

# Enfants, jeunes et parents sur les chemins...





## L'Edito

L'accueil des familles, leur bien-être et leur participation à la vie locale sont une des priorités des municipalités et des associations de notre territoire.

Du coup, les activités de loisirs et les structures d'accueil en faveur de l'Enfance et de la Jeunesse se développent .

Cette première édition du livret « Sur les chemins : enfants, jeunes, parents ! » a été conçue pour vous informer de la diversité des activités pour petits et grands près de chez vous. Même s'il n'est pas encore exhaustif, il rassemble de nombreuses adresses et infos pratiques pour faciliter vos démarches et trouver l'interlocuteur le plus approprié à votre demande.

Bonne lecture à tous et bonne route vers nos lieux d'accueil et de rencontres !

# Votre plan de route...

## La récré des tout-petits !

Faire garder son enfant, surtout quand il est encore petit, n'est pas toujours un exercice facile. Par ici, vous découvrirez quelques pistes qui permettront à Bébé de quitter Papa et Maman en douceur... Sans oublier les gardes exceptionnelles.

Rendez-vous aux pages 4 et 5

- Les Assistantes maternelles
- Le Relais Assistantes Maternelles
- La garde exceptionnelle

## Sur le chemin de l'école ...

L'école est un lieu d'apprentissage mais aussi un lieu de vie en collectivité où se nouent souvent les premières amitiés. Pour y inscrire votre enfant et découvrir les activités périscolaires avant et après la classe, c'est ici que vous trouverez les contacts !

Rendez-vous à la page 6 et 7

- Les écoles de nos communes
- Les Associations de Parents d'Elèves
- Les accueils périscolaires

## L'école buissonnière en famille

Pour se détendre en famille, pour vivre des moments privilégiés entre parents et enfants en dehors de toute contrainte domestique, il existe différents lieux . Ils vous sont racontés par là...

Rendez-vous à la page 8 et 9

- Les médiathèques
- La Ludothèque " la Maison du Ludotin "
- L'atelier parents-enfants " l'Echappée Belle "

## Le carrefour des loisirs

Il n'y a pas que l'école et le travail dans la vie, il y a les vacances et les loisirs aussi ! Vous êtes ici à la bonne adresse pour trouver une activité de détente. Sports, culture, ... il y en a pour tous les goûts et tous les âges !

Rendez-vous à la page 10 ...

- Kroazhent : le site internet de la vie locale
- Atout Sport
- L'Accueil de Loisirs
- L'animation jeunesse



## La boîte à astuces pour toute la famille !

De l'enfance à l'adolescence, pour vous accompagner tout au long de votre route, des professionnels vous écoutent et vous conseillent. Accompagnement téléphonique, sur rendez-vous ou à votre domicile, là vous trouverez les adresses utiles pour vous faciliter la vie quotidienne !

Rendez-vous à la page 12 ...

- Allo Parent Bébé
- La Protection Maternelle et Infantile
- Parentel
- Pasaj
- Le Point Accueil Ecoute Jeune
- La Mission Locale
- La Caisse d'Allocations Familiales
- Les Assistantes sociales
- Le service à domicile



Bonne promenade sur les chemins ...

## L'accueil des jeunes enfants chez une assistante maternelle

Les assistantes maternelles sont des personnes agréées et formées par le Conseil Général. A ce titre, elles bénéficient d'un accompagnement de la Protection Maternelle et Infantile, veillant notamment à la qualité d'accueil des jeunes enfants. Selon leur agrément, elles peuvent accueillir à leur domicile de un à trois enfants. Elles sont rémunérées par les parents qui les emploient.

## Le Relais Assistantes Maternelles

Le Relais Assistantes Maternelles accompagne parents et professionnels dans les démarches et favorise le lien entre les assistantes maternelles et les parents. Il contribue à la qualité de l'accueil du jeune enfant.

Pour les familles, c'est un lieu d'écoute et de ressources. L'animatrice vous communique la liste des assistantes maternelles disponibles, vous informe sur votre rôle d'employeur et sur les prestations CAF. L'animatrice accueille également les assistantes maternelles et les candidats à cet emploi. Elle les informe sur la législation, sur l'agrément, etc...

