

CENTRE SOCIAL ULAMIR

2018/2019

Presqu'île de Crozon

BOUGER

SE RENCONTRER

CRÉER

SORTIR

PROPOSER

PARTICIPER

S'EXPRIMER



PRÉSENTATION ULAMIR

Le centre social ULAMIR (Union Locale d'Animation en Milieu Rural) de la Presqu'île de Crozon est géré par une association Loi 1901.

Nous sommes agréés centre social depuis 1998 et à ce titre, nous venons de présenter notre 6^{ème} projet d'agrément devant la commission CAF (Caisse d'allocation familiales). Cette commission nous a attribué, à l'unanimité, son agrément pour la période 2018-2022. L'Ulamir est aussi affiliée à la Fédération des Centres Sociaux de Bretagne. C'est ainsi que nous défendons des valeurs telles que la démocratie, la laïcité, la dignité humaine, la solidarité, la citoyenneté dans une démarche d'éducation populaire.

Deux principales missions de notre projet, à savoir le soutien à la fonction parentale et le développement du lien social sont mises en œuvre aussi bien par les bénévoles et les salariés mais aussi par les habitants.

Cette plaquette vous fera découvrir les nombreuses activités mais comme le champ des possibles est vaste, nous vous invitons à venir échanger, partager vos idées et vos envies afin de pouvoir les concrétiser.

N'hésitez pas à nous rejoindre.

Gérard TREGUIER,
Président

Composition du Conseil d'Administration :

- 17 membres individuels ou représentants d'associations
- 11 membres de droit (Communauté de communes de la presqu'île de Crozon-Aulne maritime, Mairies des 7 communes, CAF du Finistère, Conseil Départemental)
- 3 membres d'associations partenaires (secours populaire, resto du cœur et le secours catholique)

Les membres du bureau sont :

- Président : Gérard TREGUIER
- Secrétaire : Françoise DREVILLON – Secrétaire adjointe : Aurélie LASTENNET
- Trésorière : Jacqueline COIGNARD
- Membres : Michelle DUSAUSOIT, Virginie CALVEZ, Joël PERENNOU, Claude VIGOUROUX



ACCUEIL

Comment participer aux activités ?

L'ULAMIR propose deux adhésions sans condition de revenu :

Une adhésion famille (une personne seule, parents+ enfants ou grands-parents+ petits-enfants).

Adhésion famille : 18€

Une adhésion associations : 35€

L'adhésion permet à l'ensemble des membres concernés d'être couverts par l'assurance du centre social durant les animations et les activités.

Valable du 1^{er} Septembre 2018 au 31 Août 2019.

Une équipe de salariés est à votre écoute:

- Directrice : Emeline DERRIEN
- Référente familles : Marion MALYSZKA
- Accompagnement à la scolarité et théâtre : Bénédicte LE BLOAS BALDET
- Accueil, secrétariat et comptabilité : Philippe CAVALEC
- Animations d'activités : Manou FEULVARC'H et Coralie TRIQUET

Et de nombreux bénévoles indispensables à la mise en place des activités et des projets :

Accompagnement à la scolarité, couture, randonnées, vide-greniers, tricot, festival du bout du monde, balades photos, sorties culturelles...

Les temps parents enfants Les Babigou (Les bébés en breton)

Pour les parents, futurs parents et les grands parents ayant des enfants ou petits-enfants de 0 à 3 ans. C'est un moment privilégié qui permet aux enfants de se sociabiliser avant l'entrée à l'école, de discuter et de jouer ensemble.

Autour d'un thé ou d'un café, et parfois d'un gâteau maison, les adhérents font petit à petit connaissance et s'entraident dans leur fonction de parents. Ce lieu est idéal pour faire connaissance avec d'autres parents. Tous les mardis (hors vacances scolaires) de 9h30 à 11h30 à Lanvéoc, Tal ar Groas, Camaret, Crozon ou Telgruc.

Le programme est disponible dans nos bureaux et sur le site internet.

Chacun arrive quand il veut, reste le temps qu'il veut et revient quand il veut!



