc. 4 mars                      | sam. 7 mars                      | merc. 11 mars                             | sam. 14 mars                             | sam. 21 mars                           |
| merc. 25 mars                     | sam. 28 mars                     | merc. 1 avril                             | sam. 4 avril                             | sam. 11 avril                          |
| merc. 10 juin                     | sam. 13 juin                     | merc. 17 juin                             | sam. 20 juin                             | sam. 27 juin                           |

## Animations familiales

## Les actions autour de la parentalité

Elles sont définies avec les familles tout au long de l'année. Plusieurs thématiques ont été mise en place : la relaxation avec Eugénia Corne, les rencontres de parents avec Lilirolotte, la réflexologie avec Sandrine Queffelec, les ateliers communication bienveillante (en partenariat avec Graines de Familles) ... Cette année nous vous repropsons des soirées d'échanges « Questions de parents » avec Lilirolotte !

### " Questions parents "

Venez partager et échanger avec d'autres parents sur vos questionnements, vos doutes : le sommeil, les limites, l'entrée à l'école maternelle... L'idée est de partir des expériences de chacun et de réfléchir ensemble sur la façon dont on s'y prend au quotidien avec les enfants, de se poser les bonnes questions et d'essayer de trouver des réponses. L'animation s'appuiera sur différents supports : livres, lanterne de parole...

Soirées animées par Bérengère Lebrun (Éducatrice de Jeunes Enfants) et créatrice de « Lilirolotte » (librairie jeunesse itinérante et accompagnement parental : [www.lilirolotte.com](http://www.lilirolotte.com)). Elle nous fera partager son expérience et découvrir ce lieu atypique : une ambiance colorée, chaleureuse et confortable où l'on se sent comme dans une petite bulle !

### Calendrier des ateliers " Questions parents "

|                                       |                |              |                                 |
|---------------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------|
| Parking de l'Arpège -<br>Plogonnec    | mardi 17 sept. | de 20h à 22h | 3 € (6/7 places)<br>par atelier |
| Parking du Pôle Enfance -<br>Plomelin | mardi 12 nov.  |              |                                 |
| Parking du Pôle Enfance -<br>Guengat  | mardi 26 nov.  |              |                                 |

# Les semaines de la Petite Enfance

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

Sur notre territoire, elles sont mises en place grâce à une dynamique partenariale (entre différentes structures petite enfance et enfance) des communes de Quimper Bretagne Occidentale.

## Programmation

**Dimanche 22 mars 2020 à Plogonnec : Spectacle "BB" du collectif Tutti**  
**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 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...

N'hésitez pas à demander le programme aux animatrices.

**Les sorties à venir : Planétarium en septembre, Pont-Aven en novembre, Cinéma en décembre ...**

**Week-end Famille : du samedi 30 mai au lundi 1 juin 2020.**

## 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 | merc. 30 et jeudi 31 oct.  | de 10h à 12h    | 2 €         |
| Guengat   | lundi 17 et mardi 18 fév.  |                 |             |
| Plonéis   | merc. 26 et jeudi 27 fév.  | et de 16h à 19h | par famille |
| Pluguffan | lundi 20 et mardi 21 avril |                 |             |
| Plomelin  | jeudi 23 et vend. 24 avril |                 |             |

Le secteur famille est présent sur différentes manifestations tout au long de l'année : la Fête de la pomme à Plomelin (5 octobre 2019), les Étapes Enchantées à Pluguffan en juin 2020, Les enfants sont des princes à Plogonnec (août 2020), 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

- Mercredi 30 octobre : Soirée Loups Garous à la médiathèque**
- Dimanche 17 novembre : Animation jeux au salon du livre de Pluguffan**
- Samedi 21 décembre : Après-m' jeux de Noël**
- Samedi 16 et dimanche 17 mai : 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 (TPS à 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

### Accueil de loisirs de Pluguffan

Maison de l'enfance "Jules Verne" - Rue Menez Izella 29700 Pluguffan  
Morgane au 02 98 94 32 12 ou 06 95 55 79 75 / [alshpluguffan@ulamir-ebg.org](mailto:alshpluguffan@ulamir-ebg.org)

### Accueil de loisirs de Guengat

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](mailto:alshguengat@ulamir-ebg.org)

### Horaires d'ouvertures des accueils de loisirs

Les accueils de loisirs sont ouverts les mercredis et les vacances scolaires (du lundi au vendredi) à la journée ou la demi-journée.  
Une garderie payante est ouverte le matin de 7h30 à 8h45 et le soir de 17h30 à 19h.

### Accueil périscolaire de Guengat

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

## Les inscriptions

### Dossiers d'inscription

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

### Nouveauté 2019

A partir de la rentrée de septembre 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  
périscolaire

## 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 Douirigou

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 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](mailto:sabrina@ulamir-ebg.org)

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



Jeunesse



## 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

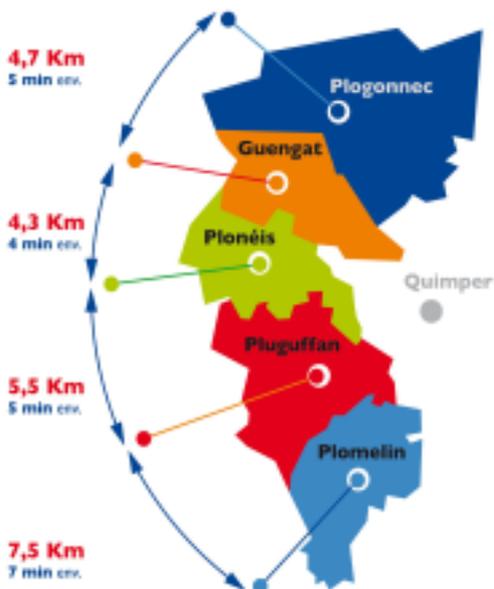
Des communes dynamiques à développer en lien avec la ville toute proche

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](http://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.*