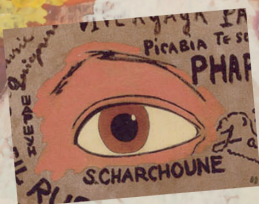




MAISON POUR TOUS  
DE PENHARS



GUIDE  
DES

2017  
2018

ACTIVITÉS



**B**énévoles et professionnels de la Maison Pour Tous vous proposent des activités et des animations au plus près de chez vous.

Le mercredi 6 septembre, la journée portes ouvertes permet de prendre connaissance de tout ce qui est proposé cette année.

La vie de la Maison se construit sur l'engagement de tout adhérent, bénévole et professionnel.

**Le cœur du projet associatif repose sur cinq axes de développement :**

- ✓ faciliter le vivre ensemble sur le quartier ;
- ✓ faire émerger des envies et des plaisirs ;
- ✓ accompagner les cheminements des uns et des autres ;
- ✓ permettre à chacun de révéler et de développer ses compétences ;
- ✓ s'engager dans les partenariats et le travail en réseau.

*L'équipe professionnels et bénévoles de la Maison Pour Tous*

## Membres du bureau

- **Président :** ..... Ahmed KARAMA
- **Trésorier :** ..... Ali DÉRÉ
- **Trésorier-adjoint :** ..... Ali TOPCUOGLU
- **Secrétaire :** ..... Laurence LE MOIGNE
- **Secrétaire-Adjointe :** ..... Huguette GOURMELIN

## Professionnels de la MPT

- **Responsable de pôles :** ..... David MATHIE
- **Coordonnatrice administrative :** ..... Nathalie GUÉRIN
- **Communication :** ..... Franck RICHARD
- **Secrétariat et accueil :** ..... Yves FORMENTIN-MORY
- **Accueil et médiation sociale :** ..... Ilknur OZEN
- **Régisseur général :** ..... Julien BOUREAU
- **Agent technique :** ..... Frédéric DENNIEL
- **Animateur jeunesse :** ..... Sébastien LE NAOUR
- **Animatrice jeunesse :** ..... Brahim ZAHAFI
- **Directrice ALSH :** ..... Anne-Gaëlle LE LOCAT
- **Animatrice ALSH :** ..... Silvia JAMBON
- **Animatrice Tout public :** ..... Mina HAJANI
- **Animateur Tout public :** ..... El Houari EL BOUZZATI
- **Coordinateur pôle Local Musik :** ..... Rachid BENRAHAL
- **Animateur Local Musik :** ..... Julien LE BEUZE
- **Agent d'entretien :** ..... Yamina CHILAH
- **Agent d'entretien :** ..... Gülsüm SARIKAYA
- **Activité Théâtre :** ..... Emilie COITEUX
- **Activité Gymnastiques :** ..... Marie LEMUNIER
- **Activité Dessin - Peinture :** ..... Christine LE NÉE
- **Activité Batterie :** ..... Michel LOCHOU-FAVENNEC
- **Activité Anglais :** ..... Simon MC CARTHY
- **Activité Couture :** ..... Guylaine MOBE
- **Activité Danse :** ..... Anne POHON
- **Activité Espagnol :** ..... Victor SAGÁSTEGUI

**PORTES OUVERTES MERCREDI 6 SEPTEMBRE 2017 DE 13H30 À 19H30**  
**DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS LUNDI 11 SEPTEMBRE 2017**



## Activités musicales

Flûte .....	4
Solfège .....	4
Si on chantait .....	4
Batterie .....	5
Percussions africaines .....	5

## Activités d'expression

Théâtre enfants .....	6
Théâtre ados .....	6
Théâtre Adultes .....	6
Atelier théâtre APF .....	6
Théâtre d'improvisation .....	7
Atelier d'écriture .....	7

## Activités artistiques

Arts plastiques .....	8
Dessin-peinture .....	8
Atelier créatif .....	8
Coupe-couture .....	8
Broderie .....	9
Tricot .....	9

## Activités ludiques

Tarot .....	9
Informatique .....	9

## Activités danse

Danses mandingue .....	10
Éveil à la danse .....	10
Danse libre Malkovsky <b>(NOUVEAU)</b> .....	10
Initiation à la danse .....	10
Danse rétro .....	11
Danse afro dance floor <b>(NOUVEAU)</b> .....	11
Break danse - Hip hop .....	11

## Activités physiques

Gym douce relaxation .....	12
Gymnastique .....	12
Gym dynamique .....	12
Expression corporelle <b>(NOUVEAU)</b> .....	12
Feldenkrais .....	12
Yoga saraswati .....	13
Hata-Yoga .....	13
Randonnée .....	13
Capoeira angola <b>(NOUVEAU)</b> .....	13

## Activités linguistiques

Ateliers Langue Française .....	14
Anglais .....	14
Arabe .....	14
Grec .....	14
Espagnol .....	15
Portugais .....	15

## Animation sociale de proximité

Aide au travail personnel .....	16
ALSH .....	16
Atelier cuisine .....	16
Jardin collectif .....	17
Sorties patrimoine .....	17
Soirées jeux .....	17
Rencontre détente .....	17
Pétanque .....	17
Atelier recyclage .....	17

## Local Musik

Les cultures urbaines .....	18
Le Local Musik .....	19

## Secteur jeunesse

Pour 10/17 ans .....	20
Les projets .....	20
Les ateliers .....	20
Les partenariats .....	20

## Secteur Tout public

Vie sociale locale .....	21
18/30 ans .....	21
Projet Europe .....	21

## Infos pratiques

Tarifs .....	22
Aides financières .....	23

Le visuel de couverture et les illustrations ont été réalisés par MONIQUE, THIERRY, JULIEN, MARIE-FRANÇOISE, JOËLLE, OLIVIER, DOMINIQUE, BERTRAND lors des ateliers de Dessin Peinture (voir page 8) de la Maison Pour Tous de Penhars, animés par CHRISTINE LE NÉE.

# ACTIVITÉS MUSICALES



## BEATBOX ASSOCIATION HIP-HOP NEW SCHOOL



### Avec le beatboxeur **FURAX**

Mercredi 13h30 - 14h30 (À partir de 8 ans)

→ 190 € + 8 €\* / an

\*Adhésion à l'association Hip Hop New School

Discipline à part entière du Hip Hop, le Beatbox (boîte à rythme humaine) est l'art d'utiliser sa voix et sa respiration pour produire sons et instruments en polyphonie.

