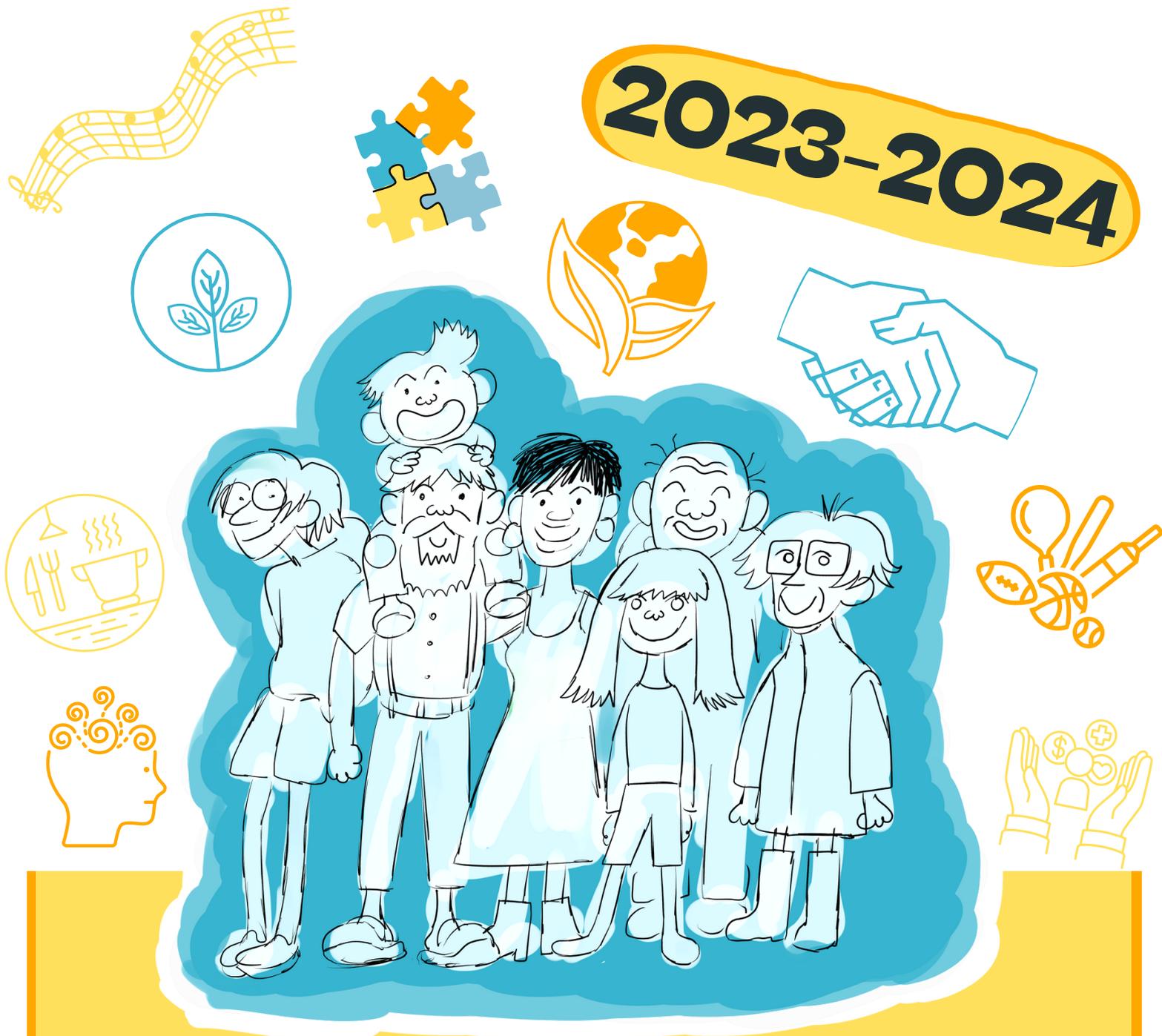


2023-2024



ULAMIR-CPIE

PAYS DE MORLAIX-TRÉGOR

CENTRE SOCIAL



QUI SOMMES NOUS ?

