



QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

DU 12 AU 26 OCTOBRE 2024

3^e édition

Semaines de la parentalité

Conférence

Exposition

Cinéma

Sport & jeux en famille

Ateliers
parents-enfants

Temps d'échange

édito



Fort du succès des précédentes éditions, c'est avec beaucoup de plaisir que nous vous invitons à prendre part à la **3^e édition des semaines de la parentalité** !

Cet évènement à destination des parents d'enfants de 0 à 18 ans, est le fruit d'une co-construction engagée avec de nombreux partenaires du territoire. Des ressources de terrain précieuses que vous pourrez retrouver, à travers un programme d'animations varié, sur de nombreuses communes de l'agglomération. Conférences, cinéma, ateliers, éveil musical, exposition : ces deux semaines d'animation s'annoncent particulièrement riches et diversifiées !

Cette année, l'accent est mis sur une période unique du développement de l'enfant, ponctuée de grands défis, à savoir, l'adolescence. Ainsi, de nombreux sujets de préoccupations, tels que la place des écrans, le cyberharcèlement ou encore les relations parents-enfants, seront abordés.

Du 12 au 26 octobre, je vous invite très chaleureusement, à prendre part, à ces moments de partage, d'écoute et de soutien mutuel qui ont vocation à bénéficier à tous. À l'image de ce proverbe, je suis persuadée « qu'il faut tout un village pour élever un enfant » !

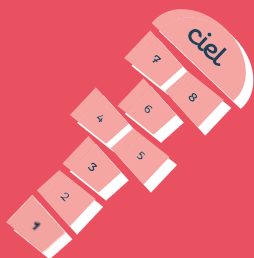
Isabelle Assih

maire de Quimper

présidente de Quimper Bretagne Occidentale

maerez Kemper

prezidantez Kemper Breizh Izel





pennad-stur



Goude berzh-bras an dalc'hoù kent omp laouen bras o pediñ ac'hanoc'h da gemer perzh e **sizhunvezhoù ar gereuntezh evit an 3vet gwech** !

An abadenn-se, graet evit an dud o deus bugale etre 0 ha 18 vloaz, eo frouezh ur c'hennlabour lañset asambles gant kevelerien e-leizh er c'horn-bro. Ar re-se, hag a ra ul labour prizius war an dachenn, a challoc'h kavout en ur bern kumunioù en tolpad-kêrioù, da-geñver ur programm abadennoù liesseurt. Prezegenoù, sinema, atalieroù, dizoleiñ ar sonerezh, diskouezadegoù : puih ha liesseurt ken-ha-ken e vo an abadennoù e-kerzh an div sizhunvezh-se !

Er bloaz-mañ e lakaomp ar pouez war ur mare dibar hag a denn da ziorren ar vugale, merket gant daeoù bras a-wechadoù, da lavaret eo ar c'hrennoad. Evel-se e vo lakaet ar gaoz war danvezioù preder, evel plas ar skrammoù, ar siberharellerezh pe c'hoazh an darempredoù etre an dud hag o bugale.

Eus an 12 d'ar 26 a viz Here e pedan ac'hanoc'h a-greiz kalon da gemer perzh er mareoù-se da vezañ bevet asambles, ma vo selaouet ha sikouret an eil egile, hag a vo talvoudus evit an holl. Gallout a ray ar mareoù-se talvezout evit an holl. Evel ma lavar ar c'hrennlavar-mañ ez on sur « ez eus ezhomm da gaout ur gêriadennad a-bezh evit desevel ur bugel » !





@fannyvella

12 OCTOBRE
Maison de l'Enfance
Jules-Verne
Pluguffan

DU 15 AU 18 OCTOBRE MATIN
Pôle Enfance de Penhars
Quimper

DU 19 AU 22 OCTOBRE
Sivom centre social - Bric

DU 23 AU 25 OCTOBRE
Pôle Enfance - Ergué-Gabéric

DU 28 OCTOBRE AU 8 NOVEMBRE
MPT de Penhars - Quimper

Et si on changeait d'angle ?

