



centre
social
itinérant

ULAMIR e Bro Glazik
saison 2025-2026

Activités de Loisirs

— POUR TOUTE LA FAMILLE ! —

loisirs sport, animations famille
bien-être ludothèque
stages Atout sport, accueils de loisirs
espaces jeunes

PLOGONNEC / GUENGAT / PLONÉIS /
PLUGUFFAN / PLOMELIN

Union Locale
d'Animation
en Milieu Rural

Centre social ULAMIR e Bro Glazik
33 rue Laënnec - 29710 PLONEIS

02 98 91 14 21 / contact@ulamir-ebg.org / www.ulamir-ebg.org





CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL itinérant, l'Ulamir agit au plus proche des habitants et avec l'implication du plus grand nombre, toutes générations et origines confondues... De multiples services, activités et animations sont proposés à la population. Ils favorisent toujours la rencontre et l'échange et visent autant l'épanouissement individuel que collectif. Conçues par une solide équipe de bénévoles et de salariées, 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 4 fois par an. Il est composé de 21 personnes, représentant des adhérents et des collectivités locales.

Les membres du bureau

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

L'équipe des professionnels

Directeur: David Chemin
Secrétaire : Céline Desarthe
Comptable-Gestionnaire : Morgane Louboutin
Assistante administrative : Isabelle Cuyaubère
Référente Activités de loisirs et communication : Anaïs Robert
Animatrice Environnement : Manon Ruel
Animatrice de la Ludothèque : Stéphanie Mourrain
Référente Famille : Cindy Le Saux
Directrices des Accueils de loisirs : Florence Gourmelen, Sylviane Le Maux
Directrices des Espaces Jeunes : Séverine Barat, Abigail McCavitt
11 professeurs d'activités
De nombreux animateurs de centre de loisirs
Agent de service et d'entretien : Maryse Le Nai

Et si vous vous impliquiez ?!

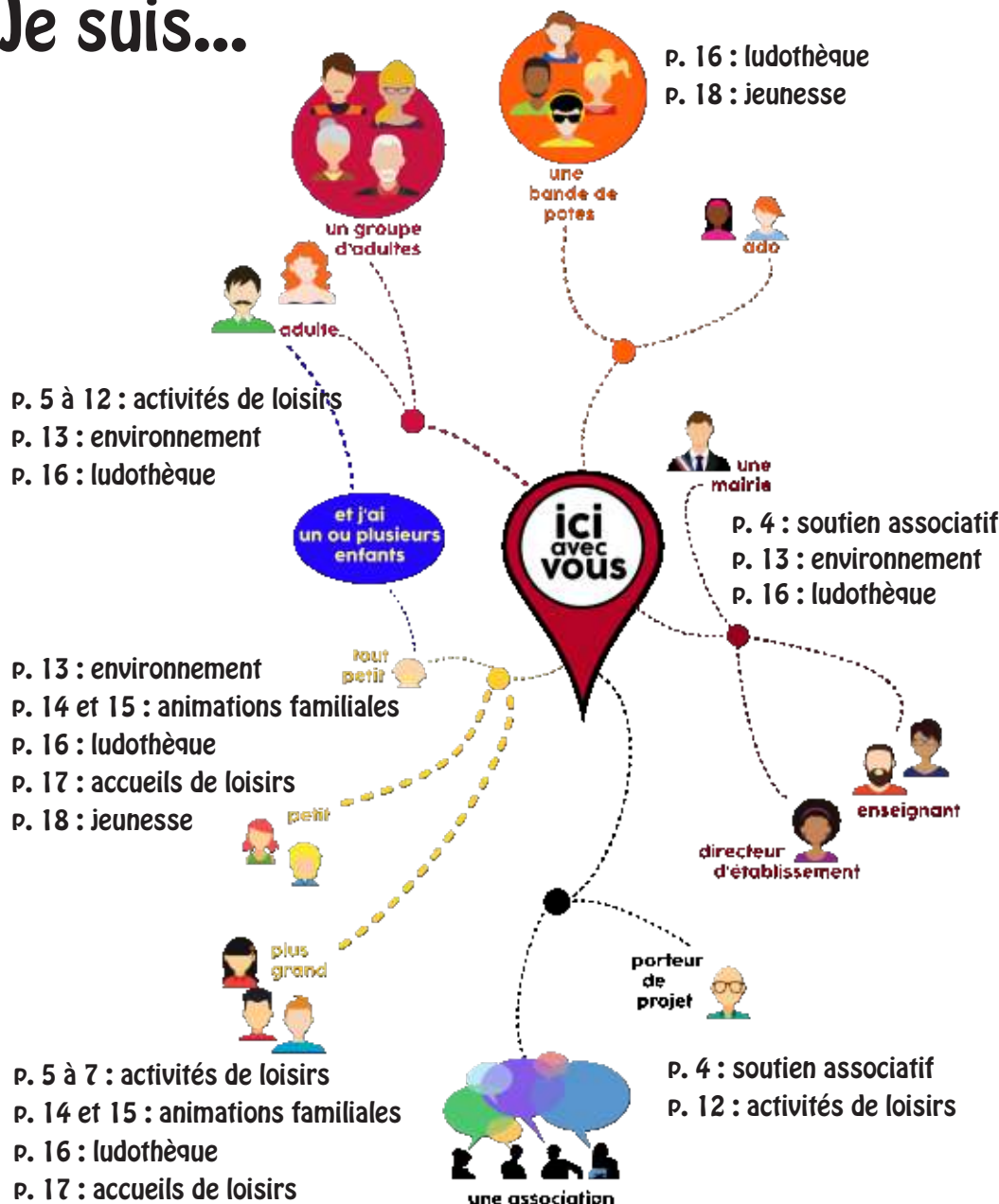
En fonction de vos envies, vos compétences, et de votre temps disponible, vous pouvez donner un coup de main sur certaines animations ou même rejoindre le Conseil d'Administration.

