

Saison 2022-2023

MAISON
de QUARTIER
CENTRE SOCIAL

*Moulin
Vert*



www.moulinvert.info - moulin.vert@yahoo.fr

Sommaire

P4 Tout Public

La Cafété'

La bouquinerie

L'espace multimédia

Les infos

Le jardin gourmand

P5 Les animations de la saison

P6 Les spectacles vivants

P7 En solo ou en famille

P8 L'accompagnement scolaire

P9 Le réseau d'échange

de savoirs

L'accompagnement

des réfugiés

P10 Le bénévolat ?

P11 Le Centre de Loisirs

P12 Loisirs adultes

La bachata

«Alors on danse»

L'atelier dessin

L'atelier Peinture

Le théâtre

Le yoga

P13 Le yoga périnatal

La gym pilates actifs

P14 La gym pilates sénior

La gym douce

Le Qi Gong

Le breton

P15 Les échecs

La réflexologie

L'accordéon

Le club féminin

L'atelier Jeux

de rôles

Les rencontres

- collectionneurs

- accordéon

Le Quimper

Cyclo Club

P16 Activités Jeunesse

La chorale d'enfants

L'atelier dessin

Les arts plastiques

Le théâtre

Le yoga

L'accordéon

P17 Les échecs

La gym parents/bébé

La gym d'été

La gym récréative

P18 Nos voisins

Le bagad

Le cercle celtique

Krouñ, théâtre d'impro

P19 Infos pratiques

Mardi
6 Sept.



Edito

Toute l'équipe souhaite vous retrouver nombreux pour cette nouvelle saison. Il y en a pour tout le monde et pour tous les goûts, avec des activités à l'année, le centre de loisirs 6/17 ans, les sorties et séjours familles, les animations de quartier... Prenez le temps de feuilleter cette plaquette, qui vous donnera un tas d'informations sur tout ce que la Maison peut proposer.

Si vous avez besoin d'informations complémentaires, n'hésitez pas à pousser la porte pour venir rencontrer l'équipe d'animateurs/trices qui pourra vous renseigner davantage et répondre à toutes vos questions.

Nous vous souhaitons à tous une belle rentrée.

Annaïk Le Floc'h,
présidente



de 16h30 à 19h **Portes ouvertes de votre Maison de Quartier**

Venez rencontrer les animateurs d'activités, et vous inscrire ou pré-inscrire dans l'activité de votre choix !

Durant la soirée, démonstration de Bachata !



Le Conseil d'Administration

Le Floc'h Annaïk, Présidente
Allain Sabrina, Vice Présidente
Rault Maisonneuve Noëlle, Secrétaire
Granjon Alan, Trésorier

Caradec Maxime
Christien Viratha
Desperrier J. Claude
Hamelin Michel
Jouault Maryline
Le Guennec Pascal
Lepel Solenn
Leyreloup sylvain
Prima Estelle
Santiago Haïdi
Sévèque Karen

Représentants associatifs :

Serge le Bigot
(Qper Cyclo-club)
Paul Chamard
(Ca swingue chez Gradlon)
Pascal Micol
(Korriganed Ar
Meilhou Glaz)



Les permanents

Direction : Marie Labory

Famille, développement social :

Jennifer Menez

Enfance-jeunesse :

Bettina Le Goff, Hugo Raffray,

Diane Berthelé, Emma Beaudoux

Accueil-secrétariat : Alain Labbé

Entretien des locaux :

Maryline Jandecka



Nos objectifs

- Être une maison accessible à tous, familles, enfants, jeunes, seniors, publics fragilisés...
- Aller à la rencontre des habitants
- Impulser et soutenir les initiatives et les projets d'habitants



A l'accueil de la Maison de Quartier

La cafèt' Boissons chaudes et jus de fruits, retrouvailles et convivialité, informations et idées à donner... des activités et animations, tenez-vous informés. Un espace où il fait bon venir musarder !



La bouquinerie

Sur le principe des boîtes à livres : en accès libre, à lire sur place ou à emporter ! Vous avez lu un livre qui vous a plu... donnez-le et prenez-en un autre !



L'espace multimédia

Deux postes informatiques en libre service sont à la disposition des adhérents (accès internet, suite openOffice).



Les infos

A votre disposition à l'accueil : la presse locale, des revues de consommateurs, l'actualité des activités socioculturelles de la région, des infos CAF, Conseil Général, Ville de Quimper, les petites annonces.



Le jardin gourmand

Ce sont des espaces autour la Maison de Quartier et de l'école, ouverts à tous. On peut y venir quand on veut, et participer comme on le souhaite, pour...

- y planter fleurs, plants, légumes,
- venir voir, profiter des espaces pour flâner, observer, se reposer,
- récolter ce qui est mûr, goûter framboises ou cassis en se promenant,
- déposer ses déchets biodégradables dans les composteurs mis à dispo,
- venir arroser les cultures grâce aux récupérateurs d'eau (à disposition),
- participer aux différentes rencontres proposées dans l'année pour apprendre, apporter ses idées, faire des rencontres...

