ULAMIR e Bro Glazik

ACTIVITÉS DE LOISIRS

SAISON 2023 / 2024

Centre social ULAMiR e Bro Glazik
33 rue Laënnec 29710 Plonéis
02 98 91 14 21 - contact@ulamir-ebg.org - www.ulamir-ebg.org

ULAMiR e Bro Glazik Centre Social

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 17 personnes, représentant des adhérents, des associations ainsi que des collectivités locales.

Un territoire, un projet... des acteurs

Les membres du bureau

Président : Jean-Loup Thomas
Vice-Président : Hervé D'Hervé
Trésorier : Henri Etang Salé
Trésorière adjointe : Dominique Person
Secrétaire : Marie Le Coz
Secrétaire adjointe : Armelle Le Berre
Membres : Christine Flochlay, Véronique Plouhinec, Laura Van Goethem

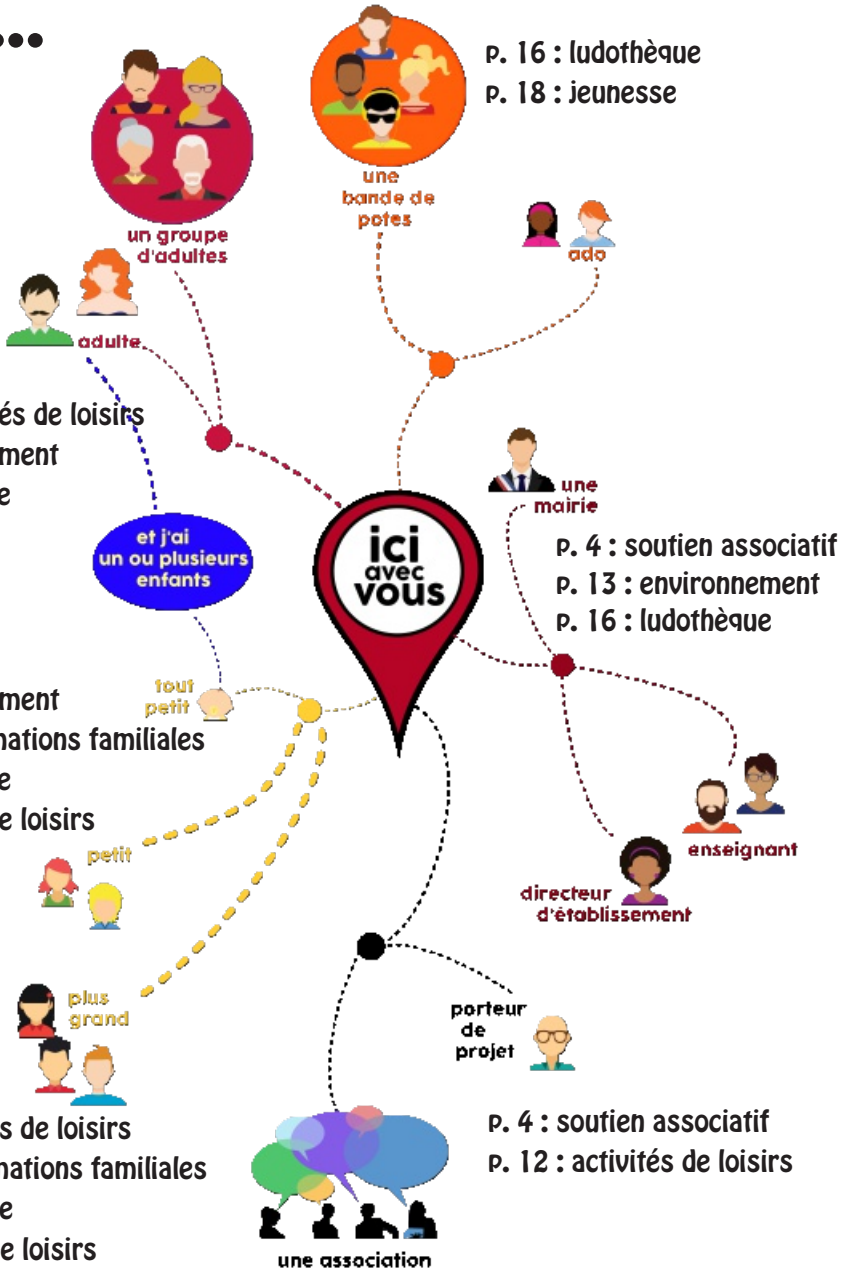
L'équipe des professionnels

Directeur: David Chemin
Secrétaire : Céline Desarthe
Comptable : Morgane Louboutin
Assitante administrative : Rolande Jacquenet
Référente Activités de loisirs et communication : Anaïs Robert
Animatrice Environnement : Gwennaig Viol
Animatrice de la Ludothèque : Stéphanie Mourrain
Référente Famille : Cindy Le Saux
Directrices des Accueils de loisirs :
Florence Gourmelen, Sylviane Le Maux, Rolande Jacquenet
Directeurs des Espaces Jeunes : Clément Le Bars, Séverine Barat
Agent d'entretien : Maryse Le Nai

Et si vous vous impliquiez ?!

