

# GUIDE - RÉPERTOIRE

Mise à jour  
Septembre 2019

E  
N  
F  
A  
N  
C  
E



# Le répertoire de l'enfance

Le réseau des professionnel(le)s de l'enfance et de la petite enfance vous propose un document unique regroupant toutes les informations pratiques à destination des familles.

Vous y trouverez toutes les informations centralisées sur les modes d'accueil, les activités proposées en Pays de Douarnenez pour les enfants, des adresses utiles pour les parents, etc.

Ce répertoire sera mis à jour continuellement.

Vous pouvez le consulter et le télécharger sur tous les sites Internet liés à l'enfance en Pays de Douarnenez (Mairies, Douarnenez Communauté, MJC, ULAMIR, etc).



## Sommaire

<b>MODES D'ACCUEIL</b> .....	<b>4</b>
<b>SCOLARISATION DE L'ENFANT</b> .....	<b>8</b>
<b>PARTAGER UN TEMPS AVEC SON ENFANT</b> .....	<b>10</b>
<b>LOISIRS POUR VOTRE ENFANT</b> .....	<b>15</b>
<b>PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ</b> .....	<b>18</b>
<b>BOÎTE À ASTUCES</b> .....	<b>23</b>

# les Mairies

#PaysdeDouarnenez ; -)

## Mairie de Douarnenez

16, rue Berthelot  
BP 437

29100 Douarnenez  
Tél : 02 98 74 46 00



Email : [contact@mairie-douarnenez.fr](mailto:contact@mairie-douarnenez.fr)  
Site Internet : [www.mairie-douarnenez.fr](http://www.mairie-douarnenez.fr)

## Mairie de Poullan-sur-Mer

Place de Bel Air  
29100 Poullan sur Mer

Tél : 02 98 74 03 92  
Email : [mairie.poullan@wanadoo.fr](mailto:mairie.poullan@wanadoo.fr)  
Site Internet : [www.poullan-sur-mer.fr](http://www.poullan-sur-mer.fr)

## Mairie du Juch

5, rue Louis Tymen  
29100 Le juch

Tél : 02 98 74 71 50



Email : [mairie.le-juch@wanadoo.fr](mailto:mairie.le-juch@wanadoo.fr)  
Site Internet : [www.lejuch.fr](http://www.lejuch.fr)

## Mairie de Kerlaz

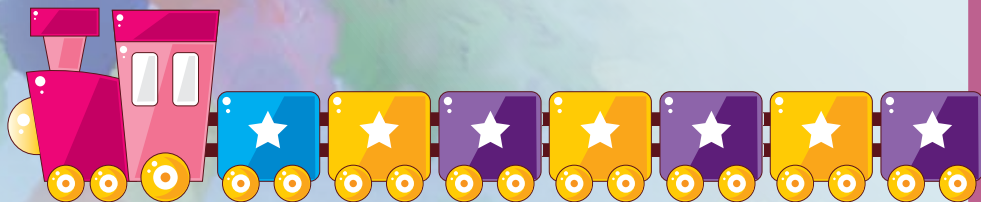
Place du presbytère  
29100 Kerlaz

Tél : 02 98 92 19 04  
Email : [mairie.kerlaz@wanadoo.fr](mailto:mairie.kerlaz@wanadoo.fr)

## Mairie Pouldergat

1, rue Ar Steir  
29100 Pouldergat  
Tél : 02 98 74 61 26

Email : [pouldergat.mairie@wanadoo.fr](mailto:pouldergat.mairie@wanadoo.fr)  
Site Internet : [www.pouldergat.fr](http://www.pouldergat.fr)



# Les modes d'accueil



*Maison de la Petite Enfance  
du Pays de Douarnenez*

## Relais Petite Enfance

*Les parents, futurs parents ou professionnels de la petite enfance y trouveront toutes les informations relatives à l'accueil des enfants : les modes d'accueil existants, accueil collectif ou individuel (assistants maternels, gardes à domicile, prestataires, etc.).*

Maison de la Petite enfance

67 rue Laënnec

29100 Douarnenez

Tél : 02 98 58 96 35

Tél : 06 29 57 50 55

Email : ram@douarnenez-communaute.fr

Site Internet : www.douarnenez-communaute.fr

### **Permanence sur rendez-vous :**

Mardi, Jeudi de 13h30 à 16h30. Mercredi de 14h à 18h30

### **Permanence téléphonique :**

Lundi de 13h30 à 17h. Mercredi de 10h30 à 13h

### **Multi-accueil (de 2 mois à 4 ans)**

Maison de la Petite enfance

67 rue Laënnec

29100 Douarnenez

Tél : 02 98 58 96 35

Email : multiaccueil@douarnenez-communaute.fr

Site Internet : www.douarnenez-communaute.fr

# Les modes d'accueil

## Baby-Sitter

Point Info Jeunesse  
18 rue Anatole France  
29100 Douarnenez  
Tél : 02 98 92 47 00

Email : [pij@mairie-douarnenez.fr](mailto:pij@mairie-douarnenez.fr)  
Site Internet : [www.mairie-douarnenez.fr](http://www.mairie-douarnenez.fr)



caf.fr

## CAF, Caisse d'Allocations familiales

> [www.caf.fr](http://www.caf.fr), le site qui facilite vos démarches et vos contacts avec la Caf :

- Pour des changements de situation (familiale, professionnelle, adresse, ...),
- Pour les téléprocédures (demande de prime à la naissance, saisie des ressources ...),
- Pour les estimations (estimer son droit à l'aide au logement, ...),
- Pour les attestations de paiement.