Simon Bourreau Aka Furax pratique l'art du Human Beatbox depuis plus de 10 ans. Furax a remporté le championnat de France par équipe en 2015 avec la "Team Punk" et participera au prochain championnat du monde par équipe. Trois fois Vice-champion de battles nationaux cette année. Il a été jury de plusieurs battles dont le "Smack My Beatbox" à Lorient en mai 2016.

En partenariat avec le Local Musik de la MPT de Penhars.

## SOLFÈGE ASSOCIATION DO RÉ MI FA

### Bernadette **ESTRADE**

Samedi : 14h - 15h (à partir de 7 ans)

→ 140 € / an

Trop souvent mal considéré, le solfège peut être présenté comme une activité ludique autour de laquelle on se plaît à se retrouver. Il ouvre l'accès et facilite la pratique de n'importe quel instrument pour peu qu'on lui consacre un peu de temps quotidiennement.

LA MPT SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER  
DES HORAIRES OU D'ANNULER DES ACTIVITÉS  
SI LES EFFECTIFS SONT INSUFFISANTS

## FLÛTES ASSOCIATION DO RÉ MI FA

### Bernadette **ESTRADE**

Samedi : 15h - 16h (à partir de 7 ans)

→ 160 € / an

La flûte traversière, par son timbre clair, peut également traduire nos sentiments et animer des assemblées. On la remarque également entre les instruments d'un ensemble. Elle est bien sûr plus facilement transportable.

La flûte à bec, trop souvent considérée comme un jouet, produit de beaux sons si on veut s'efforcer à bien régler son souffle. Elle dispose de tout un répertoire de musique ancienne qu'il est agréable d'entendre. Si nous savons en jouer, elle peut animer des réunions. Elle se transporte aussi assez facilement.

Une connaissance en solfège est indispensable.

## SI ON CHANTAIT !

### Michelle **COSTA**

Mercredi : 18h30 - 20h (Adultes) → 8 € / an

Venez partager la passion des chansons françaises célèbres.



## BATTERIE

**Michel LOCHOU-FAVENNEC**

Mercredi : à partir de 16h (cours de 30 min. en duo)

→ 243 € / an

Vous voulez développer ou approfondir votre sens du rythme, découvrir ou mieux connaître cet instrument, aborder différents styles de musiques actuelles, étudier le solfège rythmique, participer à des ateliers ? Vous le pouvez en suivant les cours d'un professeur diplômé de l'école Agostini de Paris et agréé par les HSMA (Hohner Sonor Music Academy).

## PERCUSSIONS MANDINGUES D'AFRIQUE DE L'OUEST ASSOCIATION NA DÒN KÉ

**Christophe GUYOMARCH**

Mardi : 18h30 - 20h (débutants)

Mardi : 20h - 21h30 (initiés)

→ 216 € / an

Ces ateliers proposent la découverte et l'apprentissage des rythmes traditionnels mandingues d'Afrique de l'Ouest (Guinée, Mali, Burkina-Faso, Côte d'Ivoire) avec une méthode d'apprentissage orale, sans solfège. Ces rythmes sont joués sur les djembés – percussions emblématiques de cette région qu'on ne présente plus – et les dunduns qui permettent d'en jouer la base.

Ces ateliers, qui stimulent la créativité, génèrent également une énergie positive, idéale pour le bien-être personnel et pour l'esprit de groupe.





## THÉÂTRE ENFANTS

**Emilie COITEUX**

Mercredi : 16h30 - 18h (8-11 ans)

→ 140 € à 200 € / an (suivant QF)

L'atelier théâtre propose une découverte ludique du jeu de l'acteur. De nombreux exercices seront proposés, travail autour de l'improvisation sur des thématiques choisies. Des sorties théâtrales sont à prévoir ainsi que des rencontres artistiques. Une restitution publique peut être prévue.

## THÉÂTRE ADOS

**Emilie COITEUX**

Mercredi : 14h - 16h (à partir de 12 ans)

→ 211 € / an

L'atelier théâtre propose de s'initier ou de perfectionner sa pratique théâtrale en abordant les diverses techniques de l'acteur. Présence scénique, expression corporelle, improvisation, respiration, etc. Certaines sorties théâtrales sont à prévoir. Une restitution publique peut être prévue.



## THÉÂTRE ADULTES

**Emilie COITEUX**

Lundi : 20h - 22h30 (adultes)

→ 240 € / an

L'atelier théâtre propose de s'initier ou de perfectionner sa pratique théâtrale en abordant les diverses techniques de l'acteur : respiration, concentration, présence scénique, expression corporelle, improvisation, sortie théâtrale, découverte d'auteurs et d'une écriture. L'atelier propose une pratique amateur éclairée et exigeante tout en respectant les différences de niveaux des uns et des autres. Une restitution publique peut être prévue.

## ATELIER THÉÂTRE

**ASSOCIATION**

**DES PARALYSÉS DE FRANCE (APF)**

**Nathalie KERGOAT - Compagnie du Chaos**

Mardi : 18h - 19h30 (adultes en situation de handicap)

→ 143 € / an

Développer la confiance en soi, la créativité, travailler l'imagination, la voix, la concentration, en s'initiant au jeu de l'acteur.

Renseignements et inscriptions auprès de l'A.P.F. :  
02 98 90 06 10



L'INSCRIPTION ET LE RÉGLEMENT  
SE FONT À L'ANNÉE. LES ENCAISSEMENTS  
PEUVENT SE FAIRE AU TRIMESTRE.



## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

### TY CATCH IMPRO

**Rudy GARCIA, Marlène GRENOU  
et Claude LE BOZEC**

Mardi : 18h - 20h (ados) → 165 € / an

Mardi : 20h - 22h (adultes) → 205 € / an

Vous êtes tentés par une activité collective basée sur la confiance et la communication ? Alors les ateliers d'improvisation sont faits pour vous !

L'improvisation c'est d'abord une rencontre avec soi-même au travers des autres. Pas de textes à apprendre et nul besoin d'avoir déjà pratiqué le théâtre, venez comme vous êtes.