Les animations de la saison



La fête du nouvel an : "les fées lumières"

Samedi 14 Janvier 2023 à partir de 18h, retrouvons-nous pour déguster vin et chocolat chauds offerts par la maison de Quartier. Crêpes et gâteaux en vente, animation musicale. Lâcher de lanternes aquatiques sur le Steir. Venez en habit de lumière !



Guinguette et vide grenier

Déballage sur la plaine, animation musicale, restauration.
A construire ensemble pour le printemps !

La fête du Moulin Vert

Samedi 24 juin 2023, musique, animations et... le fameux feu de la Saint Jean ! Dès janvier, une soixantaine de bénévoles prépare et contribue à la réussite de cette fête (choix des animations, bar, restauration, accueil des groupes...). Venez les rejoindre !



La boum !

Que diriez-vous de venir danser seul(e), en couple, en famille, entre amis ? Juste pour le plaisir !... une BOUM ouverte à tous sera proposée **le 1er dimanche du mois** de 16h30 à 19h30, par la Maison de Quartier et l'association Diaméca : une playliste participative de musiques variées, un petit temps en commun au début, histoire de faire connaissance, et ensuite c'est parti pour deux heures très conviviales de danse, de musique, de joie, de rires, de mouvements, de rencontres.... L'entrée : 2€ (- de 18 ans 1€ + autorisation parentale si le mineur est non accompagné). Des boissons sans alcool seront offertes. **Première rencontre, le 02 octobre.**



Festig noz, scène ouverte

Rencontres conviviales de musique et danses bretonnes, animées par des bénévoles. **Tous les 3èmes vendredi du mois** de 20h30 à minuit, venez vous retrouver pour danser ensemble ou pour jouer pour les danseurs. Convivialité et échanges de savoirs. Ouvert à tous, débutants et initiés. Première rencontre : **vendredi 23 septembre 2022.**

L'entrée : 3€ (Suivez "Festig Noz" sur facebook !)



Les spectacles vivants

Ciné plein air

Vendredi 16 septembre, à partir de 18h, grands jeux sur la plaine. Restauration sur place : crêpes sucrées salées, pop corns. Film vers 22h (apporter sa couverture)



ça swingue chez gradlon Cabaret "Chez Paul"

Venez découvrir l'ambiance du célèbre bistrot : musique, chansons, poèmes... Organisé par l'association «ça swingue chez Gradlon», en partenariat avec la Maison de Quartier.

Les 25 et 26 novembre : hommage aux chanteurs et chanteuses du Québec, avec Pascal Yvin, Paule Moenner...



« Brigitte Fontaine, tout juste un peu de bruit »

par Horla Jeudi 23 mars 2023

Spectacle « scène nationale » du Théâtre de Cornouaille. Imaginez le répertoire de Brigitte Fontaine, repris au banjo et à la gadulka, un violon d'origine bulgare. C'est la formule unique en son genre que propose le duo de musiciens et chanteurs du groupe **Horla**. Billeterie : Théâtre de Cornouaille.

Pour les plus jeunes



Sam. 5 novembre à 15h30

« Wazo »

Théâtre musical interactif pour les enfants de 3 à 7 ans (40mn env. suivi d'un goûter). 2€/pers. sur réservation

Vend. 23 décembre à 15h

« Fred Spector et les Lutins de Noël »

Un spectacle complet avec : du rire pour petits et grands, une intrigue de Noël, la participation des enfants sur scène, l'interactivité permanente (vidéo, son, lumière, décors), musique (live), magie... et une enquête de Noël incroyable à résoudre !!! (tout public, 1h). 5€/pers. sur réservation



du 9 au 13 mars 2023

Spectacle musical

« Toute petite suite »

avec Très Tôt Théâtre (dès 6 mois).

Cie Voix libres / Durée 25 min

Au cœur d'une scène de concert miniature, une chanteuse-orchestre joue de sa voix et de percussions. Sons, mélodies, onomatopées jaillissent en une suite de courtes pièces tour à tour joyeuses, tendres, déjantées, tribales, sauvages, clownesques ou virtuoses.



En solo ou en famille

Les balades et randos

Envie de prendre l'air, de pratiquer une activité sportive en plein air et rencontrer de nouvelles personnes. La maison de quartier vous propose des sorties et randos encadrées par des bénévoles. Trois groupes sont proposés permettant à chacun de marcher à son rythme et selon ses possibilités :

- le jeudi : balade-santé de moins de 5 km
- le vendredi : marche de 6 à 9 km
- le dimanche : randonnée de 10 à 12 km

Déplacement en minibus et covoiturage. 3€/ rando + adh. Un programme trimestriel (dates, heures et lieux) est disponible à l'accueil.

Les sorties collectives

Tout au long de l'année, en semaine et le week-end, la maison de quartier propose des sorties collectives. Celle-ci sont ouvertes à tous, familles, adultes, seniors et permettent de partager des moments conviviaux, de découvrir le patrimoine local et de pratiquer de nouvelles activités. Deux à trois fois par an, des apéros-papotes sont proposés afin de construire le programme ensemble et de répondre au mieux à vos envies. Le tarif des sorties est en fonction de votre quotient familial.

Un programme mensuel détaillé, le « Latatou » est à votre disposition à l'accueil et sur le blog www.moulinvert.info.