> [mon-enfant.fr](http://mon-enfant.fr), le site qui vous renseigne sur les modes de garde :

- Pour connaître la différence entre les différents modes de garde,
- Connaître le rôle des RAM ( Relais Assistantes Maternelles ),
- Trouver le mode de garde collectif ou individuel qui vous convient près de chez vous ou de votre travail,
- Calculer le coût de garde de votre enfant.

[mon-enfant.fr](http://mon-enfant.fr)

> *Un accueil sur rendez-vous :*

- La Caf vous conseille et vous oriente dans vos démarches sur rendez-vous physique ou téléphonique. Vous serez contacté, ou reçu selon vos besoins, par un conseiller allocataires ou un travailleur social.
- Vous pouvez prendre rendez-vous : par téléphone au 0 810 25 29 30 (0,06 €/min + prix d'un appel local), par courriel via le [www.caf.fr](http://www.caf.fr), dans l'un de nos accueils à Brest, Quimper, ou Morlaix.

> *Pour tout contact munissez-vous systématiquement de votre numéro d'allocataire.*

# Les modes d'accueil

## GARDE À DOMICILE

### 02 QUIMPER

286 route de Benodet - 29000 QUIMPER  
Tél : 02 43 72 02 02

### JUNIOR ET SÉNIOR'S SERVICES DOUARNENEZ

Tél : 02 98 92 73 64

### YOOPALA SERVICES

6, Rue de Porstrein - Port de Commerce  
29200 BREST

### ASSOCIATION ARCHIPEL AIDE ET SOIN À DOMICILE

4, rue Paul Sabatier - ZI de Kernevez  
29000 Quimper  
Tél : 02 98 55 62 14

2asdfamillesquimper@union-archipel.org  
Accueil physique et téléphonique :  
de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 18h00

### NESTOR ENFANTS

Tél : 02 97 68 14 11

### 02 KID BREST

43 E, rue Branda - 29200 BREST  
Tél : 02 43 72 02 02

### ABER BENOIT SERVICES 29

17, rue Henri Provostic  
29830 PLOUDALMEZEAU  
Tél : 06 83 18 59 54

### SOUS MON TOIT

12, rue du Chateau  
29200 BREST  
Tél : 02 14 39 00 15

### ADMR PLOGONNEC (KERLAZ, LE JUCH)

Tél : 02 98 91 84 96  
plogonniec@admr29.fr

### ADMR NORD CAP SIZUN (POULDERGAT, POUILLAN SUR MER)

Tél : 02 98 34 46 00

### Protection Maternelle Infantile (PMI) Centre Départemental d'Action Sociale (CDAS)

27, rue Maréchal Leclerc  
29100 Douarnenez  
Tél : 02 98 92 01 93  
Site : [www.finistere.fr](http://www.finistere.fr)

6  
PUÉRICULTRICE  
DE SECTEUR

# Les modes d'accueil

**Accueil de loisirs municipal de Douarnenez**  
*Douarnenez : À partir de la scolarisation de l'enfant*

> **Maison Henri wallon (2/5 ans)**

Rue du Maréchal Leclerc  
29100 Douarnenez

> **Centre de l'enfance (6/12 ans)**

2 bis, rue du Père Maunoir  
29100 Douarnenez

Directrice : Mariette Colleu

Tél : 06 74 64 66 00, Email : [mariette.colleu@mairie-douarnenez.fr](mailto:mariette.colleu@mairie-douarnenez.fr)  
Service éducation : 02 98 74 46 29 / [education@mairie-douarnenez.fr](mailto:education@mairie-douarnenez.fr)  
Site Internet : [www.mairie-douarnenez.fr](http://www.mairie-douarnenez.fr)



## **Ulamir centre social du Goyen**

*À partir de 3 ans*

Navette au départ de Kerlaz et Le Juch  
Accueil à Pouldergat et Poullan Sur Mer

> **Ulamir du Goyen**

10, rue Abbé Conan  
29100 Poullan sur mer  
Tél : 02 98 74 27 71

Ulamir du Goyen  
Centre Social 

Email : [ulamir.poullan@wanadoo.fr](mailto:ulamir.poullan@wanadoo.fr)

Blog de l'Ulamir : <http://ulamircentresocialdugoyen.blogspot.fr/p/accueil-de-loisirs-pour-les-3-12-ans.html>



# Scolarisation de l'enfant

Pour faire scolariser votre enfant,  
renseignez-vous directement auprès de l'école choisie.

