

2021  2022

**MAISON
POUR TOUS
DE PENHARS**

Prenez place !



CHERS ADHÉRENTS, USAGERS ET HABITANTS DE PENHARS,

Saison 2021-2022, espoir d'un retour à la normale après cette année triste et sans saveur ! L'activité de la MPT a déjà repris au mois de juin et tout l'été. Nous souhaitons que cette rentrée permette à chacun de retrouver son activité et les autres adhérents.

L'arrêt des activités pendant plusieurs mois était utile dans la lutte contre la pandémie même si certaines décisions nous ont parfois parues incohérentes. Nous avons parfois perdu patience face à la succession des protocoles et des annulations régulières de nos animations et festivités...

Mais nous vous proposons d'oublier ces déboires pour repartir sur une belle année, riche et complète.

Rappelez-vous, c'était le monde d'avant !

RÉINSCRIPTIONS

**MERCREDI 1^{ER} SEPTEMBRE
16H-19H À LA MPT**

UNIQUEMENT POUR LES RÉINSCRIPTIONS
À LA MÊME ACTIVITÉ QUE LA SAISON 2020/2021

INSCRIPTIONS FORUM DES ASSOCIATIONS

**SAMEDI 4 SEPTEMBRE
SUR LA JOURNÉE À PENVILLER**

POUR TOUS

INSCRIPTIONS PORTES OUVERTES

**MERCREDI 8 SEPTEMBRE
16H-19H À LA MPT**

POUR TOUS

DÉBUT DES ACTIVITÉS

LUNDI 13 SEPTEMBRE

IL FAUT ÊTRE INSCRIT !
LES INSCRIPTIONS SE POURSUIVENT À L'ACCUEIL, SOUS
RÉSERVE DE PLACE DISPONIBLE DANS L'ACTIVITÉ.

Toute l'équipe de la MPT et les associations partenaires se sont mobilisées pour vous concocter une saison dense et chargée d'émotions: activités hebdomadaires, saison culturelle dans la salle du Terrain Blanc, secteurs d'animation, Festival la Rue Est Vers l'Art et plein d'autres friandises à consommer sans modération.

Nous vous attendons nombreux aux dates de réinscription et d'inscription début septembre pour nous rejoindre dans cette belle dynamique.

Bonne rentrée à toutes et à tous.

*L'équipe bénévole
et professionnelle*



Goûter prog

ENFANCE-JEUNESSE

| | |
|------------------------------------|---|
| 6-10 ans..... | 4 |
| 10-17 ans..... | 5 |
| Accompagnement à la scolarité..... | 4 |
| Chantiers éducatifs..... | 5 |
| Collectif jeunesse quimpérois..... | 5 |

FAMILLES-TOUT PUBLIC

| | |
|------------------------------|---|
| Activités et animations..... | 6 |
| B.A.F.A..... | 7 |
| Départs en vacances..... | 6 |
| Grand Casino..... | 6 |
| Jeunes adultes..... | 7 |

ANIMATION CULTURELLE

| | |
|-----------------------------|---------|
| Actions culturelles..... | 8 |
| Expositions..... | 8 |
| Informations pratiques..... | 10 |
| Local Musik..... | 9 |
| Saison culturelle..... | 11 à 17 |

ACTIVITÉS DE LOISIRS

| | |
|----------------------|----|
| Afro-Dance..... | 26 |
| Aprèm' jeux..... | 23 |
| Aquarelle..... | 23 |
| Arabe..... | 29 |
| Arts-plastiques..... | 22 |

| | |
|----------------------------------|----|
| Atelier couture..... | 23 |
| Atelier créatif..... | 22 |
| Atelier cuisine..... | 20 |
| Atelier de Langue Française..... | 29 |
| Atelier mémoire..... | 21 |
| Broderie-Tricot..... | 22 |
| Chant..... | 24 |
| Chant malien..... | 24 |
| Coup de pouce numérique..... | 21 |
| Danses africaines..... | 26 |
| Danse Hip-Hop..... | 27 |
| Danse libre..... | 26 |
| Danse orientale..... | 27 |
| Dessin-peinture..... | 22 |
| Grec moderne..... | 29 |
| Improvisation..... | 25 |
| Langue des Signes Française..... | 29 |
| Percussions africaines..... | 24 |
| Portugais conversation..... | 29 |
| Qi Gong..... | 28 |
| Randonnée..... | 20 |
| Rencontre-détente..... | 21 |
| Sorties Patrimoine..... | 21 |
| Spor sans T..... | 21 |
| Tarot..... | 23 |
| Théâtre adapté..... | 25 |
| Théâtre ados..... | 25 |
| Théâtre adultes..... | 25 |
| Théâtre enfants..... | 25 |
| Yoga Hatha..... | 28 |
| Yoga Saraswati..... | 28 |

INFOS PRATIQUES

| | |
|----------------------------------|----------|
| Adhésion, règlements..... | 31 |
| Agenda..... | 18-19 |
| Horaires, coordonnées, plan..... | 32 |
| Infos sanitaires..... | 10 et 31 |

Les membres du Conseil d'administration

Ahmed KARAMA, président ; Ali TOPCUOGLU, vice-président ; Michel SEIGNEUR, trésorier ; Nadine GABORIAU, secrétaire ; Christian LE PAPE, trésorier adjoint ; Laurence RENIER, secrétaire adjointe ; Duran CAPAROGLU, bureau Brahim ABDI-BOUDROUZ ; Bahatdin ALTINTAS ; Emilie BOT ; Ali DERE ; Agnès FERRY ; Huguette GOURMELIN ; Nicole GUITTENY ; Emrè KARALAR ; Laurence LE MOIGNE ; Franssmann LOUZOLO-KENDZA

L'équipe des professionnels

Mina ABENADIM, animatrice ; Rachid BENRAHAL, coordination Animation culturelle ; Yamina CHILAH, agent d'entretien ; Frédéric DENNIEL, agent technique ; Yves FORMENTIN-MORY, assistant de communication/accueil/secrétariat ; Sonia GUEMAS, animatrice ; Nathalie GUÉRIN, coordination Administrative ; Silvia JAMBON, animatrice ; Julien LE BEUZE, animateur ; Anne-Gaëlle LE LOCAT, coordination Enfance-Jeunesse ; Sébastien LE NAOUR, animateur ; Christine LE NEE, animatrice d'activité ; Laurence LOUSSOUARN, accueil ; David MATHIE, coordination Familles-Tout public ; Aurélie RAVALLEC, animatrice ; Gülsüm SARIKAYA, agent d'entretien ; Mickaël TUAL, directeur ; Brahim ZAHAFI, animateur



L'ACCUEIL DE LOISIRS DES 6-10 ANS

L'Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH) pour les enfants de 6 à 10 ans propose un espace d'accueil encadré par des professionnels de l'enfance. Durant les vacances scolaires, des activités et sorties sont également proposées : sports, visites, jeux collectifs, cuisine, découverte, expériences, activités artistiques, loisirs créatifs...

Un programme d'activités et de sorties est édité pour chaque période (disponible à l'accueil ou sur notre site internet). L'adhésion et l'inscription sont obligatoires.

Horaires

Mercredi et samedi : 14h - 17h30

Possibilité de garderie : 13h30 - 14h • 17h30 - 18h

→ De 0,50 à 7,50 € / demi-journée selon QF

| VOTRE QF | À LA DEMI-JOURNÉE |
|-------------|-------------------|
| 0 à 400 | 0,50 euros |
| 401 à 630 | 2,50 euros |
| 631 à 840 | 3,75 euros |
| 841 à 1050 | 5,00 euros |
| 1051 à 1260 | 6,00 euros |
| 1261 à 1680 | 6,75 euros |
| > 1680 | 7,50 euros |

NOUVEAU

MINI-SÉJOURS 6-10 ANS

Un mini-séjour sera organisé pendant les vacances de l'automne (octobre).