Le RAM est aussi un lieu d'échange sur les pratiques professionnelles et un lieu d'animation. Chaque enfant, accompagné de son assistante maternelle, peut y vivre un temps de jeux avec d'autres petits camarades de son âge : jeux libres, atelier d'éveil, histoires et comptines, etc.

## Les permanences du Relais Assistantes Maternelles

GUENGAT: Le 4<sup>ème</sup> vendredi du mois de 13h30 à 15h30 à la MAIRIE Tel: 02.98.91.06.16

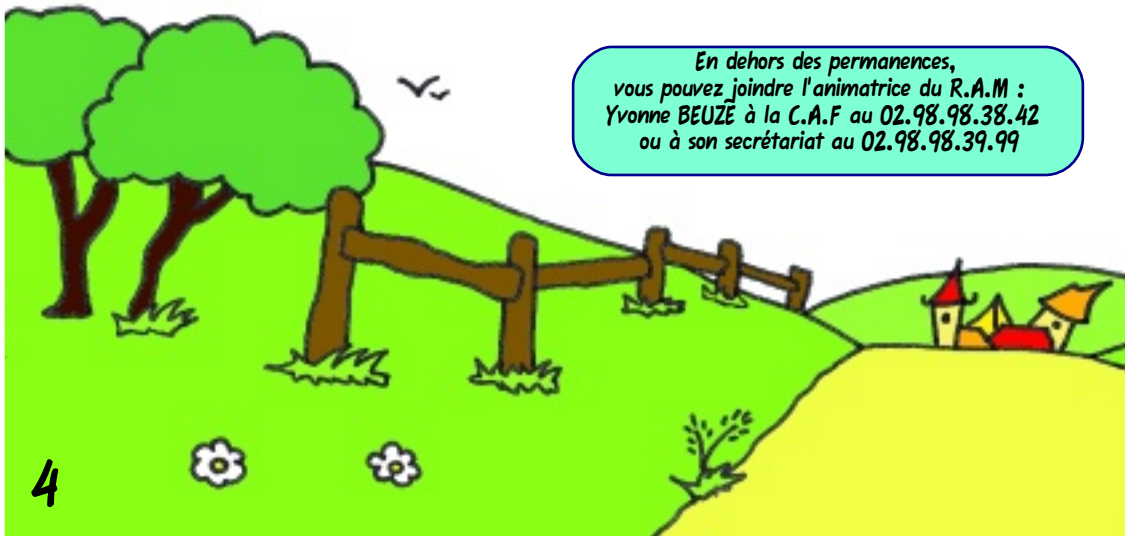
PLOGONNEC: Le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois de 14h30 à 17h30 à la MAIRIE Tel: 02.98.91.72.06

PLUGUFFAN : Le 2<sup>ème</sup> mardi du mois de 14 h à 17 h à la MAISON DE L'ENFANCE Tel: 02.98.94.32.18

PLONEIS: Le 4<sup>ème</sup> mardi du mois de 14 h à 17 h à la salle TI AN DOURIGOU Tel: 09.61.31.53.92

PLOMELIN: Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14 h à 17 h et le 4<sup>ème</sup> jeudi du mois de 16 h à 18h30 à la MAISON DE L'ENFANCE Tel: 02.98.94.27.35

En dehors des permanences,  
vous pouvez joindre l'animatrice du R.A.M :  
Yvonne BEUZÉ à la C.A.F au 02.98.98.38.42  
ou à son secrétariat au 02.98.98.39.99



# la récré des tout-petits !

## La garde exceptionnelle de mon enfant ...

### S.O.S Urgences Mamans

De multiples raisons peuvent vous confronter à un besoin de garde exceptionnel et urgent pour lequel vous n'avez pas de solution. Pour un accueil de dépannage immédiat et temporaire, vous pouvez compter sur les bénévoles de cette association qui peuvent s'occuper de votre enfant à condition que l'un des parents travaille sur Quimper et que l'enfant soit déposé au domicile de la mère d'accueil.

Le service fonctionne de 7h30 à 19h du lundi au vendredi uniquement en période scolaire. Une participation au frais de fonctionnement vous sera demandée.