En fonction de vos envies, vos compétences, et de votre temps disponible, vous pouvez donner un coup de main sur certaines animations ou même rejoindre le Conseil d'Administration.
L'Ulamir permet différents niveaux d'implication pour que chacun puisse trouver sa place, devenir acteur et rayonner pour le bien de tous...

Je suis...



p. 16 : ludothèque
p. 18 : jeunesse

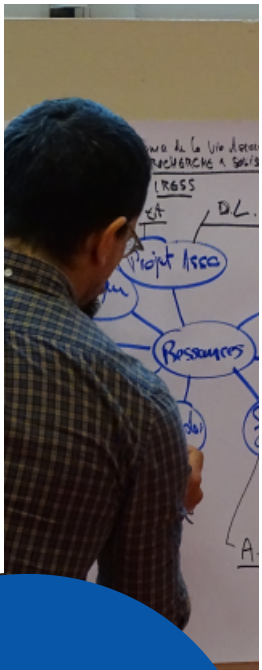
p. 5 à 12 : activités de loisirs
p. 13 : environnement
p. 16 : ludothèque

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

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

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

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



Soutien associatif

Accompagnement de projets

Guid'Asso Information

Notre projet Centre social prévoit de soutenir les initiatives des associations contribuant à l'animation de la vie locale. De la location de matériel à la formation, nous accompagnons les bénévoles associatifs depuis 40 ans. Votre association existe déjà ou 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 vous accompagnons dans la rédaction de vos statuts, l'embauche de salariés, vos demandes de subventions, la recherche de partenaires...

Adhésion - saison 2023/2024

L'adhésion annuelle est de 21 € pour les associations de Quimper Bretagne Occidentale et de 25 € pour les associations extérieures.

Imprimerie

L'Ulamir peut accompagner les associations adhérentes dans la conception et l'impression de documents (affiches, billets de tombola, billetterie...). Les tarifs sont disponibles à l'accueil de l'Ulamir.

Location de matériel

L'Ulamir dispose de matériel pouvant être loué ou emprunté par les associations adhérentes: matériel de sonorisation, projecteurs de scène, vidéoprojecteur, grilles d'exposition, minibus, scène extérieur (20m2), barnum, toilettes sèches, utilisation de salle de réunion ou d'activité...

Forum des associations

Samedi 9 septembre 2023 de 14h à 17h
Chaque année depuis 30 ans, l'Ulamir organise en partenariat avec les 5 communes du territoire, ce rassemblement vous permettant de présenter le projet et les activités de votre association aux habitants. Les inscriptions se font auprès de l'Ulamir à partir du mois de juin.

Formations des bénévoles associatifs :

Formation "Les gestes qui sauvent" : Samedi 23 septembre (2h) - Le Jardin de Guengat (base aéronavale) - 20 €
A l'issue de cette formation, les participants seront capables d'intervenir en cas d'urgence en attendant l'arrivée des secours.
Journée de formation des bénévoles : **Samedi 24 novembre** - Maison de l'Enfance de Pluguffan - 10 €
La matinée sera consacrée à l'échange et la rencontre entre bénévoles autour d'enjeux communs à l'ensemble des associations. L'après-midi les participants pourront choisir parmi diverses formations : logiciels libres et outils collaboratifs, conduite de réunions participatives, gouvernance et ressources disponibles.

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

Modalités d'inscriptions

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 9 septembre.**
Pour les activités sportives, les personnes majeures n'ont plus à fournir de certificat médical mais doivent répondre à un questionnaire de santé et nous remettre l'attestation complétée pour pouvoir pratiquer l'activité.

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, l'allocation Pass'Sport et les participations de comités d'entreprise sont acceptés.

Adhésion

L'adhésion annuelle obligatoire au moment de l'inscription est de **20 €** pour les adultes, de **11 €** pour les mineurs et de **32 €** pour les familles (son règlement est à faire séparément du coût de l'activité).

Tarification

Souhaitant rendre nos activités le plus accessible possible, nous mettons en place, une tarification modulée en fonction des revenus et du nombre de personnes du foyer.
Si vous avez des questions concernant cette tarification modulée, contactez-nous !

	Nombre de personnes (adultes et enfants)							
Revenu imposable	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 2023 (sur les revenus 2022).
En l'absence de ce justificatif, le plein tarif sera appliqué.