Tous les détails à venir dans les programmes périodiques.

L'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Les animateurs et des bénévoles accompagnent les enfants et les adolescents dans leurs devoirs et dans la mise au travail. Ils suscitent également leur curiosité, leur éveil et leurs sens au travers d'animations pédagogiques et d'expérimentations.

L'activité comprend un goûter, le travail d'aide aux devoirs puis un temps d'activités pédagogiques et ludiques.

Il est possible d'organiser des séances pendant les vacances scolaires à la demande.

Horaires

CP → CM2

Mardi : 16h45 - 18h

Jeudi : 16h45 - 18h

→ 8 € / an

Horaires

6^e → Terminale

Mardi : 16h - 18h

Samedi : 10h - 12h

→ 8 € / an

NOUVEAU

10-13 ANS : ACTIVITÉS DU SAMEDI

Un créneau spécial pour les jeunes ados les samedis.

Samedi : 14h - 16h → Gratuit

Uniquement en période scolaire

ENFANCE JEUNESSE



L'ESPACE JEUNESSE DES 10-17 ANS

L'équipe d'animation met en place différentes actions en direction des 10-17 ans : activités et séjours, stages de découverte, d'initiation et d'apprentissage sportif et culturel, mobilisation des jeunes dans la vie de l'association et découverte de nouvelles pratiques.

Un programme d'activités et de sorties est construit avec les jeunes lors du « Goûter prog » avant chaque période de vacances scolaires. Les animateurs sont disponibles pour accompagner les jeunes dans leurs projets de loisirs et développent des actions de prévention à leur destination.

LE COLLECTIF JEUNESSE QUIMPÉROIS

Des animations collectives communes sont organisées par les quatre MPT / MJC / MDQ des différents quartiers de Quimper durant chaque période de vacances scolaires : activités de découverte, initiation aux pratiques culturelles, séjours, stages...

Il y aura également des rencontres trimestrielles pour les enfants des centres de loisirs.

CHANTIERS ÉDUCATIFS

Nous développons l'accompagnement des jeunes de plus de 16 ans au-delà des temps d'animation par les chantiers éducatifs. L'accompagnement individuel et collectif consiste à mobiliser des jeunes dans une première démarche professionnelle privilégiant le service.

PRATIQUES SPORTIVES

Cycle d'activités sportives en partenariat avec Sport dans les quartiers (Ville de Quimper).

Mardi et Jeudi : 17h - 18h

→ Gratuit

Uniquement en période scolaire

Horaires en période scolaire

Lundi : Fermé

Mardi : 16h - 18h30

Mercredi : 14h - 18h30

Vendredi : 16h - 18h30

2^e et 4^e vendredi : en soirée (14-17 ans)

Samedi : 16h - 18h30

Horaires en période de vacances scolaires

Lundi → vendredi : 14h - 18h

L'ATELIER

Chaque semaine, les animateurs proposeront un temps d'activité dédié à la créativité, l'expérimentation et la découverte. Les jeunes sont invités à proposer des thématiques et à venir partager leurs idées, envies et compétences.

16h - 18h

→ Gratuit

Uniquement en période scolaire





LES ACTIVITÉS ET SORTIES

Chaque trimestre, un programme d'activité est co-construit avec les adhérents et les professionnels afin de proposer aux habitants des sorties et des activités variées. Découvertes culturelles, repas, activités manuelles et séjours sont proposés à des tarifs accessibles à tous.

L'objectif du secteur Familles/Tout Public est de soutenir les projets des habitants, de promouvoir le bénévolat et de soutenir une dynamique d'action et de réflexion autour des loisirs familiaux, de la parentalité, de l'information des familles.

Ambiance chaleureuse et conviviale garantie !

DÉPARTS EN VACANCES

La Maison Pour Tous est partenaire du dispositif Bourse Solidarité Vacances qui permet le départ en vacances des familles, jeunes adultes, personnes âgées et personnes en situation de handicap à prix solidaire. Notre association est également partenaire de Vacances et Familles ainsi que du dispositif d'aide aux vacances en familles de la Caisse d'Allocations Familiales (VACAF) pour favoriser l'accès aux vacances pour toutes et pour tous. Les professionnels accompagnent les habitants dans toutes les étapes du projet.

Renseignements à l'accueil de la Maison Pour Tous.



ÉVÈNEMENT

LE GRAND CASINO

Le temps d'une soirée ou d'une journée, plongez dans l'univers de ce lieu de strass, de stresse, de paillettes et de paris. Le tapis rouge sera déroulé pour petits et grands. Mais qui fera sauter la banque ?!

L'évènement est prévu courant de l'automne, sous réserve du contexte sanitaire.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'accueil !

ANIMATIONS ET ACTIVITÉS SOCIALES DE PROXIMITÉ

Les activités de proximité rassemblent les habitants de tous horizons et de tous âges autour d'animations hebdomadaires nombreuses et variées, portées par une soixantaine de bénévoles et de professionnels. Le partage de connaissances et de savoir-faire rythme ces activités à tarifs solidaires. Elles permettent aux habitants de se retrouver régulièrement dans la convivialité et la bonne humeur.

Vous trouverez toutes les informations sur ces activités à partir de la page 18.



BREVET D'APTITUDE AUX FONCTIONS D'ANIMATEUR

Le B.A.F.A. permet à toute personne âgée d'au moins 17 ans, motivée par l'animation, d'encadrer des enfants et des adolescents accueillis dans un Accueil Collectif de Mineurs.

Centre de loisirs, centre de vacances ou espace jeunes : les possibilités d'exercer le métier d'animateur sont nombreuses. En tant que saisonnier ou pour préparer une entrée dans le monde professionnel, le métier d'animateur c'est avant tout s'engager dans une aventure collective enrichissante et socialement utile.

La Maison Pour Tous s'associe aux Francas de Bretagne afin de proposer aux jeunes cette formation dans son cursus complet.

DATES DES PROCHAINES SESSIONS

Formation générale (1^{re} partie du BAFA) :
9 au 16 avril 2022 (en externat)

Approfondissement (3^e partie du BAFA) :
2 au 7 novembre 2021 (en externat)

Le prix de la formation est parfois un frein. Nous proposons un accompagnement financier dans la mise en place de ce projet personnel. L'équipe assure un accompagnement pédagogique tout au long du parcours de la formation.

*Inscriptions et
renseignements
à l'accueil.*



16 / 30 ANS

Les animateurs proposent aux jeunes adultes de 16 à 30 ans des activités et des projets à construire collectivement :

- Séjours, week-end, loisirs, sorties, accompagnement de projets ou de démarches administratives.
- Lien avec les acteurs de l'emploi du quartier.
- Chantiers éducatifs.
- Des tickets de cinéma au tarif réduit de 3,50 euros (Cinéville).
- Tout au long de l'année, des actions sportives et culturelles seront mise en place en fonction des envies et des demandes.





Le projet d'animation culturelle de la Maison Pour Tous de Penhars s'inscrit dans les valeurs de l'éducation populaire qu'elle défend. Il a pour objectif de développer la culture sur le quartier de Penhars, de favoriser le travail en partenariat et d'impliquer les habitants et les publics dans nos différents projets.

➔ CULTURE POUR TOUS

En tant que lieu ressource, de représentations artistiques, d'ateliers, d'accompagnement artistique et d'exposition, la MPT propose et construit, pour et avec les habitants, différents projets destinés à tous les publics (enfance, jeunesse, adulte, famille). Elle s'appuie sur un réseau riche de partenaires locaux.

➔ LA PROGRAMMATION

La MPT, ses partenaires et les différentes structures culturelles et sociales de Quimper vous proposent tout au long de l'année une programmation réfléchie et pensée pour le quartier de Penhars dans la salle de spectacle, le Terrain Blanc. Découvrez la en détail dans les pages suivantes (p.10 à 17) de cette plaquette et sur notre site internet !