L'ULAMiR-CPIE Pays de Morlaix-Trégor est une association loi 1901 en milieu rural au service des habitants, des usagers, des associations, des collectivités locales du Trégor Finistérien dans le domaine de l'animation socio-culturelle et du développement local. Elle est agréée centre social depuis 1996 et labellisée CPIE depuis 2004 pour ses actions de sensibilisation et d'accompagnement des territoires vers le développement durable.

Nos objectifs consistent à répondre aux diverses demandes ainsi que de susciter et de concrétiser les initiatives locales, à l'échelle du Pays de Morlaix.



Chacun d'entre vous est un acteur potentiel du centre social, à travers ses demandes, ses envies, ses besoins, ses initiatives... L'ULAMiR-CPIE est un lieu d'accueil pour tous, quels que soient son âge, sa culture, ses origines... Véritable lieu d'informations, de rencontres, d'activités, c'est un espace de vie qui offre à chacun une place... Notre association est portée par des bénévoles, si vous avez un peu de temps et/ou des idées, selon vos motivations, vos disponibilités et vos savoir-faire, n'hésitez pas à nous rejoindre... nous vous accueillerons avec plaisir ! Etre bénévole c'est rencontrer de nouvelles personnes, dans une ambiance conviviale et ouverte.

Accueil et informations

Ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.

Salle Steredenn 29620 LANMEUR

tel.: 02.98.67.51.54

ulamir@ulamir.com



ulamir-cpie.bzh



L'adhésion permet à chacun de participer à la vie de l'association (en particulier à l'assemblée générale, où chacun est invité à débattre des orientations du centre social), de prendre des responsabilités dans les instances, de bénéficier de services, de participer à des temps de loisirs.... L'adhésion est valable un an ; elle a un coût de 8€ par personne, pour une ou plusieurs activités.

QUE PROPOSONS NOUS ?



1 Services aux habitants, associations...

L'ULAMiR-CPIE soutient et accompagne les projets des habitants, associatifs... (conseils aux associations, imprimerie,...). En effet, il nous semble essentiel de permettre aux habitants d'organiser leurs propres loisirs afin qu'ils soient acteurs de leur territoire.

2 Une Maison France Services

Santé, famille, retraite, droit, logement, impôt, recherche d'emploi, accompagnement au numérique : les agents France services vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches administratives du quotidien. Un conseiller numérique est à votre disposition pour vous accompagner dans l'apprentissage du numérique au quotidien.

Contact pour vos démarches sur rdv au 07.87.73.52.61 gwen.bellec@ulamir-cpie.bzh
Contact pour rencontre ou atelier numérique au 06.13.18.21.79 stephane.pelot@conseiller-numerique.fr

3 Les accueils de loisirs pour les 3-12 ans

Pour grandir, il n'y a pas que l'école et la famille ! Le temps de loisirs participe à l'éducation de l'enfant et lui offre la possibilité de se construire à son rythme dans un environnement adapté à ses envies et ses besoins.

Tous les mercredis et les vacances, de 9h à 18h, à la Base du Douron à Plouégat Guerrand et à Plouezoc'h - Tarif selon le Quotient Familial de la CAF.

Contacts: alsh.ulamircpie@gmail.com ou ulamir.alshplouezoch@gmail.com





4 Les séjours/colos

Des séjours, à destination des jeunes âgés de 6 à 17 ans, sont proposés, généralement au printemps ou en été ; différents séjours existent : des séjours organisés par le centre social (« les colos ») ou les séjours portés par un groupe de jeunes. Pour ces derniers, les jeunes réalisent des actions d'autofinancement pour financer une partie de leur voyage... Ces projets sont soutenus et accompagnés par les animateurs.