Reprise des activités
À partir du 18 septembre 2023

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

Activités de loisirs

Activités de loisirs enfants

Club des jeunes explorateurs — 7/10 ans

Gwennaig Viol

Cette activité, accompagnée par l'animatrice Environnement, est proposée aux enfants de 7 à 10 ans, les mercredis après-midi. Rendez-vous à Plonéis et à Guengat et... tous à l'abordage, le groupe embarque dans le mini-bus et part à la découverte du territoire : exploration des bois, des champs, des plages et des ruisseaux, construction de cabanes et bricolage, jeux libres ou collectifs, découverte des plantes sous toutes leurs formes, rencontres avec les animaux sauvages...
Une salle est dédiée au groupe au Jardin à Guengat, lorsque le temps ne permet pas d'aller en extérieur.
Les enfants peuvent se mettre dans la peau d'explorateurs, d'aventuriers et d'apprentis scientifiques, pour mieux connaître le monde qui les entoure...

Départ Plonéis ou Guengat	mercredi	de 14h à 16h15	201 €

Eveil Sportif — 3/5 ans

Nicolas Poulhazan

Spécialement conçues pour les tout petits, les séances leur permettront d'améliorer leurs repères dans l'espace et la précision de leurs gestes, de développer leur agilité et leur motricité. Avec ou sans accessoires, ils pourront choisir ou créer des mouvements et les enchaîner à leur rythme...
En mettant en avant le plaisir et le jeu avant tout.

Plonéis	samedi	10h45 à 11h45	141 €

Multisports — 6/10 ans

Nicolas Poulhazan

Difficile de choisir un sport et de s'y tenir toute l'année ?
Envie d'expérimenter ? Le multisports est fait pour votre enfant. Il lui permet d'essayer un panel de sports et de découvrir des activités sportives au niveau initiation.
Au programme une quinzaine de disciplines peuvent être abordées (sports collectifs, individuels, de raquettes et d'opposition...)

Plonéis	samedi	9h30 à 10h30	141 €

Arts Plastiques — 7/12 ans

Aurélie Le Lay

L'activité arts plastiques proposée par l'Ulamir permet à vos enfants de s'épanouir artistiquement dans de nombreux domaines. Les encres, l'acrylique, l'aquarelle, l'argile, le pastel sont des outils parmi tant d'autres qui permettront à votre enfant de développer sa créativité. L'activité s'adapte à l'âge et aux envies des artistes.
Nous abordons, suivant l'intérêt manifesté par l'élève, les couleurs chaudes/froides, l'apprentissage des portraits, la perspective... La priorité est que l'enfant s'amuse !
Alors n'attendez pas, enfilez votre blouse et inscrivez-vous !

Guengat	1 Mercredi sur 2	de 14h à 16h	180 €

Harpe celtique — à partir de 7ans

François Hascoët

Les cours individuels de 30 min ainsi qu'une rencontre d'ensemble mensuelle sont assurés par François Hascoët qui a enseigné pendant plusieurs années dans deux écoles de la région.
L'enseignement se fait sur un instrument à cordes de nylon; la technique instrumentale et la formation musicale sont abordées à travers un répertoire de musiques folk et celtiques adaptées au niveau et aux désirs de chacun. Les connaissances en solfège sont apportées progressivement.
Deux instruments sont mis à disposition pour les cours.

Ploneis	mercredi soir vendredi matin + 1 samedi/mois	17h à 21h 9h30 à 12h 14h à 17h	183 €

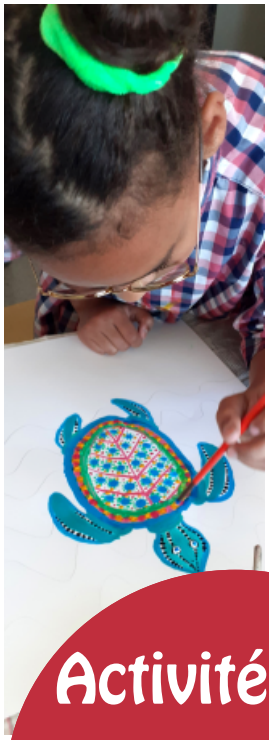
Atout Sport — à partir de 3 ans ou atelier parent/enfants

Philippe Goulard - Sophie Jézéquel - Aurélie Le Lay

Atout Sport est un dispositif proposé par Quimper Bretagne Occidentale durant les vacances scolaires, qui permet aux enfants de s'initier à différentes activités sportives, culturelles ou manuelles à un coût raisonnable. L'Ulamir EBG prend part à ce dispositif en vous proposant trois activités encadrées par des intervenants spécialisés !

Ainsi, pendant chaque période de vacances scolaires (excepté les vacances de Noël), des stages de théâtre (de 7 à 12 ans), musique (de 0 à 17 ans) et arts plastiques (de 3 à 12 ans) seront proposés sur l'une de nos cinq communes.