ÉCOLES MATERNELLES  
ET ÉLÉMENTAIRES PUBLIQUES  
SUR DOUARNENEZ

## École Laënnec (*quartier de Ploaré*)

7, place Paul Stéphan  
29100 Douarnenez  
Tél : 02 98 92 09 89

## École Jules Verne (*quartier de Tréboul*)

Rue du Commandant Fernand  
29100 Douarnenez  
Tél : 02 98 74 03 11

## École François Guillou

(*quartier de Pouldavid*)  
15, rue Pierre Belbéoc'h  
29100 Douarnenez  
Tél : 02 98 92 09 84

## École Victor Hugo, jusqu'au CE1

(*quartier du centre-ville*)  
25, rue Victor Hugo  
29100 Douarnenez  
Tél : 02 98 92 12 97

## École Marie Curie, à partir du CE2

(*quartier du centre-ville*)  
3 rue de l'Hôpital  
29100 Douarnenez  
Tél : 02 98 92 07 77

ÉCOLES MATERNELLES  
ET ÉLÉMENTAIRES PRIVÉES  
SUR DOUARNENEZ

Contact de la direction pour les trois écoles  
privées mentionnées ci-dessous :  
Tél : 07 87 92 68 37

## École Sainte Philomène

(*maternelle - quartier de Ploaré*)

14, rue Aviateur Le Bris  
29100 Douarnenez  
Tél : 02 98 92 10 35

## École Les Saints Anges

(*élémentaire - quartier du centre-ville*)

10, rue lamennais - BP 138  
29171 Douarnenez Cédex  
Tél : 02 98 92 11 73

## École Saint Jean

(*maternelle et élémentaire  
quartier de Tréboul*)

3, rue de la montagne  
29100 Douarnenez  
Tél : 02 98 74 01 34





# Scolarisation de l'enfant

## ÉCOLES

### SUR LES COMMUNES RURALES

#### École publique Yves Riou

Route de Douarnenez  
29100 Pouldergat  
Tél. 02 98 74 62 97

#### École publique de Kerlaz

Route de l'école  
29100 Kerlaz  
Tél. 02 98 92 16 50

#### École privée Notre Dame de Kérinec

25, Rue Abbé Conan  
29100 Poullan-sur-Mer  
Tél : 02 98 74 04 03

#### École privée

#### Notre Dame de toutes grâces

6, rue de l'école  
29100 Le Juch  
Tél. 02 98 74 71 70

## LES GARDERIES PÉRISCOLAIRES

#### Douarnenez - Écoles publiques

Matin : à partir de 7h30  
Soir : jusqu'à 19h00

*Pour tous renseignements complémentaires,  
veuillez contacter le service éducation de la  
Ville de Douarnenez par email à  
[education@mairie-douarnenez.fr](mailto:education@mairie-douarnenez.fr)*

#### Douarnenez - Écoles privées

Matin : à partir de 7h30  
Soir : jusqu'à 19h00

*Pour tous renseignements complémentaires,  
veuillez contacter l'école concernée.*

#### Kerlaz

Matin : à partir de 7h30  
Soir : jusqu'à 19h00

*Pour tous renseignements complémentaires,  
veuillez contacter l'école concernée.*

#### Le Juch, Poullan-sur-Mer

Matin : à partir de 7h30  
Soir : jusqu'à 19h00

*Pour tous renseignements complémentaires,  
veuillez contacter l'école concernée.*

#### Pouldergat

Matin : à partir de 7h30  
Soir : jusqu'à 18h30

*Pour tous renseignements complémentaires,  
veuillez contacter la Mairie de Pouldergat.*



## ATELIERS THÉMATIQUES

Pour partager un temps privilégié avec son tout-petit, l'Ulamir Centre Social du Goyen vous propose entre chaque vacances scolaires un cycle d'ateliers parents-enfants (en direction des enfants de 0 à 3 ans, accompagnés de leurs parents, ou grands-parents). Les ateliers se déroulent le samedi matin, sur les communes rurales de Douarnenez Communauté. Les thématiques : les papilles se réveillent; Vive les matières; Tout en douceur pour les bébés; Le Corps en mouvement; La découverte des sons; etc.

### Ulamir centre social du Goyen

10 rue Abbé Conan

29100 Poullan sur mer

Tél : 02.98.74.27.71

Email : [ulamir.poullan@wanadoo.fr](mailto:ulamir.poullan@wanadoo.fr)

Blog : <http://ulamircentresocialdugoyen.blogspot.fr/p/totem.html>

## ATELIER D'ÉVEIL AU TOUCHER

Des ateliers d'éveil par le toucher sont proposés gratuitement et sur inscription par les professionnels de Protection Maternelle Infantile (PMI).