5 Projets jeunes – CMJ

Le rôle du centre social est bien d'écouter et d'ouvrir ses portes à tous les jeunes, de les aider, de les accompagner dans leurs projets, aller au-delà de l'occupationnel ; cet accompagnement est un outil essentiel d'animation et d'acquisition de l'autonomie qui a pour objectif de développer la prise de responsabilité et l'autonomie des jeunes. Des envies ? Des idées ? Construisons ensemble un projet ! Périodes de vacances ou week-end – rencontre CMJ selon les communes (Garlan - Lanmeur - Plouégat Guerrand - Plouezoc'h).

Contact : Sébastien TURPIN ou Régine MORVAN au 02.98.67.51.54 ou ulamir.centresocial@gmail.com



6 Fichier Baby-sitting

Le centre social met à votre disposition un fichier baby-sitting ! N'hésitez pas à nous le demander, les baby-sitters se feront un plaisir de garder pour une heure, une après-midi ou une soirée vos petites têtes blondes ! Une formation baby-sitting pour les ados a lieu tous les 2 ans environ.

Contact : Régine MORVAN au 02.98.67.51.54 ou ulamir.centresocial@gmail.com



7 Projets Sports

En période scolaire, Sébastien intervient dans certaines écoles pour encadrer les enfants dans des activités telles que le roller, le vélo, l'initiation aux sports collectifs... Pour aller plus loin, des sorties familles seront également organisées pour se rendre dans différents stades ou salles de sports à la rencontre du monde sportif professionnel (basket, handball, football, hockey...). Tout au long de l'année.

Contact Sébastien TURPIN au 02.98.67.51.54. ou jeunes.ulamir@gmail.com



8 Baby sport

Pour les enfants de 3 à 5 ans

Votre enfant a de l'énergie à revendre ? Pourquoi ne pas l'inscrire au cours de baby sports ? Escalader, ramper, sauter, courir, grâce à des activités ludiques et adaptées à leur âge.

Le samedi de 10h à 11h ou de 11h à 12h et le mercredi de 16h à 17h salle omnisports, Lanmeur.

Contact Sébastien TURPIN au 02.98.67.51.54. ou jeunes.ulamir@gmail.com



9 Multisports

Pour les 6/8 ans

L'objectif étant que les enfants découvrent et s'initient à différents sports tout en s'amusant.

Le mardi de 17h15 à 18h15, salle omnisports, Lanmeur.

Contact Sébastien TURPIN au 02.98.67.51.54. ou jeunes.ulamir@gmail.com



10 Activités jeunes

Pour les pré-ados/ados, à partir de 9 ans

Pendant les vacances, les jeunes pourront s'initier à différents sports, comme les différents sports de ballon, de raquette, les sports d'opposition, les sports collectifs ou de l'athlétisme, des sports de plein air comme la randonnée, la course d'orientation... D'autre part, toute l'année, les animateurs proposent actions/sorties en fonction des envies et/ou besoins des jeunes.

Pendant les vacances, Lanmeur et Plouezoc'h.

Contact Sébastien TURPIN au 02.98.67.51.54. ou jeunes.ulamir@gmail.com



11 Ateliers parents-enfants

Pendant les vacances scolaires, parents/enfants, grand-parents /petits enfants se retrouvent pour des activités de bricolage, de la cuisine, du sport, une sortie... Passez du bon temps ensemble ! Ouvert à tous les enfants accompagnés d'un adulte...

A noter dans vos agendas, le lundi 30 octobre, atelier musique avec Miche Talandier (9h30-10h30 pour les 3-5 ans ; 10h45-12h pour les 6 ans et plus).

Contact : Régine MORVAN au 02.98.67.51.54 ou ulamir.centresocial@gmail.com



12 Ateliers Mémoire

Un atelier pour faire travailler sa mémoire, mais pas que... un atelier pour partager une activité et faire des rencontres !

... Le 1er vendredi de chaque mois, à partir du mois d'octobre— Bibliothèque de Plouégat Guerrand.