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



Activités de loisirs enfants

Activités de loisirs adultes

Accompagnement de projets (TILT)

Si vous avez des idées, des envies ou un projet..., que vous souhaitez partager des connaissances, découvrir, apprendre... Nous pouvons vous accompagner pour les mettre en place via le dispositif TILT (Talents, Idées, Loisirs pour le Territoire) de l'Ulamir. Quel que soit le thème (sport, culture, détente, bricolage,...), quelles que soient la forme et la durée (du stage de 2 heures à l'activité hebdomadaire), venez en discuter et trouver les moyens de les concrétiser. Nous facilitons les différentes étapes mais vous restez maître de votre projet. C'est dans ce cadre que les activités auto-gérées ci dessous ont été mises en place.

Club Four à Pain - Groupe autogéré

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

Pluguffan	samedi	3 à 4 fois par an	10 €

Couture - Groupe autogéré

Des connaissances en couture sont nécessaires pour coudre en autonomie (pas d'intervenant professionnel). Ce qui compte c'est l'envie de couper, coudre, et surtout d'échanger les connaissances, les conseils et de passer un moment convivial pendant une séance de trois heures.

Guengat	un mardi sur deux	14h30-17h30 ou 18h-21h	30 €

Ateliers peinture - Incognito Groupe autogéré

L'Atelier INCOGNITO réunit, depuis plus de 10 ans, des peintres pour la plupart issus du cours « adultes » des Beaux Arts de Quimper. Ils consacrent leurs mardis à l'exercice de leur passion : la peinture, la couleur.
Il s'agit d'un atelier pour adultes, ou chacun donne libre cours à son expression artistique, bénéficiant du regard amicalement critique des autres, à qui il accorde en retour son attention. Il n'y a pas de professeur, pas de règles à suivre sur le plan pictural. C'est un lieu de liberté, de solidarité, de partage d'expérience.

Guengat	mardi	10h à 15h	10 €

Club photo - Groupe autogéré

Depuis 2012, un groupe de photographes amateurs se réunit chaque mois pour commenter des photos prises selon un mot-clé commun. Des sorties choisies par les membres sont également organisées occasionnellement. Sans intervenant extérieur, le principe est de partager et d'échanger les connaissances, les trucs, les astuces, les conseils...
Que vous utilisiez un smartphone, un bridge ou un reflex, chacun à son niveau pourra apprendre et transmettre. Partage et convivialité avant tout... Ouvert à tous et à tous les niveaux, seul critère : la motivation !

Guengat	3ème samedi du mois	9h à 12h	40 €

Marche nordique - Groupe autogéré

Depuis septembre 2016, ce groupe autonome se retrouve tous les mardis. 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 prend aussi le temps d'admirer fontaines et lavoirs au détour d'un chemin.
Les bienfaits sont nombreux : amélioration des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, tonification générale, déstressant, favorise le bien-être... Pour les débutants, prêt de bâtons lors des premières séances..

Finistère Sud	mardi	9h à 12h	50 €

Parcours culturel : patrimoine et savoir-faire

Au cours de 10 samedis nous vous invitons à venir découvrir les richesses de nos communes en rencontrant des artisans, des associations et des particuliers qui partageront leurs savoir-faire et connaissances. Sur ces 10 sorties, une ou deux d'entre elles se dérouleront sur une journée entière pour s'aventurer un peu plus loin et découvrir de nouveaux territoires !
Le programme des visites et des rencontres sera établi en concertation avec les participants, lors d'une réunion d'information qui aura lieu en septembre 2023.

Toutes les communes	1er samedi du mois	10h à 12h	60 €

Atelier cuisine

Un(e) bénévole ou un(e) intervenant(e) anime ces temps de rencontre et de partage en lien avec l'animatrice du secteur Famille. Les contenus des ateliers, demandés via des sondages, lors des ateliers précédents ou lors de rencontres conviviales sont très variés : biscuits de Noël, préparation de buffet dînatoire, pavlova, kouign-amann, soirée pizza, astuces de cuisine à petit prix, échanges de recettes.

Plogonnec	1 samedi par mois	14h30 à 17h30	12 € /atelier

Anglais - Corinne Merrien

Les cours sont axés sur l'oral avec un support écrit, des jeux, des dialogues, des exercices audios.... L'objectif est d'acquérir une certaine autonomie dans la langue pour faciliter les voyages à l'étranger, échanger avec les étrangers venant en France et faire travailler la mémoire. Le tout dans une ambiance décontractée.
Les différents niveaux sont déterminés suivant le cadre européen commun de référence pour les langues : A2 - débutant / B1 - intermédiaire / B2 : intermédiaire supérieur.