Cette activité est basée sur l'écoute et l'observation permettant de s'adapter à chaque situation sur fond d'un travail collectif. L'individualité n'est pas en reste ; sans individu, pas de collectif.

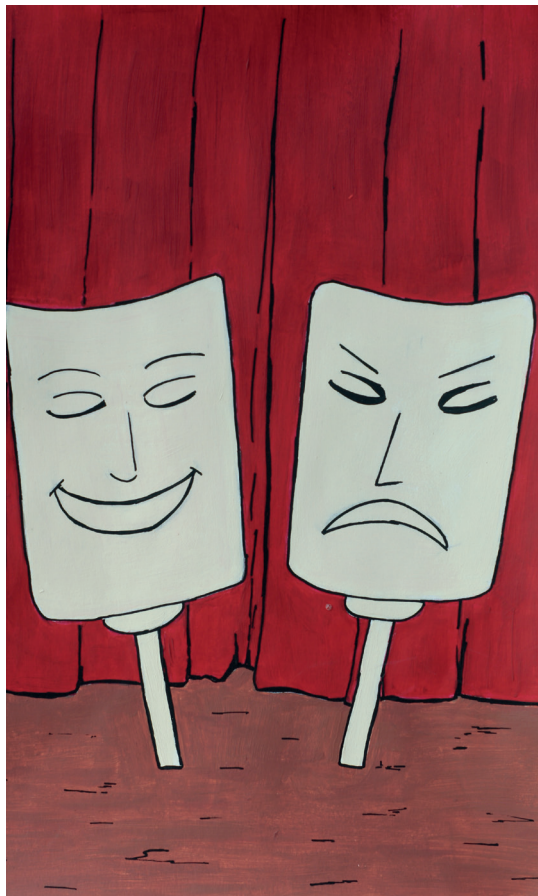
## ATELIER D'ÉCRITURE ASSOCIATION KER-HARS

**Catherine MARC**

Mercredi : 10h - 12h

→ 240 € / an ou 80 € / 10 séances

Un crayon, un papier, et des mots... c'est si simple d'écrire ! C'est si stimulant de voir que l'on peut s'exprimer avec ce que l'on a en soi et ce que l'on est. Les pensées, les idées, les souvenirs s'échappent sur la feuille. Tout le monde peut y participer. Il n'y a pas de jugement. C'est un bien-être. L'écrit pour soi ou pour d'autres est un moment de vie. L'atelier d'écriture débloque toute appréhension ; on se laisse aller avec les mots qui surviennent et qui propulsent la création de textes.





## ARTS PLASTIQUES

ÉCOLE EUROPÉENNE SUPÉRIEURE  
D'ART DE BRETAGNE

**Nicole BLOUËT**

Mardi : 17h - 18h30 (enfants CP-CM1-CM2)

→ 108 € à 157 € / an selon QF (habitants QBO)

→ 184 € / an (hors QBO)

→ ½ tarif à partir du 2<sup>e</sup> enfant inscrit

Atelier basé sur la libre expression de l'enfant. A partir d'un thème, d'une technique ou d'un objet : l'enfant fait des expériences de mélanges, de matières, de couleurs, de collages et fait fonctionner son imagination...

## DESSIN PEINTURE

**Christine LE NÉE**

Mercredi : 18h30 - 20h30 (adultes) → 165 € / an

Pratiquer un art, la peinture ou le dessin et pouvoir échanger au sein d'un groupe, sur son talent, ses goûts, ses savoir-faire et par ce biais, découvrir et expérimenter d'autres approches pour se former et acquérir petit à petit un style personnel.

## ATELIER CREATIF

**Christine ECHAVIDRE**

Vendredi : 14h - 17h

→ 8 € / an

Aucune compétence n'est nécessaire pour apprendre les différentes techniques proposées :

- peintures décoratives différents supports
- réalisation de cartes pour toutes occasions
- mini albums pour immortaliser mes bons moments
- modelage
- réalisation de bijoux en perles et de pâte non toxique
- Décoration et modelage en fonction des saisons

Sur la base d'un échange de savoirs.







## COUTURE

**Guylaine MOBE**

Mardi : 20h - 22h

→ 146 € / an

Initiation aux techniques de base de la couture et de la coupe jusqu'à la réalisation de modèles plus élaborés et personnalisés. Venez pour être libre de vous amuser, de créer et surtout être fier de votre travail !

## BRODERIE

Vendredi : 14h - 18h30

→ 8 € / an

Qu'elles soient bretonnes, turques ou marocaines, les broderies sont ancestrales et font partie de notre patrimoine. Point de tige, point d'épine, point avant, point arrière, point de trait « Terz del ghorza »...

Apprendre et partager leurs savoirs, c'est ce que les brodeuses du quartier vous proposent dans une ambiance sereine et détendue.

## TRICOT

Mardi : de 14h - 18h30

→ 8 € / an

Une maille à l'endroit, une maille à l'envers... Expert ou débutant dans l'art du tricot, apportez vos aiguilles et votre laine ! Cet atelier mené par des bénévoles vous permet d'apprendre et de partager vos connaissances... Et de passer un bon moment !

## TAROT

**Claude LE ROUX**

Vendredi : 13h30 - 18h → 8 € / an

Concours adultes : 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredi du mois à 20h30.

## INFORMATIQUE

**Franck RICHARD**

Vendredi : 13h45 - 15h15

Vendredi : 15h30 - 17h

→ 106 € / an

Atelier d'initiation, d'échange de savoirs en pratique de l'informatique pour débutants. Apprendre à être autonome dans l'utilisation de son ordinateur en comprenant son fonctionnement afin que son usage devienne un plaisir plutôt qu'une épreuve.





## DANSES MANDINGUES D'AFRIQUE DE L'OUEST

ASSOCIATION NA DÒN KÉ

**Mohamed BANGOURA**

Ados et adultes

Vendredi : 18h45 – 20h15 (débutant)

Vendredi : 20h30 – 22h (initié)

→ 240 € / an €

Débutant par un échauffement corporel complet, le professeur, danseur et chorégraphe guinéen entame le temps fort par des séances d'apprentissage des mouvements des chorégraphies sur fond musical pulsé, grâce à la musique jouée par les dunduns pour « poser » la danse dans un premier temps de l'apprentissage. Il tient avant tout à faire ressentir aux élèves le lien étroit entre la danse et les percussions.

