

Edition 2016

Enfants, jeunes et parents

# SUR LES CHEMINS...

Guide pratique

Guengat - Plogonnec - Plomelin - Plonéis - Pluguffan





# 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. De ce fait, les activités de loisirs et les structures d'accueil en faveur de l'Enfance et de la Jeunesse se développent.

Cette deuxième 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 ! 0-6 ans

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.

- La Caf
- Mon enfant.fr
- Les Assistantes maternelles
- Le Relais Parents Assistants Maternels
- Les accueils collectifs de la petite enfance
- La garde exceptionnelle
- Le service à domicile



PAGE 4

### Sur le chemin de l'école... 2-11 ans

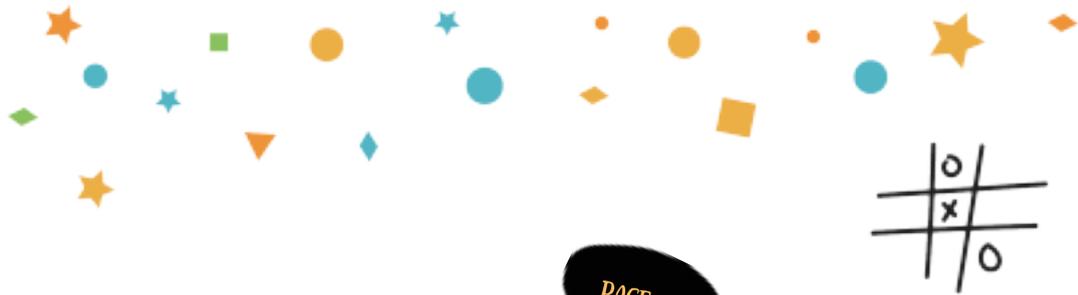
L'école est un lieu d'apprentissage mais aussi un lieu de vie en collectivité où se nouent souvent les premières amitiés. Pour y inscrire votre enfant et découvrir les activités avant et après la classe, vous trouverez ici les contacts !

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



PAGE 8





PAGE 10

### Les mercredis et les vacances ... 2-17 ans

Autrefois "Centre aéré", hier "Centre de Loisirs", il faut aujourd'hui dire "Accueil de Loisirs". Mais ce n'est pas une simple garderie ! Tout au long de l'année les animateurs-trices proposent aux enfants des projets, des activités et des découvertes, leur permettant d'évoluer dans leur environnement naturel, culturel et social.

- L'accueil de Loisirs
- L'animation Jeunesse

PAGE 12

### L'école buissonnière en famille

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

- Les médiathèques
- La Ludothèque " la Maison du Ludotin "
- L'atelier parents-enfants " l'Échappée Belle "
- Le sac à dos sortir dehors.

PAGE 15

### 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 !

- Kroazhent : le site internet de la vie locale
- Atout Sport

PAGE 16

### 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 !

- Le site du Reaap: Info Parents 29
- Parentel
- Allo Parent Bébé
- La Protection Maternelle et Infantile
- PASAJ
- La Maison des adolescents
- La Mission Locale
- Les Assistantes sociales

# LA RÉCRÉ DES TOUT PETITS

## 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 Finistère, 1 rue Portzmoguer 29602 Brest CEDEX.

**Pour tout renseignement complémentaire, un numéro de téléphone : 0810 25 29 30**

### *Mon enfant.fr c'est quoi ?*

C'est un site unique créé par la Cnaf (Caisse Nationale Allocations Familiales). Il répertorie toutes les possibilités d'accueil près de chez vous ou près de votre lieu de travail et vous en présente les principales caractéristiques.

### *Un site pour qui ?*

Mon-enfant.fr est destiné à toutes les familles à la recherche d'une assistante maternelle, d'une crèche, d'une halte-garderie, d'un centre de loisirs...

### *Ça marche comment ?*

C'est simple ! Grâce à son module de recherche, vous accédez rapidement à la liste des lieux d'accueil qui vous intéressent. Pour les crèches, vous pouvez simuler le coût restant à votre charge. Si vous souhaitez faire appel à un-e assistant-e maternel-le, vous en trouverez la liste, avec éventuellement leurs disponibilités ainsi que les coordonnées du RPAM (Relais Parents Assistants Maternels) de votre secteur. Pour les enfants scolarisés, le site propose les adresses des centres de loisirs ouverts avant et après l'école, le mercredi et durant les vacances scolaires.