➔ LES EXPOSITIONS

Les halls de la MPT de Penhars et du Terrain Blanc sont aussi de vrais espaces d'expositions artistiques. Nous y proposerons de nombreux événements avec des thématiques originales en direction des habitants. L'occasion d'exposer les projets des écoles du quartier et de nos partenaires.

Ces espaces mettront également en lumière le travail réalisé par les adhérents dans nos différents ateliers et stages.

Quelques projets prévus pour la prochaine saison, ce programme s'enrichira en cours d'année :

- Photos concert Jazz live, avec les *Aprèm'Jazz*
- Les Musées à Penhars, reproductions issues de la collection permanente du Musée départemental breton.
- Photos de P. Perennec, « Des adolescences », avec la *Maison des adolescents*



Vernissage d'une exposition



LE LOCAL MUSIK

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 est l'un des précurseurs de cette culture depuis 1984. Le Local Musik ouvre ses portes à l'apprentissage, à l'accompagnement et à la présentation des artistes amateurs ou professionnels.

→ UN ACCOMPAGNEMENT

Le Local Musik accompagne les jeunes et les moins jeunes dans leurs projets musicaux. Il intervient auprès d'écoles, de collèges, de lycées, de centres de loisirs et d'établissements spécialisés au travers de nombreux projets sur mesure.

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

Des ateliers de groupe ou individuels sont proposés. Le fonctionnement du Local permet aux adhérents de bénéficier 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

→ LA VIDÉO

NOUVEAU

Ce support devient, en complément de l'activité musicale, un élément essentiel pour les artistes musiciens. Nous proposons ainsi de vous accompagner sur la vidéo :

- réalisation, captation, montage...
- matériel adapté pour les clips
- rencontres et travaux avec des professionnels

→ UN ÉQUIPEMENT

Un espace-accueil et exposition ainsi que 3 salles équipées pour toutes les pratiques, avec un agencement optimal digne d'un studio d'enregistrement professionnel.

Horaires

NOUVEAUTÉ : OUVERT LE LUNDI !

Lundi, Mardi, jeudi et vendredi : 14h - 19h

Mercredi : 13h30 à 19h

Samedi : 10h - 12h • 13h30 - 19h

→ De 47 à 61 € / an selon QF

- ✓ Apprentissage de la MAO.
- ✓ 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, expositions...
- ✓ Accueil, suivi de groupes et d'artistes.
- ✓ Parcours culturels avec nos partenaires.

Atelier musique avec le centre de loisirs



N O T R E A C T U A L I T É C U L T U R E L L E

La présence de notre saison culturelle dans le guide de rentrée marque bien la transversalité de nos actions et de nos projets.

Une programmation en direction des musiques du monde et du hip-hop, avec nos partenaires, un accompagnement des pratiques amateurs du quartier et un lieu de représentation pour les établissements de Penhars.

Le Terrain Blanc développe sa programmation artistique et culturelle, en collaboration avec l'ensemble des opérateurs culturels du quartier et de la Ville de Quimper. La salle poursuit son ouverture à d'autres pour varier les plaisirs et assurer son développement.

L'objectif est d'ouvrir une porte vers la culture et le spectacle aux habitants de Penhars et à tous les quimpérois.

! PROTOCOLE SANITAIRE : LES CONSIGNES

Peut être soumis à modification suivant la réglementation nationale ou locale :

- ➔ "Pass sanitaire" obligatoire pour la salle de spectacle,
- ➔ Port du masque obligatoire,
- ➔ Distanciation physique à respecter,
- ➔ Produits de désinfection à disposition.

INFOS PRATIQUES

Tarifs

Indiqués à chaque date avec lieu(x) de réservation.

Les tarifs réduits (sauf mention contraire) :

- Adhérents de la Maison Pour Tous de Penhars
- Mineurs
- Lycéens et étudiants
- Demandeurs d'emploi et bénéficiaires des minima sociaux

Modes de règlement

Espèces, Carte bleue, Chèques, Chèques Vacances, Passports ALVAC.

Informations

- Billetterie ouverte 30 min avant le début de la séance et jusqu'à 15 min après.
- Les billets ne sont ni échangés, ni remboursés, sauf en cas de report ou d'annulation.
- Les spectacles commencent à l'heure précise indiquée.
- Pour le respect de chacun, les retardataires seront installés aux places accessibles ou pourront se voir refuser l'accès.
- Il est interdit de photographier, filmer ou enregistrer les spectacles. Les téléphones portables devront être éteints avant la représentation.

TRES TÔT THÉÂTRE > WWW.TRES-TOT-THEATRE.COM
02 98 64 20 35

THÉÂTRE DE CORNOUAILLE > WWW.THEATRE-CORNOUAILLE.COM
02 98 55 98 55

APRÈMJAZZ > WWW.APREMJAZZ.COM
06 32 40 09 73

BALLES À FOND > BALLESAFOND@WANADOO.FR
02 98 10 29 83



26 SEPTEMBRE - 18H

FLORIAN PELLISSIER QUINTET RIO

CONCERT DE JAZZ

En quête d'un groove moderne aux ramifications riches, ce Quintet propose une musique avec des envies d'ailleurs évidentes. L'infatigable pianiste à l'avant-garde d'une nouvelle scène jazz française débridée, n'en a pas fini de jouer avec ses codes, explorant toujours un peu plus loin son swing hard bop et son groove. !

10€ (adhérent) / 15€

RÉSERVATION :
MPT DE PENHARS ou WWW.APREMIAZZ.COM



23 OCTOBRE - 20H30

TY BOXE IMPRO

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Quatre joueurs vont s'affronter, 2 par 2 jusqu'à la finale Finistérienne presque officielle... Punchlines, coups droits et coups bas, il s'agira de ne pas éviter les propositions en force de l'adversaire. Un arbitre choisira les coaches des boxeurs, donnera le tempo et les thèmes. Des commentateurs pas du tout sportifs vous feront vivre le match en temps réel...

Organisé par la MPT, avec 3000 tours et Ty Catch Impro.

GRATUIT > report suite à l'annulation de "Parvis s'éveille".

RÉSERVATION : MPT DE PENHARS



CONFÉRENCE

ORGANISÉE PAR LA VILLE DE QUIMPER

21 OCTOBRE - 19H

LE TEMPS DE L'ARBRE AVEC FRANÇOIS LASSERRE

Entomologiste réputé et reconnu, il a une volonté indéfectible de vulgariser, de sensibiliser et d'éduquer à une meilleure connaissance de la nature et de tous ses habitants. Lors de ses présentations, il a pour but de nous faire regarder la nature avec un œil différent en nous montrant que les animaux et notamment les insectes ont autant de légitimité que nous à vivre sur Terre.

GRATUIT



DÉCOUVREZ TOUTE LA PROGRAMMATION DU FESTIVAL
SUR LE SITE INTERNET [QUIMPER.BZH](http://WWW.QUIMPER.BZH)



31 OCTOBRE - 17H

CHARLIER SOURISSE LINSBERG TALES FROM MICHAËL

CONCERT DE JAZZ

Ce trio constitué de trois figures majeures du jazz français revisitera avec délectation une dizaine de compositions parues en 2018. Sans sax, donc, mais non sans joie. Cette récréation jazz-rock s'accomplit en effet avec un tel plaisir et une telle virtuosité qu'on ne demande qu'à le partager !

10€ (adhérent) / 15€

RÉSERVATION :
MPT DE PENHARS ou WWW.APREMIAZZ.COM





10:10
C^{IE} NYASH

10 NOVEMBRE - 19H

SPECTACLE DANSE • DÈS 6 ANS

10:10 : libérés, délivrés, c'est l'heure de la récré ! Place au jeu, au chaos, au tourbillon d'énergie déployée en antidote aux heures immobiles passées en classe. Courses, disputes, marelles, dribbles et doigts dans le nez : trois danseurs et un batteur s'emparent avec allégresse des rituels et des aventures de la cour d'école.