Guengat	lundi - niveau B2 - niveau A2	17h à 18h15 18h15 à 19h30	210 €

Activités de loisirs adultes

Activités de loisirs adultes

Harpe celtique - François Hascoët

Les cours individuels de 30 min ainsi qu'une rencontre d'ensemble mensuelle sont assurés par François Hascoët qui a enseigné pendant plusieurs années dans deux écoles de la région.
L'enseignement se fait sur un instrument à cordes de nylon ; la technique instrumentale et la formation musicale sont abordées à travers un répertoire de musiques folk et celtiques adaptées au niveau et aux désirs de chacun. Les connaissances en solfège sont apportées progressivement. Deux instruments sont mis à disposition pour les cours.

Ploneis	mercredi soir vendredi matin + 1 samedi/mois	17h à 21h 9h30 à 12h 14h à 17h	183 €

Renforcement Musculaire - Nicolas Poulhazan

On se dépense sur de la musique rythmée, en alternant un temps "cardio" sur de minis chorégraphies (différentes chaque semaine) et un temps "muscu" pour raffermir toutes les zones nécessitant un travail plus spécifique (abdos, fessiers, haut du corps...). Le tout avec ballons, haltères et autres accessoires ...

Pluguffan	mercredi jeudi	18h45 à 19h45 19h30 à 20h30	159 €

Gym entretien - Samuel Quéré

Après une mise en route progressive, on évolue sur des musiques adaptées au rythme des exercices. 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 10h30 à 11h45	195 €

Gym forme santé - Samuel Quéré

Ces séances permettent de reprendre une activité physique visant à conserver son autonomie, et/ou à se réadapter progressivement à l'effort suite à un accident ou une maladie chronique. Des conseils personnalisés et un suivi régulier vous permettront d'intégrer un petit groupe, tout en évoluant à votre rythme et en sécurité.
Au programme : Amélioration de la capacité respiratoire et cardio-vasculaire, des qualités physiques (endurance, force, équilibre, souplesse....) dans une ambiance conviviale.

Ergué Gabéric Plonéis	mardi mercredi	18h15 à 19h30 15h45 à 17h	198 €

Qi Gong - Dominig Bouchaud & Aude Gassie

Nouvelle professeure sur Guengat !

Le mot Qi Gong signifie : travail du souffle, de l'énergie. C'est une pratique millénaire, originaire de Chine, qui regroupe différents exercices corporels profonds et subtils visant à harmoniser et à remettre en circulation l'énergie dans le corps. Au travers de mouvements simples, lents et fluides, de la respiration et de l'intention, le pratiquant va petit à petit assouplir son corps, apaiser son esprit et se détendre tout en se tonifiant de l'intérieur. Cet art énergétique en connexion avec les saisons et la nature est vraiment accessible à toute personne qui souhaite un mieux-être dans son rapport à soi et au monde. Ouvert à tout public (adolescents, adultes, seniors). Prévoir une tenue ample et souple

Pluguffan : Dominig Guengat : Aude	mardi	10h à 11h15 18h30 à 19h45	210 €

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.

Plogonnec	samedi	11h à 12h	273 €

Euphonie Gestuelle - Catherine Viret

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

Guengat	jeudi	16h30 à 18h	231 €

Yoga Hatha- Caroline Thomas et Céline Le Guellec

Nouvelle professeure en cours d'année !

Cette version traditionnelle du yoga s'articule autour des asanas (postures), du pranayama (souffle et respiration), et de techniques de méditation simples. Discipline complète qui prodigue l'antistress et le bien-être, le Hatha Yoga est une activité physique à part entière qui travaille autant le renforcement musculaire que la souplesse. Les études scientifiques ne cessent de valider les effets bénéfiques et thérapeutiques du yoga sur les plans physique (système respiratoire, circulatoire, osseux, digestif, reproducteur...), émotionnel (renforce nos capacités à trouver la tranquillité en situation de stress...) et psychologique (lutte contre la dépression, l'insomnie, l'hyperactivité...). Aucun pré-requis n'est nécessaire. Toute personne est bienvenue.

Plonéis	lundi	17h30 à 19h 19h à 20h30	231 €

Activités de loisirs adultes

Activités de loisirs

Expositions mensuelles

Un hall d'exposition, 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^2, des cimaises, des grilles, des plots permettent d'exposer des œuvres, des objets, des réalisations diverses ...

Temps d'échanges

Nous proposerons tout au long de l'année des temps d'échanges sur différents thèmes : musique, théâtre, patrimoine,...

Si vous avez envie d'aborder certains thèmes, de débattre autour d'un sujet qui vous tient à coeur, n'hésitez pas à nous solliciter.
Suivant les thèmes abordés, un intervenant pourra être invité, afin d'apporter un éclairage, des connaissances.