Quimper Bretagne Occidentale
Exposition

Cette série d'affiches propose une réflexion originale sur la parentalité et les rapports adultes-enfants avec humour et subtilité. L'illustratrice Fanny Vella vient bousculer les idées reçues sur l'éducation, en offrant des pistes pour adopter une approche plus consciente et douce.



👤 Parents
Grands-parents
Professionnels

📧 contactparentalite@quimper-bretagne-occidentale.bzh

SAMEDI 12 OCTOBRE
De 10h à 12h
Maison de l'enfance - Pluguffan

Communiquer avec son (pré) ado; pas toujours du gâteau ! Quelques astuces clés pour une communication plus apaisée

Quimper Bretagne Occidentale
Conférence

Conférence interactive pour découvrir une approche de communication pratique, qui aide les parents à améliorer la relation avec les (pré)adolescents. La rencontre sera suivie d'un temps d'échange avec une collation.

Animée par Sandrine Baugeat, association 1001 Petites Graines, animatrice Faber et Mazlish, formée à la communication non violente

👤 Parents ✓ Entrée libre

€ Gratuit

📧 contactparentalite@quimper-bretagne-occidentale.bzh



SAMEDI 12 OCTOBRE

De 10h à 12h

Maison de quartier du Moulin Vert
Quimper

Atelier Yoga

Maison de quartier du Moulin Vert

Espace parents-enfants

Dans le cadre de la « tribu s'agrandit », un atelier yoga parents-enfants est proposé aux familles.

*Animé par Suzie Rannou,
animatrice familles et Caroline Thomas,
professeure de yoga*

👤 Parents / Enfants de 3-10 ans

✓ Sans inscription € 2€ par famille

✉ animation_familles.mqmv@yahoo.com

SAMEDI 12 OCTOBRE

De 10h30 à 11h30

Pôle enfance de Guengat

Échappée belle

Ulamir e Bro Glazik

Atelier parents-enfants

Cet atelier parents/enfants est avant tout un moment d'échange, de complicité et de découverte pour les petits et les grands. Après un temps ludique, la « Boîte à rêves » arrive dans la salle. Les enfants l'ouvrent et découvrent un nouveau trésor à partager

*Animé par Cindy Le Saux,
référente famille*

👤 Enfants de 0-3 ans

✓ Sans inscription € 1€ par enfant

✉ cindy@ulamir-ebg.org

☎ 02 98 91 14 21



SAMEDI 12 OCTOBRE

De 14h à 16h

Creac'h Gwen - Quimper

Sport en famille : tir à l'arc

MPT de Penhars / MJC de Kerfeunteun
Centre des Abeilles / Maison de quartier
du Moulin Vert / Ville de Quimper

Atelier parents-enfants

Découverte en famille d'activités sportives innovantes.

*Animé par les référents familles des
différentes structures associatives
organisatrices de Quimper*

👤 Parents / Enfants à partir de 7 ans

✓ Sur inscription auprès
des structures organisatrices

€ 2€ par famille

DIMANCHE 13 OCTOBRE

De 10h à 12h et de 14h à 18h

Ti Glazik - Bric

Fête du jeu

Centre Social du Pays Glazik

Jeux et échanges

Une journée consacrée aux jeux de société, d'adresse, de figurines et avec un espace dédié aux tout-petits.

Animé par l'équipe du centre social

👤 Grand public / Familles

✓ Entrée libre € Gratuit

✉ accueil@glazik.bzh

☎ 02 98 57 70 91



LUNDI 14 OCTOBRE

De 9h30 à 10h15
et de 10h45 à 11h30

Pôle enfance - Ergué-Gabéric



Éveil musical

Relais Petite Enfance
de Quimper Bretagne Occidentale
Musique

Entouré de différents instruments, le jeune enfant découvre de nouveaux sons et s'éveille à la culture musicale !