Les séjours collectifs

Plusieurs fois dans l'année, nous organisons avec vous des séjours collectifs de 2 à 10 jours (camping, parcs d'attraction, montagne...). Ces temps sont l'occasion de s'évader en famille, seul ou entre amis, de vivre une expérience collective en camping ou en hébergement. Les lieux et les activités sont définis par le groupe. Plusieurs rencontres vous permettent de vous investir. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des animateurs pour connaître les prochaines rencontres.





L'Espace Parents-Enfants

«La p'tite Tribu»

Tous les vendredis entre 9h30 et 12h, (l'heure d'arrivée et de départ est libre) « La p'tite Tribu » accueille les enfants de 0 à 3 ans accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, tata...). L'espace est aménagé afin de répondre aux besoins des plus petits (espace motricité, dinette, livres). Un temps de collation est proposé en milieu de matinée. Gratuit et sans inscription. Adhésion (13€/famille). **Premier rendez-vous, vendredi 23 septembre**

«La Tribu s'agrandit»

Tous les samedis entre 10h00 et 12h30 (sauf vacances scolaires), « La Tribu s'agrandit » accueille les enfants de 0 à 10 ans accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, tata...). L'espace est aménagé afin de répondre aux besoins des petits mais également des plus grands. Une activité sera proposée de 10h30 à 11h30. Sans inscription. 2€ par famille + adhésion (13€/famille). **Premier rendez-vous, samedi 24 septembre.**

«La tribu en vacances»

A chaque petite vacance scolaire, « La Tribu en vacances » accueille les enfants de 0 à 10 ans accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, tata...). Durant 3 matinées consécutives, nous vous accueillons de 10h00 à 12h30. Une activité sera proposée de 10h30 à 11h30 sur un thème différent à chaque période. Sans inscription. 2€ par famille + adhésion (13€/famille).

Premier rendez-vous : **du mercredi 26 au vendredi 28 octobre** : « Même pas peur »

L'accompagnement scolaire

La maison de quartier met en place un Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité destiné aux enfants de l'école Léon Goraguer à partir du CP. Les enfants participent à deux séances par semaine (mardi et jeudi) toute l'année après l'école. Encadrés par des bénévoles et deux animateurs, l'accompagnement scolaire permet à l'enfant d'acquérir des méthodes de travail, d'être accompagné durant ce temps de devoirs et de participer à des activités ludiques.

Si vous souhaitez inscrire votre enfant, faites-en la demande auprès de l'instituteur ou l'institutrice de votre enfant avant de venir nous rencontrer.

Devenez bénévoles ! Vous souhaitez vous investir auprès d'enfants en les accompagnant pour leurs devoirs et en pratiquant des activités avec eux dans une ambiance chaleureuse et conviviale, rejoignez-nous ! Des formations et un accompagnement vous sont proposés tout au long de l'année. N'hésitez pas à nous contacter.



N'hésitez pas à contacter Jennifer
au 02.98.55.61.61, ou
animation_familles.mqmv@yahoo.com

Tout le monde
sait quelque
chose... tout ce
que l'on sait peut
être transmis.
Votre savoir est
utile, partagez-le !

*Convivialité,
réciprocité,
et gratuité !*



Le réseau d'échange de savoirs

Le fonctionnement

Tous les premiers mardis du mois, de 18h30 à 20h, à l'accueil de la Maison de Quartier, un apéro Réseau / «Foire aux Savoirs» permet de converser, d'échanger, avec les membres du Réseau autour d'un pot partageur et convivial. Chacun peut s'y rendre, avec ou sans prise de contact au préalable.



Les ateliers pouvant être mis en place dans le cadre du réseau

Des ateliers de conversation (anglais, allemand...), informatique, cuisine, jeux de société, tricot, couture, musique, instruments, chant, ateliers enfants-adultes, échanges de graines, plants et plantes, bouturage, greffage...

Le Réseau, c'est aussi organiser des visites, des sorties nature, vélo, pêche à pied, barbecues...

Contact : marie.mqmv@yahoo.fr
02 98 55 61 60



L'accompagnement des réfugiés



La Maison de Quartier propose aux mineurs ou jeunes majeurs de toutes nationalités :

1. aide à la scolarité :

- cours de français, maths, FLE...
- suivi scolaire individualisé,
- initiation à l'informatique
- aide à l'apprentissage du code de la route
- recherche de stages professionnels, apprentissage, scolarisation

2. aide à l'intégration citoyenne :

- en les aidant à gérer leurs démarches au quotidien
- en participant aux activités et sorties de la Maison de Quartier
- en s'appropriant la ville et la culture quimpéroise

3. partage des cultures :

Rencontres des réfugiés et Quimpérois à travers la cuisine, la danse, la musique...

*Pour proposer votre participation bénévole,
renseignez-vous à l'accueil de la Maison de Quartier*

Le bénévolat ?!

La Maison de Quartier est une association d'éducation populaire. Elle a pour objectif principal le lien social . Les moyens mis en oeuvre : proposer des activités, des animations, des loisirs pour tous les âges, afin de favoriser les rencontres, lutter contre l'isolement. Notre maison fonctionne avec une équipe de salariés, présente sur le terrain, mais aussi et surtout grâce à l'implication et à l'investissement d'administrateurs et de bénévoles.