## L'ACCUEIL DES JEUNES ENFANTS CHEZ UN(E) ASSISTANT(E) MATERNEL(LE)

Les assistants-es maternels-les agréés-ées et formés-ées par le Conseil Général, travaillent à leur domicile. À ce titre, ils-elles bénéficient d'un accompagnement par la PMI (Protection Maternelle Infantile). Selon leur agrément, ils-elles peuvent accueillir à leur domicile de un à quatre enfants.

## LE RELAIS PARENTS ASSISTANTS(ES) MATERNELS(LES)

Le RPAM accompagne parents et professionnels dans les démarches et favorise le lien entre les parties. Il contribue à la qualité de l'accueil du jeune enfant.

Pour les familles, c'est un lieu d'écoute et de prévention dans les relations parents-employeurs et professionnels. Les animatrices du RPAM peuvent vous communiquer la liste des assistants-tes maternels-les disponibles, et vous informer sur votre rôle d'employeur et sur les aides possibles. Pour les assistants-tes maternels-les et les candidats à l'emploi, c'est un lieu ressources et de professionnalisation. Les animatrices du RPAM peuvent les informer sur la législation, sur l'agrément et leurs droits sociaux...

### LA RPAM PROPOSE :

- des ateliers d'éveil sur chaque commune aux assistants maternels et aux enfants accueillis.
- des accueils sur rendez-vous :

**Guengat** Le 4<sup>ème</sup> vendredi du mois - 13h30 /16h30 - Pôle enfance

**Plogonnec** Le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois - 14h /17h - Mairie

**Pluguffan** Le 2<sup>ème</sup> mardi du mois - 14h / 17h - Maison de l'enfance

**Plonéis** Le 4<sup>ème</sup> mardi du mois - 14h / 17h - Ti an Dourigou

**Plomelin** Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois - 14h /17h - Pôle enfance

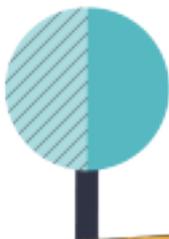
Sur rendez-vous

### CONTACT

Yvonne BEUZE /Yannick COLLOCH

Tél : 02 98 98 38 42 (à la CAF)

Mail : Ram-4ppl.caffinistere@caf.cnafmail.fr



## LES ACCUEILS COLLECTIFS DE LA PETITE ENFANCE

### Multi-accueil Plom d'Api à Plomelin

Une équipe de sept professionnels qualifiés, assistés d'une cuisinière et d'un agent d'entretien, prend en charge les enfants âgés de 10 semaines à 4 ans, du lundi au vendredi de 7h30 à 19h.

Le multi-accueil propose deux modes de garde, régulier (crèche) et occasionnel (halte-garderie qui offre aux parents la possibilité de confier leur enfant au service pendant quelques heures ou une demi-journée).

**RENSEIGNEMENTS** : Sur place, 5 hent Éric Tabarly, par téléphone au 02 98 94 27 35.  
ou [multi.accueil@mairie-plomelin.fr](mailto:multi.accueil@mairie-plomelin.fr)

### Micro crèche Aire d'enfance à Plonéis

Accueil 7 à 10 enfants de 3 mois à 6 ans, pour un temps variable d' 1/2 journée à 5 jours par semaine, de 7h à 20h (adaptable en fonction des demandes) et du lundi au vendredi (samedi sous certaines conditions). Prise en charge du temps périscolaire pour les enfants scolarisés sur Plonéis. Repas confectionnés sur place à base d'alimentation entièrement biologique en partenariat avec la biocoop de Pont L'abbé.

**RENSEIGNEMENTS** : 02 98 92 81 74 / 02 56 10 56 66  
[airedenfance@orange.fr](mailto:airedenfance@orange.fr) - [www.airedenfance.com](http://www.airedenfance.com)





## LA GARDE EXCEPTIONNELLE DE MON ENFANT

### SOS 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. Le service SOS URGENCES MAMANS fonctionne sur les communes de Quimper, Pluguffan, Plomelin, Ergué Gabéric, Guengat, Plonéis et Plogonnec. Sur ces communes les bénévoles se déplacent au domicile de l'enfant. Pour les autres communes il faut que l'un des parents travaille à Quimper et amène l'enfant au domicile de la bénévole. 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 :** Un répondeur vous indiquera la mère d'accueil au 02 98 98 88 70.