*Animé par Philippe Groulard,
intervenant musical*

👤 Parents / Enfants de 0-3 ans

✓ Sur inscription € Gratuit

✉ rpe@quimper-bretagne-occidentale.bzh

☎ 02 98 98 86 50

MARDI 15 OCTOBRE

De 20h à 22h

Espace Simone-Veil - Ergué-Gabéric

L'évolution du lien parent-ado

Graines de Familles

Temps d'échanges

Trouver les ajustements nécessaires à la relation lors des transformations à l'adolescence.

*Animée par Christine Froger,
infirmière puéricultrice et médiatrice familiale*

👤 Parents

✓ Sur inscription (50 places)

€ Tarif libre

✉ contact@grainesdefamilles.com

☎ 07 81 06 28 02

MERCREDI 16 OCTOBRE

De 10h à 11h15

Conservatoire de musique et de théâtre
Quimper

Parent'eizh : les parents dansent, les enfants jouent

Conservatoire de musique et théâtre
Quimper - Quimper Bretagne Occidentale
Atelier de répit parental

Pour le parent : une séance de détente, bien-être et expression par la danse, animée par Sylvie Paulmier, intervenante danse.

Pour l'enfant de 4 à 6 ans : une séance d'éveil musical avec Gaël Giguelay, musicien du Conservatoire. À l'issue de ces deux temps, vous pourrez déguster une collation faite maison par La Cuisine de Quimper Bretagne Occidentale.

👤 Parents / Enfants de 4-6 ans

✓ Sur inscription € Gratuit

✉ rpe@quimper-bretagne-occidentale.bzh

☎ 02 98 98 86 50

JEUDI 17 OCTOBRE

De 9h30 à 10h15 et de 10h45 à 11h30

Pôle enfance de Penhars
Quimper

Espace jeux

Relais Petite Enfance
de Quimper Bretagne Occidentale
Jeux et échanges

Espace de jeux et de rencontre entre parents et jeunes enfants.

*Animé par une éducatrice
du Relais Petite Enfance*

👤 Parents / Enfants de 0-3 ans

✓ Sur inscription € Gratuit

✉ rpe@quimper-bretagne-occidentale.bzh

☎ 02 98 98 86 50



VENDREDI 18 OCTOBRE

De 10h à 12h

Maison de quartier du Moulin Vert
Quimper

Accueil libre

Maison de quartier du Moulin Vert
Espace parents-enfants

Espace aménagé et adapté aux petits et à leurs parents : jeux motricité, convivialité, partage.

*Animé par Suzie Rannou,
animatrice familles*

👤 Parents / Enfants de 0 à 3 ans

✓ Entrée libre € Gratuit

✉ animation_familles.mqmv@yahoo.com

VENDREDI 18 OCTOBRE

De 19h45 à 21h45

Centre des Abeilles - Quimper

Séance de cinéma

Questions de Familles

Maisons Pour Tous, Centre des Abeilles
Quimper

Cinéma et échanges

Projection de six films courts drôles et émouvants pour tous les parents et leurs adolescents. La séance sera suivie d'un temps d'échange autour des thématiques abordées dans les films. Les professionnelles de l'UDAF seront présentes pour parler de la médiation familiale parents-adolescents. Un mode de garde sera proposé sur inscription.

*Animée par les référents familles
et les chargés de coopération parentalité
de Quimper Bretagne Occidentale*

👤 Parents / Enfants à partir de 11 ans

✓ Entrée libre (inscription obligatoire pour la garde d'enfant) € Gratuit

✉ contactparentalite@quimper-bretagne-occidentale.bzh

☎ 06 04 63 07 94



SAMEDI 19 OCTOBRE

De 10h à 12h

MJC de Kerfeunteun - Quimper

Matinée papo'thé, café & croissant, l'adolescence parlons-en!

