



Saison 2023-2024

Loisirs et activités pour tous



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

Sommaire



Mardi
5 Sept.

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 Capoeira*
- L'atelier dessin*
- L'atelier Peinture*
- Le théâtre*
- P13** *La chorale*
- Le yoga*
- P14** *La gym pilates actifs*
- La gym pilates sénior*
- La gym fitness*
- La gym douce*
- Le Qi Gong*
- Le breton*
- P15** *La réflexologie*
- L'accordéon*
- L'atelier Jeux de rôles*
- Le club féminin*
- Les rencontres - collectionneurs*
- accordéon*
- Le Quimper*
- Cyclo Club*

P16 **Activités Jeunesse**

- La chorale d'enfants*
- Le théâtre*
- L'accordéon*
- L'atelier dessin*
- Les arts plastiques*
- P17** *La Capoeira*
- La gym fitness*
- La gym parents/bébé*
- La gym d'éveil*
- La gym récréative*

P18 **Nos voisins**

- Le bagad*
- Le cercle celtique Krouñ, théâtre d'impro*

P19 **Infos pratiques**

Edito

Chères habitantes, chers habitants,

Courir après le temps, on nous le demande tous les jours et ce n'est pas ça la vie.

Pour la saison 2023/24 la Maison de Quartier, Centre Social du Moulin Vert, vous a concocté une véritable bulle de détente et de bonheur. Pour cela, on vous propose de prendre le temps, le temps de penser à soi, le temps d'une activité, d'un projet ou le temps d'une animation. Seul, entre amis ou en famille la MDQ est ouverte à toutes les générations. Partagez avec nous une saison de qualité ponctuée de petits et de grands bonheurs.

Au programme de cette nouvelle saison, de la vivacité, de la convivialité, du vivre ensemble et un certain sens de la fête.

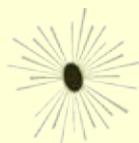
La Maison est portée par une équipe de bénévoles et de salariés. Vous souhaitez devenir bénévole ou tout simplement rencontrer cette équipe motivée : nous vous invitons à pousser les portes de la Maison, le temps d'un café ou d'un projet.

Sachez que « Le temps n'est jamais perdu, s'il est donné aux autres », dicton de Bisounours.

Les administrateurs et les salariés.

de 16h30 à 19h30 **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 !



Le Conseil d'Administration

Allain Sabrina, Présidente
Rault Maisonneuve Noëlle, Secrétaire
Granjour Alan, Trésorier

Christien Viratha
Desperrier J. Claude
Hamelin Michel
Jouault Maryline
Le Floc'h Annaïk
Le Guennec Pascal
Lepel Solenn
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 Berthélé, 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

Tout public

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 13 Janvier 2024 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 Steïr. Venez en habit de lumière !

Quinguette et vide grenier

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

La fête du Moulin Vert

Samedi 29 juin 2024, 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 un dimanche par mois de 16h30 à 19h30, par la Maison de Quartier et l'association Diaméca (calendrier disponible sur demande). 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 10 septembre 2023**

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. L'entrée : 3€
Première rencontre : vend. 23 sept. 2023.
Suivez "Festig Noz" sur facebook !



Les spectacles vivants



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 24 et 25 novembre :

soirée **Georges Brassens**, avec la Compagnie Brassens, Arthur Manuel, Pierre Guérin, le Fiéfé Fou...



Au printemps, Ça swingue fête ses dix ans avec la maison de Quartier !...



Pour les plus jeunes

Cie "En attendant" :

Là-haut, sur ma montagne

Tout public, à partir de 1 an
Théâtre, musique et danse (30 min.)

Après une longue absence, le berger est de retour, là-haut sur la montagne. Le vent, la pluie, le temps ou bien autre chose ont endommagé sa cabane. Il se met au travail pour profiter du calme et de la solitude, là-haut. Mais une étrange présence le scrute, l'observe, s'approche, l'imite, se moque de lui...



vend. 22 mars : 9h30, 11h

sam. 23 mars : 10h, 11h

dim. 24 mars : 10h, 11h

lundi 25 mars : 9h30, 11h

Réservations auprès de
Très Tôt Théâtre

En partenariat avec le Théâtre de Cornouaille :

Invitation au voyage

Jeanne Bleuse / Cie La Vagabonde

Une roulotte de concert tirée par deux chevaux de trait, avec un piano et un clavecin à l'intérieur, Jeanne Bleuse met ses talents de concertiste au service d'une aventure singulière. La musicienne chemine à Quimper, au plus près des habitants, pour partager à la halte de chaque soir un concert plein de malice.