Date	Commune	Lieu
Mardi 11 septembre	Tal ar Groas	Accueil de loisirs
Mardi 18 Septembre	Telgruc	Garderie Périscolaire
Mardi 25 Septembre	Crozon	Centre Départemental d'Action Sociale
Mardi 2 Octobre	Lanveoc	Bibliothèque
Mardi 9 Octobre	Camaret	Garderie périscolaire
Mardi 16 Octobre	Tal ar Groas	Accueil de loisirs
Vacances de la Toussaint		
Mardi 6 Novembre	Telgruc	Garderie Périscolaire
Mardi 13 Novembre	Crozon	Centre Départemental d'Action Sociale
Mardi 20 Novembre	Camaret	Garderie périscolaire
Mardi 27 Novembre	Lanveoc	Bibliothèque
Mardi 4 Décembre	Tal ar Groas	Accueil de loisirs
Mardi 11 Décembre	Telgruc	Garderie Périscolaire
Mardi 18 Décembre	Crozon	Centre Départemental d'Action Sociale
Vacances de fin d'année		
Mardi 8 Janvier	Lanveoc	Bibliothèque
Mardi 15 Janvier	Camaret	Garderie périscolaire
Mardi 22 Janvier	Tal ar Groas	Accueil de loisirs
Mardi 29 Janvier	Telgruc	Garderie Périscolaire
Mardi 5 Février	Crozon	Centre Départemental d'Action Sociale
Vacances de Février		
Mardi 26 Février	Camaret	Garderie périscolaire
Mardi 5 Mars	Lanveoc	Bibliothèque
Mardi 26 Mars	Crozon	Centre Départemental d'Action Sociale
Mardi 2 Avril	Lanveoc	Bibliothèque
Vacances d'Avril		
Mardi 23 Avril	Camaret	Garderie périscolaire
Mardi 30 Avril	Tal ar Groas	Accueil de loisirs
Mardi 7 Mai	Telgruc	Garderie Périscolaire
Mardi 14 Mai	Crozon	Centre Départemental d'Action Sociale
Mardi 21 Mai	Camaret	Garderie périscolaire / plage
Mardi 28 Mai	Lanveoc	Bibliothèque / jeux du parc
Mardi 4 Juin	Tal ar Groas	Accueil de loisirs
Mardi 11 Juin	Telgruc	Garderie Périscolaire / plage
Mardi 18 Juin	Crozon	Centre Départemental d'Action Sociale
Mardi 25 Juin	Lanveoc	Bibliothèque / jeux du parc
Mardi 2 Juillet	Camaret	Garderie périscolaire / plage

En
famille

Le jardin partagé

Le jardin Ker Pous'A Tous accueille toute l'année de nouveaux jardiniers et jardinières bénévoles. Participer au jardin partagé c'est répartir le travail du potager à plusieurs et c'est aussi récolter des légumes respectueux de la nature et des saisons (800m² de plantation).

Vous avez envie d'apprendre, de découvrir ou de partager, venez rencontrer l'équipe qui vous fera visiter le jardin. C'est également un lieu d'entraide et de solidarité, une partie de la récolte est distribuée au resto du cœur.



A Lanvéoc (Saint Efflez) selon planning et météo, contactez le centre social pour connaître les dates et les horaires des rencontres.

Café Maison Blanche

Rond-point de Tal Ar Groas

Et pendant les vacances... ?

Proposition de nouvelles activités à partager en familles (enfants, parents, grands-parents...).

Sur inscription, les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Mardi 23 Octobre de 10h à 11h30 : Atelier d'éveil créatif (de 1 à 6 ans), 2€ par enfant

Mercredi 24 Octobre de 10h à 12h : Atelier de Papier en folies (origamis, guirlande...) A partir de 5 ans, 3€ par enfant.

Jeudi 25 Octobre : Après-midi petites roulettes à partir de 14h30 (jeux collectifs de 15h à 16h, gouter partagé et jeux libres jusque 18h).

En
famille

Court Séjour

Prendre part à un séjour avec le centre social Ulamir c'est construire et partager un moment privilégié. C'est également participer à un projet collectif permettant à toute la famille de partir découvrir une nouvelle destination sur un week-end.



