MAISON de QUARTIER
CENTRE SOCIAL
Moulin Vert

SAISON 2024 2025

LOISIRS ET ACTIVITÉS POUR TOUS !

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

SOMMAIRE

TOUT PUBLIC

P4 LE BÉNÉVOLAT ?!
P5 LA CAFÈT'
LA BOUQUINERIE
L'ESPACE MULTIMÉDIA
LES INFOS
LE JARDIN GOURMAND
P6 LES ANIMATIONS DE LA SAISON
P7 LES SPECTACLES VIVANTS
P8 EN SOLO OU EN FAMILLE
P10 LE RÉSEAU D'ÉCHANGE DE SAVOIRS

P11 LE CENTRE DE LOISIRS

LES LOISIRS ADULTES

P12 LA CHORALE
L'ATELIER DESSIN
L'ATELIER PEINTURE
LE THÉÂTRE
P13 LE YOGA
LE YOGA PÉRINATAL
P14 LA GYM PILATES ACTIFS
LA GYM PILATES SÉNIOR
LE CIRCUIT TRAINING
LE STRETCHING
LA GYM DOUCE
LE BRETON
LE QI GONG
P15 LA RÉFLEXOLOGIE
L'ACCORDÉON
L'ATELIER JEUX DE RÔLES
LE CLUB FÉMININ
LES RENCONTRES DE COLLECTIONNEURS
LE QPER CYCLO CLUB

LES ACTIVITÉS JEUNESSE

P16 LES ARTS CRÉATIFS
L'ATELIER DESSIN
LES ARTS PLASTIQUES
LA CHORALE ENFANTS
P17 LA CAPOEIRA
LE THÉÂTRE
L'ACCORDÉON
GYM ET CHANSON
GYM PARENTS BÉBÉ

NOS VOISINS

P18 LE BAGAD
LE CERCLE CELTIQUE
KROUIÑ, THÉÂTRE D'IMPRO
P19 INFOS PRATIQUES

MAISON de QUARTIER CENTRE SOCIAL Moulin Vert

ÉDITO

Allez, Venez,
Venez ouvrir les portes
de la Maison de quartier,
Venez nous rencontrer,
Venez seul ou à plusieurs,
Venez vous amuser, vous ambiancer,
Venez partager, échanger,
Venez profiter de moments
festifs et conviviaux.
Venez danser, créer,
vous dépenser, chanter,
Venez simplement prendre un café,
Venez découvrir
des gens passionnants,
Venez vous détendre, décompresser,
Et tout cela, peu importe d'où vous venez...
Notre mot d'ordre pour cette nouvelle saison est de s'amuser en toute simplicité alors,
VENEZ et trouvez votre bonheur.

Sabrina Allain, Présidente

MERCREDI
4 SEPT.
DE 16H30
À 19H30

PORTES OUVERTES
DE VOTRE MAISON DE QUARTIER

VENEZ RENCONTRER LES ANIMATEURS, ET VOUS INSCRIRE OU PRÉ-INSCRIRE DANS L'ACTIVITÉ DE VOTRE CHOIX !

DU 9 AU 14 SEPTEMBRE,

INSCRIVEZ-VOUS POUR VENIR TESTER L'ACTIVITÉ DE VOTRE CHOIX !

REPRISE DES ACTIVITÉS LE 16 SEPTEMBRE

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION
DE VOTRE MAISON DE QUARTIER

Sabrina Allain, présidente
Noëlle Rault Maisonneuve, secrétaire
Alan Granjon, trésorier

Viratha Christien
J. Claude Desperrier
CatherineGiguelay
Michel Hamelin
Pascal Le Guennec
Estelle Prima
Haïdi Santiago
Jacky Ségalen
Karen Sévèque

Représentants associatifs :
Serge le Bigot
Qper Cyclo-club
Paul Chamard
Ça swingue chez Gradlon
Pascal Micol
Korriganed Ar Meilhou Glaz

