



ULAMIR

*e Bro Glazik*

*Centre Social*

**ici  
avec  
vous**



**2017 2018**

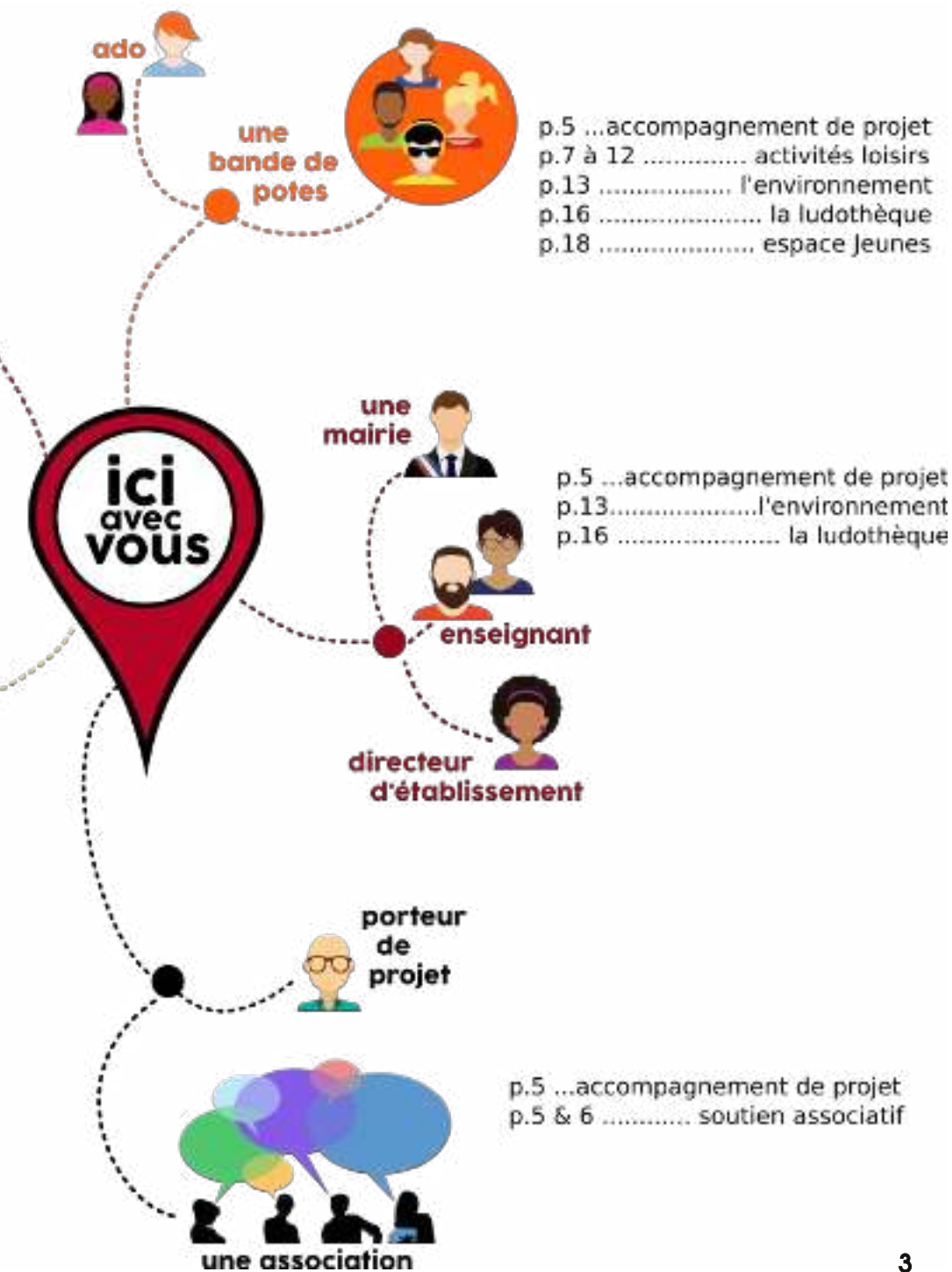
# Je suis ...