Si vous avez envie de prendre part à ce projet nous vous invitons

Mardi 9 Octobre à 18h30 pour échanger et construire

ensemble le prochain séjour 2019.



En famille

Sorties familiales

Les sorties proposées par et pour les familles mettent en avant la découverte et le vivre ensemble. Ouvertes à tous les adhérents, ces sorties permettent de passer de bons moments avec sa famille et de faire des rencontres.

En tant qu'adhérent vous serez sollicité pour co-construire la programmation et proposer une sortie par mois (culturelles, sportives, créatives ou de loisirs).

L'inscription à la sortie est validée par le paiement. Toute annulation devra se faire 10 jours avant la sortie sauf en cas de force majeure pour pouvoir se faire rembourser.

Des actions d'autofinancement sont organisées pour aider à financer ces projets (vide greniers, bénévolat au Festival du Bout du Monde, Playmobil...).

Pour les personnes non adhérentes, le tarif sera spécifique (coût réel de la sortie sans réduction).



Les belles échappées

Des sorties familiales proposées et organisées par les familles.

« Un matin, autour d'un café, Luc discute à l'accueil du centre social :

- Je connais bien le moulin de Telgruc-sur-mer, c'est vraiment très beau et chargé d'histoire...
- Est-ce que tu aimerais proposer aux familles du centre social cette sortie ?
- Oui c'est une bonne idée. Je pourrais le faire visiter à un groupe un samedi ou un dimanche... »

Les belles échappées sont proposées et organisées par les adhérents. Ces propositions permettent d'enrichir les sorties familiales (inscription au centre social, prix de groupe).

Si vous avez envie de proposer et d'accompagner bénévolement une sortie, contactez la référente familles pour l'organiser.



EN famille

Vendredi 31 Août à 18h30 au Centre Social, construction de la programmation des sorties familiales de 2019.

Date	Sortie	Tarif adhérent	Lieu	Horaire de RDV
Octobre				
Dimanche 7 Octobre	Accrobranche Paint Ball	2.5€ adulte 1.5€ enfant	Crozon Route de Dinan	14h à 17h RDV à Funpark
Novembre				
Samedi 24 Novembre	Après-midi et pique-nique au plateau des Capucins à Brest Spectacle nouveau cirque « Dans ton cœur »	6€ adulte 4€ enfant	Chapiteau Parc à Chaines -Brest- Car	14h à 22h30
Décembre				
Dimanche 16 Décembre	Noël à Trévarez	4€ adulte 2€ enfant	Château de Trévarez -Car-	13h à 20h30
Janvier				
Dimanche 20 Janvier	Les Vœux 2019 / Spectacle			
Mars				
Du 6 au 24 Mars	Semaine de la petite enfance	Gratuit	Presqu'île de Crozon et Aulne Maritime	Programmation à consulter

COUPS
de
POUCE



Le réseau Baby-sitting

Le centre social organise une fois par an une formation pour les jeunes qui souhaitent effectuer des gardes d'enfants ponctuelles sur la Presqu'île. En 2019, la formation Baby-sitting aura lieu le Samedi 24 Février de 9h à 18h à la Maison Pour Tous de Tal ar Groas (à partir de 16 ans).

[Une liste actualisée de baby-sitters est à la disposition des familles.](#)

L'accompagnement à la scolarité (de la 6ème à la 3ème)

[L'accompagnement à la scolarité accueille les collégiens](#) des deux collèges de la presqu'île de Crozon. Ce dispositif joue un rôle de complément pour faciliter la scolarité. Pour cela, une équipe de bénévoles intervient sur les communes : Argol (qui accueille aussi les jeunes de Landévennec), Camaret, Crozon, Lanvéoc, Roscanvel et Telgruc. Ces ateliers s'attachent à soutenir les jeunes et les parents dans l'organisation du travail scolaire (outils, méthodes) et dans la réalisation des devoirs, à partir de divers supports dont le jeu. L'enjeu est de favoriser l'autonomie et de renforcer la confiance du jeune.

Parent'aise – Le café des parents

Pour vivre des moments de convivialité et de partage, le centre social et ses partenaires (Rapam, multi-accueil...) proposent un espace de rencontre et d'échange sur la parentalité. Les questions et thématiques sont choisies en fonction des demandes des parents (petite enfance, enfance, adolescence, le sommeil, l'autonomie chez les jeunes...).

