

Le programme mensuel de la Maison de Quartier

**Les balades & randos  
le Centre de Loisirs  
L'Espace Parents Enfants,  
les sorties & animations pour tous**

**LA  
TA  
TOU!**  
**Février** 2024



**47, chemin de Prateyer - Quimper - 02 98 55 79 79**  
**[www.moulinvert.info](http://www.moulinvert.info) / [moulin.vert@yahoo.fr](mailto:moulin.vert@yahoo.fr)**

Facebook : Maison de Quartier du Moulin Vert . Instagram : Mdq\_du\_Moulin\_Vert

# Les balades santé du jeudi

Maximum 5 km

Déplacement en minibus et covoiturage.  
Prévoir de bonnes chaussures  
Faible allure – Possibilité d'aller-retour  
Rdv à 13h30

- 11 Jan Kerbernez Plomelin 3€
- 25 Jan Douarnenez Treboul 3€
- 8 Fev Sainte Marine, pointe de Combrit 3€
- 22 Fev Lesconil, le port 4€
- 7 Mars Pont l'Abbé, l'étang du Triskell 3€
- 21 Mars Bénodet, la Pointe Saint Gilles 3€
- 4 Avril Audierne 4€
- 18 Avril Treffiatgat 3€
- 2 Mai Kerdour, Kerbernez 3€
- 16 Mai Pont Croix, le Goyen 4€
- 30 Mai Rosporden 3€
- 13 Juin Treguennec, Saint Vio 4€
- 27 Juin Plomodiern 3€
- 5 Sept Le Halage, Corniguel 3€  
+ goûter/programme après la rando
- 19 Sept Kerrous, Stangala 3€

# Les randos du dimanche

De 10 à 15 km

Déplacements en minibus et covoiturage.  
Prévoir de bonnes chaussures  
de rando et pique-nique

Après-midi (rdv à 13h30) :

- 21 jan Landudec 11km 3€
- 4 fev St Alor 11km 3€
- 18 fev Rte de Penmarc'h 10km 4€
- 17 mars Le tour du Moros 13,5 km 4€
- 7 avril La balade de Penn Ar Pont 13km 4€
- 21 avril Elliant 10,5 km 3€

journée complète (rdv à 10h) :

- 12 mai La vallée de l'Isolé 13km 5€
- 26 mai La balade de l'Othéa 11,5 km 5€
- 9 juin Chapelles & moulins à Clohars 11,5 km 3€
- 23 juin Terennes 5€

Renseignements :  
Jennifer,  
02 98 55 61 61  
moulin.vert@yahoo.fr

Janv-sept 2024



# Les sorties du vendredi

De 6 à 9 Km

RDV à 13h10 à la Maison de Quartier.  
Déplacements en minibus et covoiturage.  
Prévoir de bonnes chaussures de rando.

- 12 janv Tréboul, Les Sables Blancs 7 km moyen (Yveline) 3€
- 19 janv Sainte Marine 8km facile (Gilles) 3€
- 26 janv Le Guilvinec 7 km facile (Philippe, Paul) 4€
- 2 fév Les Plomarc'h moyen 7 km (Yveline, Monique) 3€
- 9 fév Tronoën, les 2 chapelles facile 8 km (Paul) 4€
- 16 fév Châteaulin, 7 km facile (Gilles, Monique) 3€
- 23 fév Lesconil, dune de Lehan 8km facile (Paul) 3€
- 15 mars La Torche moyen 8 km (Paul, Roseline, Georges) 3€
- 22 mars St Conogan moyen 7 km (Paul, Roseline, Georges)
- 29 mars Penmarc'h, Saint Guénolé facile 8 km (Paul, Roseline, Georges) 4€
- 5 avril Esquibien, Saint Evette 9 km moyen (Philippe, Paul) 4€
- 12 avril Doëlan moyen 8 km (Jacqueline) 4€
- 19 avril Bois du Nevet, Circuit St Pierre moyen 7km (Paul, Roseline, Georges) 3€
- 10 mai Riec sur Belon moyen 9km (Jacqueline, Gilles) 4€
- 17 mai Journée complète (départ 10h avec Pique-nique) :  
La Forêt Fouesnant moyen 12km (Philippe, Paul) 3€
- 24 mai Le Juch, Ste Brigitte 7km moyen (Yveline, Monique) 3€
- 31 mai Les Chaumières, Raguene Nevez 8km moyen (Jacqueline) 4€
- 7 juin Journée complète (départ 10h avec Pique-nique)  
Le matin : Menez Hom  
L'après-midi : Pentrez Saint Nic 10km moyen (Paul) 4€
- 14 juin Le Cabellou facile 7km (Gilles, Roseline, Georges) 3€
- 21 juin Pors Poullan 7km moyen (Monique, Gilles) 4€
- 28 juin Kerbernez moyen 7km (Philippe). Pas minibus : co-voiturage
- 6 sept Guengat 7km moyen (Anne Marie, Raymond) 3€
- 13 sept Pluguffan 3€