#### Contact:

Le répondeur qui vous indiquera  
la mère d'accueil au  
02. 98. 98. 88. 70

Si vous souhaitez rejoindre  
l'équipe de bénévoles environ 2  
jours par mois en dehors des  
vacances et week-end,  
contactez Madame DORLAND au  
02.98.58.22.48

#### Contact :

Adeline à l'ULAMiR e Bro Glazik  
au 02.98.91.14.21

### Le baby-sitting

L'ULAMiR e Bro Glazik met à votre disposition un fichier baby-sitting contenant les coordonnées de jeunes âgés de plus de 16 ans pouvant garder vos enfants lors d'une soirée, après l'école, les vacances scolaires, le mercredi et bien d'autres moments pendant vos absences.

Les baby-sitters inscrits ont signé une charte de qualité et ont été formés, par des professionnels de l'enfance, aux soins, à l'animation auprès d'enfants et à la prévention des risques domestiques.



## Les écoles maternelles et élémentaires ...

### à l'école maternelle ...

L'enfant apprend à vivre en communauté. Il construit son langage, développe sa motricité et découvre le monde, grâce aux différentes activités qui lui sont proposées. Ces trois années le préparent et le familiarisent avec les connaissances qu'il structurera ensuite à l'école élémentaire.

### à l'école élémentaire ...

Pendant le CP et CE1, l'enfant apprend à lire, à écrire et à compter. Du CE2 au CM2, il approfondit ses connaissances.

Au delà de cette instruction, l'école est aussi un lieu de socialisation et de découverte. Les élèves peuvent s'initier aux langues vivantes, à l'utilisation d'internet, à des ateliers artistiques ou scientifiques, mais aussi rencontrer divers intervenants.

L'école s'ouvre aussi à l'environnement extérieur. Régulièrement des sorties, séjours et animations diverses viennent compléter le programme scolaire des élèves.

Le projet éducatif de l'école est soutenu par les Associations de Parents d'élèves.

## Contact

### GUENGAT:

Ecole Saint Joseph : 02.98.91.06.22

### PLOGONNEC :

Ecole primaire Saint Albin publique : 02.98.91.76.36

Ecole primaire Paul Gauguin publique : 02.98.91.76.21

Ecole maternelle et primaire Saint Egonnec : 02.98.91.71.44

### PLOMELIN :

Ecole maternelle publique : 02.98.94.21.43

Ecole élémentaire publique : 02.98.94.20.24

Ecole primaire Notre Dame de l'Assomption : 02.98.94.24.87

### PLONEIS :

Ecole maternelle publique : 02.98.91.09.49

Ecole élémentaire publique : 02.98.91.06.51

### PLUGUFFAN :

Ecole élémentaire Notre Dame de Grâce : 02.98.94.04.33

Ecole maternelle et élémentaire publique : 02.98.94.09.07

Ecole maternelle Notre Dame de Grâce : 02.98.94.04.08



## Les accueils périscolaires

Ces lieux municipaux ou associatifs accueillent vos enfants inscrits à l'école. Ils permettent une garde avant et après la classe.

Pour s'éveiller en douceur le matin ou, après une pause goûter, pour décompresser de la journée, les enfants y font diverses activités : aide aux devoirs, dessins, activités manuelles, sport... Et bien d'autres choses encore en fonction des périodes de l'année !

### Les Associations de parents d'élèves

Elles regroupent des parents qui souhaitent s'impliquer dans la vie scolaire de leurs enfants. L'association est en contact permanent avec les professeurs des écoles afin de soutenir au mieux leur programme pédagogique grâce à ses apports financiers.

Ils concernent par exemple :

- les activités récréatives et culturelles : spectacles ...
- l'achat de matériel divers : livres et abonnements, matériel pédagogique
- les transports en autocars lors des sorties

Elles permettent de diminuer la participation financière des parents. Pour cela, elles organisent et proposent régulièrement des événements et manifestations à l'intérieur et à l'extérieur de l'école.

Les fonds récoltés proviennent principalement des bénéfices des manifestations et des subventions municipales.

La motivation et la mobilisation des parents sont indispensables pour que puissent perdurer les actions menées par les APE et ainsi contribuer à l'épanouissement de nos enfants.

Membres actifs ou coups de main ponctuels, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

Renseignements auprès des écoles.