LES PERMANENTS

Direction : Marie Labory
Famille, développement social : Jennifer Menez
Enfance-jeunesse : Bettina Le Goff, Diane Berthelé, Emma Beaudoux
Accueil-secrétariat : Alain Labbé
Entretien des locaux : Maryline Jandecka

NOS OBJECTIFS

- ÊTRE UNE MAISON ACCESSIBLE À TOUS, FAMILLES, ENFANTS, JEUNES, SÉNIORS, PUBLICS FRAGILISÉS...
- ALLER À LA RENCONTRE DES HABITANTS
- IMPULSER ET SOUTENIR LES INITIATIVES ET LES PROJETS D'HABITANTS

Le bénévolat ?!

La Maison de Quartier est une association d'éducation populaire. Elle a pour objectif principal le lien social. Les moyens mis en œuvre : 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.**

ÊTRE BÉNÉVOLE, C'EST :

- participer à la mise en œuvre 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 !

ÊTRE 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 le 30 avril 2025. 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.

TOUT PUBLIC

À 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 !

LES INFOS À 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.

L'ESPACE MULTIMÉDIA Deux postes informatiques en libre service sont à la disposition des adhérents (accès Internet, suite OpenOffice).

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, pour :

- y planter fleurs, plants, légumes ;
- profiter des récoltes et goûter les productions ;
- déposer ses déchets biodégradables dans les composteurs (à brasser de temps en temps, se renseigner à l'accueil) ;
- venir arroser les cultures grâce aux récupérateurs d'eau (à disposition)...

Les animations de la saison

LA FÊTE DU NOUVEL AN : «LES FÉES LUMIÈRES»

Samedi 11 janvier 2025 à partir de 18h, retrouvons-nous pour déguster vin et chocolat chauds offerts par la Maison de Quartier. Petite restauration, animation musicale. Lâcher de lanternes aquatiques sur le Steïr. Venez en habit de lumière !

LA FÊTE DU MOULIN VERT

Samedi 28 juin 2025, 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 !

FESTIG NOZ, SCÈNE OUVERTE

Rencontres conviviales de musique et danses bretonnes, animées par des bénévoles. **Tous les 3e 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. L'entrée : 3€. Suivez "Festig Noz" sur facebook **Premier rendez-vous : le 18 octobre**

Les spectacles vivants

EN PARTENARIAT AVEC LE THÉÂTRE DE CORNOUAILLE :

L'Abécédaire musical

Jeanne Bleuse / Cie *La Vagabonde*

Jeanne Bleuse la vagabonde et son complice Julian Boutin se lancent dans un abécédaire musical. En vingt-six gourmandises de pièces interprétées ou d'histoires malicieuses, les deux artistes célèbrent toutes les musiques. À partager en famille.

JEUDI 17 OCTOBRE 19H

POUR LES PLUS JEUNES

« Racines » de la cie *Gazibul*. Tout public, à partir de 18 mois. Spectacle poétique mélangeant le langage du corps et des premiers mots pour trouver comment se rencontrer...

VENDREDI 7 MARS : 9H30 - 11H
SAMEDI 8 MARS : 10H - 11H15
DIMANCHE 9 MARS : 10H - 11H15
LUNDI 10 MARS : 9H30 - 11H

Réservations auprès de
Très Tôt Théâtre

TRÈS TÔT THÉÂTRE

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 22 ET 23 NOVEMBRE :

soirée **François Béranger**, « Il nous a laissé un répertoire de chansons engagées, rebelles, revendicatives, poétiques, utopiques... toujours d'actualité ! » avec Olivier Trevidy, Nickel des Pieds, Ty Théâtre...

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. Nous vous proposons des sorties et randos encadrées par des bénévoles. Trois groupes sont proposés permettant à chacun de marcher à son rythme et selon ses possibilités :

- 1 jeudi/2 : balade-santé de moins de 5 km
- Tous les vendredis : marche de 6 à 9 km
- 1 dimanche/mois : randonnée de 10 à 12 km

Déplacement en minibus et covoiturage. 3 ou 4€/rando selon la distance +adh. Un programme semestriel (dates, heures et lieux) est disponible à l'accueil ou sur notre site **www.moulinvert.asso**.