p.5 ..... accompagnement de projet  
p.7 à 12..... activités loisirs  
p.13 ..... l'environnement

p.16 ..... la ludothèque  
p.14 & 15 ..... activités Famille  
p.17 ..... les accueils de loisirs

p.9 ..... harpe celtique  
p.12.....gym enfants  
p.13 ...club des jeunes explorateurs  
p.16 ..... la ludothèque  
p.17 ..... les accueils de loisirs







# Accompagnement de projets

## -----Adultes-----



Vous avez des idées, des envies ou un projet...  
Vous voulez partager des connaissances, découvrir, apprendre...

Quel que soit le thème (sport, culture, détente, bricolage et astuces,...) quelles que soient la forme et la durée (du stage de 2 heures à la mise en place d'une activité hebdomadaire), venez en discuter et trouver les moyens de les concrétiser.

Nous facilitons les différentes étapes et vous restez maître de votre projet.

## -----Ados-----



Tu as entre 11 et 17 ans, tu es accompagné(e) d'au moins 2 amis et tu habites le Finistère.

Tu as un projet pour animer ton quartier ou ta commune.

Accompagné d'un adulte et financé par la CAF du Finistère, tu pourras réaliser tes envies et mener à bien ton projet.

Tu peux, notamment, organiser une exposition, une fête ou une rencontre sportive, lancer une activité, une action de solidarité, de protection de l'environnement, aménager un local ... quel que soit le thème de ton projet, du moment qu'il fait bouger ta commune !

## -----Associations-----



Votre association existe déjà ou elle est en cours de création,  
Vos projets concernent les communes de Guengat, Plogonnec, Plomelin, Plonéis ou Pluguffan,

Quels que soient l'envergure de vos idées et leur état d'avancement, prenez contact tout au long de l'année. De la rédaction des statuts à la conception d'outils de communication, de la reprographie au prêt de matériel, en passant par l'embauche de salarié, nous pourrions certainement vous accompagner...

## -----Elus, Enseignants-----

Vous êtes élu et avez un projet d'animations ou de services pour vos habitants, nous pouvons accompagner :

- sa réflexion : étude, rencontre d'usagers, sondage, animation de réunion...
- sa mise en oeuvre et son suivi

Tout projet sera étudié, n'hésitez pas.

## ■ Vous cherchez une activité ?



Créé il y a 25 ans, le forum des associations se veut un grand rassemblement des associations des 5 communes du territoire

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

## ■ Vous cherchez une info sur une association ?

Pour rechercher une activité ou une structure, pour tout savoir, du foot à la broderie, entrez vos critères de recherche et validez...



## ■ Vous voulez créer un site pour votre association ?

La Marmite est faite pour vous !

Allez voir !  
[www.la-marmite.org](http://www.la-marmite.org)

La mise en forme est faite à la création du site à partir de vos indications. Elle est ensuite automatiquement utilisée pour toutes vos rubriques et articles, il n'y a plus besoin de s'en soucier !

Le site fonctionne avec des articles contenus dans des rubriques. Vous pourrez créer autant d'articles et de rubriques que vous voulez et les déplacer comme bon vous semble, sans vous préoccuper des liens ou des retours au sommaire...

Cette partie est gérée automatiquement. En deux ou trois séances nous formons les personnes de votre association qui alimenteront le site. Il suffit de savoir naviguer sur Internet et télécharger des fichiers pour être autonome très rapidement et rédiger des articles, y incorporer des photos, des vidéos ou des documents à télécharger.



# A ctivités de loisirs

## Inscriptions



Elles peuvent se faire par téléphone, par courriel, à l'accueil ou lors du **Forum du 9 Septembre** (voir page 6). C'est un engagement à l'année, mais le règlement peut se faire en plusieurs fois ou pour l'année complète. Les Chèques-vacances, les Coupons-Sport et les participations de Comités d'Entreprise sont acceptés.