Quimper Bretagne Occidentale

Temps d'échanges

À l'adolescence, de quoi les parents et les enfants font-ils l'expérience ? Cette période de transition est l'occasion de grands bouleversements physiques comme psychologiques et de remises en question... Comment faire la différence entre les manifestations « normales » de la crise de l'adolescence et des difficultés plus importantes qui nécessitent une attention particulière ? Ce moment convivial d'information et d'échange permettra de transmettre aux parents des clés de compréhension. Boissons chaudes et viennoiseries offertes.

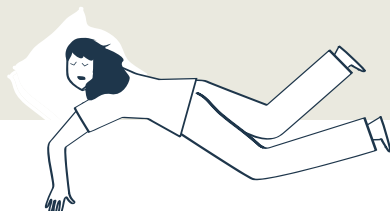
*Animé par Mathieu Favennec,
psychologue clinicien à
la Maison des Adolescents de Brest*

👤 Parents

✓ Sur inscription € Gratuit

✉ contactparentalite@quimper-bretagne-occidentale.bzh

☎ 06 04 63 07 94





SAMEDI 19 OCTOBRE

De 10h30 à 11h30

Garderie périscolaire - Plogonec

Échappée belle

Ulamir e Bro Glazik

Atelier parents-enfants

Cet atelier parents/enfants est avant tout un moment d'échange, de complicité et de découverte pour les petits et les grands. Après un temps ludique, la « Boîte à rêves » arrive dans la salle. Les enfants l'ouvrent et découvrent un nouveau trésor à partager.

Animé par Cindy Le Saux, référente famille

👤 Enfants de 0 à 3 ans

✓ Entrée libre € 1€ par enfant

✉ cindy@ulamir-ebg.org

☎ 02 98 91 14 21

SAMEDI 19 OCTOBRE

De 10h30 à 11h30

MJC de Kerfeunteun - Quimper

Jeux et découvertes autour de la peinture

MJC de Kerfeunteun

Atelier parents-enfants

Espace de découverte ludique autour de la peinture.

Animé par Claire Dréan, animatrice familles et Laëtiti Charlot, intervenante en arts plastiques

👤 Parents / Enfants de 6 mois à 4 ans

✓ Sur inscription

€ 2€ par famille

✉ claire.drean@mjckerfeunteun.org

☎ 02 98 95 46 25



SAMEDI 19 OCTOBRE

De 16h à 17h30

MJC de Kerfeunteun - Quimper

Café numérique cyberharcèlement

MJC de Kerfeunteun

Temps d'échanges

Moments de partage et d'échanges collectifs permettant à des usagers venant de tous horizons d'enrichir leur culture numérique, de répondre à des questionnements et/ou de transmettre leurs savoirs

Animé par Claire Dréan, animatrice familles et Filip Burg, animateur numérique

👤 Parents / Adolescents à partir de 11 ans

✓ Sur inscription € Gratuit

✉ claire.drean@mjckerfeunteun.org

☎ 02 98 95 46 25



MARDI 22 OCTOBRE

De 10h à 12h

Centre des Abeilles - Quimper

Quatre pattes et galipette

Centre des Abeilles - Rachel Claeysen

Espace parents-enfants

Quatre pattes et galipette est un espace de socialisation, d'éveil corporel, d'écoute et de rencontre. Il est spécialement aménagé pour les enfants de 0 à 3 ans accompagnés d'un référent adulte.

👤 Parents / Enfants de 0 à 3 ans

✓ Entrée libre € Gratuit

✉ animation@centredesabeilles.fr

MARDI 22 OCTOBRE

De 20h à 22h

Espace Jeunes (halle des sports)

Plogonnec

Soirée d'échange Essayer...de mieux comprendre son ado

Ulamir e Bro Glazik - Ville de Plogonnec

Quimper Bretagne Occidentale

Temps d'échange

Cette soirée permettra d'aborder l'adolescence : la construction de son identité, ses besoins, ses émotions, son rapport à l'adulte, etc... L'introduction de la soirée se fera de façon ludique, puis avec des échanges sous forme de débat et de questionnements. L'animation s'appuiera sur différents supports : livres, lanterne de parole...