## ÉVEIL A LA DANSE

**Anne POHON**

Samedi : 16h30 -17h15 (4 - 6 ans)

→ de 105 € à 147 € / an selon QF

« ENTREZ DANS LA DANSE... » Par le jeu, le mouvement, l'autonomie, la fantaisie et l'imaginaire, l'éveil à la danse est un moment unique au cours duquel l'enfant découvre et expérimente les éléments fondamentaux de la danse. Il développe la compréhension et la conscience du corps, l'espace, la musique. L'éveil à la danse favorise la socialisation, l'écoute. L'enfant est acteur... l'enseignant le médiateur.

**NOUVEAU**

## DANSE LIBRE MALKOVSKY

ASSOCIATION LA VIE EN MOUVEMENT

**Martine PUYNEGE**

Mardi : 19h45 - 21h15 (Adulte) → 216 € / an €

Sur les traces d'Isadora Duncan et de Malkovsky, retrouver l'élan premier de la danse, le déploiement fluide des mouvements, en accord avec ceux de la nature. Entre silence et musicalité, entre ressenti et expression, pour danser avec tout son être. Pratiquée dans le respect des possibilités de chacun, cette danse est ouverte à tous.

## STAGES

Dimanche : 13h – 16h

5 novembre - 21 janvier - 25 mars - 22 avril

→ 22 € par stage

## INITIATION A LA DANSE

**Anne POHON**

Samedi : 17h15 - 18h15 (6 - 8 ans)

→ De 136 € à 192 € / an selon QF

« PASSE PASSERA » Passer de l'éveil à l'initiation c'est passer de l'atelier de découverte de la danse à celui de la technique. L'enfant découvrira diverses esthétiques (la danse classique, jazz, africaine, etc...) afin de s'orienter vers sa propre technique à 8 ans (l'initiation apporte une structuration du corps qui se situe dans l'espace et le temps et avec ses dynamiques).



**NOUVEAU**

## DANSES AFRO DANCE FLOOR ASSOCIATION NA DON KÉ

**Mohamed BANGOURA**

Vendredi : 17h30 – 18h30 (Pré-ados et Ados)

→ 150 € / an €

Si Mohamed est aujourd'hui reconnu en Europe pour ses talents de chorégraphe et de danseur de ballets « traditionnels » mandingues, il nous reste à le découvrir dans un autre univers : celui des clubs (discothèques) et des dance-floors (pistes de danses) afro où l'on se déhanche sur des musiques africaines modernes et populaires.

Qui fréquente ces lieux sait que l'ambiance y est particulièrement festive et conviviale.

Durant ses cours, Mohamed propose une approche du corps dans sa globalité pour découvrir et s'approprier les mouvements de base de ces danses rythmées et énergiques. Il compose ses chorégraphies en s'inspirant de différents styles (ndombolo, coupé-décaté ou kuduro). Le résultat est un savoureux mélange de techniques et gestuelles issues des danses « ethniques » autant que des nouvelles tendances populaires et urbaines.

Appréhendée comme une discipline artistique autant que sportive, chaque cours débute par un échauffement corporel complet et se conclut par des étirements musculaires.

L'objectif étant que chaque élève puisse tirer un maximum de plaisir tout en libérant les tensions accumulées durant la journée ou la semaine, Mohamed « ambiancera » ses cours de façon positive et motivante pour chacun.

## BREAK DANCE - DANSE HIP-HOP ASSOCIATION HIP HOP NEW SCHOOL

Mardi : 12h30 - 13h30 (adultes) → 179 € + 8 €\* / an €

Mercredi : 13h00 - 13h45 (4/6 ans)

**NOUVEAU**

Mercredi : 13h45 - 14h30 (6/8 ans)

Mercredi : 14h30 - 15h30 (9/11 ans)

Mercredi : 15h30 - 16h30 (ados niveau 1)

Mercredi : 16h30 - 17h30 (ados niveau 2)

Mercredi : 17h30 - 18h30 (ados débutants)

→ 112 à 179 € / an selon QF + 8 €\*

\* Adhésion à l'association Hip-Hop New School

Le Hip Hop est une danse très complète regroupant danses debout (lock, pop, boogalow) et danses au sol (break). Cette danse de rue est apparue aux Etats-Unis dans les années 70. C'est à la base un moyen de se revendiquer, mais également de faire la fête.

Les professeurs de l'école intercommunale Hip Hop New School, passionnés, appliqués et pédagogues vous proposent des cours chorégraphiques progressifs pour que vous puissiez aborder le Hip Hop, l'apprécier et finalement vous lâcher et vous exprimer sur des sons entraînants.

## DANSE RETRO

**Huguette GOURMELIN**

Vendredi : 20h30 - 22h30 (adultes) → 8 € / an

Venez danser dans une ambiance décontractée : valse, tango, rock, madison... Initiation pour les débutants.



## GYMNASTIQUE DOUCE RELAXATION

**Marie LEMUNIER**

Jeudi : 10h45 - 11h45 (adultes)

→ 144 € / an

Bien-être et détente : une heure consacrée à assouplir ses articulations, mouler son dos, respirer, travailler l'équilibre, étirer. Tout est pratiqué à son rythme, en douceur. Relaxation en fin de cours.

## GYMNASTIQUE

**Marie LEMUNIER**

Mardi : 9h - 10h et 10h15 - 11h15 (adultes)

Jeudi : 9h30 - 10h30 (adultes)

→ 144 € / an

Garder la forme physique et mentale : une séance de coordination, assouplissement, renforcement musculaire, abdos pilates en profondeur, étirements. Pause, détente/décontraction pour terminer.

## GYM DYNAMIQUE

**Marie LEMUNIER**

Lundi : 19h30 - 20h30 (adultes)

Mercredi : 20h30 - 21h30 (adultes)

→ 144 € / an

La forme et la sculpture du corps : cours basé sur le travail cardio-vasculaire, la coordination, la tonification des CAF (cuisses, abdos, fessiers).