LES SORTIES COLLECTIVES

Tout au long de l'année, en semaine et le week-end, des sorties collectives sont proposées. Celles-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.

SPORT EN FAMILLE

En partenariat avec les autres MPT de Quimper, nous vous proposons une fois par mois une séance de découverte et d'initiation à un sport. Les activités seront encadrées par les animateurs sportifs de la ville de Quimper. Sur inscription : 2€ par famille

LES SÉJOURS COLLECTIFS

Plusieurs fois dans l'année, nous organisons avec vous des séjours collectifs de 2 à 10 jours (camping, parcs d'attraction...). 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.

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

L'ESPACE PARENTS-ENFANTS

La p'tite Tribu

Tous les vendredis entre 10h et 12h (hors vacances scolaires ; 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, dînette, livres). Un temps de collation est proposé en milieu de matinée. Gratuit et sans inscription.

La Tribu s'agrandit

Tous les samedis entre 10h et 12h (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.

La tribu en vacances

À 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, nous vous accueillons de 10h00 à 12h. Une activité est proposée de 10h30 à 11h30 sur un thème différent à chaque période. Sans inscription : 2€ par famille .

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 de 16h45 à 18h30), durant toute l'année scolaire. Ils sont encadrés par des bénévoles et deux animateurs. Le mardi, une activités ludique (sportive, culturelle, culinaire...) sera proposée, suivi d'un temps de devoirs. Le jeudi, des activités ludiques autour des apprentissages seront proposées, suivies d'un temps de devoirs. Les enfants seront pris en charge par les animateurs directement après l'école, un goûter leur sera proposé.
Si vous souhaitez inscrire votre enfant, faites-en la demande auprès de son enseignant avant de venir nous rencontrer.

Devenez bénévoles ! Vous souhaitez vous investir auprès d'enfants en les accompagnant dans leurs apprentissages 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 Emma
au 02 98 55 61 61 ou
emma.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 *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 et plantes, bouturage, greffage...

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

Contact :
animation_familles.mqmv@yahoo.com
02 98 55 61 60

MERCREDI 30 AVRIL À PARTIR DE 18H30

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE VOTRE MAISON DE QUARTIER !

VENEZ DONNER VOTRE AVIS, PARTICIPER...
OU DEVENEZ ADMINISTRATEUR !

LE CENTRE DE LOISIRS

LE CENTRE DE LOISIRS

Un centre de loisirs, c'est un peu comme une grande aventure en groupe. On apprend à être un super citoyen, à devenir autonome, responsable, à se soutenir et à partager. Notre objectif est d'aider nos p'tits aventuriers à s'épanouir à travers les jeux et les découvertes, tout en leur apprenant des valeurs essentielles comme le respect, le vivre ensemble et la coopération.

Plongez dans notre programme d'enfer (disponible dans le fameux *latatou*, le magazine de la Maison de quartier), concocté avec la crème de la crème des enfants et des ados. Des activités pour tous les goûts et toutes les folies vous y attendent.

Cerise sur le gâteau, inscrivez-vous en un clin d'œil sur notre tout nouveau site d'inscription : **moulinvert.goasso.org**

L'ESPACE JEUNE 10/17 ANS

Un endroit qui déborde de fraîcheur pour les jeunes ! À l'intérieur, c'est le paradis pour concevoir des projets, participer à des animations, organiser des séjours, ou tout simplement se poser pour papoter avec les potes.

Pour te donner un aperçu, l'an dernier, on a transformé un mur de l'espace jeunes en une fresque Manga géante. On a aussi parcouru le quartier pour organiser des activités sportives variées. Et pour couronner le tout, deux escapades ont eu lieu en avril à Rennes et à Étel pour des aventures nautiques inoubliables !