Etre administrateur

Si vous souhaitez vous investir davantage dans la vie de la maison, participer aux réflexions et aux orientations du projet de la structure, c'est possible en devenant administrateur. Pas besoin de compétences particulières, juste avoir envie de se rassembler avec d'autres habitants, dans une ambiance conviviale, avec pour principale motivation d'échanger, de participer à la construction de projets, et prendre du plaisir.

Quels sont les besoins des habitants ? Que pouvons nous améliorer ou innover ?...

Plus le groupe est diversifié et étoffé, plus les réflexions sont riches et intéressantes !

Notre prochaine assemblée générale se tiendra en avril 2023 . Si vous souhaitez être candidat, n'hésitez pas à venir nous rencontrer avant, pour échanger sur vos éventuelles questions et nous parler de vos motivations et propositions, en sachant que chacun s'implique à hauteur de ses possibilités.

Etre bénévole, c'est :

- participer à la mise en oeuvre des fêtes de quartier et des spectacles vivants,
- accompagner les enfants pour leurs devoirs après l'école,
- proposer et élaborer des activités ou des sorties avec le réseau d'échange de savoirs ou le centre de loisirs...

N'hésitez pas à venir rencontrer l'équipe pour en savoir plus !



Le Centre de Loisirs

★★★★★

Le centre de loisirs

C'est un endroit où les enfants et les jeunes peuvent construire leurs vacances en fonction de leurs envies et de leurs besoins ! C'est aussi un endroit pour rencontrer de nouveaux copains et partager des expériences uniques !

Notre programme d'activités (à retrouver sur Latatou, le mensuel de la Maison de Quartier) est réalisé avec les enfants et les jeunes. On peut y trouver : activités manuelles, sportives, expériences scientifiques, sorties culturelles... proposées par les enfants et les animateurs.

L'espace jeunes

Il accueille toute l'année les jeunes Quimpérois pour les accompagner dans leur vie quotidienne et leurs projets. Loisirs, vacances, ou détente, l'équipe est à l'écoute des besoins et des ambitions de chacun.

L'espace jeunes, c'est aussi un lieu adapté aux 10-17 ans (billard, baby foot, console de jeux, espace extérieur), et un programme varié conçu par et pour les jeunes. C'est également un lieu libre d'accès où l'on peut passer 15 minutes comme 4 heures selon l'envie de chacun.

Comment ça marche ?

Pour l'inscription initiale de votre enfant, prévoyez son carnet de santé et votre numéro d'allocataire CAF. Les inscriptions se font ensuite en fonction de vos besoins, à notre accueil ou par téléphone (02.98.55.61.62), à partir du 15 du mois pour le mois suivant. Retrouvez le programme détaillé du centre de Loisirs dans "Latatou", le mensuel de la Maison de Quartier, disponible sur www.moulinvert.info et à notre accueil.

Les tarifs

Ils varient à la demi-journée de 2,30€ à 13,40€ selon le type d'activité et votre quotient familial.



Les horaires

secteur enfance 6-12 ans : le mercredi, et du lundi au vendredi pendant les vacances, de 8h00 à 18h30 (les animations débutent à 9h30 le matin et 13h30 l'après-midi). Repas à fournir / goûter fourni.

secteur jeunesse 10/17 ans : le mercredi de 13h30 à 18h30, le vendredi de 16h30 à 19h, le samedi de 14h à 18h, ainsi que 2 soirées par mois de 18h30 à 22h30. Pendant les vacances scolaires, du lundi au vendredi, de 13h30 à 18h30 (les horaires peuvent varier en fonction du programme).

Loisirs adultes

★★★★

NOUVEAU!

Bachata



**Laurent &
Emmanuelle,
asso° Loéma**

débutants :

mer. 20h15-21h15

initiés : mer. 19h-20h

La bachata est un rythme dansant originaire de République Dominicaine. C'est une danse sensuelle et romantique se dansant sur une musique latino, mais avec un rythme bien reconnaissable. Plusieurs styles existent : traditionnelle, dominicaine, moderne et sensuelle. Elle est dansée et appréciée partout où l'on joue de la salsa

Selon QF : 83 / 109 / 125 / 140 € (+adh. MQMV)

**"Alors,
on danse ?"**

Pascale Laporte,

animatrice danse et
éducation somatique,
asso° Diameca

le lundi,

18h45-20h30



"Pour danser il faut d'abord en avoir envie, ensuite s'enlever de l'esprit qu'on ne sait pas danser, puis se détendre, se muscler « un peu », retrouver du mouvement dans son corps, autour de soi et

vers les autres, et enfin se lancer sur la musique, improviser, inventer son style et S'AMUSER.. Je vous propose d'apprendre ou de réapprendre tout cela ensemble.» Selon QF : 83 / 109 / 125 / 140 € (+adh. MQMV)

Dessin Laure Sureau

Multi générations (enfants et adultes confondus). Apprentissage du dessin d'observation dans un contexte convivial d'échanges entre générations (à partir de 8 ans)

Mercredi 15h15-16h45

Selon QF : 146 / 182 / 203 / 239 €

(+adh. MQMV)

Peinture Atelier autogéré

Retrouvez-vous pour peindre et échanger vos astuces et connaissances (tous niveaux)

Lundi 20h-22h, mardi 9h-12h

Lundi, mercredi, ou jeudi 14h-17h

Selon QF : 31 / 36 / 42 / 52 € (+adh. MQMV)

Théâtre

Dans ces ateliers vous aborderez tous les fondamentaux de l'art dramatique : utilisation de la voix, relation au partenaire, travail dans l'espace... Pour approfondir votre connaissance, nous appuierons notre recherche sur des textes du répertoire. Ces ateliers hebdomadaires se termineront par une représentation théâtrale en fin d'année.