Tarifs de co-voiturage en fonction de la distance.  
Retrouvez le tarif en face de chaque sortie  
(+ Adhésion annuelle :  
adulte 10€, famille 15€)

[www.moulinvert.info](http://www.moulinvert.info)



## les 6-12 ans

### Mercredi 7

9h30-12h45 Sortie Bidouille et Vadrouille (prévoir des bot-tes, vêtement de rechange, ser-viette et pique-nique). Retour vers 12h45 **DJS**  
ou Jeux d'adresse **DJ**

13h30-18h30 Rallye Photo de la maison de quartier **DJ**

### Mercredi 14

9h30-12h Médiathèque ou Création d'un mini film **DJ**

13h30-18h30 Visite de la Cathédrale **DJS**  
ou Création de bougies maison **DJ**



### Mercredi 21

9h30-12h Dodge Ball ou Gauffres pour le goûter **DJ**



13h30-18h30 Spectacle TTT « Ricochets » **DJS**  
ou Chantier de la maison de quartier **DJ**

## L'Espace jeune

est ouvert le vendredi  
de 16h30 à 19h00,  
et le samedi  
de 14h00 à 18h00



## les 10-17 ans

**Vendredi 2** 16h30-18h30 Espace jeune (gratuit)  
 18h-22h30 Soirée Raclette + soirée défis (lots à gagner !). Ne pas amener de repas **DJ**

**Samedi 3** MDQ fermée, pas d'espace jeune

### Mercredi 7

13h30-18h30 Rallye Photo de la maison de quartier **DJ**



**Vendredi 9** 16h30-18h30 Espace jeune (gratuit)

**Samedi 10** 14h-18h00 Espace jeune (gratuit) ou  
 match de Roller Derby **DJS**

**Mercredi 14**  13h15-18h30 Festival Qiff  
« film retour vers le futur » **DJS**

**Vend. 16** 16h30-18h30 Espace jeune (gratuit)  
 18h-22h30 Soirée Match de l'UJAP  
(Quimper-rennes). Amener un repas **DJS**



**Samedi 17**  14h-18h00 Espace jeune (gratuit)  
ou Session rollers au Sammy Skate Club (apporte tes rollers et tes protections) **DJS**

### Mercredi 21

13h30-18h30 Viens boire un chocolat chaud et manger une gaufre au bord de mer **DJS**

**Vend. 23** 16h30-18h30 Espace jeune (gratuit)

**Samedi 24** 14h-18h00 Espace jeune (gratuit)  
ou  Tournoi de basket sur le terrain (gratuit)

## les 6-12 ans

### Lundi 26

9h30-12h Décoration du couloir ou activité au choix **DJ**

13h30-18h30 Petites fabriques de la Maison de Quartier du moulin vert **DJ**

### Mardi 27

9h30-12h Fabrication de rose des sables **DJ** ou Balade en forêt (prévoir bottes et vêtements de rechanges) **DJS**

13h30-18h30 Petites fabriques de la Maison de Quartier **DJ**

### Mercredi 28

9h30-12h Atelier récup' ou matin défis **DJ**

13h30-18h30 Visite et atelier à la ressourcerie **DJS** (RDV 13h30) ou jeux sportifs **DJ**

### Jeudi 29

9h30-12h Sport avec Sport Quartier (amène une tenue de sport) **DJ** ou viens créer ton pokémon **DJ**



13h30-18h30 Loto bingo **DJ**

18h30-21h30 Soirée cache-cache revisité et pâtes en folie (ne pas amener de repas) **DJ**

### Vendredi 1er mars

9h30-12h Activité au choix **DJ**

13h30-18h30 Activité au choix **DJ**



## les 10-17 ans

### Lundi 26

13h30-18h30 Laser Game **DJS** (RDV 13h30)