INFOS PRATIQUES

POUR S'INSCRIRE

- Vous munir de votre quotient familial
- Aller sur le site : https://moulinvert.goasso.org/
- Contacter notre accueil par téléphone ou par mail 02 98 55 61 62

LES HORAIRES DU CENTRE DE LOISIRS

Hors Vacs scolaire:
Mercredi Journée ou demi journée
8h-18h30 repas à fournir

Vacs scolaire
Du lundi au vendredi
8h-18h30

LES TARIFS

Ils varient à la demi journée selon le type d'activité et sont basés sur votre QF (de 3.90€ à 9.90)
Un tarif journée est appliqué lors des sortie ou autre activité spécifique

LES HORAIRES DE L'ESPACE JEUNE

Hors vacs scolaire:
Mercredi 13h30-18h30
Vendredi 16h-19hsans inscription et gratuit si soirée 18h30-22h30
Samedi 14h-18h sans inscription et gratuit sauf en cas de sortie
Vacs scolaire:
Du lundi au vendredi 13h30-18h30
(horaires puvant varier selon activités

LOISIRS ADULTES

CHORALE Violaine Le Bourvellec, asso° *L'ensemble*

La chorale est ouverte à tous ceux qui aiment chanter. Les séances commencent par un moment de réveil corporel et vocal, suivi de l'apprentissage et du travail de chants polyphoniques, a cappella ou accompagnés au piano. Nous travaillerons avec et sans partition, aucune connaissance musicale n'est exigée pour y participer. Plusieurs représentations seront programmées dans l'année, autour d'un programme composé de styles et d'horizons variés, allant du répertoire classique à la musique actuelle, et explorant différentes régions du monde. La chorale est dirigée par Violaine le Bourvellec, chef de chœur d'enfants et d'adultes depuis plus de 20 ans.

À chaque période de vacances :
le premier dimanche, 10h30-12h30 et 13h30-15h
et un mardi soir de 19h à 21h (dim. 20/10 et mardi 22/10 ; dim. 22/12 et mardi 05/01 ; dim. 9/02 et mardi 11/02 ; dim. 6/04 et mardi 8/04)
+ un stage d'une journée de chorale / technique vocale,
à organiser avec les participants. **Concert en fin d'année**.
Selon QF : 88€ / 103€ / 121€ / 143€ / 157€ / 173€ (+adh.10€)

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 15h45-17h15**
Selon QF : 150€ / 176€ / 207€ / 244€ / 268€ / 295€ (+adh.10€)

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 : 33€ / 38€ / 45€ / 53€ / 58€ / 64€ (+adh.10€)

THÉÂTRE Robert Joubin

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 seront clôturés par une représentation théâtrale en fin d'année.

Jeudi
20h-22h30

Selon QF : 182€ / 214€ / 252€ / 297€ / 327€ / 359€ (+adh.10€)

Pour faciliter votre inscription aux activités, l'accueil administratif

À PARTIR DU 4 SEPT. INSCRIVEZ-VOUS DIRECTEMENT SUR : MOULINVERT.GOASSO.ORG

YOGA

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.

Caroline Thomas :

Lundi 14h/15h30 Yoga doux
15h45/16H45 Yoga Nidra
Mardi 12h30/13h30 Hatha Yoga
Mer. 9h/10h30 Hatha Yoga
Jeudi 18h45/19h45 Yin Yoga

Céline Le Guellec :

Mardi 18h15/19H45 Hatha Yoga
19h45/21h15 Yin Yoga

Selon QF (1h) :
88€ / 103€ / 121€ / 143€ / 157€ / 173€ (+adh.10€)
Selon QF (1h30) :
150€ / 176€ / 207€ / 244€ / 268€ / 295€ (+adh.10€)

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 min et permettent ainsi aux tissus conjonctifs (fascias, tendons, ligaments...) d'être étirés lentement et efficacement.

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.