FAMILLES TOUS PUBLICS

Piscine

Vente de tickets pour la piscine Nautilys à Crozon. Les tickets sont valables le samedi et dimanche (hors juillet/août) et lors des petites vacances scolaires.

Tarif ticket piscine : 1,50€/enfant et 2,50€ à partir de 17 ans



Cinéma

Les adhérents sélectionnent un film par mois aux Cinés du Bout du Monde (Crozon et Camaret). La séance organisée durant les vacances scolaires est associée à une animation.

Tarif ticket cinéma : 2€/enfant et 3€ à partir de 14 ans

Les Vendredis du jeu

Tous les vendredis de 14h à 17h30 à la Maison du Temps Libre à Crozon. Venez papoter, jouer et partager un moment agréable autour d'un goûter. Le transport à la demande est possible.

Vide-greniers

L'Ulamir organise 2 vide-greniers par an, le 21 octobre 2018 à la salle Nominoé et le 14 juillet 2019. (4€ le mètre et 15€ les 4 mètres)

Braderie du Livre

Vente de livres à prix réduit, organisée par les bibliothèques de la presqu'île de Crozon. Février 2019.

Spectacles

Le centre social propose chaque année une programmation de spectacles vivants riches et variés choisis par nos adhérents avec nos partenaires (Jour de fête, Le Quartz, Les amis du quartier de Saint Thomas, N'ouzon ket...)

Le centre social propose des tarifs accessibles pour permettre à toutes et tous d'accéder aux spectacles,

Vous pouvez nous contacter pour un covoiturage ou organiser un départ en minibus.

Inscription au plus tard 15 jours avant la date du spectacle.

Réservation à faire dans nos bureaux

Pour plus d'informations sur les différents spectacles proposés, nous vous invitons à retirer le catalogue de nos partenaires dans nos bureaux ou vous rendre sur internet (ou vous pourrez visionner des extraits):

www.lequartz.com



<http://www.asso-jourdefete.fr>



Quartz - Brest

	TITRE	INFOS	Age Mini	TARIF	TYPE DE SPECTACLE
SEPT MIBRE	The Sea Within	jeudi 27 à 19h30 1h10		11 €	Danse
OCTOBRE	Tapis Rouge	vendredi 5 19h00 1h15		12 €	Danse
	j'ai des doutes, François Morel	jeudi 11 19h30 1h30		15 €	Théâtre
	Ravel-Fauré ensemble Mathéus	mardi 16 à 20h30 1h40		19 €	Musique
	Le Misanthrope, Molière	samedi 20 à 18h		13 €	Théâtre
	Triple Bill #1	vendredi 19 20h30	8 ans ADOS	15 €	Danse
NOVEMBRE	le triomphe de l'amour	jeudi 15 à 19h30 2h00		15 €	Théâtre
	Autoportrait à ma Grand-Mère	vendredi 16 19h30 0h45		12 €	Théâtre
	Black Bohémia orchestre symphonique de Bretagne	samedi 17 19h30 2h00		15 €	Musique
	Dans ton cœur	Sortie Familiale organisé par le centre social / nouveau cirque  samedi 24 à 19h30 1h15 6 ans			
	L'Enlèvement au Sérail Amadeus	vendredi 30 à 20h00 - durée 2h30		17 €	Musique
DECEMBRE	Décadence	samedi 8 à 19h30-1h15		15 €	danse
	Lankum	samedi 15 20h30		13 €	Musique
	les Françaises	mardi 18 à 20h30 1h40		17 €	musique + humour
	le Noshow	samedi 22h 19h30 2h15		com me vous voul ez	Théâtre