### Centre Départemental d'Action Sociale

27, rue Maréchal Leclerc

29100 Douarnenez

Tél : 02 98 92 01 93

## BÉBÉS NAGEURS

Pour découvrir les plaisirs de l'eau avec votre bébé, pour éveiller ses sens et lui donner confiance.

- Jardin d'éveil 18 mois- 2 ans : Samedi 10h-10h45,
- Jardin d'éveil 3-5 ans : Samedi 11h-11h45.

### Piscine municipale

6, allée Saint Croix

29100 Douarnenez

Tél : 02 98 92 23 24

Documentation :

<http://www.mairie-douarnenez.fr/images/sport/piscine/plaquette-piscine-2015-2016.pdf>

# Partager un temps avec son enfant

## Les activités proposées par la MJC / Centre Social

11, Boulevard Camille Reaud

29100 Douarnenez

Site internet de la MJC / Centre social : [www.mjc-dz.org](http://www.mjc-dz.org)

Tél : 02 98 92 10 07

Email : [contact@mjc-dz.org](mailto:contact@mjc-dz.org) (préciser l'objet du message)



## LA P'TITE PAUSE: LIEU D'ACCUEIL POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS (LAEP)

La P'tite Pause est un lieu d'accueil enfants-parents, gratuit et ouvert à tous. C'est un espace de jeux et de socialisation spécialement aménagé pour les enfants, où les parents peuvent échanger et partager entre eux dans une ambiance conviviale et respectueuse. Ce rendez-vous est animé par deux accueillants (espace neutre et confidentiel) le jeudi matin, entre 9h30 à 11h30 (hors vacances scolaires), à la MJC Centre Social, pour les enfants de moins de 6 ans, accompagnés d'un parent ou d'un adulte référent.

## GYM PARENTS BÉBÉS

Dès l'acquisition du 4 pattes vers la marche. Venir explorer les parcours de motricité proposés en compagnie d'un parent ou d'un adulte référent, jouer avec de petits engins. Ecouter des sons, des comptines, des chants. Découvrir les liens entre le corps, l'espace et le son. Partager des expériences nouvelles..... Le mercredi de 10h30 à 11h30.

## LES SORTIES FAMILLES

Pendant les vacances scolaires ou les week-ends, des sorties en journée ou en demi-journée sont proposées pour les familles. C'est l'occasion de profiter de loisirs de proximité, de découvrir de nouveaux lieux, ou de voir des spectacles à plusieurs. Nous organisons également des séjours «familles» en collectif pendant les vacances.

## SPECTACLES JEUNES PUBLICS

Venez découvrir en famille, la magie du théâtre, du cirque, de la danse ou de la musique le temps d'un spectacle ! Venez ressentir avec votre enfant de nouvelles émotions !

# Partager un temps avec son enfant

## CHANT FAMILIAL

Chanter pour et avec son enfant, hors du cadre familial habituel. Expérimenter son instrument vocal, développer sa créativité, son écoute, jouer et chanter ensemble, petits et grands ! Le samedi, tous les 15 jours, de 10h30 à 11h30.

## CHANT PRÉNATAL

S'adapter aux changements de son corps, se relaxer, tisser des liens avec son enfant et se préparer à donner naissance. Chanter permet d'apprendre à mieux respirer en relâchant les tensions et aide à ressentir le bébé. 7 séances, d'octobre à janvier, le samedi de 9h45 à 10h30.

## LUDOTHÈQUE, VENEZ JOUER EN FAMILLE

Venez découvrir, expérimenter, vous amuser en famille autour de plus de 700 jeux dans notre ludothèque ouverte et gratuite pour tous. Ouverture tous les mardis, de 16h30 à 18h00, les mercredis, de 14h à 18h00 et les samedis de 10h00 à 12h, à la MJC Centre Social (attention : horaires spécifiques pendant les vacances scolaires). Les enfants doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte référent.

## LES ATELIERS PARENTS/ENFANTS

Partagez un moment privilégié avec vos enfants autour d'une activité commune. Expérimentation, créativité et complicité sont au rendez-vous. Des ateliers sont proposés toute l'année (voir le planning à l'espace Infos-parents à l'accueil de la MJC).

## LA BOUGEOTHÈQUE

Espace de motricité aménagé spécialement pour les enfants accompagnés d'un adulte (priorité pour les 0/7 ans). Vous y trouverez des tapis, des modules et tout ce qu'il faut pour sauter, rouler, ramper, glisser, etc ! C'est un lieu où les parents peuvent également se retrouver et discuter. Gratuit et ouvert uniquement pendant les vacances scolaires (les mercredis, jeudis et vendredis, de 9h30 à 12h).



# Partager un temps avec son enfant

## MÉDIATHÈQUES ET BIBLIOTHÈQUES

### Médiathèque Georges Perros

Place de l'enfer  
29100 Douarnenez  
Tél: 02 98 11 16 10

Site Internet : <http://www.mediathèque-douarnenez.fr>

#### Horaires habituels :

Mardi, Jeudi, Vendredi : 15h00 à 18h30 / Mercredi : 10h30 à 12h30 et 13h30 à 18h30 / Samedi 10h30 à 18h.