Co-animé par Bérengère Lebrun
de Liliroulotte

👤 Parents (maximum 30 personnes)

✓ Sur inscription € Gratuit

✉ cindy@ulamir-ebg.org

☎ 02 98 91 14 21

MERCREDI 23 OCTOBRE

De 14h à 16h

Halle des sports de Penhars - Quimper

Sport en famille : boxe et judo

Maison pour tous de Penhars - Quimper

Atelier parents-enfants

Venez pratiquer en famille de la boxe et du judo sur un temps adapté pour les petits et les grands. Au programme : rencontre, partage et découverte. Pour les familles nombreuses avec des plus petits ; un parcours de motricité sera proposé pour les 2-5 ans en complément de l'initiation.

Animé par Aurélien Nicolas, éducateur
sportif de la ville de Quimper

👤 Enfants à partir de 5 ans

✓ Sur inscription (16 places)

€ 2€ par famille

✉ sonia.gumas@mptpenhars.com

☎ 02 98 55 20 61



JEUDI 24 OCTOBRE

De 9h30 à 10h15 et de 10h45 à 11h30

Pôle enfance Penhars - Quimper

Le Musée vient à nous

Relais Petite Enfance

de Quimper Bretagne Occidentale

Atelier

D'une œuvre à l'autre, les activités sensorielles stimulent l'éveil des tous petits et leur ouvrent les portes du monde de l'art.

Animé par un guide du musée des Beaux-Arts de Quimper

👤 Parents / Enfants de 0-3 ans

✓ Sur inscription € Gratuit

✉ rpe@quimper-bretagne-occidentale.bzh

JEUDI 24 OCTOBRE

De 10h à 12h

Centre social Les Abeilles - Quimper

Quatre pattes et galipette

Centre des Abeilles - Rachel Claeysen

Espace parents-enfants

Quatre pattes et galipette est un espace de socialisation, d'éveil corporel, d'écoute et de rencontre. Il est spécialement aménagé pour les enfants de 0 à 3 ans accompagnés d'un référent adulte.

👤 Parents / Enfants de 0 à 3 ans

✓ Entrée libre € Gratuit

✉ animation@centredesabeilles.fr





JEUDI 24 OCTOBRE

De 12h15 à 13h45

Bâtiment administratif de
la Providence
Quimper

Déjeuner papote des parents : accompagner l'arrivée du 1^{er} téléphone

Quimper Bretagne Occidentale

Temps d'échanges

Temps d'échange convivial autour d'un déjeuner pour aborder la question du premier smartphone d'un enfant (utilisation, temps d'écran, réseaux sociaux, règles & contrôle parental...). Une petite restauration sera offerte.

*Animé par François Dubost,
éducateur spécialisé - Centre de soin,
d'accompagnement et de prévention en
addictologie et les conseillers numériques
de la ville de Quimper*

Parents ✓ Sur inscription € Gratuit

contactparentalite@quimper-bretagne-occidentale.bzh

06 04 63 07 94

→ À noter : les deux premières heures
de stationnement sont gratuites
sur le parking du Steir !

JEUDI 24 OCTOBRE

De 14h30 à 17h

Ti Glazik - Bric

Séance de cinéma Questions de Familles

Centre Social du Pays Glazik

Cinéma et échanges

Projection de courts métrages autour des questions de familles et de la relation parent-adolescent. Suivie d'un échange autour des questions abordées dans les films.