Une adhésion individuelle annuelle de 12 € ou familiale de 24 € est demandée à l'inscription.

## Tarifification modulée



Souhaitant rendre nos activités le plus accessible possible, nous mettons en place, pour la septième année, une tarification modulée en fonction des revenus et du nombre de personnes du foyer. Pour calculer le tarif correspondant à votre situation, contactez-nous ou téléchargez le tableau de calcul dans la rubrique **"doc en ligne"** de notre site internet : [www.ulamir-ebg.org](http://www.ulamir-ebg.org)

| Revenu imposable    | Nombre de personnes (adultes et enfants) |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------|--|------|------|------|------|------|------|------|
|                     | 1  | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    |
| moins de 5 000 €    | 20%                                      | -20% | -25% | -23% | -23% | -18% | -10% | -30% |
| 5 000 à 10 000 €    | -15%                                     | -20% | -23% | -23% | -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% | -10% | -20% |
| 20 000 € à 30 000 € | TP*                                      | TP*  | TP*  | TP*  | TP*  | 3%   | -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*  |

Au moment du règlement, il sera exigé une copie de votre avis d'Imposition 2017 (sur les revenus 2016).

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



" Si vous souhaitez exposer, contactez-nous "

## Temps d'échanges

Nous proposerons tout au long de l'année des temps d'échanges sur différents thèmes: psychologie, bien être, économie, histoire, développement durable...

Une intervention d'un spécialiste permettra de lancer le sujet, d'apporter un éclairage, un avis argumenté. Suivra ensuite un temps d'échanges et de participation du public.

Plus qu'un apport théorique ou universitaire, l'objectif est de favoriser l'échange et le débat.

## Expositions mensuelles

Un hall d'expo, situé au siège social de l'Ulamir à Plonéis, accueille régulièrement et gratuitement des artistes amateurs locaux qui souhaitent partager leur passion et leurs oeuvres.

Plus de 60 m<sup>2</sup>, des cimaises, des grilles, des plots permettent d'exposer des oeuvres, des objets, des réalisations diverses ...

Pour exposer, il est souhaité que l'artiste adhère (12 € / an)

## Arts créatifs



Guengat

10 € \*

- ▶ Mardi 14h - 17h
- ▶ Vendredi 14h - 17h

C'est l'une des activités régulières issues de TILT (voir page 5). Le groupe est autonome : il fonctionne sans intervenant, grâce aux propositions de ses membres.

Chacun donne et reçoit, à tour de rôle et à son rythme.

Le programme : mini album en scrapbooking, lampe pied et abat-jour à partir de livres et de revues, décor de Noël et Pâques, petits objets en bois, bougies, terre poterie, pense bête tissus, serviettage...

## Arts plastiques

6 à 11 ans

▶ Mercredi 15h45 - 17h45

Pluguffan ou Guengat  
2 groupes en alternance

165 €\*

Ils aborderont les notions de dessin avec une grande variété de techniques : pastel, encre de chine, fusain, graphite à travers des sujets figuratifs ou abstraits, ainsi que du volume pour découvrir les notions de perspective, d'échelle et de représentation. L'année est ponctuée de temps forts qui permettent aux enfants de découvrir différents lieux, artistes, expositions... Le but est de développer une autonomie et de permettre à l'enfant de regarder le monde qui l'entoure avec "un autre langage".



12 à 16 ans

Travail d'expérimentation sur différents thèmes traduits par une pratique artistique contemporaine, se déclinant par diverses techniques : terre, peinture, sculpture, graff, dessin. Ouverture vers le monde plastique : découvrir, réfléchir, créer, échanger.

Temps forts : sorties au musée, lieux insolites, rencontres avec un artiste, lien avec le foyer des jeunes afin de réaliser des passerelles entre les différents pôles d'activités.