#### Horaires pendant les congés d'été :

Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi 15h00 à 18h30 / Samedi de 10h à 12h à 14h à 17h.

Avec plus de 1300 m<sup>2</sup> répartis sur deux niveaux, et plus de 45000 documents incluant livres, revues, cd, DVD et accès internet gratuit, la médiathèque propose à tous les publics de se divertir, de s'informer et d'apprendre avec un ensemble complet de ressources culturelles. Des rendez-vous réguliers pour se divertir et faire des découvertes sont programmés toute l'année : lectures pour les tout-petits, projections de films documentaires, présentations de nouveautés, rencontres d'auteurs et de dessinateurs, expositions, actions pour les scolaires...

### TAPIS LECTURE

La médiathèque de Douarnenez vous propose gratuitement une rencontre autour de livres et comptines pour les enfants de 0 à 2 ans, accompagnés de leurs parents, les 2<sup>èmes</sup> et 3<sup>èmes</sup> samedi du mois de 10h45 à 11h15 à la médiathèque Georges Perros (sauf en juillet et août).

# Partager un temps avec son enfant

## MÉDIATHÈQUES ET BIBLIOTHÈQUES (SUITE)

### **Poullan/Mer - Médiathèque municipale**

Centre Bel Air - 10 rue A.Conan - 29100 Poullan-sur-Mer

Tél : 02 98 74 01 04

Email : mediatheque.poullan@orange.fr

Horaires d'hiver :

Lundi de 16h30 à 18h30, Mercredi de 15h00 à 17h00, Samedi de 10h00 à 12h00.

Horaires d'été :

Lundi de 17h00 à 19h00, Mercredi et Samedi de 10h00 à 12h00.

*Bébés lecteurs : La Médiathèque de Poullan-sur-Mer et l'Ulamir Centre Social du Goyen proposent un temps de découverte des livres pour les enfants âgés de 0 à 3 ans accompagnés d'un adulte (parents, grands-parents), un lundi par mois. Renseignements et inscriptions auprès de la Médiathèque (voir les coordonnées ci-dessus).*

### **Pouldergat - Bibliothèque**

Venelle Dinaou - 29100 Pouldergat

Tél : 02 98 74 64 14

Email : biblio.pouldergat@gmail.com

Horaires :

Mercredi, de 14h00 à 16h00,

Vendredi de 17h00 à 19h00,

Samedi de 14h00 à 15h30.

### **Kerlaz - Bibliothèque**

6, rue de l'église - 29100 Kerlaz

Horaires :

Mercredi de 10h30 à 12h00

et de 14h00 à 15h30,

Vendredi de 18h00 à 19h00,

Samedi de 14h00 à 16h00.

*Bébés lecteurs : La bibliothèque de Kerlaz et l'Ulamir centre social du Goyen proposent un temps de découverte des livres pour les enfants âgés de 0 à 3 ans accompagnés d'un adulte (parents, grands-parents, Assistante maternelle), un lundi par mois.*

*Renseignements : Mairie, bibliothèque de Kerlaz ou Ulamir centre social du Goyen.*



# Les loisirs pour votre enfant

## Les activités proposées par le Centre des arts

88, rue Louis Pasteur

29100 Douarnenez

Tél : 02 98 92 92 32

Email : [accueil.emdap@mairie-douarnenez.fr](mailto:accueil.emdap@mairie-douarnenez.fr)

## DÉCOUVERTE DES ARTS PLASTIQUES

Atelier ludique proposant aux enfants de 3 à 5 ans de se familiariser avec les différents matériaux et techniques (peinture, collages, modelage...) afin de valoriser leur expression plastique. Deux cours sont proposés les mercredis de 16h00 à 18h00 et les samedis de 10h00 à 12h00.

## ÉVEIL MUSIQUE ET DANSE

Apprentissage axé principalement sur le vécu sensoriel de l'enfant et permettant d'aborder les fondamentaux communs aux deux disciplines : rythme, chant, conscience corporelle, écoute, développement du sens créatif ; cours encadrés par un enseignant danse et un enseignant musique. • Éveil musique et danse 1 pour les enfants en moyenne section - cours le samedi de 11h à 11h45. • Éveil musique et danse 2 pour les enfants en grande section - cours le samedi de 10h à 10h45.

## Les activités proposées par le Centre nautique

Douarnenez-Tréboul, rue du Birou

29100 Douarnenez

Tél : 02 98 74 13 79

Site Internet : [www.mairie-douarnenez.fr/site-nautique](http://www.mairie-douarnenez.fr/site-nautique)

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

## JARDIN DE LA PLAGE (4 À 6 ANS, POUR 6 PIRATES)

Découverte de l'estran et du bord de mer. Sortie sur bateau collectif, pêche à pied et en mer, jeux nautiques, découverte ludique de différents supports. Attention : cette activité se déroule sur le site de la plage des Sables Blancs. Horaires : 9h30-12h ou 14h-16h30

## JARDIN DES MERS (4 À 6 ANS, POUR 6 PIRATES)

Découverte du monde maritime. Sorties à la voile sur bateau collectif. Pêche à pied et en mer, aquarium, travaux manuels liés à la mer, tableaux de nœuds, visite de l'île Tristan, animations.