*Animée par l'équipe du centre social
du Pays Glazik*

Adolescents de 11 à 17 ans

✓ Sur inscription € Gratuit

accueil@glazik.bzh

02 98 57 70 91

VENDREDI 25 OCTOBRE

De 19h à 21h30

MJC de Kerfeunteun - Quimper



Découvre mon jeu Soirée jeux vidéo en famille

MJC de Kerfeunteun

Quimper Bretagne Occidentale

Soirée parents-enfants

Soirée familiale autour du « gaming », jeux sur Arcades et consoles, où les enfants pourront découvrir les jeux d'enfance de leurs parents et inversement. Ce temps convivial se termina avec un quizz. Des lots seront distribués aux familles. Petite restauration sur place.

Parents / Enfants à partir de 12 ans

✓ Inscription conseillée € Gratuit

contact@mjckerfeunteun.org

02 98 95 46 25

VENDREDI 25 ET SAMEDI 26 OCTOBRE

25 : de 13h30 à 22h

26 : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h

MJC de Kerfeunteun - Quimper

Pixel festival

MJC de Kerfeunteun

Jeux

Festival de culture du jeu vidéo à venir découvrir en famille, La pratique, souvent décriée, peut s'avérer être un moment de partage et de rencontres. Le samedi, un espace petite enfance avec des jeux de construction sera proposé.

Tout public

✓ Entrée libre (inscription uniquement pour stages et tournois)

€ Gratuit (hors stage)

claire.drean@mjckerfeunteun.org

02 98 95 46 25



Adresses des différents lieux

Accueil périscolaire

Rue du Stade
29180 Plogonec

Bâtiment administratif de la Providence

49 rue de la Providence
29000 Quimper

Centre des Abeilles

4 rue du Sergent le Flao
29000 Quimper

Conservatoire de musique et de théâtre

5 rue des Douves
29000 Quimper

Creac'h Gwen

Boulevard de Creac'h Gwen
29000 Quimper

Espace Jeunes (halle des sports)

Rue du Stade
29180 Plogonec

Espace Simone-Veil

3 place Louis-Le-Roux
29500 Ergué-Gabéric

Halle des sports de Penhars

1 rue de Kerlan Vihan

29000 Quimper

Maison de l'enfance Jules-Verne

11 rue Menez Izella
29700 Pluguffan

Maison de quartier du Moulin Vert

47 chemin de Prateyer
29000 Quimper

MJC de Kerfeunteun

4 rue Pierre-Teilhard-de-Chardin
29000 Quimper

Pôle enfance

4 avenue Per-Jakez-Helias
29500 Ergué-Gabéric

Pôle enfance - ALSH

Rue du Stade
29180 Guengat

Pôle enfance de Penhars

9 rue du Maine
29000 Quimper

Ti Glazik

Place de Ruthin
29540 Bric

Les partenaires



VILLE
DE QUIMPER



MUSÉE
DES
DISTRICTS
DE QUIMPER



QUIMPER | KEMPER
CONSERVATOIRE | SKOL
MUSIQUE • THÉÂTRE | SONERÉZH • C'HOARIVA



MAISON POUR TOUS
DE PENHARS



ergué
GABÉRIC
armel



MAISON
DE QUARTIER
CENTRE SOCIAL
Moulin
Vert



Centre des Abeilles



Udaaf
Frottere



Udaaf
Frottere



Association
Addictes
France 29



Association
des Parents
de Penhars



ULAMIR
- Un Lieu d'Accueil
pour les Migrants



Association
Française
pour l'Autisme



CJC
Centre de Jeunesse
de Cornouaille



Réseau de
Pays
Glazik
13 Rue de la Chapelle



MJC de Penhars



Ergué-
GABÉRIC
An Ergo Vras



Pluguffan
Pluguen



Plogonec
Plogonec



QUIMPER BRETAGNE
OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

EUS AN 12 D'AR 26 A VIZ HERE 2024

3^{vet} dalc'h

S izhunvezhioù ar gerentelezh

Prezegenn

Diskouezadeg

Sinema

Sport & C'hoarioù
gant ar familh

Atalieroù kerent-bugale

Mareoù kaozadennoù