Mercredi 20 sept. 19h30, plaine du Moulin Vest
10€



Maaar

Elsa Corre, Rebecca Roger Cruz et Charlotte Espieussas ont placé leur trio sous le signe de la féminité, de la mer et du bouillonnement créatif qui les anime. Embarquement immédiat pour une traversée musicale à capella.

Jendredi 18 avril 20h 10€

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.

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
Sam. 30 sept. : catamaran / Sam. 14 oct. : course d'orientation
Sam. 18 nov. : escalade et tchoukball / Sam. 16 déc. : boxe et judo



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.

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, (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. **Premier rendez-vous, vendredi 22 septembre**

«La Tribu s'agrandit»

Tous les samedis entre 10h00 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. **Premier rendez-vous, samedi 23 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 12h. Une activité sera 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 Goragner 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, ou : 2Acouleurs@gmail.com

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 2024 . 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 peuvent construire leurs mercredis/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

Tu as entre 10 et 17 ans, tu souhaites trouver un lieu pour te reposer, discuter, faire un baby/billard, ou monter un projet (séjour, autofinancement...): viens nous retrouver à l'espace jeune de la Maison de Quartier. Un programme d'activités te sera proposé, ou encore mieux, viens le construire avec nous..

Comment ça marche ?

Pour l'inscription initiale de votre enfant, prévoyez son carnet de santé et votre numéro d'allocataire CAF.

Le programme complet du Centre de loisirs se retrouve sur le mensuel "Latatou", disponible à notre accueil ou sur www.moulinvert.info

Les inscriptions se font en fonction de vos besoins (à partir du 15 du mois pour le mois suivant) :

- sur notre portail internet (après avoir créé votre espace personnel),
- à notre accueil,
- par téléphone 02.98.55.61.62

Les tarifs

Ils varient à la demi-journée de 2,30€ à 16,20€ 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 du midi 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).

Retrouvez-nous aussi dans le quartier avec diverses animations (à suivre sur nos réseaux sociaux).

Loisirs adultes

NOUVEAU!

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

Adultes (dès 13 ans) Lundi 19h15-20h15 Selon QF : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+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 : 147€ / 173€ / 203€ / 239€ / 263€ / 289€ (+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 : 32€ / 38€ / 44€ / 52€ / 57€ / 63€ (+adh.10€)

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 : 179€ / 210€ / 247€ / 291€ / 320€ / 352€ (+adh.10€)

NOUVEAU!

Nouvelle tarification

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 et le tarif qui s'y applique. (Retrouvez les tranches de quotients familiaux page 19)

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
9h/10h30 : Hatha Yoga
- Jeudi 18h45/19h45 :** Yin Yoga

Selon QF (1h) : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+adh.10€)

Selon QF (1h30) : 147€ / 173€ / 203€ / 239€ / 263€ / 289€ (+adh.10€)



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 capella ou accompagnés par le 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.

Mardi 20h-21h

Selon QF : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+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 mn et permettent ainsi aux tissus conjonctifs (fascias, tendons, ligaments...) d'être étirés lentement et efficacement.

Gym Pilates actifs Nicolas Massé

Lundi et mardi 17h / 18h / 19h / 20h, Mercredi 18h30

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 : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+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 : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+adh.10€)



Gym fitness Léna Aridal

mercredi 19h30, jeudi 12h15

Séances d'1h (cardio/step/renforcement)

Selon QF : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+adh.10€)

Gym douce Hélène MAZENS

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

Selon QF : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+adh.10€)

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 :

lundi 20h30-22h

2ème année :

Mercredi 20h-21h30

3ème année :

mercredi 18h30-20h

Première séance le 18 sept.