### 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 ou seront formés aux soins, à l'animation auprès d'enfants et à la prévention des risques domestiques par des professionnels de la petite enfance.

**CONTACT :** ULAMiR e Bro Glazik au 02 98 91 14 21

### 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 DIRECCTE  
au 02 98 55 63 02 ou sur [www.travail.gouv.fr](http://www.travail.gouv.fr)  
- Sur le CESU ( Chèque Emploi Service Universel) :  
l'URSSAF de Quimper au 02 98 95 89 55  
ou sur [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)

# SUR LES CHEMINS DE L'ÉCOLE ...



## 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

École Saint Joseph - 02 98 91 06 22

#### Plogonnec

École primaire Jean Marie Autret (St-Albin) - 02 98 91 76 36

École primaire Paul Gauguin - 02 98 91 76 21

École primaire Saint Egonnec - 02 98 91 71 44

#### Plomelin

Groupe scolaire Lucie Aubrac - 02 98 94 21 43

École primaire Notre Dame de l'Assomption - 02 98 94 24 87

#### Plonéis

École Paul Emile Victor - 02 98 91 06 51

#### Pluguffan

École Notre Dame de Grâce - 02 98 94 04 33

École Antoine de Saint - Exupéry - 02 98 94 09 07



## 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 !

### PLOMELIN

Pôle Enfance Ti Moussean Oded,  
5 hent Éric Tabarly  
7h30 /8h30 et 16h30 /19h15  
02 98 52 54 15



### GUENGAT

Ulamir e bro Glazik  
Maison de l'enfance - Rue du stade  
7h30 /8h45 et 16h30 /18h45  
02 98 91 16 62



### PLONÉIS

Garderie à l'école - Groupe scolaire Paul Emile Victor  
7h30 /8h45 et 16h30 /19h - 02 98 51 09 31

### PLUGUFFAN

Accueils périscolaires municipaux  
Antoine de Saint-Exupéry  
Maison de l'enfance Jules Verne  
7h30 /8h45 et 16h30 /19h  
06 70 27 36 06  
École Notre Dame de Grâce  
de 7h30 à 8h45 et de 16h30 à 19h  
02 98 94 04 33

### PLOGONNEC

Garderie du bourg  
7h15 /8h35 et 16h30 /18h45  
02 98 91 85 41  
Garderie Saint-Albin  
7h30 /8h35 et 16h30 /18h30  
09 66 95 76 36

## LES RYTHMES SCOLAIRES : « TAP » (TEMPS D'ACTIVITÉS PÉRISCOLAIRES)

Depuis la rentrée de septembre 2014, les élèves bénéficient des nouveaux rythmes éducatifs. Cette nouvelle organisation des temps vise avant tout à :

- Mieux apprendre et favoriser la réussite scolaire de tous les enfants
- Revoir les temps de vie de l'enfant de façon globale et instaurer un meilleur équilibre du temps scolaire et du temps périscolaire sur la semaine et la journée.
- Assurer le respect des rythmes naturels d'apprentissage et de repos de l'enfant par une meilleure répartition des temps d'enseignement en classe sur la semaine (24h d'enseignement obligatoire réparties sur la semaine) vers un allègement du nombre d'heure d'enseignement à des moments où la faculté de concentration est moindre.

Les enfants continuent d'être pris en charge au minimum jusqu'à la fin de la classe, soit 16h30 dans la plupart des écoles. D'autres temps d'animation, les Temps d'Activités Périscolaires, viennent compléter l'enseignement scolaire, et sont proposées aux élèves, sous différentes formes, sur le temps libéré. *Renseignements auprès des mairies.*