## ATELIER D'EXPRESSION CORPORELLE ASSOCIATION KANGAROO

**NOUVEAU**

**Jeanne HÜTTNER**

Mardi : 17h - 17h45 (4 - 5 ans)

→ 155 € + 10 €\* / an

Mardi : 17h45 - 18h45 (6 - 9 ans)

Jeudi : 17h - 18h (10 - 13 ans)

Jeudi : 18h - 19h (14 - 17 ans)

→ 175 € + 10 €\* / an

\*Adhésion à l'association Kangaroo

L'atelier d'expression corporelle permet la découverte et l'expression des petits et grands à travers leurs corps et leurs émotions. L'atelier se compose, de mouvements de danse libres, postures, gestes ludique et créatives en musique, d'un temps de relaxation (visualisation corporelle et histoires guidées adaptées aux différents âges) et d'échanges en groupe (partager ses ressentis...).

## FELDENKRAIS ASSOCIATION ÈCORCES ET ÂMES

**Nathalie FAVERAIS**

Lundi : 18h30 - 19h30 → 223 € / an (adultes)

La méthode Feldenkrais est un révélateur de notre façon d'être et d'agir en développant l'aisance, la fluidité, le plaisir du mouvement. Elle s'adresse à la personne entière (corps, émotion, pensée) et invite à un mieux-être global.



**NOUVEAU**

## CAPOEIRA ANGOLA

**Mélanie TOULHOAT et Francisco PARANHOS**

Lundi : 20h30 - 22h30 (Adulte)

→ 100 € / an + adhésion à l'association\*

\*se renseigner à l'accueil

La Capoeira Angola est une pratique culturelle afro-brésilienne très complète, qui associe les mouvements de défense et d'attaque, la danse, le combat ritualisé, la musicalité et le chant.

Les cours proposent un échauffement et du renforcement musculaire, l'apprentissage des mouvements du jeu (deux par deux, tous ensemble en cercle, chacun à son tour en ligne... ) de la Capoeira Angola ainsi que la découverte des percussions et chants. Il n'y a aucun pré-requis pour la pratique de la Capoeira Angola (âge, poids, souplesse...).

## RANDONNÉE

**Michel SEIGNEUR - 02 98 55 47 10**

Mardi : 14h - 18h

→ 8 € / an (+ frais de carburant le cas échéant)

Tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis du mois, rendez-vous à 13h30. Découverte de la nature (botanique, animaux, chapelles, villages...), aux environs de Quimper et découverte des bords de mer (environ 10 km).



## YOGA SARASWATI

ECOLE DE YOGA SARASWATI

**Jackie SEGALEN**

Mercredi : 19h - 20h30

Jeudi : 19h - 20h30

→ 195 € / an

Les cours intègrent les pratiques classiques : les asanas ou postures, le pranayama ou pratiques respiratoires, la concentration et la relaxation. Ces pratiques agissent efficacement sur tous les plans de la personnalité en procurant santé et souplesse du corps, équilibre et stabilité du mental, bien-être, calme et détente : c'est une porte ouverte vers l'harmonie.

## HATHA-YOGA

ASSOCIATION PARENTHÈSE(S)

**Nadine GABORIAU**

Lundi : 17h à 18h30

Dimanche : 11h à 12h30

→ 220 € + 2 €\* / an \*adhésion à l'association

Le Hatha-Yoga vous invite à des exercices sur le corps, la respiration et le mental.

Comment : par le biais de la relaxation en mettant l'accent sur la méditation pleine conscience, le yoga-thérapie, sophrologie et autres exercices.

Public: enfants, adultes, séniors, le yoga a pour principe de s'adapter à chacun. Aucun niveau n'est requis pour démarrer.



## ATELIERS DE LANGUE FRANÇAISE

**Françoise CAROFF - 06 98 59 44 72**  
**et Claire LE CAËR - 06 65 33 75 56**

Lundi et jeudi : 9h30 - 12 h et 13h30 - 16h (adultes)

→ 8 € / an

De nombreuses personnes rencontrent des obstacles à l'insertion parce qu'elles ne maîtrisent pas la langue française. Etrangères ou françaises, elles ont besoin d'un soutien. Une équipe d'une quarantaine de bénévoles propose des ateliers de langue française et d'alphabétisation, organisés par groupes de niveau.



## ANGLAIS

**Simon MC CARTHY**

Mardi : 19h30 - 20h45

→ 201 € / an

Conversations sur des sujets très variés : actualité, cinéma, loisirs. Corrections de vocabulaire et grammaticales. Travail de prononciation et d'intonation. Pédagogie « non directive » pour permettre une liberté et une autonomie aux participants.



## ARABE

ATCM

**Zakaria SIMOU**

Samedi : 10h - 11h30 → **Gratuit** (enfants)

Samedi : 11h30 - 13h30 → **50 € / an** (adultes)

A l'oral, conversations sur des sujets variés et travail de prononciation et d'intonation. A l'écrit, apprentissage des lettres, des syllabes et des mots, correction de vocabulaire et grammaire. Une pédagogie différentielle qui permet une autonomie et une liberté à chacun.



## GREC

COMITÉ DE JUMELAGE QUIMPER LAVRIO

**Christine GAUNAND-PENNANEACH**

Mercredi : 15h - 16h30 (niveau « initié »)

→ 150 € + 12 €\* / an

\*Adhésion au Comité de jumelage Quimper-Lavrio

Le cours s'adresse à des participants disposant de bonnes connaissances de base en grammaire et vocabulaire. « N'hésitez pas à faire le point de vos connaissances avec notre professeur! »

**PROFITEZ D'UNE SÉANCE GRATUITE PENDANT LE MOIS DE SEPTEMBRE  
POUR DÉCOUVRIR DES ACTIVITÉS**



## ESPAGNOL

**Víctor SAGÁSTEGUI**

Jeudi : 18h30 - 19h30 (débutants)

Jeudi : 19h30 - 20h30 (faux débutants)

→ 153 € / an (adultes)

Cours de conversation, vocabulaire, grammaire simple et dynamique à partir de situations relevant de la vie courante. Rencontres avec des espagnols et des latino-américains.