### Mardi 27

13h30-18h30 Création de chouchous à ramener à la maison **DJ**

### Mercredi 28

13h30-18h30 Viens créer ton mur manga **DJ**



### Jeudi 29

13h30-18h30 Loto Bingo **DJ**

### Vendredi 1er mars

13h30-18h30 Viens continuer le mur Manga **DJ**



## les 6-12 ans

### Lundi 4 mars

9h30-12h Z' animaux et cie, un projet aux poils !  
Viens parler de tes animaux de compagnie et  
leurs créer un petit jeu ou Jeux en bois **DJ**

- 13h30-18h30 Foot salle (amener une tenue de sport) **DJS** (RDV 13h30)  
ou grand quizz ou peinture **DJ**

### Mardi 5 mars



- 9h30-12h Atelier musique  
ou Création de Mosaïque **DJ**

- 13h30-18h30 Jeux en folie dans la grande  
salle **DJ**

### Mercredi 6 mars

- 9h30-12h Atelier photo ou pâte à modeler **DJ**



- 13h30-18h30 expérience  
scientifique  
ou jeux du loup garou **DJ**

### Jeudi 7 mars

- 9h30-12h Brunch & Cie ou fabrication de  
carte à gratter **DJ** (ne pas amener de repas)
- 13h-18h30 Cinéma (RDV 13h) **DJS**  
ou jeux de sociétés **DJ**



### Vendredi 8 mars

- 9h30-12h Journée en couleurs  
(viens habillé en une seule couleur) **DJ**
- 13h30-18h30 Journée en couleurs (viens  
habillé en une seule couleur) **DJ**

## les 10-17 ans

### Lundi 4 mars

- 13h30-18h30 Foot salle (amener  
une tenue de sport) **DJS** (RDV 13h30)

### Mardi 5 mars

- 13h30-18h30 Instant bien-être  
Jours 1, occupons-nous de nos  
mains : vernis, massage (ramène tes  
produits si tu le souhaites) **DJ**  
ou déco du local **DJ**

### Mercredi 6 mars

- 13h30-18h30 Instant bien-être  
Jours 2, soins du visage, de la peau,  
maquillage (ramène ton bandeau et  
tes produits si tu le souhaites) **DJ**  
ou tournoi de fléchettes **DJ**

### Jeudi 7 mars

- 13h30-18h30 Instant bien-être  
Jour 3, créations de produits et  
cosmétiques à ramener à la maison  
(Shampooing, baume à lèvres..) **DJ**  
ou Cinéma **DJS** (RDV 13 H)
- 18h30-22h30 Soirée ados :  
Roller Dance Pizza (apporte tes rollers et  
tes protections, n'apporte pas de repas) **DJS**

### Vendredi 8 mars

- 13h30-18h30 Journée en couleurs  
(Viens habillé en une seule couleur) **DJ**  
ou Sport avec Sport Quartier  
(amène une tenue de sport) **DJ**



# L'Espece Parents Enfants

## La p'tite Tribu

**Vendredi 2, 9, 16, 23 février**

Entre 10h et 12h, accueil des enfants de 0 à 3 ans avec leur accompagnant. Jeux, espace motricité. **Gratuit**, sans inscription

## La tribu s'agrandit

Tous les samedis entre 10h et 12h, accueil des enfants de 0 à 10 ans avec leur parents. Jeux et activités (10h30 à 11h30). **2€** par famille, sans inscription

**Sam. 3 fév.** attention, pas d'atelier

**Sam. 10 fév.** Parcours de motricité

**Sam. 17 fév.** Conférence sur la gestion des émotions chez les enfants, par Typhanie Pages avec espace enfant à disposition

**Sam. 24 fév.** Activité manuelle

## La tribu en vacances

**Spécial : « Tous en couleurs » !**

Entre 10h et 12h, accueil des enfants de 0 à 10 ans avec leur parents. Jeux et activités. **2€** par famille, sans inscription

**Mer. 6, jeudi 7, et vend. 8 mars**

Parcours de motricité, atelier cuisine, activité manuelles. Espace petits

# Les Sorties et

**Mercredi 7 février** Familles **9h45 – 14h**

Sortie chez Bidouille et Vadrouille à Plonéour Lanvern : activité sur le thème de l'hiver. Sur inscription (prévoir pique-nique, des bottes, tenue de rechange et serviette). **8€** / famille

**Sam. 10 février** Tous public **13h30-17h30**

Venez découvrir un match du Roller Derby Quimper. **1€** /personne, sur inscription

**Samedi 17 février**

conférence sur la gestion des émotions >>>  
(accueil et garde des enfants en parallèle)

**Samedi 24 février** Tout public **13h30-18h**

Visite guidée du musée de la pêche et balade à Concarneau. **Tarif 2**

## Le réseau d'échange de savoirs

Tous les premiers mardis du mois, de 18h30 à 20h, l'apéro Réseau se réunit afin d'échanger et de proposer des échanges de savoirs, des sorties, des repas.