6€ (adhérent-réduit) / 8€

RÉSERVATION :
MPT DE PENHARS ou TRES-TOT-THEATRE.COM



14 NOVEMBRE - 17H

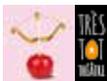
PINGUIN (DISCOURS AMOUREUX)
THÉÂTRE DE LA TÊTE NOIRE / SARAH CARRÉE

THÉÂTRE • DÈS 7 ANS

Pour Abélard, on ne badine pas avec l'amour. C'est du sérieux, c'est compliqué, ça se conjugue à l'imparfait. Pour Amazone, l'amour c'est une grande fête foraine des sentiments : je t'aime, je ne t'aime plus. Ça vous fait tourner la tête. À se froter l'un à l'autre, ces deux-là pourraient bien se piquer !

6€ (adhérent-réduit) / 8€

RÉSERVATION :
MPT DE PENHARS ou TRES-TOT-THEATRE.COM



SOIRÉE - CONCERTS
ORGANISÉ PAR ÉCORCES ET ÂMES

20 NOVEMBRE - 18H30

UNE OREILLE SUR LE MONDE
SOIRÉE GROOVE HIP-HOP

Programmation musicale et solidaire. À chaque concert : un pays, un thème, un soutien à une association ou à un projet local avec exposition, séance de cinéma...

* **TEMPS FESTIF** *

Ouverture, apéro à thème, temps d'échanges avec les associations partenaires

* **REPAS** *

À base de produits bio. Sur réservation uniquement.

* **CONCERTS** *

AL AKHAREEN

Musique rap - World Music.

Une collaboration poétique, revendicative et puissante. « Les Autres » en arabe est conçu comme une réflexion sur l'altérité. La plume et le flow débordant d'Osloob s'alimente de la spontanéité et de la profondeur du jeu de Naïssam Jalal. La formation allie hip-hop qui tâche, improvisation libre et tradition arabe revisitée pour une musique unique dans son genre ! Une claque, forcément.

Avec en 1^{re} partie : **BARRICA PIRATA** (Cumbia - Latin)
Musique latino festive, passant du carnaval de Rio à celui de Recife, au Brésil, avec un petit détour vers la cumbia colombienne.

En bonus : **K-SMILE**

Le Quimpérois partage ses « positive vibes », souriant et provocateur. Il chante l'amour.

12€ / 10€ (réduit) / 8€ (adhérent)

RÉSERVATION :
WWW.UNEOREILLESURLEMONDE.COM / 06.15.45.18.29



SPECTACLE ENFANTORGANISÉ PAR
ATCM ET MPT PENHARS**1^{ER} DÉCEMBRE - 14H30****FÊTE DES ENFANTS
DANSE AVEC LES POULES***C^{IE} Au fil du vent*

De curieuses et superbes poules sortent de leur terrier et se retrouvent dans un monde étrange où tout est fascinant et instable.

Depuis plusieurs années, la MPT s'agit, s'anime et accueille les enfants et les parents du quartier pour une après-midi festive. Animations, spectacle de théâtre et goûter ponctuent ce temps consacré aux enfants et à leurs familles.

Avec le soutien du Contrat de ville.

GRATUITVILLE
DE GUIMPER

Le territoire de Guimper
est financé par le
Département de
Finistère et la
Région Bretagne

**ICI OU (PAS) LÀ
COLLECTIF LABEL BRUT****THÉÂTRE • DÈS 8 ANS****15 DÉCEMBRE - 10H**

Pas simple de grandir : s'affirmer ou se fondre dans la masse ? Apparaître ou disparaître ? Être ici ou là ? Ou pas là ?

Être ou, plutôt, ne pas TROP être, telle est la question qui anime notre héros entraîné dans une partie de cache-cache burlesque avec lui-même.

6€ (adhérent-réduit) / 8€

RÉSERVATION :
MPT DE PENHARS ou TRES-TOT-THEATRE.COM

**LES JOUES ROSES
C^{IE} KOKESHI****DANSE • DÈS 4 ANS****12 DÉCEMBRE • 16H**

D'où je viens ? Qui je suis ? Où je vais ? Quand le passé familial vient éclairer le présent d'une enfant, mais aussi son futur. À travers la généalogie maternelle, de maman en maman, leurs histoires s'emboîtent, comme des poupées russes, avec chacune son rôle à jouer.

6€ (adhérent-réduit) / 8€

RÉSERVATION :
MPT DE PENHARS ou TRES-TOT-THEATRE.COM

**IL A BEAUCOUP
SOUFFERT LUCIFER
C^{IE} SI SENSIBLE****THÉÂTRE • DÈS 8 ANS****17 DÉCEMBRE - 19H**

Comment expliquer la descente aux enfers de Lucifer ? Bouc émissaire de la cour de récré, il subit chaque jour les assauts de son ex-meilleur ami qui, loin d'être angélique, fait preuve d'une cruauté aussi inventive qu'hilarante. Rien ne sert de sortir les cornes : avant de contre-attaquer, mieux vaut jauger l'ennemi.

6€ (adhérent-réduit) / 8€

RÉSERVATION :
MPT DE PENHARS ou TRES-TOT-THEATRE.COM





CINÉ POUR TOUS

Rendez-vous désormais traditionnel proposé par votre MPT, nous vous proposerons plusieurs séances de cinéma. Plusieurs séances seront organisées avec des films pour toutes et pour tous : en famille, pour les enfants...

Programmation à venir. Plus d'information auprès de l'accueil.

À DÉFINIR



24 & 25 JANVIER • 20H

K KURZ DAVOR

CIRCONOVA • TOUT PUBLIC

Une femme un peu infirmière tente d'assoir un homme caoutchouc. Un duel espigle s'engage, entre bouffonnerie et moments de grâce. Avec une musique jouée en live, des volutes de poussière d'argile qui se soulève à chaque rebond, « K » offre une expérience unique au croisement du cirque, de la danse et du théâtre.

10€ (réduit) / 17€

RÉSERVATION :
THEATRE-CORNOUAILLE.COM



15 & 16 JANVIER

INSTABLE

C^{IE} LES HOMMES PENCHÉS / NICOLAS FRAISEAU

CIRCONOVA • TOUT PUBLIC

Plongée dans l'organique, celle d'une figure qui par tous les moyens tente de s'élever. On peut évoquer les grands comiques comme la plus intense exigence du risque qu'impose le cirque !

GRATUIT

RÉSERVATION :
THEATRE-CORNOUAILLE.COM



photo : penhars-infos.com

30 JANVIER

FEST DEIZ

MUSIQUE ET DANSE • TOUT PUBLIC

Concerts et piste de danse pour toutes et tous. Le Conservatoire de Quimper vous propose un temps festif où vous découvrirez les musiques bretonnes et danser jusqu'au bout de la journée ! Des surprises musicales ponctueront l'événement avec fil rouge le mélange des cultures.

GRATUIT

RÉSERVATION :
CMAD.QUIMPER.BZH





5 & 6 FÉVRIER • 17H

BAGARRE (et autres surprises)

C^{IE} LOBA / KARIN SERRES

THÉÂTRE • DÈS 6 ANS

Pas question ici de tirage de tresses ou de crêpage de chignon : on parle bien de Bagarre, avec un grand B. Celle qui se pratique dans les règles de l'art, et dans les règles du jeu. BIM ! BAM ! Juste se mesurer aux autres et surtout à soi-même, histoire de cacher sa peur et de prendre sa place dans la cour de récré.