Forum des associations

Samedi 9 septembre 2023 de 14h à 17h

Chacun peut, dès la rentrée, découvrir les activités proposées et s'y inscrire (loisirs, musique, sport, art, jeunesse, culture, social...). Nous avons développé cette manifestation pour en faire un véritable lieu de rencontres et de valorisation des associations. Elle permet d'offrir une opportunité supplémentaire d'accueillir les nouvelles familles pour qu'elles prennent le temps de découvrir la dynamique associative de notre territoire.
Renseignements forum : cindy@ulamir-ebg.org

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

Animations pour tous

Afin de sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux enjeux environnementaux, le secteur environnement propose régulièrement des balades sur la flore locale, durant lesquelles les participants apprennent à reconnaître les plantes et à comprendre leurs diverses utilisations. Des animations de découverte de la nature sont également proposées aux familles, sous forme de balades ludiques ou d'ateliers créatifs. Outre la découverte et l'éveil à la nature, ces animations sont des temps de partage et de convivialité.

Club des jeunes explorateurs (voir page 6)

Interventions en milieu scolaire

Le secteur environnement essaye de s'adapter au mieux aux demandes et envies des écoles et des communes du territoire. Ainsi, l'année dernière, les classes de cycle 3 de l'école Antoine de Saint Exupéry de Pluguffan et celle de Lucie Aubrac de Plomelin ont été accompagnées sur des projets d'« Aires Terrestres Éducatives », dans lesquels les élèves deviennent gestionnaires et gardiens de leur espace naturel. Les classes de maternelle de l'école publique de Pluguffan ont également été accompagnées pour des sorties dans les bois, dans le cadre de leur projet d'« École du Dehors ».
Les établissements scolaires ne pouvant bénéficier de ce type de projets vont continuer à se voir proposer des séances gratuites de découverte de la nature, avec des approches sensorielles, ludiques et scientifiques. Les thèmes pouvant être abordés sont larges : découverte des arbres, des petites bêtes, traces d'animaux et chaîne alimentaire, reproduction des plantes, jardinage au naturel…

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

Le sentier d'interprétation de Plomelin, au départ de Meilh-Mor, est ouvert à tous, en autonomie, tout au long de l'année.
Destiné à un public familial, le sentier propose 19 activités le long des 4,5 kilomètres, qui ont été pensées pour contenter petits (à partir de 6 ans) et grands, en liant imaginaire, activités sensorielles et ludiques, données scientifiques et historiques. Les livrets d'accompagnement du sentier sont disponibles dans la boîte à livres placée au début du circuit, ainsi qu'en mairie.

Les sacs à dos "Sortir dehors"

Ce sac à emprunter à l'Ulamir, contenant divers outils ludiques et sensoriels, a été créé pour inviter les familles à sortir dehors à la découverte de la nature. Son contenu est simple et accessible à tous, en toute autonomie. Le sac à dos « Sortir dehors en groupe ». Ce sac a été spécialement conçu pour les animateurs (en ALSH, MJC, animateurs périscolaires) souhaitant mener des animations simples et ludiques en groupe, autour du thème de la nature. Un temps de formation pour apprendre à utiliser le sac peut être proposé à ceux qui le souhaitent.

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

Environnement

Animations familiales

L'échappée belle - Ateliers parents/enfants 0-3 ans

Ces ateliers parents/enfants sont avant tout des moments d'échange, de complicité et de découverte pour les petits et les grands. Après un petit temps ludique, "La boîte à rêves" arrive dans la salle. Les enfants l'ouvrent et découvrent un nouveau trésor à partager. Les familles vivent alors un petit temps d'animation : jardinage, comptine, cuisine, modelage, histoire... Une fois l'activité achevée, les enfants font des jeux libres, les adultes discutent.

Calendrier des ateliers : mercredis ou samedis de 10h30 à 11h30

1 € par enfant

Pluguffan (Maison de l'enfance)	Guengat (Pôle enfance)	Plonéis (salle Ti An Dourigou)	Plogonnec (garderie périscolaire)	Plomelin (Verger de Pen Allé)
merc. 4 oct.	sam. 14 oct.	merc. 11 oct.	sam. 21 oct.	sam. 7 oct.

Les semaines de la Petite Enfance

Mars - Avril 2024

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

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

Le livret des familles

Ce livret à destination des familles répertorie tous les services à destination des enfants, des adolescents et des parents sur l'ensemble de nos communes ou plus largement sur le territoire de Quimper Bretagne Occidentale.

Les informations répertoriées dans ce livret traitent de la scolarité, des modes de garde, des loisirs et aussi des services qui peuvent accompagner les familles (PMI, Maison des adolescents, Mission locale...). Le livret est disponible à l'accueil de l'Ulamir.