## PORTUGAIS

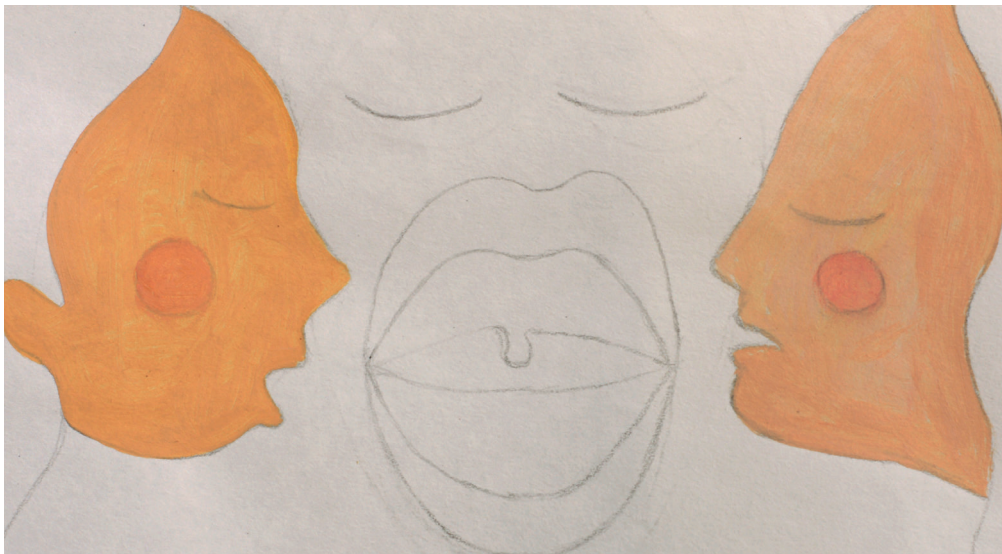
**Nazaré COÏC**

Mercredi : 14h - 15h (enfants à partir de 6 ans)

Mercredi : 18h - 19h (adultes initiés)

Mercredi : 19h - 20h (adultes débutants)

→ 8 € / an





## AIDE AU TRAVAIL PERSONNEL

**Silvia JAMBON**

Mardi : 16h30 - 17h30 (école primaire)

Samedi : 10h - 12h (collège, lycée)

→ 8 € / an

Un accompagnement au travail personnel est organisé par la MPT de Penhars afin de :

- redonner confiance en soi en valorisant les acquis scolaires
- renforcer la capacité à apprendre
- élargir les champs d'intérêt de l'enfant
- faciliter la relation enfant-école-parents

Un accès à des activités culturelles pourra être proposé.

## ATELIER CUISINE

**Ilknur OZEN**

Vendredi : 15h - 18h

→ 8 € / an

+ participation achats d'ingrédients par atelier

Dans la convivialité, découvrez les cuisines du monde, traditionnelle et moderne avec des produits à dominante bio et du jardin.

Les dates des ateliers :

22 septembre, 6 octobre, 20 octobre, 10 novembre, 24 novembre, 08 décembre, 22 décembre, 12 janvier, 26 janvier, 09 février, 23 février, 16 mars, 30 mars, 13 avril, 11 mai, 25 mai, 08 juin



## ALSH\* 6-9 ANS

\*Accueils de Loisirs Sans Hébergement

### L'Accueil de Loisirs Sans Hébergement de la Maison Pour Tous : 1 an d'activité !

Mercredi et samedi de 13h30 à 18h30

Enfants du quartier âgés de 6 à 9 ans

#### Nombreuses activités proposées

Espace de socialisation et de convivialité, le centre de loisirs est un lieu d'apprentissage et de découverte où l'on prend plaisir à participer ou créer ensemble. Ateliers créatifs, sportifs, jeux et grands jeux, cuisine, sorties, il y en a pour tous les goûts. A partir du mercredi 13 septembre, les mercredis et samedis hors vacances scolaires de 13h30 à 18h30.

UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS EST PROPOSÉ DURANT CHAQUE PÉRIODE SCOLAIRE







## JARDIN COLLECTIF «LIORZH PENNKER»

**Huguette GOURMELIN - El Houari EL BOUZZATI**

Mercredi et vendredi : 14h - 17h → 8 € / an

A Kerjestin, face au collège. Venez découvrir ce magnifique jardin au pied des tours où petits et grands jardinent et échangent idées et astuces... En toute convivialité. Une visite s'impose !

## SORTIES PATRIMOINE

**Nicole GUITTENY - 02 98 91 01 03**

→ 8 € / an + min 3 € / sortie (suivant les lieux)

Découverte des richesses de notre patrimoine : visites thématiques de la ville de Quimper et des environs, toujours accompagnés d'un guide.

Un programme spécifique est édité pour l'année, courant septembre. Chaque sortie se fait sur inscription.

8 sorties dominicales par an + 1 week-end surprise. Places limitées (co-voiturage ou minibus). Première sortie le 10 septembre.



## SOIRÉES JEUX

**Nicole GUITTENY - 02 98 91 01 03**

→ 8 € / an (tout public)

Soirée les 1<sup>er</sup> samedis du mois à 19h. Début des jeux à 20h, avec sur place café, tisane, thé...

Venez passer une sympathique soirée autour du jeu : jeux de société, belote, scrabble, etc.



## RENCONTRE-DETENTE

Mardi : 14h - 18h (adultes) → 8 € / an

Un lieu où l'on se retrouve, on échange, on se rencontre autour d'un thé ou d'un café.

## PETANQUE

**Association Pétanque Kermoyan (APK)**  
**Robert DEVANNE - 06 18 76 03 56**  
**ou directement sur le terrain**

Trois concours ouverts à tous au terrain du Paludec de juillet à septembre. Adhésion après l'AG.

L'APK a pour objet de promouvoir le développement et l'apprentissage de la pétanque pour les jeunes, organiser des animations et des compétitions sportives, permettre aux jeunes du quartier d'avoir une nouvelle activité de plein air, en association avec la MPT de Penhars.

Entraînement toute l'année de mars à novembre, de 14h à 19h. Challenge interne de 3 mois, réservé aux adhérents. 1<sup>er</sup> challenge : mars - juillet / 2<sup>e</sup> challenge : juillet - octobre

## ATELIER RECYCLAGE

**Franssmann LOUZOLO KANDZA**

Mercredi : 16h - 18h → 8 € / an

Prolongez la durée d'usage de vos objets et mobilier : chargeurs, portables et consoles de jeux, canapés, fauteuils... L'objectif étant de valoriser des objets qui seraient mis au rebut, et ainsi de leur donner une seconde vie, de réduire les déchets et faire des économies. En résumé, trier pour mieux recycler.