# Les loisirs pour votre enfant



## Les activités proposées par la MJC / Centre Social

11, Boulevard Camille Reaud

29100 Douarnenez

Site internet de la MJC / Centre social : [www.mjc-dz.org](http://www.mjc-dz.org)

Tél : 02 98 92 10 07

Email : [contact@mjc-dz.org](mailto:contact@mjc-dz.org) (préciser l'objet du message)

## GYM RÉCRÉATIVE (DE 4 À 6 ANS)

Faire un temps de pause à son rythme après l'école. Puis ensemble, partir de l'univers sonore, de l'écoute, du silence, des sons, du chant, de la musique pour évoluer dans l'espace de la salle. Découvrir et intégrer les contrastes : Bouger/S'immobiliser ; Parler/Se taire ; Répondre aux consignes / Jouer, etc... Marcher, courir, sauter, faire la galipette, la roue, en avant en arrière, sur le côté. Découvrir ton corps, suivre un parcours de motricité ou une histoire... Pour grandir en intégrant une aisance corporelle et le plaisir de bouger. Le mercredi de 11h30 à 12h30.

## CIRQUE MÔMES (DÈS 4 ANS)

Jouer... pousser... sauter... tirer... rouler..., sur les pieds, dans les bras, avec les jambes, sur le dos. Aller vite... lentement, faire grand, petit... sur la boule, sur le tapis, avec la balle, dans le cerceau... Statue... rigolote, triste... avancer, reculer... Ça c'est du cirque avec des tout-petits... Le mercredi de 10h00 à 11h00.

## MULTISPORTS (DE 5 À 8 ANS)

Difficile de choisir un sport et de s'y tenir toute l'année ? Envie d'expérimenter ? Cette activité permet à l'enfant d'essayer un panel de sports et de découvrir des activités sportives au niveau initiation. Au programme : sports collectifs, sports individuels, sports de raquette et sports de combat. Le lundi de 18h00 à 19h00.

## MOTRICITÉ ET ÉQUILIBRE

A travers des parcours et des jeux adaptés aux enfants de 3 à 5 ans, les séances permettent d'améliorer leurs repères dans l'espace et la précision de leurs gestes, de développer la motricité et l'agilité. Avec ou sans accessoires, ils pourront choisir ou créer des mouvements et les enchaîner à leur rythme. Le lundi, de 17h00 à 18h00.



# Les loisirs pour votre enfant

## Les activités proposées par l'Ulamir

### Centre social du Goyen

10, rue Abbé Conan

29100 Poullan sur mer

Tél : 02 98 74 27 71

Email : [ulamir.poullan@wanadoo.fr](mailto:ulamir.poullan@wanadoo.fr)

Ulamir du Goyen  
Centre Social 

## MINI SPORTS

Pour favoriser la découverte du corps, pour découvrir des jeux autour du sport grâce à des parcours d'habileté motrice. A partir de 3 ans, le samedi de 10h30 à 11h30 à la Maison de l'Enfance de Poullan-sur-Mer. Plus d'informations en contactant l'Ulamir.

## Les activités proposées par les clubs de sports

### RUGBY

Douarnenez Rugby Athletic Club, à partir de 5 ans.

Stade de Penity, 29100 Douarnenez

Site Internet : [www.douarnenez-rugby.org](http://www.douarnenez-rugby.org)

Contact : M. Le Hir, Tél : 06 64 94 81 26, Email : [d.r.a.c@hotmail.fr](mailto:d.r.a.c@hotmail.fr)

### JUDO

Judo Club Douarnenez, à partir de 5 ans.

2, place du lycée Jean Marie Le Bris, 29100 Douarnenez (dojo du lycée)

Site Internet : [www.judo-club-douarneniste.com](http://www.judo-club-douarneniste.com)

Contact : M. Cloteau, Tél : 06 62 39 23 33

### HANDBALL

Handball Club de Douarnenez

Baby Hand à partir de 3 ans

Les premiers pas à partir de 5 ans

Gymnase de Jean Marie Le Bris, 29100 Douarnenez

Site Internet : <http://hbcdouarnenez.clubeo.com>

Contact : 02 98 92 08 13

### VOLLEY-BALL

Douarnenez Volley-ball Club, à partir de 3 ans, le samedi à 10h30

Salle du gymnase de l'école Jules Vernes, 29100 Douarnenez

Contact : M. Le Donge, Tél : 06 50 20 11 54 / 02 98 92 10 88, Email : [dvbc@hotmail.fr](mailto:dvbc@hotmail.fr)