Contact : Régine MORVAN au 02.98.67.51.54 ou ulamir.centresocial@gmail.com



13 Sorties pour tous

Seul, en famille ou entre amis, partageons et découvrons des lieux...proches ou plus éloignés... le centre social propose aux familles et aux adultes de participer à des sorties à la journée. Ces sorties, c'est la possibilité d'accéder à des loisirs de proximité, de découvrir de nouveaux lieux ainsi que la nature du territoire, de rencontrer ses voisins ou des personnes des communes environnantes, et d'améliorer les liens intrafamiliaux... Des sorties "nature" sont également proposées tout au long de l'année... se renseigner sur le site internet.

Contact : Régine MORVAN au 02.98.67.51.54 ou ulamir.centresocial@gmail.com

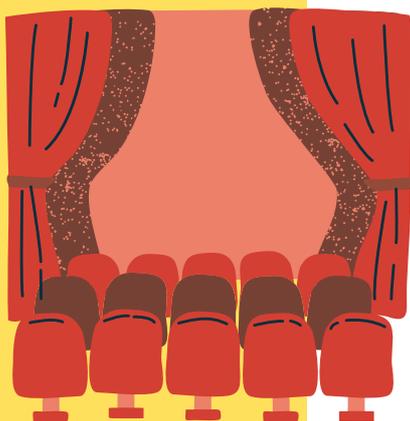


14 La Charrette aux Merveilles

Chaque année, le centre social accueille un spectacle de la Charrette aux Merveilles, cette année nous allons accueillir pour notre plus grand plaisir, Alain Popoff, avec son spectacle « Spiderman et les 3 petits cochons ». Spectacle dès 3 ans.

Le mardi 31 octobre à 10h30 à la salle Steredenn de Lanmeur.

Contact : Régine MORVAN au 02.98.67.51.54 ou ulamir.centresocial@gmail.com



15 Si on sortait....

L'ULAMiR CPIE propose d'aller voir des spectacles, en groupe et à des tarifs accessibles à tous. Cette année plusieurs dates sont programmées au Théâtre du Pays de Morlaix. Un covoiturage sera organisé à chaque sortie.

A noter déjà dans vos agendas : le jeudi 30 novembre, en soirée.

Contact : Régine MORVAN au 02.98.67.51.54 ou ulamir.centresocial@gmail.com



16 Mardis RéCréatifs

Offrez-vous une petite bouffée d'oxygène en participant aux Mardis Récréatifs ; Passez un moment tranquille, de rencontres, un moment de convivialité, d'échanges. Envie de faire des activités, des sorties, c'est possible,... de ne rien faire c'est aussi possible !! Du bricolage, de la cuisine, des sorties... Construisons ensemble le programme de cette nouvelle année ! Les mardis (hors vacances scolaires), de 14h à 16h30, à Steredenn, Lanmeur. 10€ l'année (+8€ adhésion).

Contact : Koralie BRUNA au 02.98.67.51.54 ou ulamir.centresocial@gmail.com



17 Le scrabble

Tous les mercredis à partir de 14h, le groupe « scrabble » se retrouve à la salle Steredenn pour des parties conviviales. N'hésitez pas à le rejoindre dès le mercredi 6 septembre !

Renseignements et inscriptions auprès de Josiane SOULE au 06.14.16.18.98 ou soulejosiane@orange.fr



18 Des ateliers...

Si vous aimez bricoler, venez nous rejoindre pour cette activité ! L'équipe de bénévoles du centre social aime décorer les espaces... ..décoration des bourgs... tous les ans, les bénévoles de l'ULAMiR mettent un point d'orgue à décorer les bourgs de Lanmeur, de Plouégat Guerrand pendant la période de Noël.. si vous avez des idées, venez les partager !! ...décoration de saison du hall de Steredenn ; A chaque saison, sa décoration...après l'été, les feuilles d'automne....