Léonardo Rivillo

Mercredi 20h30-23h

Robert Joubin

Jeudi 20h-22h30

Selon QF : 203 / 234 / 244 / 291 € (+adh. MQMV)

Yoga Caroline Thomas

Les cours accueillent tous les niveaux et les élèves sont invités à se connecter à leurs sensations personnelles, afin de mieux respecter leur corps, ses limites, autant que ses possibilités.

Lundi 14h/15h30 : Yoga doux
15h45/16h45 : Yoga Nidra
Mardi 12h30/13h30: Hatha Yoga
18h15/19h45 : Hatha Yoga
19h45/21h15 : Yin Yoga
Mercr. 7h30/8h30 : Hatha Yoga
et Pranayama
9h/10h30 : Hatha Yoga
Jeudi 18h45/19h45 : Yin Yoga
Selon QF (1h) : 83 / 109 / 125 / 140 €
Selon QF (1h30) : 146 / 182 / 203 / 239 €
(+adh. MQMV)



NOUVEAU !

Yoga Pré et postnatal

Caroline Thomas
(méthode De Gasquet)

Le yoga pré et postnatal propose une pratique adaptée au temps de la grossesse et du post-partum, avec une approche double :

- compréhension, réassurance et moyens d'action par les postures et la respiration sur les petits problèmes mécaniques classiques.
- séances pratiques adaptées pour rester en forme et détendue.

Hatha Yoga : les cours intègrent les asanas (postures), le pranayama (pratiques respiratoires), l'attention sur le souffle et la relaxation. Ces pratiques équilibrent et harmonisent le corps, le mental et les émotions. L'énergie vitale (le Prana) peut circuler librement et créer un mouvement unifié avec Soi et son environnement .

Yoga Nidra : pratique de relaxation profonde en position allongée. Méthode douce venue de l'Inde qui permet un lâcher-prise immédiat, idéal pour les personnes stressées, fatiguées, souffrant d'insomnies ou de certains maux plus pathologiques.

Yin Yoga : inspiré du Yoga, de la médecine traditionnelle chinoise et du Taoïsme, le Yin Yoga n'invite pas au travail musculaire mais au relâchement et à l'immobilité avec l'attention sur le souffle. Les postures sont maintenues entre 2 et 5 mn et permettent ainsi aux tissus conjonctifs (fascias, tendons, ligaments...) d'être étirés lentement et efficacement.



La méthode de Gasquet a été conçue pour :

- vivre pleinement et sereinement la grossesse, rester en forme, pouvoir agir sur les douleurs « normales » de cette période.
- associer le papa au bien être de la future maman, et le préparer à la soutenir le jour J.
- Pour que la femme soit une actrice avertie de son accouchement, trouve sa position, soulage les douleurs des contractions, protège son périnée et son avenir de femme.
- Pour que la jeune maman retrouve son énergie et son corps après la naissance.

Jeudi 13h45/14h45 : pré natal
Jeudi 14h45/15h15 : temps d'échanges
Jeudi 15h15/16h15 : post natal

12 séances, Selon QF : 60 / 75 / 85 / 100€ (+adh. MQMV)

Gym Pilates actifs Nicolas Massé

Lundi 17h30 / 18h30 / 19h30

Mardi 18h / 19h / 20h

Mercredi 18h30 / 19h30

Séance d'1h, basée sur la méthode Pilates, de travail en souplesse avec accord respiratoire, gainage sangle abdominale, renforcement global (Supports matériels communs Waff mini & Swiss Ball)

Selon QF : 83 / 109 / 125 / 140 € (+adh. MQMV)



Gym pilates Sénior

Nicolas Massé

Lundi 9h30 / 10h30 / 11h30

Mardi 17h

Séance d'1h, basée sur la méthode Pilates, de réveil musculaire, amélioration de la coordination et de l'équilibre.

Selon QF : 83 / 109 / 125 / 140 € (+adh. MQMV)

Gym douce Françoise Bilien

Jeudi 16h30-17h30 / 17h30-18h30

Selon QF : 83 / 109 / 125 / 140 € (+adh. MQMV)

Breton

Asso° Mervent

Venez apprendre le breton de façon ludique grâce à une pédagogie spécialement conçue pour les adultes. Vous découvrirez la richesse et les saveurs de cette langue. Vous rejoindrez ainsi les milliers de personnes qui la parlent. Les cours sont dispensés par des enseignants professionnels.

Débutants :

Mercredi 20h-21h30

2ème année :

Mercredi 18h30-20h

Première séance le 14 sept.