**N'hésitez pas à contacter les responsables pour plus d'informations (accueils, inscriptions, horaires...) :**

**Pluguffan** : 06 70 27 36 06 / periscolaire@pluguffan.bzh

**Plomelin** : 02 98 52 58 50 et 06 45 39 71 96  
accueil.periscolaire@mairie-plomelin.fr

**Plogonnect** : 02 98 91 72 06  
enfancejeunesse.plogonnect@orange.fr

**Plonéis** : 02 98 91 08 07 /  
mairie.ploneis@wanadoo.fr

# LES Mercredis et LES Vacances ...

## LES ACCUEILS DE LOISIRS

Le mercredi et pendant les vacances scolaires, ces associations accueillent vos enfants du début de la scolarité (l'enfant doit être « propre ») à 11 ans. 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 inscriptions se font obligatoirement une semaine à l'avance (deux à Plomelin). Pour les modalités d'inscription et les périodes d'ouverture prenez contact avec la structure concernée.

### Pluguffan

Association ULAMIR e Bro Glazik  
Maison de l'Enfance Jules Verne  
02 98 94 32 12 (en cas d'absence : 02 98 91 14 21)  
alsh@ulamir-ebg.org

### Guengat

Association ULAMIR e Bro Glazik  
Rue du Stade  
02 98 91 16 62 - alshguengat@ulamir-ebg.org

### Plonéis

Association ULAMIR e Bro Glazik  
Groupe scolaire Paul Emile Victor  
02 98 91 14 21 - alshploneis@ulamir-ebg.org

### Plomelin

Pôle Enfance - 5 Hent Eric Tabarly  
- Mercredis : Commune de Plomelin - 02 98 52 58 50  
- Vacances : Association L'Escapade - 02 98 52 54 15  
lescapadepломelin@gmail.com

### Plogonnec

Les mercredis et les vacances, les parents peuvent déposer leurs enfants à l'accueil de loisirs de Guengat. Une navette est mise en place les mercredis, des écoles de Plogonnec vers l'Accueil de loisirs de Locronan  
02 98 51 80 75 - 06 11 40 38 04



## L'ANIMATION JEUNESSE

La période de l'adolescence est riche de découverte de soi-même et des autres. Au travers des Espaces Jeunes, des animations, de la mise en place de projets ou de simples discussions, animateurs et éducateurs sont là pour aider les jeunes à traverser cette période le mieux possible, pour accompagner le jeune vers l'âge adulte dans un esprit de citoyen actif...

### Animation

- Ouverture et animation d'Espace Jeunes pour les Jeunes de 11 à 18 ans sur les 5 communes
- Jeux de société, baby-foot, billard, discussion, musique, ...
- Sorties loisirs ou découverte, tournois sportifs, rencontres intercommunales, soirées à thème, ...
- Discussion sur la vie d'ado, les projets, les goûts, les choses qui vont bien, celles qui vont moins bien...

### CONTACT

Animateurs Jeunesse  
au Centre Social ULAMIR  
e Bro Glazik - 02 98 91 14 21

Plus d'info :  
[ulamirebg.wix.com/espacesjeunes](http://ulamirebg.wix.com/espacesjeunes)

### Accompagnement de projets de Jeunes

- Aide à l'organisation avec les animateurs : contenu, budget, financement, administratif
- Aide au financement avec les dispositifs :

→ **Coup d pouce de Quimper Communauté**  
(Jeunes de 16 à 30 ans)

Plus d'info : 02 98 98 89 52  
<http://www.quimper-communaute.fr/250-acces-au-droit.htm>

→ **On s'lance de la CAF (jeunes de 11 à 17 ans)**

Plus d'info : [onslanceccpfulamir@gmail.com](mailto:onslanceccpfulamir@gmail.com)  
<http://www.caf.fr/ma-caf/caf-du-finistere/offre-de-service/enfance-et-jeunesse/on-sl-ance>

### Prévention, accompagnement individuel

- Prévention Spécialisée :  
Équipe Quimper Agglo 06 33 34 18 33
- Maison des adolescents  
de Quimper : 02 98 10 20 35



# L'ÉCOLE BUISSONNIÈRE EN FAMILLE

## 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 médiathèque est commune à toutes les médiathèques de Quimper Communauté, vous pouvez emprunter dans une et rendre dans une autre.

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

**Les scolaires** : les écoles fréquentent régulièrement les médiathèques (présentation du fond, travail sur un thème...)