Selon QF : 138€ / 162€ / 190€ / 224€ / 246€ / 271€ (+adh.10€)

Tchi Gong Asso° Tercielac

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 9h30-11h30 & 18h45-20h45

310 € / 30 séances (5€/h) ; Stage découverte : 3 séances / 55 €

Tchi Gong en Extérieur

Pratique du Tchi Gong en extérieur en lien avec la nature (repli en salle si besoin).

Mardi 12h30-13h30 180€/30 séances (6€/h) ; stage découverte : 3 séances/ 30€

Initiation au Feutrage

Échauffement & préparation corporelle au geste de feutrage. Réalisation d'une pièce de feutre de 50cm sur 40cm. Le matériel est fourni. Groupe de 4 personnes maximum

1 vend. ou sam. /mois 14h-17h30 50€ l'après-midi

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

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 €**



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. Echanges, discussions, élaboration d'un catalogue d'offres et demandes...

Adhésion + 2 € pour l'activité

Accordéon diatonique

Hyacinthe Le Hénaff

Répertoire breton, irlandais, variétés.

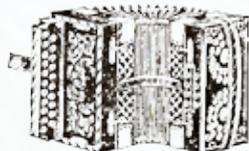
Renseignements et inscriptions :

06 64 84 42 67

Lundi entre 16h et 22h ,

cours de 20 mn : 320€/an

cours de 30 mn : 450€/an



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 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 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

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

Chorale d'enfants

Violaine

Le Bourvellec

asso° L'ensemble

6-12 ans

Mercredi 10h-11h

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 : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+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) :
mercredi 13h30-15h

ados (collège) :
mercredi 15h-16h30

Selon QF : 147€ / 173€ / 203€ / 239€ / 263€ / 289€ (+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 lundi entre 16h et 22h
cours de 20 mn : 320€/an,
cours de 30 mn : 450€/an

Dessin Laure Sureau

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

8-12 ans : Mercredi 14h-15h30

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

Selon QF : 147€ / 173€ / 203€ / 239€ / 263€ / 289€ (+adh.5€)

Arts plastiques

Nicole Blouët, (EESAB)

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

Tarifs Ecole des bx Arts, Selon QF
0 à 650 : **116€** / 651 à 900 : **129€**
901 à 1200 : **150€** / >1201 : **168€**
habitants hors Quimper Co : **197€**
(+adh.5€) 1/2 tarif à partir du
2ème enfant

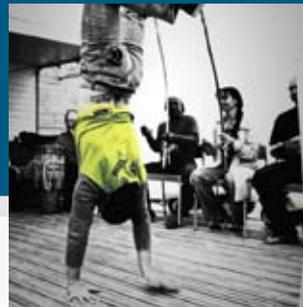
NOUVEAU!

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 : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+adh.5€)

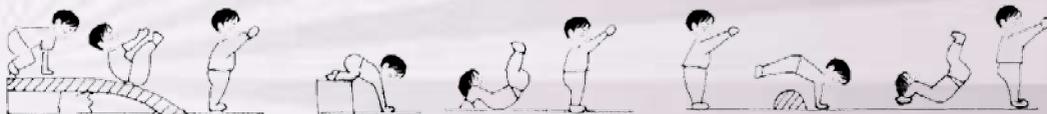


Gym fitness Léna Aridal 7-15 ans

(cardio/step/renforcement)

mercredi 12h15-13h15, jeudi 12h15-13h15

Selon QF : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+adh.5€)



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 !

Première séance le 20 sept.

Mercredi 17h30- 18h15

Selon QF : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+adh.5€)



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....

Première séance le 20 sept.

Mercredi 17h30- 18h15

Selon QF : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+adh.5€)

Gym récréative N. Morabin

de 4 à 7 ans. Jouer avec l'espace, le temps, son corps et l'autre. Partir de l'univers 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.

Première séance le 20 sept.

Mercredi 16h30-17h30

Selon QF : 86€ / 101€ / 119€ / 140€ / 154€ / 169€ (+adh.5€)

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.jimdo.free.com/> (actifs sur Facebook et Instagram).