Mardi 14h-15h : yoga pré natal
Mardi 15h-15h30 : temps d'échanges
Mardi 15h30/16h30 : yoga post natal
12 séances, Selon QF :
63 / 74 / 87 / 102€ / 112 / 123€ (+adh. MQMV)

NOUVEAU

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.

est prolongé jusqu'à 20h, du 23 sept. au 12 oct. du lundi au jeudi

GYM PILATES ACTIFS

Lundi 17h / 18h / 19h Léna
Mardi 17h / 18h / 19h / 20h Nico
Mercredi 18h30 Léna

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 : 88€ / 103€ / 121€ / 143€ / 157€ / 173€ (+adh.10€)**

GYM PILATES SÉNIOR

Nicolas Massé

Lundi 9h30 / 10h30 / 11h30, Vendredi 12h30 Séance d'1h, basée sur la méthode *Pilates*, de réveil musculaire, amélioration de la coordination et de l'équilibre.
Selon QF : 88€ / 103€ / 121€ / 143€ / 157€ / 173€ (+adh.10€)

CIRCUIT TRAINING

Léna Aridal

Lundi 20h, mercredi 19h30

Séances d'1h (cardio/step/renforcement)
Selon QF : 88€ / 103€ / 121€ / 143€ / 157€ / 173€ (+adh.10€)

NOUVEAU

STRETCHING

Hélène MAZENS

Jeudi 15h30-16h30

activité basée sur des techniques d'étirement qui permettent de conserver sa souplesse et de se relaxer
Selon QF : 88€ / 103€ / 121€ / 143€ / 157€ / 173€ (+adh.10€)

GYM DOUCE

Hélène MAZENS

Jeudi 16h30-17h30 / 17h30-18h30
Selon QF : 88€ / 103€ / 121€ / 143€ / 157€ / 173€ (+adh.10€)

BRETON

Asso° *Mervent*

Apprenez 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. Cours dispensés par des enseignants professionnels.

Débutants :
lundi 18h30-20h
2e année :
lundi 20h-21h30
3e année :
mercredi 20h-21h30
4e année :
mercredi 18h30-20h
Selon QF : 140€ / 165€ / 194€ / 228€ / 251€ / 276€ (+adh.10€)

TCHI GONG Asso° *Tercielac*

Tchi Gong de l'intériorité où la lenteur du geste 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 10h-12h & Mercredi 11h-13h
310 € /30 séances (5€/h) ; Stage découverte : 3 séances / 55 €

TCHI GONG : 5 STAGES DE 3H

Tchi Gong : voir ci-contre. Les cinq souffles de la médecine chinoise seront abordés à travers les exercices de Tchi Gong, la conscience des méridiens et la théorie.
5 octobre *le Métal* / 7 décembre *l'Eau*
18 janvier *la Terre* / 15 mars *le Bois*
17 mai *le Feu*
Samedi 14h à 17h
1 stage 35€, les 5 stages 160€.

Renseignements & inscriptions : Nathalie Morabin, 06 37 80 77 05 ou www.tercielac.fr

Pour faciliter votre inscription aux activités, l'accueil administratif

RÉFLEXOLOGIE J.P. Joncour

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 **90 €**

ACCORDÉON DIATONIQUE

Hyacinthe Le Hénaff

Répertoire breton, irlandais, variétés.
Renseignements et inscriptions :
06 64 84 42 67
Mardi entre 13h et 21h ,
cours de 20 min : 320€/an
cours de 30 min : 450€/an

ACCORDÉONS DIATONIQUES ET AUTRES INSTRUMENTS

Asso° *Les Bretelles Vertes*

Rencontres conviviales de musiciens initiés (accordéons, violons, harpes, flûtes...). Échange de savoirs et animations de soirées amicales. **Tous les vendredi, 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

JEUX DE RÔLES Asso° *In nomine ludis*

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

Les vendredis, à partir de 20h30
Les samedis, à partir de 20h30
Abonnement annuel : 40€ (3 soirées découvertes gratuites). Contact : www.innomineludis.fr ou notre page Facebook