## Infos pratiques des Accueils

### GUENGAT :

Yvette DONNART association TY BIHAN Rue du stade  
02.98.91.16.62 de 7h45 à 9h et de 16h30 à 18h45

### PLOGONNEC :

Ecole Saint Egonnec : 02.98.97.71.44  
de 7h30 à 9h et de 16h30 à 19h

Ecole Saint Albin : 02.98.91.76.36  
de 7h30 à 9h et de 16h30 à 19h

Ecole Paul Gauguin : 02.98.91.76.21  
de 7h30 à 9h et de 16h30 à 19h

### PLOMELIN :

Corinne RIVOALLAND au 02.98.52.54.15  
à la Maison de l'Enfance, Allée du 19 Mars 1962  
de 7h30 à 9h et de 16h30 à 19h

### PLONEIS :

Michèle CONAN 02.98.91.09.49  
à la salle TI AN DOURIGOU  
de 7h30 à 9h et de 16h30 à 19h

### PLUGUFFAN :

Ecole Notre Dame de Grâce : 02.98.94.04.33  
de 7h30 à 9h et de 16h30 à 19h

Ecole publique : 02.98.94.09.07  
à la Maison de l'Enfance Jules Verne  
de 7h30 à 9h et de 16h30 à 19h



## Les médiathèques

Elles proposent aux habitants de l'agglomération une offre très large de documents, d'animations, de rencontres avec des auteurs, d'expositions...

Votre carte de bibliothèque est commune à toutes les bibliothèques de Quimper Communauté, vous pouvez emprunter dans une bibliothèque et rendre dans une autre.

En dehors des heures d'ouverture, les bibliothèques organisent des temps d'accueil spécifiques pour :

- Les scolaires : les écoles fréquentent régulièrement les bibliothèques : présentation du fond, travail sur un thème...
- Les bébés lecteurs : l'accueil des tout-petits
- Les animations tout public tels que l'échappée livre

### Les horaires d'ouvertures

#### GUENGAT

02.98.91.19.38

Mardi et Vendredi de 16h à 18h

Mercredi et Samedi de 14h à 16h

#### PLOGONNEC

02.98.91.73.17

Mardi et Vendredi de 16h à 18h

Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h

#### PLOMELIN

02.98.52.58.67

Mardi et Vendredi de 16h à 18h

Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h

#### PLONEIS

02.98.91.11.65

Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Jeudi de 16h à 18h

Samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h

#### PLUGUFFAN

02.98.94.06.45

Mardi et Vendredi de 16h à 18h

Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h



# l'école buissonnière en famille

## La Maison du Ludotin : une ludothèque pour petits et grands

Stéphanie vous accueille dans une ambiance conviviale entourée de plus de 750 jeux. Située à la Maison de l'Enfance Jules Verne à Pluguffan, la ludothèque est un lieu de rencontre et de lien par le jeu entre l'enfant et l'adulte.

Elle est ouverte à tous, peu importe le lieu d'habitation. Vous pouvez jouer sur place ou emporter des jeux contre une adhésion de 18 € à l'année et une participation de 0.8 € par jeu emprunté. Vous y trouverez toutes sortes de jeux, pour petits et grands : hochets, puzzles, jeux de société, d'habiletés et pleins d'autres encore.

La ludothèque propose également diverses animations en partenariat avec des écoles, des adhérents, parents et associations, et des assistantes maternelles.

Ouverture de la ludothèque :  
Mardi et Jeudi de 16h30 à 18h

Mercredi de 14h à 18h30

Vendredi de 9h à 12h  
pour les assistantes maternelles

Samedi de 10h à 12h

Contact :  
Stéphanie  
au 02. 98. 94. 34. 85

## La fête du jeu , un week-end intergénérationnel !

Chaque année, le dernier week-end de Mai, la maison du Ludotin ouvre ses portes pour une grande fête familiale autour du jeu. Au programme : décors, cabanes, animations, pause gourmande et des centaines de jeux attendent petits et grands pour découvrir et rire en famille !

## L'Echappée Belle : un atelier parent-enfant qui laisse place à l'imaginaire

L'Echappée Belle est un espace de jeux, de créativité et de complicité entre les petits et les grands. L'atelier est ouvert à tous : enfants sans limite d'âge, parents, grand-parents, beaux-parents, peu importe le lieu d'habitation.

On y vient quand on veut, à l'heure qu'on veut.