Prochaine rencontre : **mardi 6 fév. à 18h30**

Nouveau : **jeux de société, le jeudi,**  
à partir de 14h30,



Infos, inscriptions : Jennifer 02.98.55.61.61 [animation\\_familles.mqmv@yahoo.com](mailto:animation_familles.mqmv@yahoo.com)

# Animations pour Tous

## Les ateliers « Décolle » !

En route vers le bien-être scolaire

A la maison, ça a tendance à déborder côté émotions ?  
Vous en avez assez des crises et des cris ?  
Venez découvrir un outil qui pourrait bien vous changer la vie !



### CONFERENCE

Le cerveau tricolore ©

Samedi 17 février 2024 à 10h30  
à la Maison de Quartier Moulin Vert  
(entrée libre)



Animée par Tiffany Pagès  
Accompagnatrice en  
bien-être scolaire et familial  
Plus d'infos sur le site atelierdecolle.fr

## Sport en famille

En partenariat avec les autres structures de Quimper, nous vous proposons une fois par mois une séance de découverte et d'initiation à un sport. L'occasion de se dépenser en famille, les activités seront encadrées par les animateurs sportifs de la Ville de Quimper. Sur inscription **2€ /famille** RDV à 13h30 à la maison de quartier.

**Sam. 17 février** Kin-ball

**Sam. 23 mars** Athlétisme  
(course, saut, lancer)



## Tarifs des sorties

	QF1 0-500		QF2 501-850		QF3 851-1200		QF4 1201-1550		QF5 1151-1900		QF6 + de 1900	
	A	E	A	E	A	E	A	E	A	F	A	F
Tarif 1	3	1	3,5	1,5	4	2	5	2,5	5,5	3	6	3,5
Tarif 2	6	3	7,5	3,5	8,5	4	10	5	11,5	5,5	13,5	6,5
Tarif 3	9	4,5	11	5,5	12,5	6	15	7	16,5	8	18	9
Tarif 4	12	6	14,5	7	17	8	20	10	22	11	24	12
Tarif 5	18,5	9	21,5	11	25,5	12	30	15	33	16	36	18

# Les horaires du secteur enfance jeunesse

**Secteur enfance** : Le mercredi, et du lundi au vendredi pendant les vacances : de 9h30 à 17h30 (accueil dès 8h et jusqu'à 18h30)

**Secteur jeunesse 10/17 ans** : hors vacances , le mercredi 13h30-18h30, le samedi 14h-18h.  
Vac: scolaires : du lundi au vendredi 13h30-18h30 et en fonction du programme d'activités.

**l'inscription aux activités se fait chaque mois sur [moulinvert.goasso.org](http://moulinvert.goasso.org)**

La procédure de départ : créez votre profil «adulte responsable», puis le profil de l'enfant. Ensuite vous pouvez inscrire votre enfant aux journées / demi-journées souhaitées puis régler en ligne.

*Prochain  
Latatou, rdv  
le 16 fév.*



## Attention : Nouvelle tarification du Centre de Loisirs

La tarification de nos activités a évolué, avec un élargissement de la fourchette des quotients familiaux. Notez bien que le plein tarif s'applique désormais au-dessus du quotient 1900, et non plus 1100. N'hésitez pas à nous contacter, muni de votre numéro d'allocataire CAF ou de votre dernier avis d'imposition, afin que nous définissions ensemble votre tranche de quotient familial, et le tarif qui s'y applique.

Centre de Loisirs (6-17 ans)	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5	QF6
	- de 501	501 - 850	851 - 1200	1201 - 1550	1551 - 1900	+ de 1900
Demi-journée <b>DJ</b>	3,90 €	4,60 €	5,40 €	6,40 €	7,00 €	7,70 €
demi-journée sortie <b>DJS</b>	5,00 €	5,90 €	7,00 €	8,20 €	9,00 €	9,90 €
Journée complète <b>JC</b>	10,40 €	12,30 €	14,50 €	17,00 €	18,70 €	20,60 €



47, chemin de Prateyer  
Quimper - 02 98 55 79 79  
[moulin.vert@yahoo.fr](mailto:moulin.vert@yahoo.fr)  
l'accueil administratif :  
du lundi au vendredi  
9h-12h / 13h30-18h30



Retrouvez toute l'actu de la Maison de Quartier sur [www.moulinvert.info](http://www.moulinvert.info)