- **Les bébés lecteurs** : *l'accueil des tout-petits*
- **Les animations tout public** *tels que l'échappée livre*



## Horaires d'ouverture

**Guengat** 02 98 91 19 38

Mardi et vendredi : 16h/18h  
Mercredi 10h/12h et 14h/18h  
Samedi : 10h/12h

**Plogonnec** 02 98 91 73 17

Mardi et vendredi : 16h/18h  
Mercredi 10h/12h et 14h/18h  
Samedi : 10h/12h et 14h/17h

**Plomelin** 02 98 52 52 43

Mardi et vendredi : 16h/18h  
Mercredi 10h/12h et 14h/18h  
Samedi : 10h/12h et 14h/17h

**Plonéis** 02 98 91 11 65

Mercredi : 10h/12h et 14h/18h  
Jeudi : 16h/18h  
Samedi : 10h/12h et 14h/17h

**Pluguffan** 02 98 94 06 45

Mardi et vendredi : 16h/18h  
Mercredi 10h/12h et 14h/18h  
Samedi : 10h/12h et 14h/17h

Attention !  
Les horaires d'ouverture  
sont modifiés durant les  
vacances scolaires.



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

La ludothèque vous accueille dans une ambiance conviviale entourée de plus de 1200 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 un abonnement de 22€ à l'année (emprunt de jeu illimité). 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 pour différents publics : écoles, assistantes maternelles, TAP, structure pour personnes porteuses de handicap, ALSH, associations et familles.

**CONTACT :** La Maison du Ludotin - 02 98 94 34 85



#### OUVERTURE DE LA LUDOTHEQUE :

**Tous publics**

mardi, jeudi et vendredi : 16h30 / 18h

mercredi : 14h / 18h30

samedi : 10h / 12h

**Pour les assistantes**

**maternelles.**

vendredi : 9h / 12h

## L'ÉCHAPPÉE 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 aux enfants de 0/3 ans, 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... 8 séances par commune d'octobre à juin le mercredi matin (Pluguffan et Plogonnec) et le samedi matin (Plomelin et Guengat). Une participation d'un euro par séance et par enfant est demandée. (Plaquette disponible [www.ulamir-ebg.org](http://www.ulamir-ebg.org))

→ Pour tout renseignement sur les ateliers, contactez le Centre social ULAMIR e bro Glazik au 02 98 91 14 21



## LE SAC À DOS SORTIR DEHORS

Un sac à dos pour découvrir en famille la nature près de chez soi... Nos meilleurs souvenirs sont très souvent liés à la nature. C'est un lieu d'émerveillement qui offre une richesse, une multiplicité et une alternance qu'on ne trouve pas à l'intérieur. Le Sac à dos « Sortir dehors en famille » invite à partir à la découverte de la nature proche de chez soi.

Le sac à dos est disponible à l'Ulamir e bro glazik  
33 rue Laennec 29710 Plonéis  
02 98 91 14 21  
Modalités de prêt :  
Caution ou carte d'identité.

### DANS LE SAC A DOS :



- De petits outils (loupes, boussole, jumelles...) permettent d'observer, explorer et regarder autrement son environnement.
- Le livret propose des activités ludiques ou sensorielles pour jouer, échanger, partir à l'aventure en famille.
- Des planches d'identification apportent quelques connaissances naturalistes.
- Une carte, indique des lieux faciles à découvrir tout près de chez vous.

# LE CARREFOUR DES LOISIRS

## KROAZHENT

Du foot au yoga, de la broderie au VTT, près de 200 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'Ulami 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 Printemps, d'Été ainsi qu'à la Toussaint et s'adresse à tous : enfants à partir de 3 ans, adolescents et familles.

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 dans les mairies, à la piscine Aquarive, à CEZAM sud Finistère 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.*



# LA BOITE À ASTUCES POUR TOUTE LA FAMILLE

## REAAP 29 ( RÉSEAUX D'ÉCOUTE D'APPUI ET D'ACCOMPAGNEMENT DES PARENTS DU FINISTÈRE) : INFO PARENTS 29

www.infoparent29.fr est un lieu d'échange et d'information sur les questions qui ont trait à la famille, à la parentalité, aux liens entre générations. Ce site s'adresse à la fois aux parents, aux professionnels, aux bénévoles, aux élus... www.infoparent29.fr a été mis en place par le Réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents du Finistère, il est labellisé Point Info Famille. Quel que soit l'âge des membres de la famille, actualités, adresses, suggestions de lectures, de conférences, de sorties sont en ligne.