Après un petit temps d'accueil, la "boîte à rêves" arrive dans la salle. Les enfants y découvrent un nouveau trésor à partager. Les familles vivent alors un petit temps d'animation : peinture, modelage, musique, histoire, jeux... Place à l'imaginaire !

Une fois l'activité achevée, les enfants s'amuse, les adultes discutent...

Deux samedis matin par mois dans les Maisons de l'Enfance de Plomelin et Pluguffan d'Octobre à Mai.

Une participation d'un euro par séance et par enfant est demandée.

Pour tout renseignement sur les ateliers,  
contactez Adeline au 02. 98. 91. 14. 21



Du foot au yoga, de la broderie au VTT, plus de 150 associations animées par de nombreux bénévoles vous proposent des dizaines d'activités, aux horaires, tarifs et lieux variés.

Vous pouvez vous renseigner auprès du personnel d'accueil des mairies ou sur les sites Internet des communes ou d'associations.

Vous pouvez également faire des recherches sur le site :

[www.kroazhent.org](http://www.kroazhent.org)



Géré par l'Ulamir e Bro Glazik, ce site est une base de données en ligne qui permet de trouver une activité ou une association à partir de critères ou de mots-clés.

En quelques clics, vous trouverez ainsi des horaires, des tarifs, des coordonnées ...

## Atout sport

Atout sport, proposé par Quimper Communauté, est une formule de découverte des activités sportives, scientifiques, culturelles que l'on peut pratiquer sur l'agglomération Quimpéroise.

Cette action est proposée aux vacances de Février, de Pâques et d'Été et s'adresse à tous : enfants à partir de 4 ans, adolescents et adultes.

Elle permet une initiation à plus de 30 activités à des tarifs très modiques, au moyen d'un ou de plusieurs coupons que l'on peut acheter en mairie, à Aquarive, à l'ALVAC et à l'Office de tourisme de Quimper.

La réservation est conseillée dans certains cas, et une autorisation parentale est demandée pour les moins de 18 ans. Un certificat médical est exigé pour certaines disciplines.



## Les Accueils de Loisirs

**GUENGAT**  
Association TY BIHAN, rue du Stade  
Yvette DONNART au 02.98.91.16.62

**PLUGUFFAN**  
Association ULAMIR e BRO GLAZIK  
Maison de l'Enfance Jules Verne  
Jean LE GARREC au 02.98.91.14.21

**PLOMELIN**  
Association CLSH Plomelin,  
Allée du 19 Mars 1962  
Guillaume ETIENNE  
au 02.98.52.54.15

Le mercredi et pendant les vacances scolaires, ces associations accueillent vos enfants de 3 ans (l'enfant doit être « propre ») à 11 ans, 13 ans l'été. Encadrés par des professionnels diplômés, ils découvriront de nombreuses activités liées à leur tranche d'âge : loisirs créatifs et sportifs, apprentissage de l'autonomie, apprentissage de la vie en collectivité.

Des camps en été et/ou en hiver peuvent être organisés pour les enfants.

Les animateurs accueillent vos enfants à partir de 7h30 pour la garderie du matin, de 9h00 à 17h00 pour les activités et jusqu'à 18h30 (19h00 à Plomelin) pour la garderie du soir. Les inscriptions se font obligatoirement une semaine à l'avance (deux à Plomelin).

## L'animation jeunesse

Dans chaque commune, des animateurs accueillent les ados de 11 à 17 ans. C'est l'occasion, pour les jeunes, de se retrouver entre copains : baby-foot, jeux, sports, informatique sont à leur disposition pour passer des moments ensemble.

Les Espaces Jeunes sont aussi des lieux d'échanges conviviaux et informels où chacun peut trouver des documents et informations pouvant répondre aux questions que l'on se pose quand on est ado.

Les jeunes y proposent leurs idées de loisirs et sont impliqués dans l'organisation des activités avec l'aide des animateurs : camps, tournois sportifs, sorties de loisirs, actions diverses pour financer un projet ...

Les Espaces Jeunes sont ouverts le mercredi, le vendredi et le samedi en période scolaire et du lundi au vendredi pendant les vacances. Les horaires d'ouverture sont affichés dans chaque Espace Jeunes. Vous pouvez également contacter l'ULAMIR qui vous renseignera sur les lieux d'activités et les horaires.

