

# Les petits guides familles du centre social

Edition 2015



## Temps parents enfants en presqu'île de Crozon



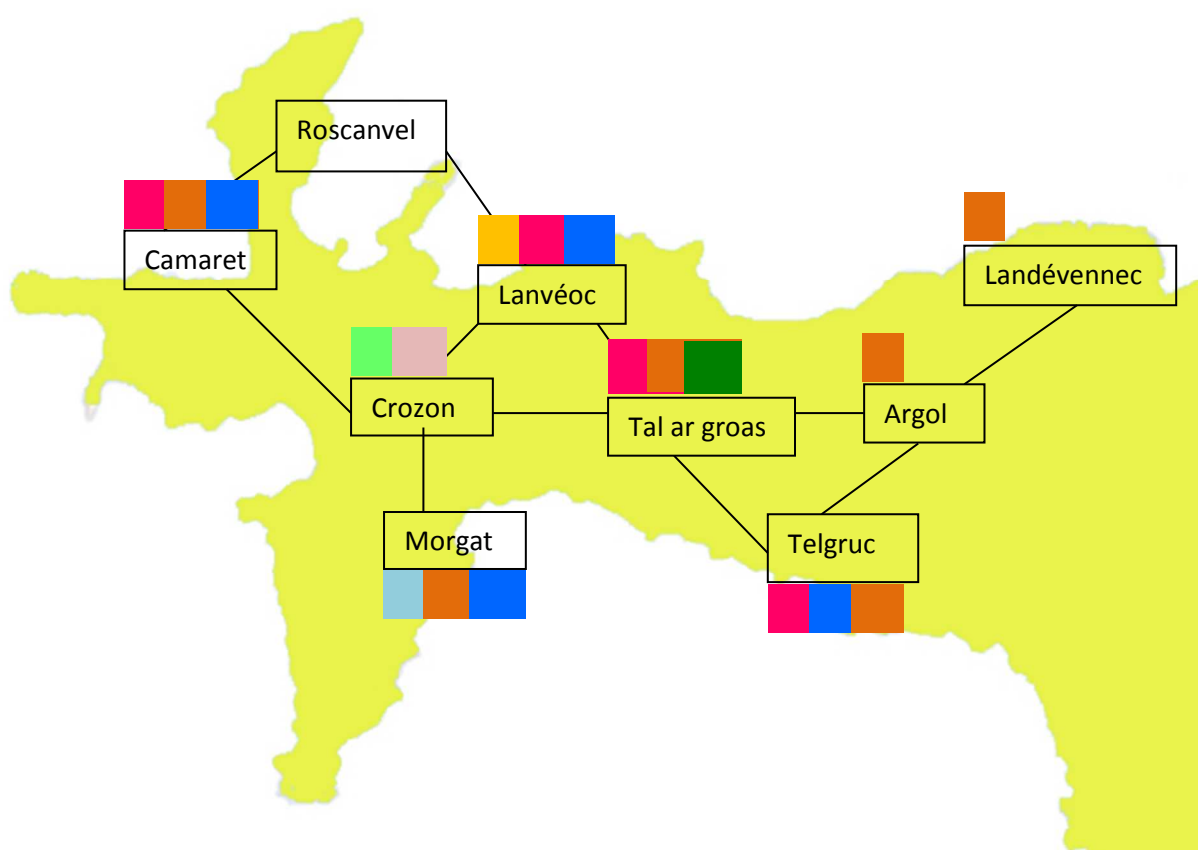
L'ULAMIR (L'union Locale d'Animation en Milieu Rural) est le Centre social intercommunal de la Presqu'île de Crozon. Cette association est à vos côtés pour développer des actions qui facilitent la vie quotidienne des familles en presqu'île.

A l'initiative de futurs parents et de parents de jeunes enfants, le centre social vous propose ce petit guide pour avoir une vue d'ensemble des temps parents enfants du territoire.

L'ULAMIR (L'union Locale d'Animation en Milieu Rural) est agréé Centre Social intercommunal par la Communauté de Communes de la Presqu'île de Crozon, la CAF et le Conseil Général du Finistère.

## Les temps parents enfants des moins 0 à 4 ans en presqu'île

Chant prénatal		Les promenades poussettes	
Préparation à l'accouchement		Les rendez-vous plages	
Les bébés nageurs		L'éveil corporel	
Les Babigou		Lilroulotte	





### Les babigou de 0 à + 4 ans.

Le temps de rencontre convivial entre les futurs parents, les parents et les grands parents, pour discuter, chanter et jouer au chaud. Idéal pour lier connaissance avec d'autres parents quand on vient d'arriver en Presqu'île.