6€ (adhérent-réduit) / 8€

RÉSERVATION :

MPT DE PENHARS OU TRES-TOT-THEATRE.COM



18 FÉVRIER • 15H

20 FÉVRIER • 17H

PIRATE PATATE

LE STUDIO FANTÔME

CONCERT DESSINÉ • DÈS 6 ANS

Noémie n'a pas d'ami. Pas grave, son imagination lui ouvre d'autres horizons : à bord de son vaisseau pirate, elle écoute les mers à la recherche d'un trésor. Jusqu'au jour où la réalité vient pirater la fiction ! Que fait Alou, l'autre petit esseulé de la cour de récré, dans son monde de pirates à elle ? Pas de quartier pour les marins d'eau douce : à l'abordage !

6€ (adhérent-réduit) / 8€

RÉSERVATION :

MPT DE PENHARS OU TRES-TOT-THEATRE.COM



ÉVÈNEMENT • CONCERT
ORGANISÉ PAR LA MPT PENHARS

12 FÉVRIER

SOIRÉE CULTURES URBAINES PROGRAMMATION À VENIR

Dans le plus grande tradition de votre MPT et du Local Musik, l'équipe vous propose une soirée dédiée aux cultures urbaines avec un concert en point d'orgue.

Danse, concerts et autres événements ponctueront cette belle soirée, ouverte à toutes et à tous !

Renseignements auprès de l'accueil.



À DÉFINIR



SPECTACLE • DÉBAT

ORGANISÉ PAR

LES MPT DE PENHARS ET D'ÉRГУÉ-ARMEL

3 MARS • 20H

MARION(S)

Spectacle suivi d'un débat autour du harcèlement scolaire et cybernétique.

Plongés entre réel et imaginaire, les danseurs, tour à tour victime, harceleur ou témoin, vont évoluer dans un univers poétique et décalé. Cette création collective marie danse, cirque, slam, vidéo et musique, teintés d'une pointe de théâtralité.

GRATUIT





12 & 13 MARS • 11H • 17H
14 MARS • 9H30 • 10H45

LES PETITES VERTUES

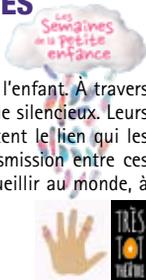
C^{IE} MELAMPO

THÉÂTRE • DÈS 1 AN

Sur scène : le grand-père, la mère et l'enfant. À travers les gestes se noue un dialogue presque silencieux. Leurs mains prennent la parole. Elles tricotent le lien qui les unit, déroulent le long fil de la transmission entre ces générations : du premier geste d'accueillir au monde, à celui de, un jour, laisser partir.

5€

RÉSERVATION :
TRES-TOT-THEATRE.COM



8 AVRIL • 19H

UNE FORÊT

C^{IES} JOLI MAI / AGNELLO

THÉÂTRE • DÈS 7 ANS

Petite est différente. Fantasque, accablée de tics, elle se réfugie dans son monde, qu'elle balise de petits cailloux. Une nuit, la famille se perd en forêt. Débute alors une aventure fantastique, semée d'embûches...

Librement inspiré de « Hansel et Gretel » et « Le Petit Poucet ».

6€ (adhérent-réduit) / 8€

RÉSERVATION :
MPT DE PENHARS ou TRES-TOT-THEATRE.COM



L'ÉPHÉMÈRE

ÉVÈNEMENT

ORGANISÉ PAR LA MPT DE PENHARS

26 MARS

PRINTEMPS DES POÈTES

Les écoles, les centres de loisirs et les habitants se mobilisent pour participer : expositions, enregistrements au Local Musik et une scène ouverte tous pour les poètes et les musiciens installée cette année dans la salle de spectacle du Terrain Blanc.

Thème de l'édition 2022 : l'éphémère.

GRATUIT

INFORMATION ET RÉSERVATION :
MPT DE PENHARS



photo : penhars-infos.com

CONCERT

ORGANISÉ PAR

LA MPT DE PENHARS ET LE LOCAL MUSIK

16 AVRIL • 16H

LOCAL MUSIK EN SCÈNE

Ce temps est celui des habitués du Local Musik. Ils vous présentent le fruit de leur travail de l'année. La journée sera construite avec eux, notamment la programmation détaillée. Venez nombreuses et nombreux pour les encourager et découvrir les futurs talents de Penhars !

GRATUIT

RÉSERVATION :
MPT DE PENHARS





20 MAI - 19H



L'ENDORMI

C^{IE} HIPPOLYTE A MAL AU CŒUR

RÉCIT RAP • DÈS 9 ANS

Isaac, c'est le caïd du quartier : pas un mauvais gars, il a juste la baston facile. Quand il ne rentre pas pendant plusieurs jours, sa petite sœur sent qu'on lui cache quelque chose : et si, cette fois-ci, ça avait mal tourné ? Si, au contraire, ça allait bien se passer ? On a tous droit à une deuxième chance.

6€ (adhérent-réduit) / 8€

RÉSERVATION :

MPT DE PENHARS ou TRES-TOT-THEATRE.COM



FESTIVAL

LA RUE EST VERS L'ART

31 MAI • 1^{ER} • 2 • 3 • 4 JUIN



17 & 18 JUIN

CABARET CIRCUS BALLES À FOND

CIRQUE • POUR TOUS

L'école de cirque organise tous les ans une restitution de ses cours, avec une quarantaine d'élèves. Le spectacle se joue deux fois, sous forme de solo et de numéros collectifs.

Ces soirées se déroulent dans une ambiance conviviale et familiale.

GRATUIT

RÉSERVATION :

MPT DE PENHARS



L'AGENDA

| SEPTEMBRE | | OCTOBRE | | NOVEMBRE | | DÉCEMBRE | | JANVIER | |
|-----------|-------------------|---------|-----------------|----------|-------------------|----------|------------------|---------|-------------------|
| Me 01 | RÉINSCRIPTIONS | V 01 | | L 01 | FÉRIÉ | Me 01 | FÊTE DES ENFANTS | S 01 | FÉRIÉ |
| J 02 | | S 02 | | M 02 | | J 02 | SPOR SANS T | D 02 | |
| V 03 | | D 03 | | Me 03 | | V 03 | | L 03 | |
| S 04 | FORUM DES ASSOS | L 04 | | J 04 | | S 04 | | M 04 | |
| D 05 | | M 05 | | V 05 | | D 05 | | Me 05 | |
| L 06 | | Me 06 | | S 06 | | L 06 | | J 06 | SPOR SANS T |
| M 07 | | J 07 | | D 07 | | M 07 | | V 07 | |
| Me 08 | PORTES OUVERTES | V 08 | ATELIER CUISINE | L 08 | | Me 08 | | S 08 | |
| J 09 | | S 09 | | M 09 | | J 09 | | D 09 | |
| V 10 | | D 10 | | Me 10 | | V 10 | ATELIER CUISINE | L 10 | |
| S 11 | | L 11 | | J 11 | FÉRIÉ | S 11 | | M 11 | |
| D 12 | | M 12 | | V 12 | ATELIER CUISINE | D 12 | | Me 12 | |
| L 13 | REPRISE ACTIVITÉS | Me 13 | ATELIER MÉMOIRE | S 13 | | L 13 | | J 13 | |
| M 14 | | J 14 | SPOR SANS T | D 14 | | M 14 | | V 14 | ATELIER CUISINE |
| Me 15 | | V 15 | | L 15 | | Me 15 | ATELIER MÉMOIRE | S 15 | |
| J 16 | | S 16 | | M 16 | | J 16 | SPOR SANS T | D 16 | |
| V 17 | | D 17 | | Me 17 | ATELIER MÉMOIRE | V 17 | | L 17 | |
| S 18 | | L 18 | | J 18 | SPOR SANS T | S 18 | | M 18 | |
| D 19 | | M 19 | | V 19 | | D 19 | | Me 19 | ATELIER MÉMOIRE |
| L 20 | | Me 20 | | S 20 | | L 20 | | J 20 | SPOR SANS T |
| M 21 | | J 21 | SPOR SANS T | D 21 | STAGE DANSE LIBRE | M 21 | | V 21 | |
| Me 22 | ATELIER MÉMOIRE | V 22 | ATELIER CUISINE | L 22 | | Me 22 | | S 22 | |
| J 23 | | S 23 | TY BOXE IMPRO | M 23 | | J 23 | | D 23 | STAGE DANSE LIBRE |
| V 24 | ATELIER CUISINE | D 24 | | Me 24 | | V 24 | | L 24 | |
| S 25 | | L 25 | | J 25 | | S 25 | FÉRIÉ | M 25 | |
| D 26 | | M 26 | | V 26 | ATELIER CUISINE | D 26 | | Me 26 | |
| L 27 | | Me 27 | | S 27 | | L 27 | | J 27 | |
| M 28 | | J 28 | | D 28 | | M 28 | | V 28 | ATELIER CUISINE |
| Me 29 | | V 29 | | L 29 | | Me 29 | CINÉ POUR TOUS | S 29 | |
| J 30 | SPOR SANS T | S 30 | | M 30 | | J 30 | | D 30 | |
| | | D 31 | | | | V 31 | | L 31 | |