## Allo Parent bébé

C'est un numéro vert de soutien à la relation parents-bébé lancé par l'association « Enfance et Partage ». Par téléphone, l'association apporte une écoute personnalisée aux parents, dès la grossesse et jusqu'aux 2 ans de l'enfant. Elle vous conseille et vous oriente vers les professionnels de la santé et de la petite enfance.

Les écoutants d'« ALLO PARENTS BEBE » sont à votre disposition du lundi au

vendredi de 10h à 13h et de 17h à 21h. Ce service est complété par un site internet consacré à la parentalité, destiné au grand public et aux professionnels.

**ALLO PARENT BEBE**  
**0800 00 3456**

[www.alloparentsbebe.org](http://www.alloparentsbebe.org)

## La Protection Maternelle et Infantile

Où vous faire suivre pendant votre grossesse ? Comment assurer le suivi santé de votre enfant ? Besoin d'une écoute pour vous rassurer sur votre grossesse ou l'éducation de votre jeune enfant ?

Autant de questions auxquelles les puéricultrices, sage-femmes, éducatrices de jeunes enfants et médecins de la Protection Maternelle et Infantile peuvent vous répondre.

Les professionnels de la PMI vous proposent un accueil de proximité : consultations pré et postnatales, visite à domicile, etc. C'est un service gratuit.

Ils peuvent suivre votre grossesse. Vous y trouverez information et accompagnement pour tout ce qui concerne les soins et l'éveil de votre enfant.

Contact :

le Centre Départemental d'Action Sociale  
12, rue Stang ar c'hoat  
Tél. 02 98 76 25 00



# ***pour toute la famille !***

## **Parentel, Service Ecoute Parents**

Pour les parents, Parentel est l'occasion d'une première expression des difficultés auxquelles l'éducation de leur enfant les confronte. Il s'agit alors de mettre en lumière, pour les dépasser, les contraintes subjectives et sociales qui pèsent sur leurs manières d'être père ou mère.

### **La consultation téléphonique**

Pour faire le point par téléphone, le temps d'un ou plusieurs entretiens, sur ce qui ne va pas à propos de son enfant, dans la famille ou en dehors, et trouver, avec l'aide d'un psychologue, de nouvelles pistes pour avancer.

Du lundi au vendredi 9h/12 h - 14h/17h au 02 98 43 21 21

### **Les entretiens**

Avec un professionnel de Parentel, seul ou en couple, ponctuellement ou régulièrement, pour parler de son expérience de parent, éviter que les difficultés s'aggravent et, le cas échéant, dépasser les problèmes rencontrés.

Participation financière symbolique demandée à chaque personne pour chaque entretien.

Entretiens sur rendez-vous à Quimper, 11 rue du Poitou.

### **Les réunions de parents**

Pour confronter son expérience de parent à celles d'autres parents et, par l'échange et l'écoute mutuelle avec l'aide d'un professionnel, prendre du recul et être plus à l'aise dans son rôle de père ou de mère.

## **Pasaj, service écoute jeunes**

PASAJ a pour vocation de soutenir les adolescents et les jeunes adultes dans l'expression individuelle et collective des difficultés ordinaires du passage à l'âge adulte.

### **La permanence**

Des psychologues répondent tous les soirs de 20h à 23h (sauf le samedi) aux appels téléphoniques, mails et textos.

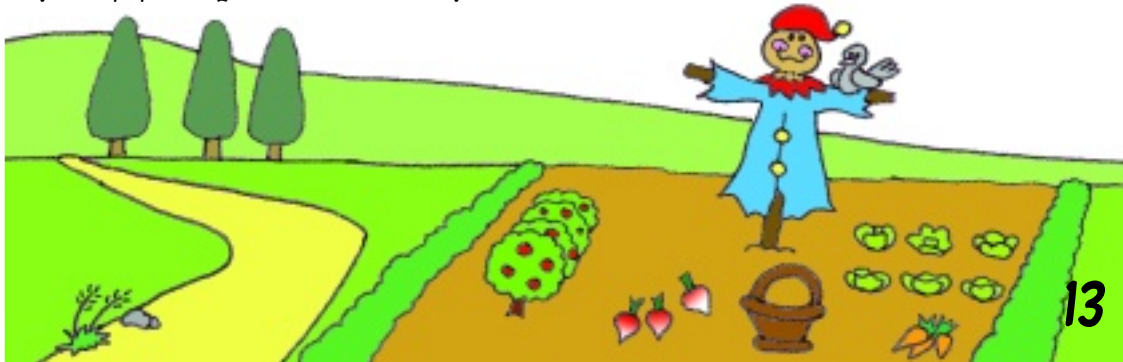
Possibilité de laisser un message 24h/24.