## LES CULTURES URBAINES A PENHARS

De nombreuses initiatives artistiques à Quimper et en Cornouaille révèlent la force créatrice du mouvement Hip Hop. Le quartier de Penhars à travers sa Maison Pour Tous (MPT) est un des précurseurs de cette culture et ce depuis 1984. Depuis, la MPT de Penhars, avec la création du Local Musik, ouvre ses portes à l'apprentissage, à l'accompagnement et à la présentation des artistes amateurs ou professionnels.

### ACCOMPAGNEMENT

Le Local Musik guide les jeunes et moins jeunes dans leurs projets musicaux. Il accompagne les écoles, les collèges, les lycées, les ALSH (Accueil de loisirs sans hébergement) au travers de nombreux et fructueux projets sur mesure.

Chacun, selon son niveau et ses envies, pourra être accompagné dans sa démarche artistique.

Des ateliers de groupe ou individuels sont proposés. Le fonctionnement du local permet aux adhérents de disposer de créneaux horaires et d'une salle réservée pour travailler.

La création artistique est au cœur du projet, la production est aussi largement abordée :

- Scène
- Compilation
- Maquette
- Freestyle
- Clip...



### LES PRATIQUES POSSIBLES

- ✓ Apprentissage de la MAO (Musique Assistée par Ordinateur)
- ✓ Deejaying : apprentissage des bases pour Dj
- ✓ Aide à l'écriture : sous forme de stage ou de suivi
- ✓ enregistrement et maquettage
- ✓ Apprentissage et répétitions : Rap, chant, instrumental, mix et scratch
- ✓ Organisation de concerts
- ✓ Accueil et suivi de groupes/d'artistes : recherche et préparation de concerts, press-book...
- ✓ Sorties et organisations : festivals, concerts, expositions...
- ✓ Point infos



## ÉQUIPEMENT

Un espace accueil et exposition ainsi que 3 salles multifonctionnelles équipées pour accueillir toutes les pratiques.

**LE PLUS :** un agencement optimal digne d'un studio d'enregistrement professionnel.

## LES ÉVÉNEMENTS

Le Local Musik propose chaque année de nombreuses possibilités de se produire sur scène pour les adhérents, soit sur des concerts et événements co-organisés avec des partenaires, soit sur des concerts et événements organisés par la MPT de Penhars et le Local Musik en extérieur ou dans la salle du Terrain Blanc.

- Local Musik en scène en mars
- Festival la Rue Est Vers l'Art en juin
- La fête de la « Musik » en juin
- Festival Cultures Hip Hop d'octobre à novembre
- My Party Live en décembre, mars et avril
- Open Mic...

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Horaires

Mardi, jeudi et vendredi : 14h - 19h

Mercredi : 13h30 à 19h

Samedi : 10h - 12h • 13h30 - 18h30

→ De 38 à 52 € / an selon QF

L'équipe de la MPT de Penhars poursuit sa mise en place d'une nouvelle politique tarifaire. Elle a pour objectif de répondre au mieux aux besoins et aux pratiques de chacun au sein du nouveau Local Musik. Nous proposerons cette année un tarif incluant un parcours spectacle diversifié en partenariat avec le Théâtre de Cornouaille. La modulation du tarif est effectuée selon le quotient familial.





## POUR LES JEUNES DE 10 A 17 ANS

Le secteur jeunesse de la MPT accueille et organise des activités de loisirs, propose de l'aide au montage de projets, pour les jeunes du quartier de 10 à 17 ans.

Les jeunes sont encadrés par des animateurs professionnels, titulaires d'un diplôme agréé par le Ministère de la Cohésion Sociale. L'équipe d'animation de la MPT invite tous les jeunes qui le souhaitent au Secteur jeunesse afin de répondre à leurs demandes d'activités et de prise en charge de loisirs.

### Les accueils pré-ados (10-13 ans) et ados (14-17 ans)

Les pré-ados et les ados sont accueillis dans différents locaux de la MPT (salle accueils, cuisine, salle polyvalente...).

Ce lieu de rencontre est le point de départ des activités, des ateliers, des projets et des stages pêche, atelier bois, cuisine, sports, musique, ateliers créatifs.

## LES PROJETS

Différents projets peuvent être mis en oeuvre avec les jeunes participant aux activités (ski, séjours à l'étranger, Paris...).

Des actions d'auto-financement permettent aux jeunes de se rendre acteurs, autonomes et responsables quant aux montages des actions.

## LES ATELIERS

**Activités manuelles :** En fonction des demandes des jeunes, pendant les temps d'accueil (bricolage, déco, jeux...).

**Pêche :** Vendredi soir de 17h à 18h.

En plus, sorties nocturnes, pêche en mer, bateau collectif.

**Sport :** le mardi de 12h à 18h et le mercredi de 17h à 18h.

UN PROGRAMME EST ÉDITÉ  
À CHAQUE PÉRIODE DE VACANCES

## LES PARTENARIATS

Nous travaillons avec des professionnels du quartier en direction du public afin de proposer des projets structurants et ainsi rendre accessible certaines activités.

Nous effectuons des actions où nous sollicitons des entreprises pour nous aider sur les actions d'auto-financement (papiers cadeaux, tombola...) et ainsi permettre aux jeunes de participer directement au montage de leurs projets.

POSSIBILITÉ D'ANIMATIONS ET DE SORTIES  
EN SOIRÉE EN FONCTION DES DEMANDES

## HORAIRES DES ACCUEILS À LA MPT

HORS VACANCES

Mardi et vendredi : 15h - 18h45

Jeudi : 15h30 - 18h45

Mercredi et samedi : 14h - 18h45

VACANCES SCOLAIRES

du lundi au samedi : 14h - 18h30

## ACCUEILS DÉCENTRALISÉS

ANIMATIONS À LA MÉDIATHÈQUE (JEUX)

Mercredi : 14h30 - 16h

COLLÈGE MAX JACOB (JEUX)

Jeudi et vendredi : 12h20 - 13h20

HALLE DES SPORTS (SPORTS DANS LES QUARTIERS)

Mardi : 17h - 18h

COLLÈGE MAX JACOB (SPORT)

Jeudi : 17h - 18h

Accès libre avec la carte d'adhésion annuelle.

