





## édito

Fort du succès des précédentes éditions, c'est avec beaucoup de plaisir que nous vous invitons à prendre part à la **3<sup>e</sup> 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

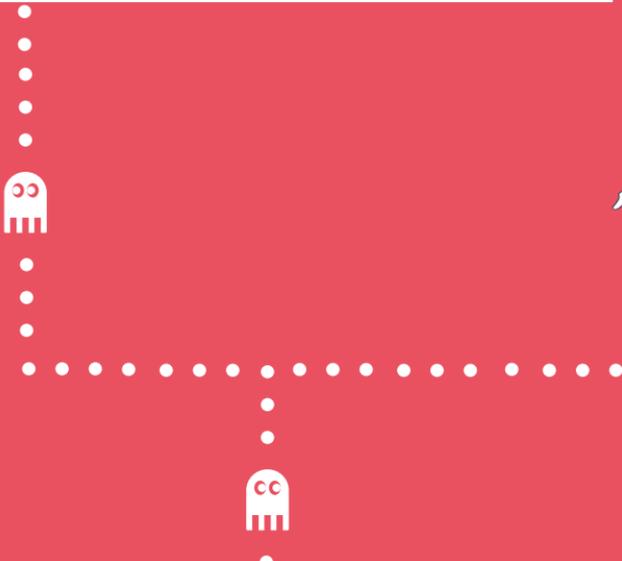


Goude berzh-bras an dalc'hoù kent omp laouen bras o pediñ ac'hanoc'h da gemer perzh e **sizhunvezhoù ar gereuntezh evit an 3vet gwech** !

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

 [contactparentalite@quimper-bretagne-occidentale.bzh](mailto:contactparentalite@quimper-bretagne-occidentale.bzh)

 06 04 63 07 94

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 Laëtitiä 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.guemas@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<sup>er</sup> 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:claire.drean@mjckerfeunteun.org)

02 98 95 46 25



## Adresses des différents lieux

### Accueil périscolaire

Rue du Stade  
29180 Plogonnec

### 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 Plogonnec

### Espace Simone-Veil

5 place Jean-Berri  
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-Hélias  
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



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



Ergué-  
Gabéric  
An Ergo Vras

Pluguffan  
Pluguffan





QUIMPER BRETAGNE  
OCCIDENTALE  
KEMPER BREIZH IZEL

EUS AN 12 D'AR 26 A VIZ HERE 2024

3<sup>vet</sup> dalc'h

# S izhunvezhioù ar gerentelezh

Prezegenn

Diskouezadeg

Sinema

Sport & C'hoarioù  
gant ar familh

Atalieroù kerent-bugale

Mareoù kaozadennoù