| FÉVRIER | | MARS | | AVRIL | | MAI | | JUIN | |
|--------------------|-------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|-------|-----------------|-------|-----------------|
| M 01 | | M 01 | | V 01 | | D 01 | FÉRIÉ | Me 01 | FESTIVAL REVA |
| Me 02 | | Me 02 | | S 02 | | L 02 | | J 02 | FESTIVAL REVA |
| J 03 | SPOR SANS T | J 03 | MARION(s) | D 03 | | M 03 | | V 03 | FESTIVAL REVA |
| V 04 | | V 04 | | L 04 | | Me 04 | | S 04 | FESTIVAL REVA |
| S 05 | | S 05 | | M 05 | | J 05 | | D 05 | PAS D'ACTIVITÉS |
| D 06 | | D 06 | | Me 06 | | V 06 | ATELIER CUISINE | L 06 | FÉRIÉ |
| L 07 | | L 07 | | J 07 | SPOR SANS T | S 07 | | M 07 | |
| M 08 | | M 08 | | V 08 | ATELIER CUISINE | D 08 | FÉRIÉ | Me 08 | |
| Me 09 | | Me 09 | | S 09 | | L 09 | | J 09 | |
| J 10 | | J 10 | SPOR SANS T | D 10 | | M 10 | | V 10 | |
| V 11 | | V 11 | | L 11 | | Me 11 | | S 11 | |
| S 12 | CULTURES URBAINES | S 12 | | M 12 | | J 12 | SPOR SANS T | D 12 | |
| D 13 | | D 13 | STAGE DANSE LIBRE | Me 13 | | V 13 | | L 13 | |
| L 14 | | L 14 | | J 14 | | S 14 | | M 14 | |
| M 15 | | M 15 | | V 15 | | D 15 | | Me 15 | |
| Me 16 | | Me 16 | | S 16 | LOCAL MUSIK EN SCÈNE | L 16 | | J 16 | SPOR SANS T |
| J 17 | | J 17 | | D 17 | | M 17 | | V 17 | ATELIER CUISINE |
| V 18 | | V 18 | | L 18 | FÉRIÉ | Me 18 | | S 18 | |
| S 19 | | S 19 | | M 19 | | J 19 | | D 19 | |
| D 20 | | D 20 | | Me 20 | | V 20 | | L 20 | |
| L 21 | | L 21 | | J 21 | | S 21 | | M 21 | |
| M 22 | | M 22 | | V 22 | | D 22 | | Me 22 | ATELIER MÉMOIRE |
| Me 23 | ATELIER MÉMOIRE | Me 23 | ATELIER MÉMOIRE | S 23 | | L 23 | | J 23 | |
| J 24 | SPOR SANS T | J 24 | SPOR SANS T | D 24 | | M 24 | | V 24 | |
| V 25 | ATELIER CUISINE | V 25 | | L 25 | | Me 25 | ATELIER MÉMOIRE | S 25 | |
| S 26 | | S 26 | PRINTEMPS DES POÈTES | M 26 | | J 26 | FÉRIÉ | D 26 | |
| D 27 | | D 27 | | Me 27 | ATELIER MÉMOIRE | V 27 | | L 27 | |
| L 28 | | L 28 | | J 28 | SPOR SANS T | S 28 | | M 28 | |
| | | M 29 | | V 29 | | D 29 | | Me 29 | |
| VACANCES SCOLAIRES | | Me 30 | | S 30 | | L 30 | PAS D'ACTIVITÉS | J 30 | SPOR SANS T |
| ÉVÈNEMENT MPT | | J 31 | | | | M 31 | FESTIVAL REVA | | |

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

SAISON 2021 / 2022

Nouvelle année d'activités de proximité, de loisirs et de découvertes. Votre MPT poursuit son développement en vous proposant des activités et ateliers renouvelés, en essayant de répondre à vos attentes.

LES NOUVEAUTÉS

- Atelier **Coup de pouce numérique**
- Atelier **Aquarelle**
- Cours de **Chant malien**
- Cours d'**Afro-dance**
- Atelier **Spor sans T**

LES CHANGEMENTS

- L'atelier **Bricolage** connaîtra une nouvelle version.
- Les **Aprèm Jeux** continuent, mais Nicole Guitteny passe la main pour l'animation. Merci beaucoup à elle !
- Le deuxième créneau de **Théâtre ado** se pérennise et bascule au samedi.

LE FONCTIONNEMENT

La Maison Pour Tous de Penhars se réserve le droit d'arrêter une activité en cas d'inscriptions insuffisantes.

LES PARTENAIRES



MJC/MPT DE KERFEUNTEUN

Avec le Pôle Théâtre, plus d'infos :
WWW.MJCKERFEUNTEUN.ORG



MPT D'ERGUÉ-ARMEL

Avec le Pôle Voix, plus d'infos :
WWW.MPT-EA.ORG

DÉCOUVERTES



ATELIER CUISINE

Vendredi : 10h - 13h30

→ 8 € / an (+ participation achats d'ingrédients par atelier)

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

Calendrier des ateliers :

24 septembre, 8 et 22 octobre, 12 et 26 novembre,
10 décembre, 14 et 28 janvier, 25 février, 8 avril,
6 mai et 17 juin.

RANDONNÉE

Michel SEIGNEUR



Mardi : 13h30 - 17h30

→ 8 € / an (+ participation frais de carburant)

Tous les 1^{er} et 3^e mardis du mois. Découverte de la nature (botanique, animaux, chapelles, villages...), aux environs de Quimper et des bords de mer (environ 10 km).

SORTIES PATRIMOINE

Nicole GUITTENY



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

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

8 sorties dominicales par an + 1 week-end surprise (programme en septembre). Places limitées (co-voiturage ou minibus), sur inscription. Pour le bon déroulement de l'activité, une présence régulière est recommandée.



SPOR SANS T

L'équipe du secteur Familles/Tout Public

Jeudi : 16h-17h30

→ 8 € / an

Le sport santé propose à chacun de prendre du plaisir et de se sentir bien en pratiquant une activité physique adaptée et régulière. Cette démarche préventive permet à chacun de devenir acteur de sa santé en entretenant son capital musculaire, articulaire... et en développant ses capacités, en toutes sérénité. Une manière ludique de lutter contre la sédentarité et l'isolement tout en découvrant différents sports.

Les activités sportives proposées évolueront en fonction de vos envies et demandes. Il y aura également des idées d'exercices à faire chez soi !

Calendrier des ateliers : 30 septembre, 14 et 21 octobre, 18 novembre, 2 et 16 décembre, 6 et 20 janvier, 3 et 24 février, 10 et 24 mars, 7 et 28 avril, 12 mai, 16 et 30 juin



ATELIER MÉMOIRE

L'équipe du secteur Familles/Tout Public

Mercredi : 9h30 - 11h (à partir de 55 ans)

→ 8 € / an



L'atelier est basé sur des séries d'exercices stimulant l'attention, la concentration et l'expression en vue de développer les capacités de mémorisation de chacun tout en passant un bon moment ensemble. On ne recherche pas la performance mais à mieux utiliser nos propres capacités !