Ils seront amenés à développer leur propre opinion sur les créations et à amorcer un projet de création personnelle guidés par un panel de références artistiques.

adultes

Vous pourrez découvrir diverses techniques (graphite, pastel, aquarelle, peinture acrylique, collage) et prendre connaissance des artistes inscrits dans l'histoire de l'art ancien et contemporain.

Ce sera également l'occasion de visiter des expositions, des ateliers d'artistes, des musées ou lieux typiques ...

Cet atelier est un lieu d'échange de pratiques et de connaissances artistiques.

Guengat

225 €\*

- ▶ Mercredi 18h - 20h

Guengat

225 €\*

- ▶ Mercredi 14h15 - 15h45



## ici Couture

Les séances vous permettront d'apprendre les diverses techniques nécessaires à la réalisation de vêtements mais aussi d'accessoires ou de tissus d'ameublement.

En fonction de vos projets vous pourrez :

- retoucher les longueurs ou tailles
- redonner vie à un modèle ancien
- personnaliser un élément neuf
- créer des modèles à partir d'idées repérées dans les magazines de mode, sur Internet.

Le tout dans une ambiance conviviale de détente et de partage...



Guengat

210€\*

15 séances dans l'année, le mardi

- ▶ de 14h30 à 17h30
- ▶ ou de 18h à 21h

## ici Club Photo



Cinquième année de cette activité lancée grâce TILT (voir page 5). Chaque mois aura lieu une sortie choisie par les membres, et une séance pour critiquer des photos prises selon un mot-clé commun.

Sans intervenant extérieur, le principe est de partager et d'échanger les connaissances, les trucs, les astuces, les conseils...

Chacun à son niveau pourra apprendre et transmettre.

Partage et convivialité avant tout...

Ouvert à tous et à tous les niveaux, seul critère : la motivation !

Guengat

40 €

- ▶ 3<sup>ème</sup> samedi du mois 9h - 12h
- ▶ des sorties mensuelles proposées par les participants

## ici Harpe Celtique

Des cours individuels 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 adaptés au niveau et aux désirs de chacun. Les connaissances en solfège sont apportées progressivement.

Deux instruments sont mis à disposition pour les cours.



Séances individuelle de 30 minutes,

Plages horaires proposées :

- ▶ Jeudi : Entre 17h et 21h
- ▶ Vendredi : Entre 10h à 12h

Plonéis

80 €\*

\*

+ Adhésion de 12 € (voir page 7)

5 à 30 % de réduction en fonction des revenus



Guengat

177 €\*

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.

- ▶ Niveau 3 : Mardi 17h45 - 19h
- ▶ Niveau 1 : Mercredi 19h - 20h15
- ▶ Niveau 2 bis : Mardi 19h - 20h15
- ▶ Niveau 2 : Mercredi 17h45 - 19h

# Sophrologie

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...



Plomelin / Plogonnec 234 €\*

- ▶ Mardi 19h - 20h à Plomelin
- ▶ Samedi 11h - 12h à Plogonnec

# Marche nordique



Plogonnec  
et sa région

50 €\*

- ▶ Mercredi 9h30 - 11h

Encore une activité mise en place grâce à TILT ( voir page 5). En effet depuis septembre 2016, ce groupe se retrouve en autonomie, sans intervenant. Activité très ludique, pas de compétition, excellente pour entretenir sa forme. Permet de muscler 90 % du corps, sans traumatisme. Constitution d'un groupe de loisirs, pour apprendre ou parfaire sa technique mais aussi randonner et découvrir sentiers et sous-bois environnants. On prendra aussi le temps d'admirer fontaines et lavoirs au détour d'un chemin. Les bienfaits

sont nombreux : amélioration des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, tonification générale, destressant, favorise le bien-être... Pour les débutants, prêt de bâtons lors des premières séances..

\*

+ Adhésion de 12 € (voir page 7)

5 à 30 % de réduction en fonction des revenus

## Yoga Derviche



Guengat

186 €\*

Le Jeudi

- ▶ 16h15 - 17h45
- ▶ 18h - 19h30

Le yoga derviche est une pratique psycho-corporelle douce qui a des effets bienfaits sur les différents systèmes du corps et sur tout l'équilibre physique et psychologique.