L'Ulamir permet différents niveaux d'implication pour que chacun puisse trouver sa place, devenir acteur et rayonner pour le bien de tous...

**Un territoire,
un projet...
des acteurs**



Je suis...



Notre projet Centre social prévoit de soutenir les initiatives des associations contribuant à l'animation de la vie locale. Depuis 2023, l'Ulamir fait partie du réseau régional Guid'Asso. Ce label permet d'être mieux identifié et reconnu comme structure d'accompagnement des associations sur le territoire.

Vous avez un besoin, un projet ; quelle que soit l'envergure de vos idées et leur état d'avancement, prenez contact tout au long de l'année.

Adhésion - saison 2025/2026

L'adhésion annuelle est de **23 €** pour les associations de Quimper Bretagne Occidentale et de **27 €** 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 extérieure (20m²), barnum, toilettes sèches, utilisation de salle de réunion ou d'activité...

Forum des associations

Samedi 6 septembre 2025 de 14h à 17h

Chaque année depuis 33 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 :

Journée de formation des bénévoles associatifs

Samedi 29 novembre 2025 de 8h45 à 17h à la Maison de l'Enfance de Pluguffan. Programme détaillé sur demande.

Formation "Mener une réunion participative"

Mardi 10 février 2026 de 18 h 30 à 20 h 30 - Au Jardin à Guengat

Formation "Les gestes qui sauvent"

Date à venir (printemps 2026)

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



**Soutien
associatif**

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 6 septembre**. Pour les activités sportives, les adhérents n'ont plus nécessairement 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, les espèces, les virements, 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 **21 €** pour les adultes, de **12 €** pour les mineurs et de **33 €** 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 !

Réduction	
Revenus avant abattements	% de réduction
Tranche 1 : 0 à 21 600 €	-10%
Tranche 2 : 21 601 € à 28 800 €	-5%
Revenus > 28 800 €	plein tarif

Au moment du règlement, il sera demandé une copie de votre avis d'imposition 2025 (sur les revenus 2024). En l'absence de ce justificatif, le plein tarif sera appliqué.