Sessions gratuites, de 14h30 à 18h :
Le 1er dimanche du mois, jeux de société (ouvert à tous)
Le 2e dimanche du mois , jeux de rôles (dès 16 ans, sur inscription)

CLUB FÉMININ

Rencontre de retraitées (jeux de société, sorties, ateliers pratiques...) **Jeudi 14h-17h** **adhésion**

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. Échanges, discussions, élaboration d'un catalogue d'offres et demandes... **Adhésion**

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

est prolongé jusqu'à 20h, du 23 sept. au 12 oct., du lundi au jeudi

LOISIRS JEUNESSE

ARTS CRÉATIFS Noura Naga

NOUVEAU

Dans cet atelier, les enfants auront l'opportunité d'explorer un aspect expérimental de l'art, en touchant à diverse formes d'expression artistique : land-art, sculpture, recycled art, performance, peinture, upcycling, édition, photographie, écriture, art textile... Nous passerons par le jeu et le collectif pour développer un regard personnel, complété par des notions d'histoire de l'art et des sorties culturelles dans Quimper. Nous travaillerons autour du récit, de l'imaginaire, du souvenir, des cultures et des émotions. L'objectif étant de développer sa créativité et son sens esthétique. **Mercredi 10h30-12h (8-10 ans)**

Selon QF : 150€ / 176€ / 207€ / 244€ / 268€ / 295€ (+adh.5€)

DESSIN Laure Sureau

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

8-12 ans : mercredi 14h-15h30

Multi générations (enfants et adultes confondus, dès 8 ans) **: mercredi 15h45-17h15**

Selon QF : 150€ / 176€ / 207€ / 244€ / 268€ / 295€ (+adh.5€)

ARTS PLASTIQUES

Nicole Blouët, (EESAB)

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

Tarifs ***École des beaux arts*****,**
Selon QF, 0 à 650 : **121€ /**
651 à 900 : **134€**
901 à 1200 : **156€ /**
>1201 : **175€**
habitants hors Quimper Co : **205€ (+adh.5€)**
1/2 tarif à partir du 2e enfant

CHORALE D'ENFANTS

Violaine Le Bourvellec

asso° *L'ensemble*

6-12 ans
Mercredi 11h-12h

Elle s'adresse aux enfants de 6 à 12 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.

Selon QF : 88€ / 103€ / 121€ / 143€ / 157€ / 173€ (+adh.5€)

À PARTIR DU 4 SEPT. : INSCRIVEZ-VOUS DIRECTEMENT SUR : MOULINVERT.GOASSO.ORG

CAPOEIRA Johann Briant

C'est une pratique brésilienne à mi-chemin entre l'art martial et la danse. Nous y trouvons une rythmique propre à cet art, des coups de pieds en grande majorité et tout un travail autour de la maîtrise corporelle (acrobaties).
Les « combats » (rodas) y sont des jeux, les contacts y sont rares et aucune forme de compétition n'y existe. Les pratiquants apprennent le contrôle, le respect et le dépassement de soi tout en se plongeant dans la culture propre à cet art (musique, danse, chants …).
Les cours sont pour tous les niveaux et ne nécessitent aucun prérequis. Les acrobaties sont travaillées tout au long de l'année, de manière progressive, en s'adaptant à la morphologie de chacun. C'est une pratique très complète regroupant : art martial, danse, acrobaties et musique

7-12 ans, Lundi 18h-19h

Selon QF : 88€ / 103€ / 121€ / 143€ / 157€ / 173€ (+adh.5€)

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) : mer. 14h-15h30

Selon QF : 150€ / 176€ / 207€ / 244€ / 268€ / 295€ (+adh.5€)

ACCORDÉON DIATONIQUE

Hyacinthe Le Hénaff

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

Le mardi entre 13h et 21h

cours de 20 min : 320€/an,
cours de 30 min : 450€/an

GYM ET CHANSONS

N. Morabin

Marcher, courir, sauter, rouler, bouger & écouter des sons, des chansons, des histoires ou le silence... Faire des galipettes, des roues… Manipuler ballons, balles, cerceaux, cordes, tissus... Se détendre, respirer, gagner de la confiance en soi & de l'aisance corporelle. Développer la relation de groupe.
De 2 à 4 ans : **mercredi 17h30-18h15**
de 4 à 7 ans : **mercredi 16h30-17h30**