**Animation :** référente famille du centre social en collaboration avec la sage femme, l'infirmière et la puéricultrice de la PMI.

**Tous les mardis matin** de 9h30 à 11h30 en alternance sur Crozon, Telgruc, Camaret et Lanvéoc (Hors vacances scolaires).

**Gratuit sans inscription.**



### Les promenades poussettes

En avril et mai, des promenades entre parents et futurs parents pour faire de belles balades ensemble.

**Animation :** Ulamir centre social

**Les jeudis matin** de 10h00 à 11h30 (Hors vacances scolaires).

**Sur inscription** téléphonique avant le jeudi 9h30.

**Gratuit sur inscription téléphonique.**



### Les rendez-vous plages

En juin, juillet et septembre mettre les pieds dans l'eau pour la première fois, faire des châteaux de sable ensemble, découvrir les crabes et les petits poissons...

**Animation :** Ulamir centre social

**Les jeudis matin** de 10h00 à 11h30.

**Sur inscription** téléphonique avant le jeudi 9h30.

**Gratuit sur inscription téléphonique.**



### L'éveil corporel à partir d'1 an

Un atelier pour prendre conscience de son corps en apprenant à jouer avec les autres et pour favoriser les coordinations, l'équilibre, la gestion de l'espace...

**Animation :** animatrice sportive de l'Ulamir centre social

**Tous les mercredis** de 10h00 à 11h00

(Hors vacances scolaires).

85 € par an ou 72 € pour les bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire + adhésion.



**Ulamir centre social intercommunal**

Résidence du Cré / 29160 Crozon

Tél : 02.98.27.01.68 Mail : [contact@ulamir.fr](mailto:contact@ulamir.fr)

Site : <http://www.ulamir-centre-social-presquile.fr>



### La préparation à l'accouchement

**Avec la PMI :** 6 séances d'1h30 d'étirement et de bascule du bassin, d'apprentissage des différentes respirations utiles lors de l'accouchement et de relaxation. La dernière séance de la série est faite par la puéricultrice, elle aborde le retour à la maison avec bébé, l'allaitement maternel, les modes de gardes de bébé, le matériel de puériculture etc..

**Animation :** Chrystelle Leynaud, sage femme PMI A Crozon.

Place du 19 mars 1962

**Gratuit sur inscription.**

**Tél :** 02.98.27.10.26

**Mail :** [chrystelle.leynaud@cg29.fr](mailto:chrystelle.leynaud@cg29.fr)



### Le chant prénatal dès le troisième mois

Le chant prénatal prépare la femme à devenir mère dans son corps, son esprit. Il lui apprend à gérer sa respiration, ses émotions et sa douleur, c'est le bien-être à la fois de la mère et de l'enfant qui est recherché.

**Animation :** association escargot

Marie-Anne Le Bars

**A LANVEOC :** séances bi-mensuelles

**Tél :** 06 86 04 41 25 **Mail :** [escargot.tsm@orange.fr](mailto:escargot.tsm@orange.fr)



### Les bébés nageurs de 6 mois à 3 ans

Découvrir le milieu aquatique dans une eau chauffée à 32°, acquérir une autonomie à travers des jeux, avec la présence affective et sécuritaire des parents. (vaccins à jour)

**Animation :** Un maître-nageur est présent pour donner des conseils. 9€20 la séance pour le bébé et son ou ses parents.

**Le samedi** de 11h à 12h (hors vacances scolaires)

Piscine Nautil'Ys - 1, rue Alain - 29160 CROZON

**Tél :** 02 98 16 00 40 **Mail :** [piscine.nautilys@orange.fr](mailto:piscine.nautilys@orange.fr)

**Site :** <http://www.comcom-crozon.com>



### Liliroulotte

Une librairie à roulettes, pour les petits et les grands, des temps d'accompagnement parental et des animations. Liliroulotte vient tous les 2 mois sur le parking de la mairie de Crozon, de 14h à 19h.

**Animation :** Bérengère Lebrun

**Tél :** 06 61 68 99 44 **Mail :** [contact@liliroulotte.com](mailto:contact@liliroulotte.com)

**Site :** [www.liliroulotte.com](http://www.liliroulotte.com)