### **Contact :**

Tél. 02 98 43 10 20  
Texte 06 38 98 22 07  
pasaj29@orange.fr  
www.pasaj.fr

### **Les réunions de jeunes**

Dans une dimension d'entraide et d'élaboration partagée, les professionnels de Pasaj interviennent auprès des groupes d'adolescents ou de jeunes adultes pour un échange collectif d'information, de sensibilisation et de discussion autour des questions propres à la jeunesse : les loisirs, les risques, la sexualité, la santé, etc.



## Le Point Accueil Ecoute Jeune

Dans ce lieu, les jeunes peuvent déposer leurs soucis et leurs difficultés, trouver une aide face à des situations qui peuvent être multiples : mal-être, tension familiale, difficultés scolaires ou d'emploi, violence, problème alimentaire...

Ce premier contact peut apporter aux jeunes un apaisement ainsi que des perspectives d'aide ou d'accompagnement.

Les parents, de leur côté, peuvent aussi livrer leurs difficultés familiales à des professionnels. Ils trouveront des interlocuteurs pour les aider à appréhender les problématiques de l'adolescence, les soutenir dans l'exercice de leur fonction parentale et au besoin les réorienter vers un service approprié.

### Bloc-note

Le PAEJ  
1 bis avenue de la Libération  
à Quimper  
02. 98. 52. 16. 01.

paejsud29@wanadoo.fr

Mercredi : 14h30 - 19h  
Vendredi : 16h - 19h  
Samedi : 10h - 16h

## La Mission Locale, un coup de pouce pour les jeunes à partir de 16 ans !

La Mission Locale s'adresse aux jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire. Elle intervient sur l'orientation professionnelle, la recherche de formations et d'emploi, les aides de la vie courante : mobilité, santé, loisirs, finances, logement... Elle informe les jeunes sur les droits et démarches, et les accompagne dans leur parcours d'insertion sociale et professionnelle.

Le siège de la Mission Locale est situé 10 place Louis Armand à Quimper (02. 98. 64. 42. 15.) Ouvert du lundi au vendredi.

Il existe aussi des Points d'Accueil sur nos communes :

Plogonnec  
à la mairie le 3ème mardi du mois de 9h à 11h

Plomelin  
à la mairie le 1er mardi du mois de 9h à 11h

Plonéis  
à l'ULAMiR e Bro Glazik le jeudi de 13h45 à 16h



# pour toute la famille !

## La Caisse d'Allocations Familiales

Des informations sur les prestations et /ou sur votre dossier...

De l'enfance au logement, la C.A.F délivre de nombreuses prestations et aides ponctuelles qui vous soutiennent dans votre vie quotidienne. Pour connaître vos droits, pour évaluer le montant des allocations ou pour vous conseiller dans vos démarches, plusieurs outils sont à votre disposition :

- le site internet [www.caf.fr](http://www.caf.fr) pour consulter votre dossier, faire votre déclaration ou poser une question par mail
- sur rendez-vous auprès d'un technicien-conseil à Quimper, 1 avenue de Ti-Douar, l'accueil est ouvert en continu de 8h30 à 16h30.
- ou par courrier : CAF du Sud-Finistère, 1 avenue de Ti-Douar 29321 Quimper CEDEX 9

Pour tout renseignement complémentaire,  
un numéro de téléphone : 0820 25 29 20

## Les points informations vacances

Des professionnels vous aident à construire votre projet vacances : les bonnes adresses, les bons-vacances, calcul du budget du séjour, l'organisation matérielle, etc.

## Mais aussi...

Au siège de la C.A.F à Quimper, vous pouvez également trouver le soutien d'un écrivain public pour rédiger vos courriers ainsi que des professionnels pour des conseils juridiques et aides aux victimes gratuits et anonyme.