Selon QF : 88€ / 103€ / 121€ / 143€ / 157€ / 173€ (+adh.5€)

GYM PARENTS BÉBÉ

N. Morabin

Se joindre au cours de *Gym & Chansons* en compagnie d'un parents. Découvrir l'activité sous sa surveillance, jouer avec lui. Rejoindre le mouvement et le groupe quand l'intérêt s'éveille, et un jour être prêt à venir seul avec le doudou !

Mercredi 17h30-18h15

NOS VOISINS

LE BAGAD AR MEILHOU GLAZ

* Cours de cornemuse (mardi et jeudi) à partir du CE1
* Cours de bombarde (mardi et samedi) à partir du CE1
* Cours de batterie (mardi et samedi) à partir du CE2
* Éveil musical (samedi AM) à partir du CE1 : approche de la culture bretonne, musique de bagad, découverte des instruments pour s'orienter ensuite.

Renseignements et inscriptions :
formation@moulin-vert.org
Site web : **www.moulin-vert.org**

CERCLE CELTIQUE KORRIGANED AR MEILHOU GLAS

Groupe loisir (tous âges, tous niveaux) :
* 1 vendredi/2, 20h-21h

Groupes scéniques (spectacles en costume traditionnel) :
* groupe enfants/ados 6-13 ans, samedi 10h30-12h
* groupe ados/tremplin, samedi 17h-18h30
* groupe concours 14 ans et + samedi 17h-18h30 puis 18h30-21h30 en saison
* atelier couture / broderie / perlage, samedi 10h-12h

Contact : **c.korriganed@gmail.com**
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'impro ? C'est une technique qui consiste à jouer sans texte prédéfini. Elle demande un entraînement, afin d'apprendre à développer l'écoute, stimuler l'imagination et faciliter l'aisance sur scène et dans la vie quotidienne. Cet atelier encourage la confiance en soi, l'écoute des autres et l'enrichissement intérieur. Il se concrétisera par des cabarets devant public tout le long de l'année.

- Ados (12-17ans) : le jeudi de 18h15 à 20h15 à la Maison de Quartier,
- Adultes : le jeudi, 19h30h-21h30 (salle de l'école primaire Léon Goraguer).

Tarif à l'année (30 cours) : 180€ + 10€ d'adhésion. Contact : 06 63 99 59 44
azkrouin@gmail.com / www.krouin.fr

Krouiñ impro est une des activités d'*AZ Krouiñ*, L'association Créative (Krouiñ se prononce Krouii et signifie créer en breton !) Théâtre, cinéma, spectacles, événements, créations improbables sont quelques activités de l'association. Vous avez un projet créatif contactez nous !

INFOS PRATIQUES

PORTES OUVERTES, INSCRIPTIONS :
MERCREDI 4 SEPT. DE 16H30 À 19H30
DU 9 AU 14 SEPTEMBRE, INSCRIVEZ-VOUS POUR VENIR TESTER L'ACTIVITÉ DE VOTRE CHOIX !

DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS :
LUNDI 16 SEPTEMBRE

POUR FACILITER VOTRE INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS,
L'ACCUEIL ADMINISTRATIF EST PROLONGÉ JUSQU'À 20H,
DU 23 SEPT. AU 12 OCT.
DU LUNDI AU JEUDI

TARIFS SELON QUOTIENT FAMILIAL :

à l'inscription, fournir votre N° d'allocataire CAF, ou votre avis d'imposition 2023 (à défaut, tarif QF6 appliqué).