### PARENTEL, SERVICE ÉCOUTE PARENTS

**Pour les parents, Parentel est l'occasion d'une première expression des difficultés auxquelles ils sont confrontés avec leurs enfants.**

- **La consultation téléphonique** : Pour faire le point, 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.



- **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.*

**CONTACT : 02 98 43 21 21**  
**Lundi sans interruption : 9h /16h**  
**Mardi : 9h /12h - 14h /17h**  
**Mercredi : 9h /12h - 20h /23h**  
**Judi : 13h30 /16h30**  
**Vendredi sans interruption : 10h /15h**

- **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.

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

### **ALLO PARENTS BEBE 0800 00 3456**

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

### **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 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 :** Centre Départemental d'Action Sociale-CDAS  
12 Rue Stang ar C'hoat 29000 Quimper 02 98 76 25 00

### **PASAJ, SERVICE ÉCOUTE JEUNES À DESTINATION DES 12/25 ANS.**

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. 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.

#### **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).

[www.pasaj.fr](http://www.pasaj.fr)

#### **CONTACT**

Tél : 02.98.43.10.20 ou 06.32.98.22.07

Texte : 06.38.98.22.07

Mail : [pasaj29@pasaj.fr](mailto:pasaj29@pasaj.fr)

Chat MSN: [pasaj29@live.fr](http://pasaj29@live.fr)





### **LA MAISON DES ADOLESCENTS**

La MDA de Cornouaille est portée par l'établissement public de santé mentale (EPSM) Etienne Gourmelen. Elle assure l'accueil et l'écoute des jeunes âgés de 12 à 25 ans accompagnés éventuellement de leurs parents ou de professionnels.

Les entretiens auprès d'une infirmière peuvent se faire sans rendez-vous le lundi, mercredi, vendredi de 13 h à 18 h dans ses locaux situés 9 rue Le Déan (près de la gare) à Quimper.

Il est également possible de rencontrer les professionnels le matin et le jeudi sur rendez-vous, au **02 98 10 20 35** ou **06 22 32 07 76**

### **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. 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 10**

Ouvert du lundi au vendredi. Il existe aussi des Points d'Accueil sur rendez-vous (les rendez-vous sont à prendre auprès de la mission locale au **02 98 64 42 10**)

### **LES ASSISTANTES SOCIALES**

Vous rencontrez des difficultés d'ordre éducatif, familial, financier..., l'assistante sociale 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.

#### **CONTACT**

le Centre Départemental d'Action Sociale  
12, rue Stang ar c'hoat à Quimper  
Tél. 02 98 76 25 14

Permanences dans les mairies et à l'**ULAMIR** e bro glazik (les rendez-vous sont à prendre auprès du Centre Départemental d'Action Sociale au **02.98.76.25.14**)







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 ŒUVRE  
PAR L'ULAMIR CENTRE SOCIAL E BRO GLAZIK  
DANS LE CADRE DU PROJET ANIMATION COLLECTIVE  
FAMILLE AGRÉÉ PAR LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES DU FINISTÈRE**

L'Ulamir contribue au dynamisme d'un territoire rural et péri-urbain en pleine évolution. Défendant l'éducation populaire et la laïcité, c'est également un Centre social intercommunal et itinérant qui agit au plus proche des habitants et avec l'implication du plus grand nombre, toutes générations et origines confondues.

Une équipe de bénévoles et de salariés évalue les besoins et travaille avec de nombreux partenaires pour y répondre ( Quimper Communauté, communes, CAF, Conseil Général,...) Les actions, qu'elles soient des services ou des activités sont alors organisées pour être le plus accessibles possible et équilibrées sur le territoire en complémentarité des actions communales ou associatives existantes. Quels que soient les thèmes, nos actions permettent ou créent de l'échange, de la rencontre, du lien social, de l'épanouissement individuel et collectif au service d'un vivre ensemble dynamique et participatif.

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



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

Conception : [contact@morgannt.fr](mailto:contact@morgannt.fr)