

2025-2026



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.

Contact : Coralie RENAUD 02.98.67.51.54 - Régine MORVAN
ulamir.centresocial@gmail.com

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 Gwen BELLEC pour vos démarches sur rdv au 07.87.73.52.61
gwen.bellec@ulamir-cpie.bzh ; Contact Stéphane PELOT pour rencontre ou atelier numérique au 06.13.18.21.79
stephane.pelot.mediateur.numerique@etik.com

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.

Contact : Koralie BRUNA alsh.ulamircpie@gmail.com ou
ulamir.alshplouezoch@gmail.com ou 06.15.38.84.78

4 Fichier Baby-sitting - Formation 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



5 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.

Contact : Sébastien TURPIN - Koralie BRUNA au 02.98.67.51.54 ou jeunes.ulamir@gmail.com

6 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

7 Foyer des jeunes



Lieu de rencontre et d'échanges de jeunes, le foyer de Lanmeur vous accueille les mercredis après-midi de 13h30 à 15h15, et pendant les vacances scolaires. Babyfoot, billard, jeux de société, console de jeux, cet espace est pensé autour de la convivialité et du partage. Ce lieu de rencontre est aussi un espace qui peut permettre de faire émerger des projets entre jeunes des communes.

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 mercredi de 15h30 à 16h30 (pour les 4/5 ans) et de 16h30 - 17h30 (pour les 3/4 ans), salle omnisports, Lanmeur.

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





9 Multisports

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

Pour les 6/8 ans

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

Pour les plus de 9 ans

Le mardi de 18h15 à 19h15, 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.

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 vendredi 30 octobre, atelier découpe citrouille (de 9h30-11h).

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. 1er rdv le 3 octobre.

50€/l'année + 8€ d'adhésion

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



13 Ateliers Couture

Prise en main de votre machine à coudre, premiers projets, couture d'accessoires.... Cet atelier couture pour débutants se déroulera le mercredi après-midi, tous les 15 jours à la salle Steredenn. 1er rdv le 1er octobre.

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

14 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...

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

15 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, Fauve Beauvieux, "Faleta" avec son spectacle « Les petites Héroïnes ». Spectacle dès 3 ans.

Le mardi 21 octobre à 10h30 à la salle Steredenn de Lanmeur.

tarif : 2€/personne - Sur inscription.

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

16 Activité théâtre



L'ULAMiR CPIE propose du théâtre ! Ces ateliers sont ouverts à tous ! N'hésitez pas à venir rencontrer Joël pour apprendre et explorer les techniques du jeu d'acteurs, d'improvisation, de mise en scène et d'autres aspects du théâtre !

20€/l'année + 8€ d'adhésion

Contact : Joël GARD au 07.87.73.73.90 ou joel.gard@europamel.net

17 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. A partir du 16/09/25

Tarif : 10€ l'année + 8€ adhésion.

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

18 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 10 septembre !

Renseignements et inscriptions auprès de Josiane SOULE au 06.14.16.18.97 ou josianesoule@orange.fr

19 Des ateliers....

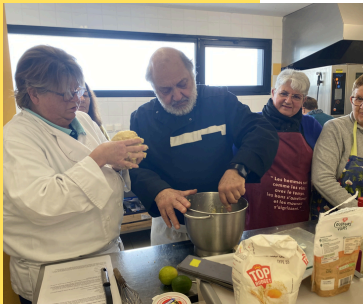


Si vous aimez bricoler, venez nous rejoindre pour cette activité ! L'équipe de bénévoles du centre social aime décorer les espaces...

...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...

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

20 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. Inscriptions obligatoires (places limitées).

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

21 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 8 septembre !

Renseignements et inscriptions auprès de Josiane SOULE au 06.14.16.18.97 ou josianesoule@orange.fr

22 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



23 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 dimanches de 10h à 12h.

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



24 Curieux de Nature

Enfants de 6 à 11 ans, venez découvrir comment jouer dans et avec la nature et apprenez à mieux la connaître! 2 mercredi par mois de 14h à 16h, nous vous convions à des ateliers dans la nature mêlant approches scientifiques, ludiques, artistiques, sensorielles et créatives. Prévoir des vêtements qui ne craignent rien, adaptés à la météo. 90 euros l'année + 8 euros d'adhésion

Renseignements auprès de Benjamin sur benjamin.toupin@ulamir-cpie.bzh - 06.15.06.82.08



25 Atelier de sophrologie

A partir du mois d'octobre, l'atelier sophrologie va être de nouveau proposé aux habitants de notre territoire. La sophrologie s'appuie sur des techniques de respiration, de concentration, de relaxation pour se détendre...chasse aux stress et tensions ! Intervenante : Florence BOURVEN "L'instant Présent"

Environ 2 fois par mois (2/10, 16/10, 6/11, 20/11, 4/12, 18/12, 8/01, 22/01, 5/02, 5/03, 19/03, 2/04, 30/04, 07/05, 28/05, 11/06, 25/06) - Mille Club Plouégat Guerrand – le jeudi de 9h30 à 10h30. Tarif : 150€/l'année +8€ d'adhésion

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

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'événements, 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... expositions et concours photos.