Selon QF :

135 / 172 / 192 / 224 €

(+adh. MQMV)

Tchi Gong Asso° Tercielaç

La lenteur du mouvement s'enracine dans la complicité naturelle de la respiration et du squelette. Les prises de conscience intérieures et profondes activent la circulation des liquides dans le corps. La charpente osseuse s'ajuste spontanément. L'esprit s'apaise. Le Tchi coule harmonieux dans le réseau des méridiens vers les organes trésor. Le geste retrouve le sens de la merveilleuse santé. La pratique est reliée au cycle du ciel et de la terre (climat, temps saisons...). En extérieur dès que possible !

Mardi 9h-10h15 / 10h30-11h45

230 € / 30 séances ; Stage découverte : 3 séances / 45 €

Tchi Gong Intérieur & Extérieur

Pratique du Tchi Gong très intériorisée chez vous, en groupe en lien audio. Connexion par tél. fixe, portable ou ordinateur.

Mercredi 19h-20h15, 230 € / 30 séances.

Stage découverte : 3 séances 45€

Pratique du Tchi Gong en extérieur en lien avec la nature. **Lundi 12h30-13h30 100€ / 10 séances en extérieur. Stage découverte : 3 séances 40€**

Initiation au Feutrage

Réalisation d'une pièce de feutre permettant la découpe de deux paires de semelles chaudes.

1 sam. / mois, 14h-16h 50€ l'après-midi

Pour l'association Tercielaç, renseignements & inscriptions :
Nathalie Morabin, 06 37 80 77 05 ou www.tercielaç.fr

Echecs

Asso° L'Echiquier Quimpérois

Débutants toutes générations.

Mercredi 17h30-18h30

80€ (+adh MDQ). Inscriptions :

Michel Plouzennec 07 85 24 24 76

contact@echiquierquimperois.fr



Réflexologie

J.P. Juncour

La réflexologie consiste à stimuler ou à apaiser des points précis du pied pour réduire les douleurs. En effet, le pied est le miroir du corps, chaque partie y est représentée. La connaissance de ces points vous sera enseignée, ainsi que de bonnes notions de bien-être général, ce qui vous aidera dans la vie de tous les jours et bénéficiera aussi à vos proches. **13 séances sur l'année,**

Mardi 18h15-19h30 80 €

Accordéon diatonique

Hyacinthe Le Hénaff

Répertoire breton, irlandais, variétés.

Renseignements et inscriptions :

06 64 84 42 67

Lundi entre 16h et 22h ,

cours de 20 mn : 320€/an

cours de 30 mn : 450€/an



Club féminin

Rencontre de retraitées (jeux de société, sorties, ateliers pratiques...)

Jeudi 14h-17h adhésion

Jeux de rôles

Asso° In nomine ludis

Soirées faites d'aventures et d'enquêtes dans une ambiance conviviale.

Les vendredis, à partir de 20h30

Les samedis, à partir de 14h30

Abonnement annuel : 35€

(3 soirées de découvertes gratuites)

Contact : www.innomineludis.fr,

ou notre page Facebook

Rencontres de collectionneurs

Tous les collectionneurs sont invités à se retrouver le dernier samedi de chaque mois de 14h à 16h à la Maison de Quartier. Echanges, discussions, élaboration d'un catalogue d'offres et demandes...

Adhésion + 2 € pour l'activité

Accordéons diatoniques et autres instruments

Asso° Les Bretelles Vertes

Rencontres conviviales de musiciens initiés (accordéons, violons, harpes, flûtes...).

Echange de savoirs et animations de soirées amicales. **Tous les vendredis, à 20h30.**

30€/an (tarif réduit - de 18 ans, chômeurs)

Contacts : 02/98/55/54/00

ou 06/01/84/01/82.

bretellesvertes.kemper@gmail.com

Randonnées à vélo

Asso° Le Quimper Cyclo Club

Organisation permanente de randonnées au départ de la Maison de Quartier. Vélo de route et activité VTT, randos et séjours exceptionnels, à l'initiative des membres du club.

Les jeudis et dimanches matins (horaires variables).

56 à 100 € selon type d'assurance et licence FFCT (FFVélo)

Contact : Serge Le Bigot 06/44/39/47/88
pagesperso-orange.fr/quimper.cyclo.club

Loisirs jeunesse

NOUVEAU!

Chorale d'enfants



Violaine

Le Bourvellec

asso° L'ensemble

6-11 ans

Mercredi 10h-11h

La chorale s'adresse aux enfants de 6 à 11 ans qui veulent chanter, explorer et développer leur voix. Elle prépare plusieurs représentations au cours de l'année, par l'apprentissage de chants de styles et d'horizons variés, un travail vocal, rythmique, polyphonique et corporel ludique, dans le plaisir de la pratique musicale d'ensemble. Nous construirons différents projets en partenariat avec des musiciens, artistes et ensembles vocaux extérieurs. **Selon QF : 83 / 109 / 125 / 140 € (+adh. MQMV)**



Dessin

Laure Sureau

Dessin d'observation. Techniques au choix : crayon, craie, fusain, mine de plomb, pastel, feutre, crayons, aquarelle...