Reprise des activités
À partir du 15 septembre 2025

Renseignements : activites@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

Manon Ruel

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... en route vers les mystères de la nature !

Le groupe embarque dans le mini-bus et part à la découverte des recoins sauvages du territoire : exploration des bois, des champs, des plages et des ruisseaux, jeux libres ou collectifs, découverte des êtres vivants qui nous entourent, activités créatives avec et dans la nature, construction de cabanes...

Une salle est dédiée au groupe au Jardin à Guengat, lorsque le temps ne permet pas d'aller en extérieur.

Explorer, découvrir, expérimenter, s'émerveiller et créer : partons à la découverte du monde qui nous entoure, pour en révéler les secrets !

Départ Plonéis
ou Guengat

mercredi

de 14h à 16h15

258 €

Eveil Sportif

3/5 ans

Clément François

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

156 €



Multisports

6/10 ans

Clément François

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

156 €

Arts Plastiques7/12 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 !

Guengat	1 Mercredi sur 2	de 14h � 16h	198 �
---------	------------------	--------------	-------

Atout Sport  partir de 3 ansou atelier parents/enfants 0-3 ans

Philippe Groulard - Sophie Jézéquel - Aurélie Le Lay

Atout Sport est un dispositif proposé par Quimper Bretagne Occidentale durant les vacances scolaires. Il qui permet aux enfants de s'initier à différentes activités sportives, culturelles ou manuelles à un coût raisonnable. L'Ulamir 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.

L'inscription aux stages se fait en ligne, sur la plateforme Quimper+ : <https://www.quimperplus.bzh/atout-sport-usager/>
Le règlement peut également se faire en ligne ou dans les mairies de QBO (pour les paiements par espèces, chèque ou chèque-vacances).

En cas de difficultés, n'hésitez pas à nous contacter au 02 98 91 14 21.



Activités
de loisirs
enfants

Activités de loisirs adultes

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

11 €

Club Tarot - Groupe autogéré

Le Club Tarot s'adresse à tous les amoureux des cartes, de "la poignée" au "petit au bout" pour les joueurs déjà initiés, ceux qui ont joué autrefois et aux gens qui veulent découvrir une nouvelle activité et surtout passer un moment agréable et de détente entre amis.

Pluguffan

mercredi

14h-17h

21 €

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 jeudi sur deux

14h30-17h30
ou 18h-21h

11 €

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, où 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

11 €

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

41 €

Marche Loisir - Groupe autogéré

Tous les mardis de 9h à 12h ce groupe de marche, avec ou sans bâton, découvre les sentiers, chemins, sous-bois ou bord de mer sur un parcours de 8 à 10 km. La pratique ludique de l'activité, respecte le rythme de chacun, permet de prendre le temps d'admirer les fontaines et lavoirs, menhirs et autres monuments aux détours des circuits empruntés dans le sud-Finistère. Les bienfaits sont nombreux : tonification générale, déstressant, voire action sur les systèmes cardio-vasculaires et respiratoires. Le groupe constitué d'environ 25 adhérents s'autogère. Des bâtons de marche peuvent être mis à la disposition des nouveaux participants lors des premières séances. Chaque randonnée se déroule dans un esprit de convivialité, confortant tonus, énergie, dynamisme.

Finistère Sud	mardi	9h à 12h	52 €
---------------	-------	----------	------

Parcours culturel : patrimoine et savoir-faire

Au cours de 10 samedis nous vous invitons à venir découvrir les richesses locales en rencontrant des artisans, des associations et des particuliers qui partageront leurs savoir-faire et connaissances. Sur ces 10 sorties, une ou deux 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 2025.

Toutes les communes	1er samedi du mois	10h à 12h	61 €
---------------------	--------------------	-----------	------

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, as-tuces de cuisine à petit prix, échanges de recettes.