Les ateliers cuisine (voir page 8)

Les sorties et week-ends familles

Les sorties et week-ends familles sont avant tout des temps d'échange, de partage, et de rencontre. Le Centre Social ULAMIR e Bro Glazik continue de défendre ses valeurs de «vivre ensemble» en favorisant les rencontres et les liens entre les familles de nos communes.
Les sorties familiales de 2024 seront définies avec les familles en janvier. La rencontre se déroulera un samedi après-midi à la ludothèque de l'ULAMIR sur la commune de Pluguffan.
Les week-ends sont mis en place avec les familles lors de rencontres ponctuelles afin de définir ensemble les envies des uns et des autres, l'organisation des activités, le lieu...

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 :

PLOMELIN : jeudi 26 et vendredi 27 octobre 2023
PLOGONNEC : jeudi 29 février et vendredi 1er mars 2024
PLONEIS : jeudi 7 et vendredi 8 mars 2024
GUENGAT : lundi 22 et mardi 23 avril 2024
PLOMELIN : jeudi 25 et vendredi 26 avril 2024

Le secteur famille est également présent sur différentes manifestations tout au long de l'année : la Fête de la pomme à Plomelin en octobre, les Étapes Enchantées à Pluguffan en juin, Les enfants sont des princes à Plogonnec et sur les temps forts de la ludothèque.

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

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

Ludo-thèque

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 9h30 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 0,90€ par jeu emprunté pour une durée de 15 jours.

La collec' de jeux

C'est avec une collection de plus de 1 572 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 dînette pour les plus petits... La liste serait trop longue, alors venez découvrir ou redécouvrir les lieux. On peut venir y jouer gratuitement quand on veut, il suffit de pousser la porte.

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

Les ludo en balade - gratuit

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

Les soirées jeux "que pour les grands" à la ludo - gratuit

Soirées jeux le vendredi soir, de 20h30 à 22h30 pour les adultes (jeux d'ambiance, jeux de plateau...) et pour les experts avec l'association Ludotox.

Les soirées 8/12 ans à la ludo - 2€ par enfant

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

Les soirées jeux en balade - gratuit

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

A noter dans l'agenda :

Mardi 31 octobre 2023 - Soirée Halloween

Samedi 23 décembre 2023 de 14h à 18h - Aprem' jeux de Noël

Samedi 25 et dimanche 26 mai 2024 - Fête du Jeu

Renseignements et planning : facebook "Ludo Ulamir" ou ludotheque@ulamir-ebg.org ou 02 98 94 34 85

Le projet pédagogique

Les accueils de loisirs sont des lieux de rencontres, d'échanges et d'évolution pour les enfants de 2 à 12 ans (de la maternelle à l'entrée en sixième). Des locaux spacieux et adaptés sont mis à la disposition de l'équipe d'animation pour permettre à vos enfants de profiter d'un accueil de qualité. Tout au long de l'année les animateurs proposent aux enfants des projets, des activités et des découvertes leur permettant d'évoluer dans leur environnement naturel, culturel et social. Répartis par groupes d'âge, ils se développent à leur rythme et en fonction de leurs capacités.

Objectifs du projet pédagogique

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

Les infos pratiques

Vacances scolaires : Pluguffan et Guengat

Le dossier d'inscription est obligatoire pour toute inscription.
Du lundi au vendredi, à la journée ou la demi-journée, avec ou sans repas.
Arrivée possible entre 7h30 et 9h et départ possible entre 17h et 19h.

Les mercredis ; Guengat

Ouvert les mercredis durant les périodes scolaires de 7h30 à 19h pour les enfants de toutes les écoles.

Les inscriptions

Dossiers d'inscription

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

Portail famille

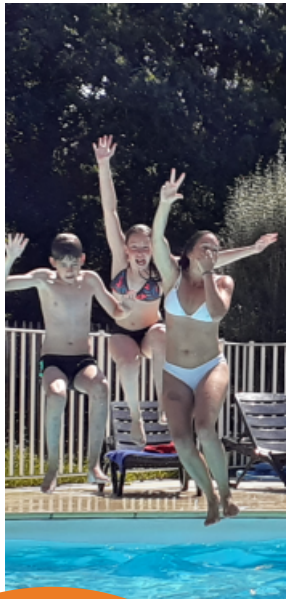
Les familles devront utiliser le portail famille via le logiciel Belami. Une fois le dossier d'inscription complété et déposé à l'accueil de loisirs, les familles pourront avoir accès aux inscriptions en ligne, sécurisées grâce à un code propre à chaque famille.