Il permet une meilleure adaptation à toutes les situations de la vie personnelle, relationnelle, sociale et professionnelle, grâce à la libération des conséquences du stress.

L'élément fondamental de la pratique est l'attention : attention à ses gestes, à sa façon de respirer, aux émotions, aux pensées... La pratique des mouvements, qui se fait en musique, est l'occasion privilégiée de revenir à soi, mais aussi d'être présent aux autres et progressivement d'installer dans sa vie un art d'exister en totale adéquation avec la réalité du moment.



## Hatha Yoga



Plogonnec

186 €\*

Le Mardi

- ▶ 16h15 - 17h45
- ▶ 18h00 - 19h30
- ▶ 19h45 - 21h15

Cette version traditionnelle du yoga s'articule autour des asanas (les postures) et du pranayama (le souffle et la respiration). 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. En version douce, relaxation, détente et mieux être sont privilégiés; en version dynamique, on inclut des postures plus toniques. Les bienfaits sont nombreux et les progrès rapides. Vous pourrez très vite vous sentir plus "zen", mieux dans votre corps et votre tête. Vous obtiendrez, dans votre vie quotidienne, de bien meilleures posture, concentration et résistance au stress.

## Gym "Ludofit"

En partenariat avec Sport Bien- Etre, nous proposons une nouvelle activité, ludique et dynamique, basée principalement sur des enchaînements de parcours, avec ou sans matériel.

Les séances permettent de renforcer les chaînes musculaires dans leur globalité, de manière à ressentir une sensation de bien-être et, ainsi, pouvoir répondre aux enjeux du quotidien.

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



Ergué Gabéric 162 €\*

- ▶ Mardi 19h25- 20h40

Pluguffan 129 €\*

- ▶ Jeudi 19h30 - 20h30

\*  
+ Adhésion de 12 € (voir page 7)  
5 à 30 % de réduction en fonction des revenus

### Gym Entretien

Ergué Gabéric **162 €\***  Mardi ▶ 9h10 - 10h25  
▶ 10h30 - 11h45

Après une mise en route progressive, on évolue sur des musiques douces mais rythmées. Des exercices courts de renforcement musculaire alternent avec des séquences d'assouplissement tout en douceur. On apprend aussi à bien respirer, à travailler mobilité, équilibre et coordination.

### Gym Forme (adaptée)

Ergué Gabéric **162 €\***  ▶ Mardi 18h - 19h15

Formule idéale quand on veut reprendre une activité physique suite à un problème de santé ou si on pratique déjà un autre sport. Séance en petit groupe, mixte, avec conseils personnalisés pour adapter au mieux selon les besoins de chacun et pratiquer à son rythme. Au programme : renforcement musculaire, travail de l'équilibre, coordination, souplesse.



### Gym Tonic

Pluguffan **129 €\***  ▶ Mercredi 18h45 - 19h45

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 ...

## **ici** Gym Enfants & Multisports ----- à partir de 3 ans -----



Spécialement conçues pour les enfants **de 3 à 5 ans**, 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.

▶ 3-5 ans : Mercredi 17h - 18h

Plonéis **114 €\***

Difficile de choisir un sport et de s'y tenir toute l'année ? Envie d'expérimenter ? Le multisport est fait pour votre enfant. Il permet aux enfants, **de 6 à 9 ans**, 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, sports individuels, sports de raquettes et sports de combat.

▶ 6-9 ans : Mardi 17h30 - 18h30

# E nvironnement

## Animations pour tous

Afin de sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux enjeux environnementaux, le secteur environnement propose régulièrement des animations ouvertes à tous : balades de découverte du patrimoine naturel et historique de nos communes, ateliers ou démonstrations sur l'utilisation des plantes sauvages, balades à thèmes... Outre la découverte de la nature, ces animations sont des temps de partage et de convivialité.