# PREVENTION ET ACCOMPAGNEMENT A LA PARENTALITE



## Les activités proposées par la MJC / Centre Social

11, Boulevard Camille Reaud

29100 Douarnenez

Site internet de la MJC / Centre social : [www.mjc-dz.org](http://www.mjc-dz.org)

Tél : 02 98 92 10 07

Email : [contact@mjc-dz.org](mailto:contact@mjc-dz.org) (préciser l'objet du message)

## LA P'TITE PAUSE: LIEU D'ACCUEIL POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS (LAEP)

La P'tite Pause est un lieu d'accueil enfants-parents, gratuit et ouvert à tous. C'est un espace de jeux et de socialisation spécialement aménagé pour les enfants, où les parents peuvent échanger et partager entre eux dans une ambiance conviviale et respectueuse. Ce rendez-vous est animé par deux accueillants (espace neutre et confidentiel) le jeudi matin, entre 9h30 à 11h30 (hors vacances scolaires), à la MJC Centre Social, pour les enfants de moins de 6 ans, accompagnés d'un parent ou d'un adulte référent.

## LES CAFÉS PARENTS :

### ÉCHANGEZ VOTRE EXPÉRIENCE AUTOUR D'UN CAFÉ

Vous avez des questions sur l'éducation de vos enfants ? Vous rencontrez des difficultés dans votre quotidien ? Venez partager votre expérience avec d'autres parents autour d'un café. Cet espace est un lieu d'écoute, d'échange d'informations et de conseils à destination des parents et des grands-parents (une fois par mois).

## LES ATELIERS THÉMATIQUES

Des temps d'échange et de prévention autour de la parentalité sont proposés tout au long de l'année (les écrans, l'alimentation, savoir dire non, semaine de la parentalité, semaine de la famille...). En partenariat avec le REAAP et Parentel.

# PREVENTION ET ACCOMPAGNEMENT A LA PARENTALITE

## PARENTEL : SERVICE ECOUTE PARENTS

Créée en 1989, par des professionnels et des associations sensibilisés aux questions de l'enfance et de la famille, l'association Parentel offre des services en vue d'ouvrir des espaces de parole et d'action aux membres de la famille et aux professionnels concernés par la question de la parentalité, des relations parents/enfants et des liens familiaux, et librement demandeurs d'échange à ce sujet.

La consultation téléphonique 02 98 43 21 21 pour faire le point par téléphone, le temps d'un entretien ou plusieurs, sur ce qui ne va pas à propos de son enfant dans la famille ou en dehors, et trouver, avec l'aide d'un professionnel de Parentel, de nouvelles pistes pour avancer. La ligne départementale d'appel pour les parents (coût d'une communication locale pour tout le département) est accessible tous les jours du lundi au vendredi. Site Internet : [www.parentel.org](http://www.parentel.org)



# PREVENTION ET ACCOMPAGNEMENT A LA PARENTALITE

## PMI (PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE)

Pour accompagner la grossesse et les premières années de l'enfant, le Conseil départemental mène une mission de prévention et de promotion de la santé des futurs parents et des enfants de moins de 6 ans. La mission de Protection maternelle et infantile, revêt des formes diverses : informations, conseils, animations collectives (allaitement, nutrition, soins du nouveau-né, hygiène, sommeil...), accompagnement parental et familial, consultations médicales ... Les personnels travaillent en lien avec les professionnels de santé libéraux et hospitaliers.

Ces services sont proposés gratuitement à toutes les familles finistériennes par le Conseil départemental du Finistère au sein des CDAS ou à domicile sur rendez-vous.

Les sages-femmes proposent aux futures mamans une information, une écoute, un soutien. Elles vous accompagnent à votre domicile ou dans les CDAS pour :

- des consultations prénatales,
- des entretiens individuels dont l'entretien prénatal précoce,
- la préparation à la naissance et à la parentalité.

Après la naissance, les puéricultrices accompagnent, à domicile ou au CDAS, les jeunes parents dans la vie quotidienne avec leur enfant : allaitement, alimentation, hygiène, sommeil, etc. Elles organisent également des activités d'éveil et d'accompagnement des relations parents-enfants.

**Echanges autour de l'allaitement : parents ou futurs parents, venez partager vos expériences, vos questionnements, etc, avec les professionnels de la PMI. Gratuit, sur inscription.**

### Le CDAS de Douarnenez

27, rue du Maréchal Leclerc

29100 Douarnenez

Tél : 02 98 92 01 93

Ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

# PREVENTION ET ACCOMPAGNEMENT A LA PARENTALITE

## CENTRE DE PÉRINATALITÉ

Un Centre Périnatal de Proximité (CPP) est une structure médicale qui assure :

- les consultations prénatales et post-natales,
- l'entretien prénatal précoce,
- les échographies,
- la préparation à la naissance,
- le suivi des grossesses à risques,
- les soins au nouveau-né.