Calendrier des ateliers : 22 septembre, 13 octobre, 17 novembre, 15 décembre, 19 janvier, 23 février, 23 mars, 27 avril, 25 mai et 22 juin.

RENCONTRE-DETENTE

Mardi : 14h - 18h (adultes)

→ 8 € / an

Un lieu pour se retrouver, échanger, jouer, discuter, on se rencontre autour d'un thé ou d'un café.

NOUVEAU

COUP DE POUCE NUMÉRIQUE

Vendredi : 9h00 - 12h00 (créneau d'une heure)

→ Gratuit

Besoin d'un coup de main pour utiliser votre téléphone, votre ordinateur ou votre tablette numérique ? Installer et gérer votre boîte mail, créer un compte, accéder à un espace administratif...

Les bénévoles de l'association *Agir abcd* sont là pour vous aider à comprendre et à être autonome avec les outils numériques.

Inscriptions auprès de l'accueil.





ARTS PLASTIQUES

ÉCOLE EUROPÉENNE SUPÉRIEURE
D'ART DE BRETAGNE

Nicole BLOUËT

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

→ 110 € à 160 € / an selon QF (habitants QBO)

→ 187 € / an (hors QBO)

→ ½ tarif à partir du 2^e 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...

ATELIER CRÉATIF

Vendredi : 14h - 17h

→ 8 € / an (+ participation à l'achat de matériaux spécifiques)

On se retrouve dans la convivialité pour créer ensemble :

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

Sur la base d'un échange de savoirs, il ne s'agit pas d'un cours.

DESSIN PEINTURE

Christine LE NÉE

Jeudi : 18h30 - 20h30 (à partir de 14 ans)

→ 174 € / 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.

ENVIE DE DÉCOUVRIR CETTE ACTIVITÉ ?

Participez aux séances de découvertes au début de chaque trimestre. Le calendrier sera communiqué courant septembre.

→ 3 € / séance

BRODERIE - TRICOT

Mardi : 14h - 18h

Vendredi : 14h - 18h

→ 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 »...

Une maille à l'endroit, une maille à l'envers...

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



ATELIER COUTURE

ASSOCIATION MAM'ZELLE BREIZH DÉBALLE !

Carine CORBES et Virginie FONTAINE

Mardi : 18h45 - 21h (adultes)

→ 70 € + 20 €* / an

**Adhésion à l'association*

Atelier d'échange, de partage et de savoir-faire autour de la couture et de la créativité.

Vous êtes débutant(e) ou initié(e), poussez la porte de notre atelier destiné à toute personne souhaitant apprendre à coudre ou se perfectionner.

Chacun(e) travaillera à son rythme sur un projet personnel (vêtement, accessoire...).

Machine à coudre et petit matériel non fourni.

NOUVEAU

AQUARELLE

Aurélie LE LAY

Jeudi : 14h - 16h (adulte, tous niveaux)

→ 242 € / an + 41€ achat matériel (obligatoire)

Venez découvrir l'aquarelle sous toutes ses formes. Il s'agit d'une peinture fascinante qui laisse courir les pigments sur le papier. Inspirons-nous de la nature pour créer !

Venez découvrir cette pratique artistique qui est un émerveillement pour les yeux.

TAROT

Daniel LEMOINE

Vendredi : 13h30 - 17h30

→ 8 € / an

Venez jouer aux cartes dans un esprit de convivialité.

APRÈM' JEUX

Vendredi : 14h - 16h30

→ 8 € / an

Venez passer un temps convivial autour du jeu : jeux de société, belote, scrabble ; avec sur place café, tisane, thé.



ACTIVITÉS MUSICALES



SI ON CHANTAIT !

Michelle HEBERT

Mercredi : 18h30 - 20h00 (adultes)

→ 8 € / an

Venez partager la passion des chansons françaises célèbres dans ce groupe de chant.

DONNEZ DE LA VOIX !

Participer à l'atelier chant, c'est aussi participer à des moments communs grâce au **PÔLE VOIX** des quatre Maisons de Quimper, piloté par la MPT d'Ergué-Armel.



SANS OUBLIER LE LOCAL MUSIK !

- Accompagnement, création, apprentissage, information...
- Participation et organisation de concerts, programmation, événementiels...
- Projets Mixtape et vidéos, partenariats...

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

Christophe GUYOMARCH

Lundi : 18h30 - 20h (débutants)

Lundi : 20h - 21h30 (initiés)

→ 228 € / an

Les ateliers développent le sens du rythme dans une ambiance conviviale, en groupe. On chante et on explore la signification des rythmes et leurs origines. Le djembé, instrument emblématique de cette région, et les dunduns sont nos principaux outils. Les plus jeunes peuvent éveiller leurs sens tout en canalisant leur énergie et développer leur écoute et leur concentration. Prêt d'instrument possible. Pour les adultes : possibilité de suivre les deux cours.

NOUVEAU

CHANT MALIEN ASSOCIATION NA DÒN KÉ Mariam DIARRA

Jeudi : 20h - 21h

→ 186 € / an

Au Mali la musique et les chants occupent une place centrale. Ils rythment les travaux, allégeant la pénibilité du labeur, accompagnent les cérémonies et les fêtes populaires, et nous transmettent l'Histoire de ces civilisations

En tant que danseuse de ballets, Mariam s'est très tôt familiarisée avec cet instrument qu'est la voix. C'est dans la joie communicative de cette pratique qu'elle souhaite transmettre une partie du répertoire traditionnel de son pays de l'Ouest

ACTIVITÉS D'EXPRESSION



THÉÂTRE ENFANTS

Eric RULLIAT

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

| QF | 0 à 540 | 541 à 750 | 751 à 1039 | 1040 et plus |
|-------|---------|-----------|------------|--------------|
| Tarif | 149 € | 169 € | 179 € | 209 € |

L'atelier propose une découverte ludique du jeu d'acteur. Des sorties théâtrales sont prévues ainsi que des rencontres artistiques. Une restitution publique peut être envisagée.

THÉÂTRE ADOS

Eric RULLIAT

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

Samedi : 11h - 13h (à partir de 12 ans)

→ 219 € / an

L'atelier propose de s'initier ou de perfectionner sa pratique théâtrale en abordant les diverses techniques d'acteur : présence scénique, expression corporelle, improvisation, respiration... Une restitution publique peut être envisagée.

ATELIER THÉÂTRE ADAPTÉ COMPAGNIE DU CHAOS

Nataly KERGOAT

Mardi : 18h30 - 19h30

(adultes et adultes en situation de handicap)

→ 150 € / an

Développer la confiance en soi, la créativité, travailler l'imagination, la voix, la concentration, grâce au jeu d'acteur.

THÉÂTRE ADULTES

Eric RULLIAT

Lundi : 20h - 23h

→ 249 € / an

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 envisagée. Présence scénique, expression corporelle, improvisation, respiration, etc., découverte d'auteurs et d'une écriture.

IMPROVISATION THÉÂTRALE TY CATCH IMPRO

Mariène GRENON

Mardi : 20h - 22h (adultes, tous niveaux)

→ 220 € / an

Lancez-vous ! L'improvisation théâtrale c'est l'art de créer des histoires dans l'instant. L'atelier aborde les fondamentaux de l'improvisation, le lâcher prise, la confiance en soi, aux autres, l'imaginaire et surtout le plaisir de jouer. Objectif scène pour certains ou loisir pour d'autres, tout le monde est bienvenu !

PÔLE THÉÂTRE EN SCÈNE !