AZ
KROUÏÑ

Krouïñ... 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 MdQ Moulin vert

- Adultes en 2 parties : le jeudi de 19h30 à 20h30 : apprendre ou revoir les bases ; 20h30 à 22h : approfondissement des techniques (salle de l'école primaire Léon Goraguer)
Tarif 190 € à l'année (30 cours) (180€ + 10€ d'adhésion). Contact : 06 63 99 59 44

Le Bagad Ar Meilhou Glaz

à partir du CE1

* Cours de Cornemuse (lundi et vend.)

* Cours de bombarde (mardi & sam.)

* Cours de batterie (mardi & samedi)

à partir du CP

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

Renseignements et inscriptions :

Elodie (06 82 78 81 50)

bagadmoulinvertformation@outlook.fr

www.moulin-vert.org

FALTAZI FESTIVAL
de FILM #5
AVANT UN FILM REP VRAZELL
AUTOPRODUIT

2 CONTRAINTES
1 THÈME

KINO
DU 29 SEPT
AU 01 OCT
2023

QUIMPER
OUVERT À TOUS
LIMITÉ À 10 ÉQUIPES
GRATUIT

INSRIPTIONS SUR
WWW.KROUIN.FR

**RÉALISEZ
UN FILM EN 48H
EN ÉQUIPE**

LANCEMENT DU KINO
ANNONCE THÈME ET CONTRAINTES
19H VENDREDI 29 SEPT
À L'HOTEL DE VILLE DE QUIMPER

RESTITUTION DES FILMS
19H DIMANCHE 1 OCT
AU CEILLI

PROJECTION DES FILMS
13H30 DIMANCHE 1 OCT
AU CHAPEAU ROUGE

AZ Krouïñ organise le Faltazi Festival du 29 sept. au 08 oct. 2023 à Quimper. Cet événement rassemble des créations autoproduites régionales et nationales. Dans ce cadre nous organisons le Kino Faltazi! Création d'un film en équipe en 48h, ouvert à tous, du 29/09 au 30/09/2023. Inscription sur www.krouin.fr

Infos pratiques

Portes ouvertes, inscriptions :
mardi 5 septembre de 16h30 à 19h30

Démarrage des activités :
Lundi 11 septembre
 (sauf cours de breton : le 18 sept.,
 gym enfant le 20 sept.)

Pour faciliter votre inscription aux activités, l'accueil administratif est prolongé jusqu'à 20h, du 11 au 28 septembre, du lundi au jeudi



Tarifs selon quotient familial :
 à l'inscription, fournir votre N° d'allocataire CAF, ou votre avis d'imposition 2022 (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 2ème 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	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
L M M J V S Porte ouverte : Mardi 5 sept 16h30-19h 11 12 13 14 15 16 18 19 20 21 22 23 25 26 27 28 29 30	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 Toussaint	L M M J V S 6 7 8 9 10 F 13 14 15 16 17 18 20 21 22 23 24 25 27 28 29 30	L M M J V S 1 2 4 5 6 7 8 9 11 12 13 14 15 16 18 19 20 21 22 23 Vacances de Noël	L M M J V S 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 29 30 31
Février	Mars	Avril	Mai	Juin
L M M J V S 1 2 3 5 6 7 8 9 10 12 13 14 15 16 17 19 20 21 22 23 24 Vacances d'Hiver	L M M J V S 11 12 13 14 15 16 18 19 20 21 22 23 25 26 27 28 29 30	L M M J V S F 2 3 4 5 6 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 19 20 Vacances de Pâques	L M M J V S 6 7 F F 10 11 13 14 15 16 17 18 F 21 22 23 24 25 27 28 29 30 31	L M M J V S 1 3 5 6 7 8 10 12 13 14 17 20

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



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

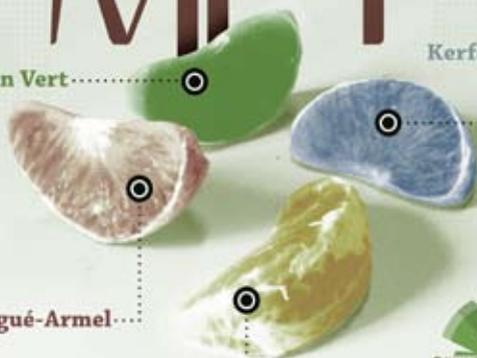
**Accueil administratif
du lundi au vendredi
9h-12h / 13h30-18h30**



4 QUAR TIERS, 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