8-12 ans

Mercredi 14h-15h

Selon QF : 94 / 125 / 135 / 166 €

(+adh. MQMV)

Multi générations

Enfants et adultes confondus (dès 8 ans)

Mercredi 15h15-16h45

Selon QF : 146 / 182 / 203 / 239 €

(+adh. MQMV)

Théâtre

Robert Joubin

C'est un lieu d'apprentissage multiple : la voix, le corps en scène, développer son écoute, l'expression personnelle, la créativité, le plaisir de travailler en groupe, savoir prendre sa place, jouer devant un public... c'est aussi un lieu de découverte et d'expérience du monde, une ouverture sur les pratiques artistiques et le rôle qu'elles peuvent tenir dans leur développement.

enfants (primaire) : mercredi 13h30-15h

ados (collège) : mercredi 15h-16h30

Selon QF : 146 / 182 / 203 / 239 € (+adh. MQMV)

Arts plastiques

Nicole Blouët, (EESAB)

Samedi 10h-12h (8-11 ans)

Tarifs Ecole des bx Arts, Selon QF

0 à 650 : **110€** / 651 à 900 : **122€**

901 à 1200 : **142€** / >1201 : **160€**

habitants hors Quimper Co : **187€**

(+adh. MQMV) 1/2 tarif à partir du

2ème enfant



Yoga (8-11 ans)

Caroline Thomas

Apprentissage du yoga de façon ludique (jeux, histoires...). Connaître son corps grâce à des postures adaptées et à la respiration
Mercredi 10h45-11h45

Selon QF : 83 / 109 / 125 / 140 €
(+adh. MQMV)



Accordéon diatonique

Hyacinthe

Le Hénaff

Tous âges. Répertoire breton, irlandais, variétés. Renseignements et inscriptions auprès de l'animateur, au 06 64 84 42 67.

Lundi entre 16h et 22h

cours de 20 mn : 320€/an

cours de 30 mn : 450€/an

Echecs

Asso° Echiquier

Quimpérois

Débutants ttes générations.

Mercredi 17h30-18h30

80€ (+adh MDQ).

Inscriptions : Michel Plouzennec 07 85 24 24 76
contact@echiquierquimpérois.fr



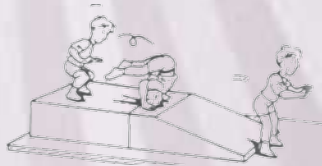
Gym Parents Bébé

N. Morabin

Dès l'acquisition de la marche. Se joindre au cours de Gymnastique d'éveil pour explorer les lieux en présence de papa ou maman, jouer avec les parents, avec les autres enfants, et un jour être prêt à venir seul avec doudou !

Mercredi 17h30- 18h15

Selon QF : 88 / 109 / 125 / 146 €
(+adh. MQMV)



Gym d'éveil

N. Morabin

De 2 à 4 ans. Invitation à bouger, à jouer, à explorer, à écouter des sons, du chant, de la musique, une histoire, le silence... à parler, à faire des galipettes, à manipuler des ballons, des balles, des cerceaux, des tissus, à se détendre... Seul ou en groupe. Au fil des séances tu acquies de l'aisance dans ton corps, de la fluidité dans tes mouvements....

Mercredi 17h30- 18h15

Selon QF : 88 / 109 / 125 / 146 €
(+adh. MQMV)

Gym récréative

N. Morabin

de 4 à 7 ans. Jouer avec l'espace, le temps, son corps et l'autre. Partir de l'univers sonore, des sons, du chant, de la musique pour évoluer dans l'espace. Découvrir et intégrer les contrastes : bouger/s'immobiliser, parler/se taire... Marcher, courir, sauter, se détendre... Pour grandir en intégrant une aisance corporelle, le plaisir de bouger, la sérénité de l'équilibre et la joie de s'exprimer.

Mercredi 16h30-17h30

Selon QF : 88 / 109 / 125 / 146 €
(+adh. MQMV)

Nos voisins

Cercle celtique Les Korriganed Ar Meilhou Glaz

Groupe Loisir (tous âges, tous niveaux) :

- * un vendredi sur deux 20h-21h

Groupes scéniques (spectacles en costume traditionnel) :

- * groupe enfants/ados 6-13 ans
samedi 10h-12h

- * groupe Concours 14 ans et +
samedi 17h-20h/21h

- * atelier couture / broderie / perlage
samedi 9h-12h

Contact : c.korriganed@gmail.com

<https://korriganed-ar-meilhou-glas.jimdofree.com/>

(actifs sur Facebook et Instagram).

**AZ
KROUIÑ**

Krouiñ... impro !

Découvrir, imaginer, s'épanouir, partager et créer en s'amusant !

L'improvisation théâtrale consiste à créer un spectacle sans texte prédéfini. Elle demande un entraînement, afin d'apprendre à stimuler l'imagination et développer l'aisance sur scène. Cet atelier encourage la confiance en soi, l'écoute des autres et l'enrichissement intérieur. Cet atelier se concrétisera par des cabarets devant public tout au long de l'année.

- * adultes, le jeudi de 20h à 22h, salle de l'école primaire Léon Goraguer (180€ à l'année)

- * nouveau : atelier ados le jeudi de 18h45 à 20h15 à la Maison de Quartier (150€/an)

Contact : Frédéric Fonséca, 06 63 99 59 44

AZ Krouiñ, L'association Créative (Krouiñ se prononce Kroui et signifie créer en breton !). Théâtre, cinéma, spectacle, événement, création sont quelques activités de l'association.