SORTIES CULTURELLES

JANVIER	Musique de Tables	mercredi 9 à 19h30 0h40		12 €	Musique
	Teh Dar	samedi 19 à 19h30 1h10		15 €	nouveau cirque
	La Convivialité	vendredi 18 à 19h30 1h10		11 €	Théâtre
	Fred Pellerin , un village en trois dés	mercredi 23 à 19h30 1h30		15 €	Conte
	Trisha Brown Company	samedi 26 à 19h30 1h30		19 €	Danse
FEVRIER	Juliette	jeudi 7 à 20h30 1h10		15 €	Musique
	Don Giovanni	mardi 5 à 20h30 1h45		19 €	Musique
MARS	Rinaldo-opéra Mathéus	samedi 23 à 19h30 3h00		27 €	Musique
AVRIL	Cœur	mardi 2 à 20h30 1h15		15 €	Musique
	cirque plume	 Sortie Familiales organisé par le centre social / nouveau cirque Dimanche 28 Avril			
MAI	Mama Ahmed El Attar	mercredi 15 à 19h30 1h15		15 €	Théâtre
	Les Parapluies de Cherbourg	vendredi 24 à 20h30 2h00		23 €	Comédie Musicale
JUIN	Alex au pays des poubelles	mercredi 5 à 19h30 1h10		12 €	Danse
	The Vegetable Orchestra	vendredi 7 à 20h30 1h00		13 €	Musique
	Orchestre Philharmonique de Monte-Carlo	vendredi 28 à 20h30 1h30		27 €	Musique

Jour de Fête - Presqu'île de Crozon

	TITRE	INFOS	Age Mini	TARIF	TYPE DE SPECTACLE
OCTOBRE	Presta compagnie bonobo twist	Dimanche 13 à 20h30 Salle multisports TELGRUC	 8 ans	6.50€ adultes 4.50€ enfants	Théâtre de rue
NOVEMBRE	Yadéwatts Rosie Volt	Samedi 17 à 20h30 Salle polyvalente LANVEOC	10 ans 	6.50€ adultes 4.50€ enfants	Clown
JANVIER	Focus Dandys Production	Dimanche 13 à 16h30 Salle multisports TELGRUC	6 ans	6.50€ adultes 4.50€ enfants	Théâtre
FEVRIER	Un crapaud presque charmant Compagnie NORKITO	Dimanche 3 à 16h30 Maison du temps Libre CROZON	 pour petits et grands	6.50€ adultes 4.50€ enfants	Conte Musical
MARS	J'ai tué le prince charmant Collectif Nouzon Ket	samedi 23 à 20h30 Salle polyvalente ROSCANVEL	15 ans	6.50€ adultes 4.50€ enfants	Théâtre

Tarifs activités enfants :

- 85€ tarif général par activité
 - 72€ pour les bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire (sur justificatif)
 - À partir de 3 inscriptions, un abattement de 10% est appliqué sur chaque activité
- + Adhésion unique à l'association : 18€

Arts Plastiques « Créatout »

A Crozon dans la garderie de l'école Jean Jaurès

Le mercredi de 13h30 à 15h00 pour les enfants de 6 à 16 ans

Le mercredi de 15h15 à 16h15 pour les enfants de 4 à 5 ans

A Telgruc-sur-mer dans la salle du terrain de football **Nouveauté !**

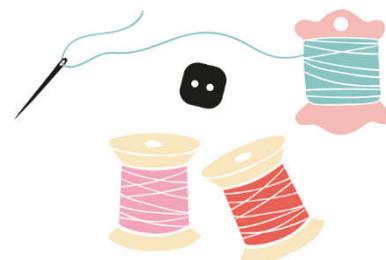
Le samedi de 9h30 à 10h30 pour les enfants de 4 à 7 ans

Le samedi de 10h45 à 12h pour les enfants de 8 ans à 16 ans

Couture enfants

A Crozon à la Maison du Temps Libre

Le mercredi de 14h30 à 16h30 pour les enfants de 7 à 12 ans



Les petites roulettes **Nouveauté !**

Un temps parents enfants autour d'activités ludiques et sportives.

Les familles peuvent venir avec leurs rollers, skates, vélos, draisienne... et partager un moment ensemble. Un lieu de détente et de loisirs à portée de toutes et tous.