QF1 : 0 à 500
QF2 : 501 à 850
QF3 : 851 à 1200
QF4 : 1201 à 1550
QF5 : 1551 à 1900
QF6 : + de 1900

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... 5 €
- de 18 ans..... 5 €/2,50 €*
Familles…….....15 €
* A partir du 2e enfant

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

L	M	M	J	V	S
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30					

Octobre

L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	Vacances Toussaint		24		

Novembre

L	M	M	J	V	S
4	5	6	7	8	9
F 12	13	14	15	16	
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

Décembre

L	M	M	J	V	S
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
Vacances de Noël					

Janvier

L	M	M	J	V	S
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

Février

L	M	M	J	V	S
					1
3	4	5	6	7	8
10			13		
Vacances d'Hiver					
24	25	26	27	28	

Mars

L	M	M	J	V	S
					1
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29

Avril

L	M	M	J	V	S
31	1	2	3	4	5
			10		
Vacances de Pâques					
F 22	23	24	25	26	
28	29	AG			

Mai

L	M	M	J	V	S
			F	2	3
5	6	7	F	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	F	30	31

Juin

L	M	M	J	V	S
2	3	4	5	6	7
F		11	12	13	14
16			19	20	

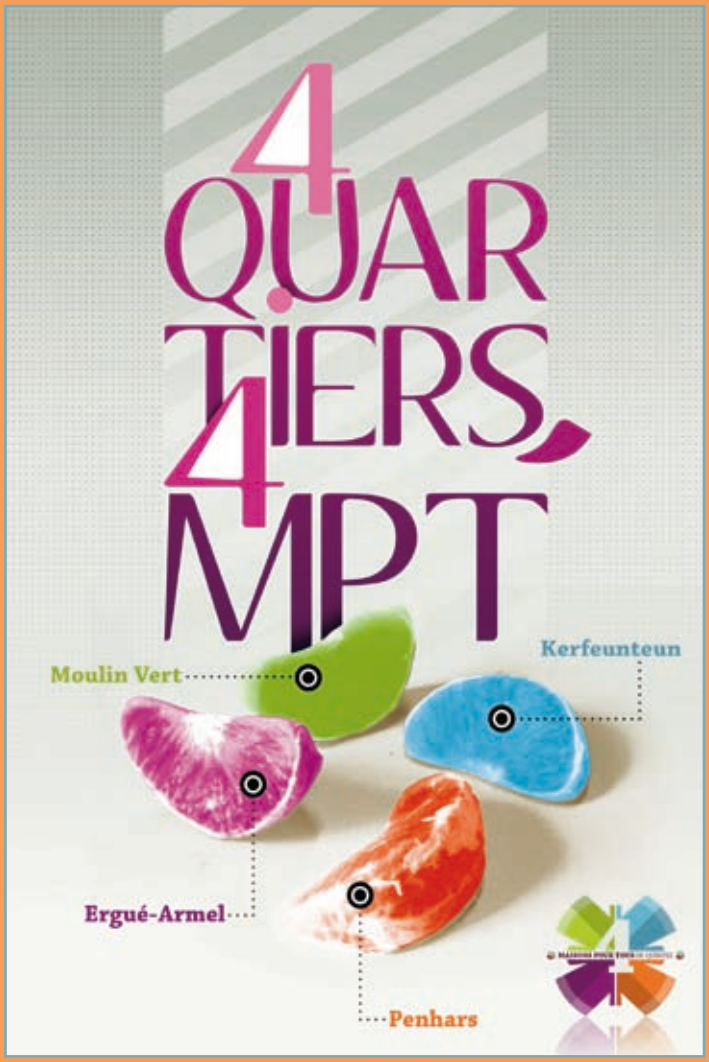
★ Dates en orange : grande salle indisponible > séances de gym, yoga, théâtre... reportées en juin (en vert)

★ Dates en bleu : une semaine pour tester les activités

MAISON de QUARTIER
CENTRE SOCIAL
Moulin Vert

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



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 notre site :

www.moulinvert.info

VILLE DE QUIMPER

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf du Finistère

DÉPARTEMENT Finistère Penn-ar-Bed