Le Bagad Ar Meilhou Glaz

à partir de 8 ans

- * Cours de Cornemuse (lundi et vend.)

- * Cours de bombarde (mardi & sam.)

- * Cours de batterie (mardi & samedi)

- * Eveil musical (samedi AM) : approche de la culture bretonne, musique de bagad, découverte des instruments pour s'orienter ensuite.

Renseignements et inscriptions :

Yann, 02 98 95 56 42 www.moulin-vert.org

(contact@moulin-vert.org)

FALTAZI FESTIVAL
"20 FILM #4
AUTOPRODUIT

**2 CONTRAINTES
1 THEME**

KINO

**DU 23 > 25
SEPT. 2022**

QUIMPER

OUVERT À TOUS
LIMITÉ À 10 ÉQUIPES
GRATUIT

WWW.KROUIN.FR

**RÉALISEZ
UN FILM EN 48H
EN ÉQUIPE**

**LANCEMENT 20H VENDREDI 23
À LA SOIRÉE FALTAZI PALACE**

SALLE OUVERTE NUIT/JOUR TOUT LE
WEEKEND POUR ACCUEILLIR LES ÉQUIPES

RESTITUTION 20H DIMANCHE 25

**PROJECTIONS ET REMISE DE PRIX
LE DIMANCHE 2 OCTOBRE**

AZ Krouiñ organise le Faltazi Festival du 23 sept. au 02 oct. 2022 à Quimper. Cet événement rassemble des créations cinématographiques autoproduites, films locaux et nationaux.

Dans ce cadre nous organisons le Kino Faltazi : création d'un film en équipe en 48h, ouvert à tous (du 23 au 25 sept.). inscription sur www.krouin.fr

Infos pratiques

Portes ouvertes, inscriptions :
mardi 6 septembre de 16h30 à 19 h

Démarrage des activités :
Lundi 12 septembre
(sauf cours de breton : le 19 septembre)

Tarifs selon quotient familial :

à l'inscription, fournir votre N° d'allocataire CAF, ou votre avis d'imposition 2021 (à défaut, tarif QF4 appliqué).

QF1 : 0 à 504
QF2 : 505 à 800
QF3 : 801 à 1100
QF4 : + de 1100

La carte d'adhésion

Votre adhésion sera demandée au préalable à toute activité proposée par la Maison de Quartier (non remboursable). Valable du 1er septembre au 31 août, elle s'ajoute aux tarifs indiqués :

Adultes.....10 €
Demandeurs d'emploi... 4 €
- de 18 ans..... 4 €/2,50 €*
Familles.....13 €
* A partir du 2ème enfant

Pour faciliter votre inscription aux activités, l'accueil administratif est prolongé jusqu'à 20h, du 12 au 29 septembre, du lundi au jeudi



Retrouvez toute l'actualité de la Maison de Quartier, les programmes détaillés des sorties pour tous, du Centre de Loisirs, des animations... sur "Latatou", le mensuel de la Maison de Quartier, disponible à notre accueil et sur www.moulinvert.info

Le calendrier des activités pour tous

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
L M M J V S	L M M J V S	L M M J V S	L M M J V S	L M M J V S
Porte ouverte : Mardi 6 sept 16h30-19h				
12 13 14 15 16 17	1		1 2 3	3 4 5 6 7
19 20 21 22 23 24	3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 F 12	5 6 7 8 9 10	9 10 11 12 13 14
26 27 28 29 30	10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19	12 13 14 15 16 17	16 17 18 19 20 21
	17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26	19 Vacances Noël	23 24 25 26 27 28
	24 Vac. Toussaint	28 29 30		30 31
Février	Mars	Avril	Mai	Juin
L M M J V S	L M M J V S	L M M J V S	L M M J V S	L M M J V S
6 7 8 9 10 11	1		F 2 3 4 5 6	1 2 3
13 Vacances d'Hiver	6 7 8 9* 10* 11*	3 4 5 6 7 8	F 9 10 11 12 13	5 8 9 10*
	13* 14 15 16 17 18	F 11 12 13 14 15	15 16 17 F 19 20	12* 15* 16*
	20 21 22 23* 24 25	17 Vac. de Pâques	22 23 24 25 26 27	22*
27 28	27 28 29 30 31		F 30 31	

* du 9 au 13 mars et le 23 mars : grande salle indisponible > yoga, gym douce, théâtre adulte.... Reportés en juin



47, chemin de Prateyer
29000 Quimper
02.98.55.79.79
moulin.vert@yahoo.fr

**Accueil administratif
du lundi au vendredi
9h-12h / 13h30-18h30**



4 QUARTIERS, 4 MPT

Moulin Vert.....

Kerfeunteun.....

Ergué-Armel.....

Penhars



Retrouvez
toutes les infos de
la Maison de Quartier,
les programmes
des Centres de Loisirs,
les sorties et séjours
jeunesse et famille,
tous les ateliers...
Toute l'actualité,
sur le blog :

www.moulinvert.info