## Intervention en milieu scolaire

Tout au long de l'année, l'animatrice environnement intervient dans les écoles des communes. Une à deux demi-journées sont consacrées à chaque classe élémentaire selon la thématique choisie.

Ces interventions ont pour objectif de sensibiliser les enfants au respect de la nature, les initier à l'écologie et au développement durable, en développant leur intérêt pour la Nature et leur écocitoyenneté.

Tout cela à partir de 8 thèmes proposés aux professeurs des écoles :

- La chaîne alimentaire,
- Connaître et reconnaître les arbres
- Les oiseaux tout au long de l'année
- Le jardinage au naturel
- Les petites bêtes
- La consommation responsable
- De la fleur à la graine
- Initiation au Développement Durable



A la plupart des animations sont intégrées des sorties dans la campagne environnante, des moments d'échanges, d'observation et d'explications, toujours sous forme ludique.

## Club des jeunes explorateurs

Cette nouvelle activité, accompagné par l'animatrice environnement, est proposée aux enfants de 7 à 11 ans, les mercredis après-midi. Rendez-vous à Plonéis et... tous à l'abordage, le groupe embarque dans le mini-bus et part à la découverte du territoire : exploration des bois, des champs, des plages et des ruisseaux, construction de cabanes et bricolage, jeux d'extérieur, rencontres avec la nature et les animaux sauvages, mais également avec des hommes aux métiers insolites. Les enfants pourront se mettre dans la peau d'explorateurs, d'aventuriers et d'apprentis scientifiques, pour mieux connaître le monde qui les entoure...

Départ de Plonéis **168 €** ▶ Mercredi 14h - 16h

## Les sacs à dos "Sortir dehors"

à emprunter à l'Ulamir

### Le sac à dos « Sortir dehors en famille »



Ce nouveau sac, contenant divers outils ludiques et sensoriels, a été créé pour inviter les familles à sortir dehors à la découverte de la nature. Son contenu est simple et accessible à tous, en toute autonomie.

### Le sac à dos « Sortir dehors en groupe »



Ce sac a été spécialement conçu pour les animateurs (en ALSH, MJC, animateurs TAP) souhaitant mener des animation simples et ludiques en groupe, autour du thème de la nature.

# A animations familiales



## L'échappée belle

0 à 3 ans

Les mercredis et samedis matin de 10h30 à 11h30 / 1€ par enfant

- Reprise des séances fin septembre, programme disponible en mairies, à l'Ulamir et sur notre site

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....



## Les ateliers cuisine

Temps de rencontre et de partage.

Un(e) bénévole ou un(e) intervenant(e) anime les ateliers avec l'animatrice du secteur Famille. Les contenus des ateliers, demandés via des sondages, lors des ateliers précédents ou lors de rencontres conviviales : Recettes de base (tartes salées, cakes, verrines, moelleux, glaces, recettes d'ailleurs...), cuisine de saison (soupes, bûche de Noël, chocolat...), astuces de cuisine à petit prix, échanges de recettes.



Le coût varie en fonction des thématiques (de 0 à 10 €).



## Le Baby sitting



Nous mettons à votre disposition un fichier baby-sitting contenant les coordonnées et les disponibilités de baby-sitters. Et pour les jeunes qui souhaitent garder ponctuellement des enfants, il est possible de s'inscrire à ce fichier.

Une journée d'information sera proposée aux baby-sitters durant les vacances de la Toussaint.

Journée d'information, gratuite, à destination des jeunes (16-18 ans) : le 25 octobre 2017, Plonéis



## Les rencontres des parents

Plusieurs soirées sont proposées avec Bérangère Lebrun (Éducatrice de Jeunes Enfants) et créatrice de "Liliroulotte" (librairie jeunesse itinérante et accompagnement parental - [www.liliroulotte.com](http://www.liliroulotte.com)).