Le CPP de Douarnenez propose aussi :

- les consultations en lactation,
- les consultations gynécologiques et préopératoires,
- un accompagnement à la parentalité en lien avec une psychologue,
- une activité de planification et d'éducation familiale.

### Centre Périnatal de Proximité

Centre Hospitalier

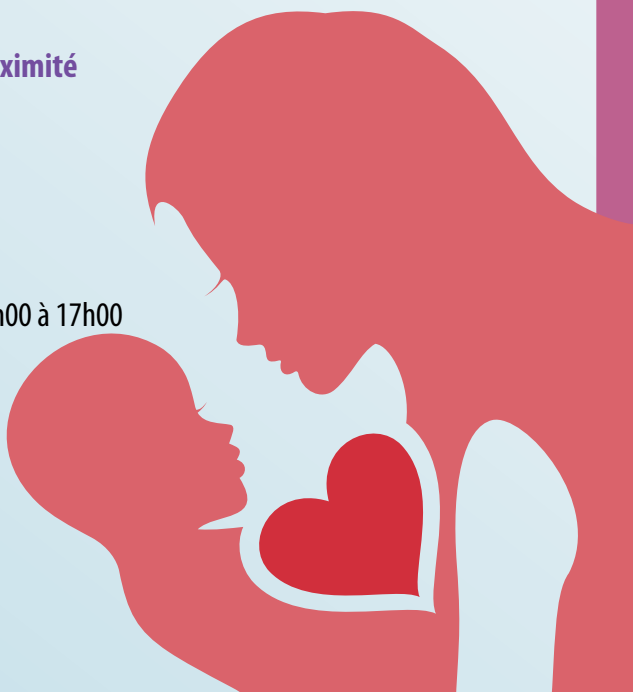
85, rue Laennec

29100 Douarnenez

Tél.02 98 75 15 35

Ouverture :

du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00



# PREVENTION ET ACCOMPAGNEMENT A LA PARENTALITE

## ALLÔ PARENTS-BÉBÉ (JUSQU'AUX 3 ANS DE L'ENFANT)

Premier Numéro Vert d'aide et de soutien à la parentalité, Allo Parents Bébé a pour mission d'écouter, de soutenir et d'orienter les parents inquiets dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant.

Les trois missions fondamentales d'Allo Parents Bébé :

- Ecouter : Allo Parents Bébé, 1er Numéro Vert national anonyme et gratuit, est une ligne d'écoute pour les parents, dès la grossesse et jusqu'aux 3 ans de l'enfant.
- Soutenir : Allo Parents Bébé aide les jeunes parents inquiets à trouver les réponses les plus adaptées à leur situation.
- Orienter : Allo Parents Bébé oriente les jeunes parents vers les structures adaptées (maternités, PMI, associations. . .) et les professionnels de santé et de la petite enfance. Allo Parents Bébé est un service complémentaire du réseau existant.

Ce service unique en France est à l'écoute du lundi au vendredi de 10h à 20h.  
Tél : 0 800 003 456.

## JUMEAUX ET PLUS

Depuis 1996, Jumeaux et + du Finistère propose une entraide morale et matérielle aux parents de jumeaux, triplés et plus, afin de les soutenir et les conseiller dans la grande aventure des parents de Multiples.

### Association du Finistère

Quartier de Quimill

Résidence Surcouf, Bat A3

29150 Chateaulin

Tél. Permanence: 02 98 81 44 10

Tél. Matériel: 06 38 68 88 47

Email : [jumeauxetplus-29@orange.fr](mailto:jumeauxetplus-29@orange.fr) / matériel: [matjum29@hotmail.com](mailto:matjum29@hotmail.com)

# BOITE A ASTUCES

## INFO PARENTS 29

[www.infoparent29.fr](http://www.infoparent29.fr)

## RÉSEAU FINISTÉRIEN D'ADOPTION

### **Direction de l'enfance et la famille**

Service adoption

32 bd Duplex

CS 29029

29 196 Quimper Cedex

Tél. 02 98 76 64 64

Courriel : [adoption@finistere.fr](mailto:adoption@finistere.fr)

## ENFANCE ET PARTAGE

Numéro vert National : 0 800 05 12 54

L'association « Enfance et partage » se bat pour protéger, défendre et prévenir les enfants contre toute forme de maltraitance, que ce soit les violences physiques ou psychologiques, les négligences graves ou les abus sexuels.

## RÉSEAU D'ÉCOUTE D'APPUI ET D'ACCOMPAGNEMENT DES PARENTS DU FINISTÈRE

4 rue Colonel Fonferrier

29200 Brest

Email : [reeap@wanadoo.fr](mailto:reeap@wanadoo.fr)

Site Internet : [www.infoparent29.fr](http://www.infoparent29.fr)

## MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES

Lieu d'accueil et d'orientation, d'information, et de conseil pour accéder aux différents droits et prestations. Lieu ouvert aux personnes handicapées et à leur famille.

Tél : 02 98 90 50 50

Email : [contact@mdph29.fr](mailto:contact@mdph29.fr)