Plogonnec	1 samedi par mois	14h30 à 17h30	13 € /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	231 €
---------	-------------------------------------	------------------------------	-------



Harpe celtique - François Hascoët

Lors de ces rencontres mensuelles, ouvertes aux harpistes et à tous les musiciens d'instruments acoustiques, les musiciens jouent un répertoire de musiques « folk » et celtiques adapté au niveau et aux désirs du groupe. Il s'agit plus de séances de pratique collective que d'apprentissage des instruments et des partitions.

Plonéis

1 lundi/mois

18h à 20h

39 €

Renforcement Musculaire - Nicolas Poulhazan

On se dépense sur de la musique rythmée, en alternant un temps "cardio" 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

18h à 19h
18h45 à 19h45

177 €

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
10h à 11h45

vendredi
10h30 à 11h45

213 €

Gym forme santé - Samuel Quéré / Clément François

Ces séances permettent de reprendre une activité physique visant à conserver son autonomie, et/ou à se réadapter progressivement à l'effort suite à un accident ou une maladie chronique. Des conseils personnalisés et un suivi régulier vous permettront d'intégrer un petit groupe, tout en évoluant à votre rythme et en sécurité.

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

Ergué Gabéric
Plonéis

mardi
mercredi

18h45 à 20h
15h45 à 17h

216 €

Cardio santé bien-être - Maïté Lacroix

Activité adaptée aux personnes qui souhaitent se défouler et reprendre une activité physique rythmique permettant d'améliorer le système cardiovasculaire grâce à des exercices qui tonifient le corps. Pendant les séances nous alternons entre cardio et renforcement musculaire ciblés permettant de travailler spécifiquement les cuisses, abdos, fessiers et gainage. Activité modulable et adaptée au rythme des participants.

Guengat

vendredi

10h45 à 11h45

177 €

Activités
de loisirs
adultes

Pilates - Maïté Lacroix

Version sportive inspirée du Hatha Yoga. Les mouvements sont lents, liés à la respiration et permettent un renforcement profond des muscles qui soutiennent le dos et autres articulations. La pratique régulière diminue les risques de blessures, améliore la posture, raffermi le corps tout en lui amenant souplesse et amplitude. Améliore aussi les fonctions respiratoires, la circulation, le transit, le sommeil, le stress...

Guengat	vendredi	9h30 à 10h30	177 €
---------	----------	--------------	-------

Qi Gong - Dominig Bouchaud & Aude Gassie

Qi Gong signifie : travail du souffle, de l'énergie. C'est un art énergétique chinois permettant de cultiver l'harmonie du corps et de l'esprit, en soi et avec le monde dont nous faisons intimement partie. Des mouvements simples et lents associés à la respiration et l'intention, vont permettre de ressentir et de s'adapter à la qualité énergétique de chaque saison. Libérer le corps et l'esprit des tensions, en laissant la fluidité du souffle circuler, favorise notre capacité naturelle de régénération physique et psychique. Les séances se pratiquent debout mais peuvent s'adapter à la position assise. Prévoir une tenue ample et souple.

Pluguffan : Dominig Guengat : Aude	mardi	10h à 11h15 18h30 à 19h45	231 €
---------------------------------------	-------	------------------------------	-------

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 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... On peut aussi se préparer aux examens, à la maternité ou autres événements pouvant être anxiogènes... À partir de 16 ans.

Plogonnec	samedi	11h à 12h	300 €
-----------	--------	-----------	-------

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, quel que soit votre âge, votre état de santé, vous libérer de vos tensions, stress et anxiété au rythme que vous déciderez.

Guengat	jeudi	16h30 à 18h	255 €
---------	-------	-------------	-------

Yoga Hatha - Gaëlle Feuvrais & Céline Le Guellec

Cette version traditionnelle du yoga s'articule autour des asanas (postures), du pranayama (respiration) et de la relaxation. Le Hatha Yoga est une activité physique à part entière qui travaille autant le renforcement musculaire que la souplesse. Les effets bénéfiques sur les plans physique (système respiratoire, circulatoire, osseux, digestif, reproducteur...), émotionnel (gestion du stress...) sont prouvés. Aucun pré-requis nécessaire.