L'idée est de partir des expériences de chacun et de réfléchir ensemble sur la façon dont on s'y prend au quotidien avec les enfants, de se poser les bonnes questions et de trouver ensemble des réponses. Ces temps de rencontre en groupe de 6 à 8 parents se feront sous forme de débats et de questionnements.

Bérangère nous fera partager son expérience et découvrir ce lieu atypique : une ambiance colorée, chaleureuse et confortable où l'on se sent comme dans une petite bulle.



3 € par rencontre

- Mardi 26 Septembre 0-3 ans à Pluguffan
- Mardi 10 Octobre 3-6 ans à Plomelin
- Jeudi 9 Novembre 3-6 ans à St-Albin



## Les week-ends et sorties 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.

L'année est ponctuée de plusieurs rendez-vous, n'hésitez pas à demander le programme aux animatrices. Les week end 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, les dates...



### Adhésion

Pour les sorties et les week-ends familles une adhésion à l'association sera demandée. (validité de septembre 2017 à août 2018). L'adhésion familiale est de 24 € par an.

# Ludothèque



## La collec' de jeux

Adhésion individuelle : 12 €  
Adhésion familiale : 24 €  
Cotisation : 22 €/an (emprunt jeux)

C'est avec une collection de plus de **1.200 jeux** que nous commençons cette nouvelle année d'animation. Des jeux de société, mais aussi des jouets... Il y en a pour tout le monde ! Saute, Petit poney ! Bang, Exago, Pic Pirates, des jeux de réflexion, de stratégie, des puzzles, mais aussi des trotteurs, des cubes, de la dinette pour les plus petits... La liste serait trop longue, alors venez découvrir ou redécouvrir les lieux. On peut venir y jouer quand on veut, il suffit de pousser la porte. On peut aussi les emporter à la maison en prenant une adhésion.

### Horaires

Mardi, Jeudi et Vendredi : 16H30 - 18H  
Mercredi : 14H - 18H30  
Samedi : 10H - 12H  
Vendredi matin : 9H - 12H\*  
(\*pour les assistantes maternelles).



## Les après-midi Jeux

À chaque vacances scolaires, une rencontre intergénérationnelle autour du jeu est proposée sur une commune de notre territoire pour permettre des échanges entre les générations. Elle est ouverte à tous. Une invitation est remise aux ALSH, au Club de 3<sup>ème</sup> âge, aux EHPAD et aux Espaces Jeunes de la commune où a lieu la manifestation.

Gratuit!



## Organiser son anniversaire, c'est possible !

Pendant les vacances ou le samedi, on peut fêter son anniversaire à la ludo ! Chasse aux trésors, activités manuelles, etc. De quoi passer un agréable moment pour fêter l'évènement !

Tarifs : 4 € par enfant.



## Festival Ludo Folie's



Le grand moment ludique de l'été sur Pluguffan. Deux jours d'animation avec une multitude de bénévoles pour vous expliquer plus de 200 jeux pour tous les goûts et tous les âges. Des créateurs, des maisons d'édition, des boutiques, tout ça pour le plaisir de découvrir ou redécouvrir le plaisir de jouer. Rendez-vous pendant l'été 2018.

Gratuit!

### Et aussi, à noter dans les agendas

Week-end d'animation qui font peur ! : Samedi 28 et Dimanche 29 Octobre.  
Après-m' jeux de Noël : Samedi 23 Décembre.  
Fête du jeu : 26 et 27 Mai 2018.

Et tout au long de l'année : Soirées Jeux, Soirées Ludotox et Soirée 8-12 ans, voir dates sur le site de l'Ulamir et à la Ludothèque



# Accueils de Loisirs de Guengat et Pluguffan



- ▶ **Pluguffan** : au Pôle Enfance Jules Verne
- ▶ **Guengat** : à la Maison de l'Enfance

Ces deux Accueils de loisirs sont des lieux de rencontres, d'échanges et d'évolution pour les enfants de **2 à 11 ans** (TPS à la fin du CM2) des communes. Ils sont mis à la disposition de l'équipe d'animation pour permettre à vos enfants de profiter d'un accueil de qualité dans des locaux spacieux et adaptés. 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 en fonction de leurs capacités et à leur rythme.