Renseignements et inscriptions :

Maison de l'enfance - Rue Menez Izella 29700 Pluguffan
Sylviane au 02 98 94 32 12 ou 06 95 55 79 75
alshpluguffan@ulamir-ebg.org

Maison de l'enfance - Rue du stade 29180 Guengat
Florence au 02 98 91 16 62 ou 06 95 53 65 07
alshguengat@ulamir-ebg.org

Accueils de loisirs



Jeunesse

Le fonctionnement

Les Espaces Jeunes sont des lieux d'accueil à destination des jeunes de 11 à 17 ans. Chacun.e peut s'y poser, échanger, jouer, créer, s'engager, monter des projets, pratiquer une activité, etc. Les animateurs.trices sont présent.e.s sur les équipements extérieurs et au sein des Espaces Jeunes. Le fonctionnement oscille entre accueils libres, élaboration de projets et inscriptions sur programme d'activités pendant les vacances. S'inscrivant dans une démarche d'Education Populaire, notre intention est avant tout de leur permettre de prendre des responsabilités, favoriser leur autonomie, les accompagner vers l'âge adulte dans un esprit de citoyen.ne actif.ve.

Les infos pratiques

Espace jeunes de Plogonnec

Halle des sports (arrière du bâtiment) - rue du stade
Horaires d'ouverture : mercredi de 14h à 15h30 / vendredi de 16h30 à 18h30

Espace jeunes de Guengat

Salle Ti An Holl (derrière la mairie) - 25, rue de la mairie
Horaires d'ouverture : mercredi de 16h30 à 18h / vendredi de 16h30 à 18h30

Espace jeunes de Plonéis

Espace Ty an Dourigou (à côté de Radio Kerné) - Allée Dourigou
Horaires d'ouverture : samedi de 14h à 17h30

Espace jeunes de Pluguffan

Local Anita Conti - 6 rue de Cornouaille
Horaires d'ouverture : mercredi de 14h à 18h et samedi de 14h à 17h30

Des soirées intercommunales réunissant tous les Espaces Jeunes sont organisées régulièrement les vendredis soirs à partir de 19h et jusqu'à 22h.

Les inscriptions

Dossiers d'inscription

Les dossiers d'inscription sont disponibles dans les Espaces Jeunes, à l'Ulamir ou sur le site Ulamir EBG : l'adhésion annuelle, un chèque de caution de 100 € (non encaissé), une copie du carnet de vaccination et de l'avis d'imposition sont à fournir.

Les projets

Avec l'aide des animateurs.trices, les jeunes peuvent construire leurs projets : sortie, atelier, évènement, voyage, etc. Pour aider à les financer des actions d'autofinancement sont mises en place : l'argent épargné permet de solder individuellement les sorties et loisirs ou subventionner les projets collectifs.

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 commune. L'équipe d'animation peut accompagner les jeunes pour monter leur dossier et obtenir un financement.

Sac ados

Tu as entre 16 et 25 ans ? Tu souhaites partir en vacances seul.e ou avec des ami.es ? Rejoins le dispositif Sac Ados : entre 130€ et 250€ en chèques-vacances ou carte pré-payée, un guide pour préparer son départ, une trousse de secours, une assistance rapatriement, une assurance responsabilité civile...

Renseignements et inscriptions :
Séverine : 06 02 26 73 93 /severine@ulamir-ebg.org
Clément : 06 78 09 47 10 / clement@ulamir-ebg.org

J'aimerais en savoir plus sur le Centre Social !

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

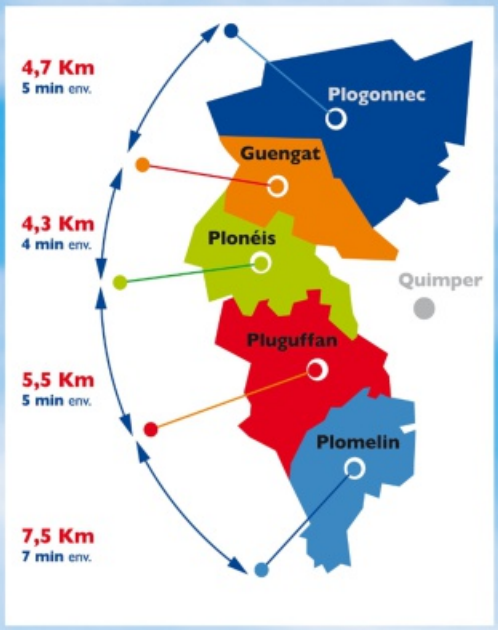
- **Suivre** des activités régulières
  Vivre des animations ponctuelles
  Participer à des temps d'échange
- **Etre accompagné** dans mes projets
  Réfléchir et agir à plusieurs
  Tester de nouveaux services à la population

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



Centre social ULAMIR e Bro Glazik

OUVERTURE DU LUNDI AU VENDREDI

DE 9H À 12H ET DE 13H30 À 18H (PÉRIODES SCOLAIRES)

DE 9H À 12H ET DE 13H30 À 17H (PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES)

Les photos de la plaquette ont été prises lors des activités au cours de l'année

Centre social ULAMiR e Bro Glazik
33 rue Laënnec 29710 Plonéis
02 98 91 14 21 - contact@ulamir-ebg.org - www.ulamir-ebg.org