Plonéis	lundi	17h30 à 19h 19h à 20h30	255 €
---------	-------	----------------------------	-------



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. Quelles que soient le thème (sport, culture, détente, bricolage,...), 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 présentées p 8-9 ont été mises en place.

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 m², des cimaises, des grilles, des plots permettent d'exposer des œuvres, des objets, des réalisations diverses ...



Temps d'échanges

Nous proposons tout au long de l'année et en fonction des demandes et sollicitations, 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...

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

Forum des associations

Samedi 6 septembre 2025 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 : contact@ulamir-ebg.org



Animations pour tous

Les baisses de subventions ont un impact sur nos interventions. Nous avons réduit nos actions d'éducation à l'environnement pour nous concentrer sur les interventions dans les écoles.

Depuis début 2025, nous ne pouvons plus proposer d'animations grand public. Ces balades ludiques ou ateliers permettaient pourtant la découverte et l'éveil à la nature, et créaient des moments de partage et de convivialité.

Club des jeunes explorateurs (voir page 6)

Interventions en milieu scolaire

Le secteur environnement s'adapte 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 cycle 2 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. Toutes les écoles du territoire souhaitant développer un projet lié à l'environnement (Ecole du dehors, Aire Terrestre Éducative, aménagement d'un espace de nature dans la cour, interventions thématiques ...) sont invitées à contacter le secteur environnement pour échanger sur le contenu et le coût des interventions.

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 » 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



Animations familiales

Les samedis en famille

NOUVEAU !

Une fois par mois, nous vous proposons des animations en famille le samedi ! Le matin, nous proposerons des ateliers parents/enfants pour les 0/3 ans et l'après-midi des ateliers thématiques pour tous les âges ! La première journée est prévue le samedi 27 septembre à Plomelin. L'idée est de proposer ces animations en itinérance sur les communes de Plogonnec, Guengat, Plonéis, Pluguffan et Plomelin.

ateliers parents/enfants : 10h à 12h

ateliers thématiques : 14h à 17h

1 € par enfant

Calendrier des ateliers : disponible lors du forum des associations le samedi 6 septembre.

Les semaines de la Petite Enfance

Mars-Avril 2026

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 9)

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 2026 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 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 : lundi 27 et mardi 28 octobre 2025

PLOGONNEC : jeudi 23 et vendredi 24 octobre 2025

PLONEIS : non défini à ce jour

PLUGUFFAN : non défini à ce jour

GUENGAT : non défini à ce jour

Le secteur famille est également présent sur différentes manifestations tout au long de l'année : la "Fête de la pomme" à Plomelin, les "Étapes Enchantées" à Pluguffan, "Les enfants sont des princes" à Plogonnec et sur les temps forts de la ludothèque. Nous serons également présents aux Virades de l'espoir à Plomelin le dimanche 28 septembre ! Venez nombreux pour soutenir la recherche médicale sur la mucoviscidose.

<https://www.facebook.com/Virade.de.Plomelin>

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

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



Animations familiales



Les infos pratiques

Stéphanie vous accueille à la **Ludothèque de Pluguffan** (Maison de l'enfance "Jules Verne" - Rue Menez Izella 29700 Pluguffan) les mardis, jeudis et vendredis de 16h30 à 18h; les mercredis de 16h à 18h30 et les samedis de 10h à 12h. Les vendredis matin de 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 1€ par jeu emprunté pour une durée de 15 jours.