### Contact :

le Centre Départemental d'Action Sociale  
12, rue Stang ar c'hoat  
Tél. 02 98 76 25 14  
permanences dans les mairies et à l'ULAMIR

## Les Assistantes Sociales

Vous rencontrez des difficultés d'ordre éducatif, familial, financier..., l'assistant social est là pour vous écouter et vous aider à trouver des solutions directement ou en lien avec les autres professionnels du CDAS : puéricultrice, éducateur, conseillère en économie sociale et familiale, psychologue...

N'hésitez pas à prendre contact avec elles avant que vos difficultés ne deviennent trop importantes.

## Le service à domicile

Difficile de trouver un mode de garde qui correspond à vos obligations professionnelles ? Besoin d'un soutien scolaire pour votre grand ? Pour de nombreuses raisons vous êtes susceptible d'employer une personne à votre domicile.

Il existe, sur le bassin de vie, des sociétés de service à la personne auprès desquels vous pouvez souscrire un contrat pour l'intervention d'un professionnel chez vous : garde, ménage, jardin, etc. Vous pouvez aussi employer directement une personne.

Pensez alors au CESU : Chèque Emploi Service Universel. En faisant une rapide démarche auprès de votre banque, vous obtenez ce chéquier CESU qui permet à la fois de rémunérer simplement votre employé et de le déclarer automatiquement à l'URSSAF. Par ce système, vous bénéficiez de déductions sur vos impôts.

### Contact :

- Sur la législation du travail :  
la DDTEFP au  
02. 98. 55. 83. 30  
ou sur [www.travail.gouv.fr](http://www.travail.gouv.fr)

- Sur le CESU :  
l'URSSAF de Quimper  
au 02. 98. 76. 42. 42  
ou sur [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)

Les élus, les personnels d'accueil des Mairies peuvent également vous renseigner :

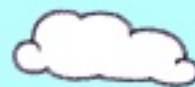
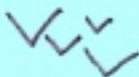
Plogonnec  
02 98 91 72 06

Guengat  
02 98 91 06 16

Plonéis  
02 98 91 08 07

Pluguffan  
02 98 94 01 11

Plomelin  
02 98 94 25 57



Ce livret est une des actions mise en oeuvre par l'Ulamir Centre Social e Bro Glazik dans le cadre du Projet Animation Collective Famille agréé par la Caisse d'Allocations Familiales.

Ulamir Centre Social e Bro Glazik  
33, Rue Laennec 29710 Plonéis  
02 98 91 14 21  
ulamir.ebg@wanadoo.fr  
[www.ulamir-ebg.org](http://www.ulamir-ebg.org)

L'Ulamir a été créée, il y a plus de 25 ans, par des élus des communes de l'Ouest Quimpérois qui souhaitaient se doter d'une structure chargée de dynamiser, de développer et de mettre en commun des actions d'animation et de soutien à la vie associative.

Notre association fait aujourd'hui partie des compétences dont s'est doté Quimper Communauté, et est également agréée " Centre Social " par la Caisse d'Allocations Familiales.



Notre projet associatif : de la vie sur nos communes !



La proximité, l'attractivité de la Ville-Centre est très grande, la majorité des habitants de nos communes se rendent à Quimper pour leur travail, la scolarité secondaire de leurs enfants, les grandes surfaces ou les loisirs.

Le risque est donc grand que les communes ne soient utilisées que pour le "lit ou le jardin". Les associations locales, les communes et, bien sûr, le Centre Social sont donc décidés à limiter les conséquences de ce phénomène de "commune-dortoir" en favorisant l'intégration des habitants à la vie locale.

En proposant des activités, en aidant d'autres associations à le faire, en accompagnant les municipalités, nous voulons créer de la vie et de la rencontre. Nous souhaitons que les habitants se sentent bien dans leur commune, qu'ils fassent partie d'un ou de plusieurs groupes, qu'ils acceptent les autres habitants tels qu'ils sont, et qu'ils fassent des choses entre eux et, pourquoi pas, pour la société... Tout ce que nous faisons se fait dans ce but, que ce soit du sport, des balades natures, des animations pour les jeunes ou des réunions avec des élus, le Conseil Général, la Caisse d'Allocations Familiales.