## Ces activités ont pour objectifs

- 1 Permettre à l'enfant d'évoluer individuellement et socialement
- 2 Encourager son autonomie en le rendant acteur dans la vie et les activités quotidiennes
- 3 Mieux faire connaître aux enfants la vie de leur commune

**Pluguffan** : Repas + les mercredis après-midi et les vacances

**Guengat** : Repas + les mercredis à la journée ou la 1/2 journée et les vacances

- ▶ Garderie gratuite le matin de 7 h 30 à 9 h et le soir de 17 h à 19 h
- ▶ Dossier d'inscription disponible à l'Ulamir dans les deux Accueils de Loisirs ou sur le site Internet.
- ▶ Inscription obligatoire



# Accueil périscolaire de Guengat

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



**Les ados de 11 à 17 ans peuvent se retrouver entre copains et passer de bons moments dans l'un des 4 Espaces Jeunes situés à Plogonnec, Guengat, Plonéis, Pluguffan.**

En fonction de l'humeur du moment et avec l'accompagnement des responsables des Espaces Jeunes, ils pourront pratiquer sur place des activités physiques, bricoler, faire des jeux ou tout simplement se détendre entre copains. Cela dépend aussi du lieu car tous les Espaces Jeunes ne sont pas équipés de la même façon. En effet le mobilier, les jeux, la déco, tout est fait en fonction des souhaits des jeunes, et, surtout, avec leur implication. Des créneaux réservés aux **11-14 ans** et d'autres pour les **15-17 ans** peuvent être mis en place pour faciliter l'accès aux jeunes et répondre au mieux à leurs attentes.

Avec l'aide des encadrants, ils pourront ensuite mettre en place des activités : sorties, rencontres intercommunales, etc. Là encore cela est fait avec les jeunes. Pas de simple consommation mais un animateur disponible pour aider les jeunes à construire leurs projets. Et à 11 ans comme à 17, toute sortie peut s'avérer être un projet ! On a une idée et on s'organise : on réserve un véhicule, un lieu d'activité, on fait une liste de participants, on définit le prix de la sortie, et parfois même, on fait une action d'autofinancement pour en limiter le coût...



Les Espaces Jeunes sont également des lieux d'échanges conviviaux et informels où chacun peut trouver des documents et informations pouvant répondre aux questions que l'on se pose quand on est ado. L'objectif est d'être à leur écoute, disponible pour eux et de leur permettre de prendre des responsabilités, de favoriser leur autonomie ; bref de les "accompagner vers l'âge adulte dans un esprit de citoyen actif".

## Site internet

Ce site facilitera l'accès des jeunes aux informations (horaires des foyers, planning des vacances, adhésion) il permet aussi de s'inscrire en ligne aux activités proposées durant les vacances. Vous pouvez aussi y retrouver les photos des différentes activités, le projet pédagogique et nos autres interventions.  
[www.ulamirebg.wix/espacesjeunes](http://www.ulamirebg.wix/espacesjeunes)

## Horaires\*

- Le mercredi après-midi
- Le vendredi en fin d'après-midi et en soirée
- Le samedi après-midi

*\*Durant les vacances du lundi au vendredi l'après-midi et le soir*

*Les plannings d'ouverture sont affichés sur place.*

**Adhésion à l'année : 5 €**  
**Adhésion été : 2 €**



## Un projet

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

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

## des actions

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

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

## pour le territoire

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

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

## avec des partenaires

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

Des bénévoles d'associations, les habitants



## Ulamir centre social e Bro Glazik

Ouverture du lundi au vendredi  
de 9 h à 12h et de 13h30 à 18h

33 rue Laënnec 29710 Plonéis  
02 98 91 14 21  
ulamir.ebg@wanadoo.fr