La collec' de jeux

C'est avec une collection de plus de 1 565 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 ! Hit, la Colline des Feufollets, Dodo, Bang, Exago, Pic Pirates, des jeux de réflexion, de stratégie, des puzzles, mais aussi des trotteurs, des cubes, de la dinette pour les plus petits... La liste serait trop longue, alors venez découvrir ou redécouvrir les lieux. On peut venir y jouer 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 Famille à la ludo - **gratuit**

Soirées jeux les vendredis des vacances scolaires, de 20h à 22h pour venir jouer en famille. Pas de limite d'âges ni de communes, venez si vous avez juste envie de jouer.

Les soirées Ados - **2 €**

Soirées jeux pendant les vacances pour les 11 ans et +

Les anniversaires - **6,50 € par enfant**

Il est possible de fêter son anniversaire à la ludothèque. On joue, on fait des activités, des chasses aux trésors et on prend le goûter fourni par les parents. N'hésitez pas à prendre contact pour réserver.

A noter dans l'agenda :

Animations Halloween : Vendredi 31 octobre 2025

Aprèm jeux de Noël : Samedi 20 décembre 2025

Fête du Jeu : Samedi 30 et dimanche 31 mai 2026 - Fête du Jeu

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



Ludo- thèque

Le projet pédagogique

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

Objectifs du projet pédagogique

- Favoriser le respect, la socialisation, la vie en collectivité, l'autonomie et la coopération ;
- Veiller à la sécurité physique, morale et affective des enfants ;
- Sensibiliser l'enfant au respect de l'environnement pour devenir écocitoyen ;
- Développer son imagination, sa créativité et sa curiosité.

Les infos pratiques

Vacances scolaires : Pluguffan et Guengat

Le dossier d'inscription est obligatoire pour toute inscription. Ouvert 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 18h45.

Les mercredis périscolaires : Guengat

Ouvert les mercredis durant les périodes scolaires de 7h30 à 18h45.

Les inscriptions

Dossiers d'inscription

Les dossiers d'inscription sont disponibles à l'Ulamir, dans les deux Maisons de l'enfance ou téléchargeables sur notre site Internet. L'inscription est obligatoire.

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 06 95 53 65 07
alshguengat@ulamir-ebg.org



Accueils de loisirs



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 alterne entre accueils libres, élaboration de projets et activités sur place ou à l'extérieur. S'inscrivant dans une démarche d'Education Populaire, notre intention est avant tout de permettre aux jeunes 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 13h30 à 15h30 / vendredi de 16h30 à 18h30

Espace jeunes de Plonéis

Espace Ti 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 18h

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, événement, 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 12 à 21 ans qui souhaitent animer leur commune ou partir en voyage seul ou en groupe. L'équipe d'animation peut accompagner les jeunes pour monter leur dossier et obtenir un financement pouvant aller jusqu'à 1 200€ pour un projet collectif ou 250€ pour un séjour individuel.

Renseignements et inscriptions :
contact@ulamir-ebg.org

Abigail : 06 78 09 47 10 / abigail@ulamir-ebg.org



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

Un **projet**

Agrément de 4 ans
avec la CAF du Finistère
et Quimper Bretagne Occidentale
+ une aide financière

des **actions**

Suivre des activités régulières
Vivre des animations ponctuelles
Participer à des temps d'échange

Etre accompagné dans mes projets
Réfléchir et agir à plusieurs
Tester de nouveaux services à la population

pour le **territoire**

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

Des possibilités de belles rencontres
entre habitants de tous âges
et de tous milieux

avec des **partenaires**

Des élus et les techniciens
des communes
de la communauté de communes
du conseil départemental
et de la CAF

Des bénévoles d'associations,
les habitants



Centre social
intercommunal
itinérant

Ulamir e Bro Glazik

— PLOGONNEC / GUENGAT / PLONÉIS / PLUGUFFAN / PLOMELIN —

ouvert du lundi au vendredi

de 9h à 12h et de 13h30 à 18h
(période scolaire)

de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
(vacances scolaires)



Centre social ULAMIR e Bro Glazik
33 rue Laënnec - 29710 PLONEIS

02 98 91 14 21 / contact@ulamir-ebg.org / www.ulamir-ebg.org