Pour les inscriptions 10-13 ans, nous souhaitons rencontrer les parents afin de leur présenter l'accueil et d'en définir les modalités.

# SECTEUR TOUT PUBLIC



## VIE SOCIALE LOCALE

Le Secteur tout public, animé par des professionnels socioculturels, offre aux habitants du grand Penhars divers services.

- ➔ **Accompagnement des habitants, des bénévoles et des associations dans leurs projets**
- ➔ **Réalisation d'activités sociales, culturelles et sportives, sorties familiales et inter-familiales, mini-séjours à thème, sorties pêche...** cuisine du monde par quinzaine, sorties culturelles dans le Finistère, sorties familiales et inter-familiales, mini-séjours à thème...
- ➔ **Mise en place d'activités à la demande des habitants avec le soutien de la commission animation pour construire ensemble le programme d'activités trimestriel.**
- ➔ **Participation aux divers projets de la MPT en partenariat avec les associations du quartier**
- ➔ **Valorisation des actions du territoire en impliquant les habitants**

**N'HÉSITEZ PAS À REJOINdre LA COMMISSION ANIMATION AFIN DE PARTAGER VOS IDÉES**

Les rencontres tout au long de l'année vont permettre de :

- mieux prendre en compte les besoins des habitants et soutenir leurs initiatives
- favoriser l'interconnaissance et les solidarités entre les habitants
- identifier les savoirs et les ressources des usagers, des bénévoles pour les valoriser
- privilégier les démarches d'économie solidaire

## 18/30 ans

La Maison Pour Tous propose aux jeunes adultes de 18 à 30 ans des activités et projets à conduire avec les animateurs :

- séjours, week-ends, loisirs, sorties, accompagnement de projets ou dans des démarches administratives.
- tout au long de l'année, des actions sportives et culturelles pourront être mises en place en fonction des envies et des demandes.

**POUR TOUTE QUESTION RELATIVE AU SECTEUR TOUT PUBLIC VOUS POUVEZ DÈS À PRÉSENT CONTACTER EL HOUARI, MINA OU ILKNUR**  
**RENDEZ-VOUS À L'ACCUEIL POUR RETROUVER LE PROGRAMME TRIMESTRIEL DES ANIMATIONS**

## ERASMUS + FRANCE/JEUNESSE ET SPORTS

La maison Pour tous de Penhars est accréditée en tant qu'organisation d'accueil du Service Volontaire européen (SVE).

## PROJET EUROPE



*Avec la participation de l'association Gwennili et avec le soutien d'organisations européennes, la Maison Pour Tous de Penhars, propose aux jeunes du territoire de Penhars, des chantiers, des séjours à thèmes, des séminaires et visites en Europe. Il s'agit de favoriser la participation des jeunes à des actions de mobilités et d'aborder des thèmes de société (emploi, citoyenneté, genre, engagements, discriminations, appartenances...) avec d'autres jeunes européens. C'est aussi l'occasion de découvrir d'autres pays, régions et cultures.*

## ACTIVITÉS MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

### TARIFS ADHÉSION À LA MPT

Adultes → 12 €

Jeunes adultes : 18/25 ans → 3 €

Jeunes : - de 18 ans → 3 €

Associations → 40 €



### PORTES OUVERTES

Mercredi 6 septembre 2017  
de 13h30 à 19h30

### DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS

Lundi 11 septembre 2017

QF	Revenus	Réduction
QF 1 / QF 2	0 à 540 €	-30%
QF 3 / QF 4	541 à 750 €	-20%
QF 5 / QF 6	751 à 1 039 €	-15%
QF 7	1 040 € et +	Pas de réduction

## RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS

L'inscription et le règlement se font à l'année. Les encaissements peuvent se faire au trimestre. Aucun remboursement ne sera effectué sauf pour cause médicale ou déménagement (+ de 30 km) sur présentation du justificatif et après étude du dossier. Le montant de l'adhésion n'est pas remboursé.

## MODES DE PAIEMENT

- Espèces
- Chèque
- Chèques vacances ANCV
- Coupons sports ANCV

## DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS

- Une séance découverte gratuite uniquement pendant le mois de septembre
- 2<sup>e</sup> activité -20% sur la moins chère\*
- - 20% à partir de 2 inscriptions pour une même famille sur la moins chère\*

\*Hors activités encadrées par des bénévoles ou soumises à QF

## TARIFS SELON QF POUR CERTAINES ACTIVITÉS

- Eveil et initiation à la danse
- Local Musik (sauf adultes)
- Théâtre enfants
- Hip-Hop (sauf adultes)
- Arts plastiques

## AIDES FINANCIÈRES

DISPOSITIFS D'AIDE AUX LOISIRS	A QUI S'ADRESSENT-ILS?	CONTACT
Les chèques vacances et coupons sports ANCV	Aux personnes qui en bénéficient par l'intermédiaire de leur Comité d'Entreprise. Vous pouvez payer directement vos activités avec ces chèques.	Le Comité d'Entreprise sur votre lieu de travail
Aides pour les allocataires RSA	Bénéficiaires d'un contrat d'insertion : vous pouvez obtenir une aide pour vos loisirs. La somme est fixée par la Commission Locale de Lutte contre les Exclusions.	Votre référent insertion
Aide aux loisirs	Un seul membre par famille (enfant ou parent) au vu du quotient familial (entre 0€ et 504 €) et être quimpérois.	CCAS : rue Etienne Gourmelen – Quimper Tél : 02.98.64.51.00

Fournir votre numéro allocataire CAF lors de l'inscription ou votre avis d'imposition.  
Des aides spécifiques peuvent être utilisées : prenez contact avec nous ou avec le CCAS.



*La MPT se réserve le droit de modifier des horaires ou d'annuler des activités si les effectifs sont insuffisants.*

## Horaires d'ouverture ACCUEIL ET BILLETTERIE

Du lundi au vendredi  
9h - 12h et 13h30 - 18h30

Samedi  
10h - 12h et 13h30 à 16h30



MAISON POUR TOUS  
DE PENHARS

39 bd de Bretagne  
29000 QUIMPER  
02 98 55 20 61  
accueil@mptpenhars.com  
www.mptpenhars.com

# 4 QUAR TIERS, 4 MPT

Moulin Vert

Kerfeunteun

Ergué-Armel

Penhars