A Crozon dans la salle omnisports Nominoë

Tous les jeudis et vendredis hors vacances scolaires de 17h15 à 18h45

Chacun arrive quand il veut, reste le temps qu'il veut et revient quand il veut

Gratuit pour les adhérents (casque obligatoire et protections recommandées)

Théâtre

Offrir aux enfants un espace d'expression et d'improvisation

A Lanvéoc à la maison des associations

Le Mercredi de 14h30 à 15h30 pour les 8 – 9 ans (CE2/CM1)

Le Mercredi de 15h45 à 17h00 pour les 10 - 11 ans (CM2/6^{ème})

Le Mercredi de 17h15 à 18h45 pour les 12 - 15 ans (5^{ème}/4^{ème}/3^{ème})



Et pendant les vacances... ? **Nouveauté !**

Mise en place de stages : création visuelle, arts plastiques, marionnettes ...

Du lundi 29 au mercredi 31 Octobre stage Stop Motion (technique film d'animation) pour les jeunes de 11 à 16 ans, de 13h à 17h au centre social Ulamir

En février stage d'arts plastiques, histoire de l'art, dessin et peinture

ACTIVITÉS ADULTES

Atelier Tricot / Crochet **Nouveauté !**

Un espace de création et de partage

A Telgruc sur mer au foyer des jeunes, le mardi de 14h à 16h30

Tarif annuel : Adhésion



Randonnées pédestres

Des sorties adaptées à tous les niveaux

Reprise le 25 septembre 2018 - [Programme détaillé disponible dans nos bureaux](#)

Le mardi après-midi : ces sorties s'adressent à tous les marcheurs et font entre 10 et 12 km, 2h30 à 3h environ de marche.

Les jeudis après-midi:

- « Cool » (tous les 15 jours) : circuit de 6 à 8 km, convivial avec découverte d'un site, 3km/h maximum.
- « Trotteurs » (tous les 15 jours) : pour les bons marcheurs, généralement hors presqu'île. En après-midi un circuit de 10 à 15 km ou à la journée un circuit de 20 à 25 km.

Tarif annuel : Adhésion +15€

- La Flânerie **Nouveauté !**

Une marche simple et agréable avec l'objectif de passer un moment convivial et de contribuer ainsi au bien-être de chacun.

Tarif annuel : Adhésion +15€



ACTIVITÉS ADULTES

Balades photos

Prendre le temps et le plaisir pour photographier les paysages et re-découvrir les sites de la presqu'île. Un vendredi matin sur deux. A partir du vendredi 8

Septembre

Tarif annuel : Adhésion +15€



Yoga (Raja Yoga, hatta yoga, relaxation, méditation...)

Un vrai moment de détente et de plaisir pour soi

A Crozon dans la salle de motricité à l'école Sainte Anne, le mercredi de 19h15 à 20h45

A Camaret dans la salle Saint Ives, le jeudi de 14h00 à 15h30



Le cours sera maintenu avec un minimum de 10 inscrits

Tarif annuel pour 31 séances/an : Adhésion +195€

Atelier couture adultes

Pour débiter ou se perfectionner dans la bonne humeur

A Crozon dans la maison des associations, face à la poste.

Le lundi de 13h30 à 16h30. Tarif annuel : Adhésion +15€

Histoire de l'art, dessin, peinture **Nouveauté !**

A Crozon, le jeudi de 18h30 à 20H00

Le cours sera maintenu avec un minimum de 10 inscrits

Tarif annuel : Adhésion +195€

L'ULAMIR c'est aussi...pour les associations.

Des petits travaux d'imprimerie (photopies, impressions...)

Location de matériel (sono, vidéo projecteur, écran, percolateur, caisse à monnaie...)

Une aide à la conception et mise en œuvre de projets

Mise en lien avec nos partenaires - communication

Soutien à la vie associative

Le centre social vous accueille :

le lundi matin de 9h à 12h. Fermeture l'après-midi.

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17H00

Le samedi de 10h à 12h jusqu'au 15 décembre 2018 (hors vacances scolaires)

ULAMIR Centre social de la Presqu'île de Crozon

Résidence du Cré BP 36 29160 CROZON

02 98 27 01 68 ou par mail : contact@ulamir.fr

Site internet : www.ulamir-centre-social-presquile.fr

Et aussi sur facebook ! Ulamir Presqu'île Crozon