Contact : Régine MORVAN au 02.98.67.51.54 ou ulamir.centresocial@gmail.com



19 Atelier cuisine "papote mijote"

Vous aimez cuisiner ? Dans une ambiance conviviale, venez découvrir des nouvelles recettes, des nouvelles techniques culinaires. Un chef cuisinier partagera son savoir-faire pour le plus grand bonheur de vos papilles !

Les 4 saisons, un atelier cuisine par saison (ou presque), salle Steredenn Lanmeur – Tarif : 10€/atelier (+8€ d'adhésion).

Dates à noter dans vos agendas : les mardis 3 octobre, 5 décembre, 27 février et 21 mai. Inscriptions obligatoires (places limitées).

Renseignements et inscriptions auprès de Régine MORVAN au 02.98.67.51.54 ou ulamir.centresocial@gmail.com



20 Atelier "Tricot"

Vous aimez tricoter ou vous aimeriez savoir tricoter ? N'hésitez pas à rejoindre le groupe le lundi de 14h à 17h dans le local au-dessus de l'école publique (entrée côté bibliothèque). Le 1er rdv est fixé le lundi 4 septembre !

Renseignements et inscriptions auprès de Denise MORIAMEZ au 06.13.07.36.09 ou d.moriamez@wanadoo.fr



21 La Musique pour Tous

Vous voulez vous initier à la musique ? Le centre social vous propose de l'initiation/découverte de la guitare, des cours de guitare individuel ou collectif, de l'éveil musical, un atelier "chant et instrument" autour de la chanson française.

Renseignements et inscriptions auprès de Michel TALANDIER au 06.63.00.07.05 ou talandier.m@gmail.com



22 Jardin Partagé de Lanmeur –Jardin des papillons

Rejoignez les bénévoles du jardin des papillons à Lanmeur. Ce jardin est un lieu d'expérimentation, de partage et de convivialité autour de pratiques issues des principes de la permaculture. Venez vous y promener, apprendre au contact des bénévoles, donner un coup de main, échanger... Vous êtes les bienvenus. Temps de travail collectif les mercredis de 9h30 à 12h et les dimanches de 10h à 12h.

Renseignements auprès de Thomas sur cpie.pedagogie@gmail.com



23 Curieux de Nature

Club de découverte de la nature, venez découvrir la nature de 1001 façons. Ces activités sont à destination des 6-11 ans. Prévoyez un équipement adapté à la météo. Prévoyez des vêtements qui ne craignent rien.

1 mercredi par mois de 14 à 16h à la base du Douron (Pont Menou, Plouégat Guerrand), dates et thèmes sur le site internet.

Renseignements et inscriptions auprès d'Alwine sur alwine.lemarchand@ulamir-cpie.bzh 5 euros par atelier ou 40 euros pour une inscription à l'année (soit 10 ateliers).



24 Ateliers AGREABLE et DURABLE Faire soi même

Venez découvrir lors d'ateliers conviviaux des choses simples, faciles à faire soi-même. Nous vous invitons aussi à participer à l'évolution du jardin partagé. Un atelier par mois y sera proposé.

Tous les 1ers jeudis de chaque mois pour les ateliers faire soi-même 14h-16h, les thèmes sur le site internet. Tous les 1ers mercredis du mois de 9h30 à midi.

Renseignements et inscriptions auprès de Thomas sur cpie.pedagogie@gmail.com

5 euros par atelier ou 70 euros pour une inscription à l'année (18 ateliers: 9 faire soi-même et 9 jardin).

ET N'OUBLIEZ PAS!



Si vous aimez bricoler, jardiner, créer, échanger ou simplement apporter votre énergie et votre bonne humeur, vous avez aussi la possibilité de participer aux actions de l'ULAMiR-CPIE sur le territoire : patrimoine, organisation d'évènements, décoration des bourgs, jardin partagé, transitions, accompagnement à la scolarité font partie du panel offert par l'association.

Le hall de Steredenn est aussi propice aux expositions... Tout au long de l'année, l'ULAMiR-CPIE vous propose différentes œuvres réalisées par les enfants, les habitants du territoire... et concours photos.