- Participer aux ateliers théâtre c'est aussi :
- être sur scène avec la restitution de fin d'année dans notre salle de spectacle,
 - participer aux journées communes du théâtre avec **Tous en Scène** et **Ados en Scène fin juin**, grâce au **PÔLE THÉÂTRE** des quatre Maisons de Quimper, piloté par la MJC de Kerfeunteun.

ACTIVITÉS DANSE



DANSES MANDINGUES D'AFRIQUE DE L'OUEST ASSOCIATION NA DÒN KÉ

Mariam DIARRA

Vendredi : 18h45 – 20h15 (débutants, à partir de 16 ans)

Vendredi : 20h30 – 22h (initiés, à partir de 16 ans)

→ 252 € / an

Danseuse puissante au style riche et subtil, Mariam sait partager son amour de la danse avec patience et générosité.

Les cours qu'elle anime s'adressent à des débutants autant qu'à des initiés. Mariam s'inspire du système de formation des ballets et des troupes qu'elle a côtoyés durant sa carrière.

Chaque cours, accompagné par les musiciens percussionnistes de l'association, débute par un échauffement corporel complet et se conclue par des étirements musculaires. Le temps fort des séances reste bien sûr, l'apprentissage des mouvements des chorégraphies enseignées.

DANSE LIBRE MALKOVSKY ASSOCIATION LA VIE EN MOUVEMENT

Martine PUYNEGE

Mardi : 19h45 - 21h15 (à partir de 15 ans)

→ 230 € / an

Sur les traces d'Isadora Duncan et de Malkovsky, retrouvez 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.

NOUVEAU

AFRO-DANCE ASSOCIATION NA DÒN KÉ

Mariam DIARRA

Jeudi : 18h45 – 20h

→ 186 € / an

Mariam propose une approche du corps dans sa globalité pour découvrir et s'approprier les mouvements de base de ces danses rythmées et énergiques. Pour composer ses chorégraphies, elle s'inspire des différents styles de danses africaines urbaines et populaires, comme le « ndombolo » et le « coupé décalé », qu'elle mélange aux différentes techniques et gestuelles issues des danses « ethniques » traditionnelles de son pays, le Mali.

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

Mariam s'est donnée pour objectif « d'ambiancer » ses cours de façon positive et motivante pour que chacun puisse tirer un maximum de plaisir tout en libérant les tensions accumulées durant la journée ou la semaine. Les danses mandingues d'Afrique de l'Ouest.

PARTICIPEZ AUX STAGES !

Cette année encore, nous proposons des séances de découverte de cette activité. Vous pourrez vous inscrire à une ou plusieurs des séances proposées.

21 novembre • 23 janvier • 13 mars

→ 25 € / séance

Plus d'information auprès de l'animatrice de l'activité

ACTIVITÉS DANSE



DANSES HIP-HOP

ASSOCIATION HIP-HOP NEW SCHOOL

Mercredi : 10h15 - 11h00 (Eveil 4/6 ans)

Mercredi : 11h00 - 11h45 (Débutant 6/8 ans)

| QF | 0 à 540 | 541 à 750 | 751 à 1039 | 1040 et plus |
|-------|---------|-----------|------------|--------------|
| Tarif | 126 € | 144 € | 153 € | 180 € |

+ 8 € / an Adhésion à l'association Hip-Hop New School

Mercredi : 13h30 - 14h30 (Débutant 9/11 ans)

Mercredi : 14h30 - 15h30 (Débutants ados)

Mercredi : 15h30 - 16h30 (Break intermédiaire ados)

| QF | 0 à 540 | 541 à 750 | 751 à 1039 | 1040 et plus |
|-------|---------|-----------|------------|--------------|
| Tarif | 154 € | 176 € | 184 € | 220 € |

+ 8 € / an Adhésion à l'association Hip-Hop New School

La danse hip-hop est une discipline très complète regroupant danses debout (lock, pop, boogalow) et danse au sol (break). Elle est issue d'un mouvement de revendication aux Etats-Unis dans les années 70, mais c'est également une danse très festive.

Passionnés, appliqués et pédagogues, les professeurs proposent des cours chorégraphiques progressifs pour que vous puissiez aborder la danse hip-hop, vous lâcher et vous exprimer sur des sons entraînants.

PARTICIPEZ AUX STAGES NA DÒN KÉ !

L'association NA DÒN KÉ organisera des stages de danse et de percussions tout au long de l'année. Vous pouvez vous renseigner et vous inscrire sur le site de l'association : WWW.NADONKE.COM.

DANSE ORIENTALE

ASSOCIATION RÊVES D'ORIENT

Angélique PROVOST

Mardi : 18h30 - 19h45

(niveau 1 / multi-niveaux, à partir de 16 ans)

→ 200 € ou 185 € pour étudiants et minimas sociaux
+ 10 €* / an

*Adhésion à l'association

La danse orientale égyptienne, très riche culturellement et artistiquement, demande technique et précision pour être maîtrisée, ainsi que sensibilité et émotion pour être partagée. Musique, styles, histoire et rythmes orientaux feront partie intégrante du programme. Le niveau du cours évoluera au rythme des élèves. N'hésitez plus et rejoignez-nous !





QI GONG

ASSOCIATION TAODET

Serge ROSELIER

Lundi : 9h00 - 10h30 (adultes débutants)

Lundi : 10h30 - 12h00 (adultes intermédiaires)

Jeudi : 18h00 - 19h30 (adultes initiés)

→ 140 € + 5 €* / an

*Adhésion à l'association

Art millénaire chinois basé sur la libération de l'énergie vitale, la pratique d'exercices corporels associant mouvements fluides, respiration et concentration de l'esprit. Le Qi Gong stimule les organes et les fonctions essentielles tout en réduisant le stress, les tensions et les douleurs. En évitant les blocages responsables des maladies, sa pratique garantit une meilleure santé physique et psychique.

HATHA-YOGA

ASSOCIATION PARENTHÈSE(S)

Nadine GABORIAU

Dimanche : 11h00 à 12h30

→ 225 € + 5 €* / an

*Adhésion à l'association

Le Hatha-Yoga vous invite à des exercices sur le corps, la respiration et le mental par le biais de la relaxation et de la méditation de pleine conscience.

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

YOGA SARASWATI

ASSOCIATION HENT AR YOGA

Mercredi : 19h - 20h30

Jeudi : 19h30 - 21h

→ 200 € / an

Les cours intègrent les asanas ou postures, les pranayamas 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.



ACTIVITÉS LINGUISTIQUES



ATELIERS DE LANGUE FRANÇAISE

Avec une quarantaine d'enseignants bénévoles

Lundi : 10h - 11h30 et 14h - 15h30 (adultes)

Jeudi : 10h - 11h30 et 14h - 15h30 (adultes)

| QF | 0 à 540 | 541 à 750 | 751 à 1039 | 1040 et plus |
|-------|---------|-----------|------------|--------------|
| Tarif | 8 € | 12 € | 40 € | 80 € |

De nombreuses personnes rencontrent des obstacles à l'insertion parce qu'elles ne maîtrisent pas la langue française. Les ateliers de langue française et d'alphabétisation sont organisés par groupes de niveau.



GREC MODERNE

COMITÉ DE JUMELAGE QUIMPER LAVRIO

Marie-Cécile NAVET-GREMILLET

Vendredi : 10h15 - 11h30 (niveau 1)

→ 120 € + 12 €* / an

Vendredi : 14h30 - 16h00 (niveau 2)

→ 150 € + 12 €* / an

*Adhésion à l'association

Vous allez en vacances en Grèce ou rêvez d'y aller en sachant dire un peu plus que "kaliméra" ? Vous êtes curieux d'une langue qui s'écrit avec un alphabet différent du nôtre ? Venez apprendre le grec moderne au cours pour débutants, et si vous connaissez déjà un peu cette langue, venez rejoindre le groupe des initiés !



ARABE

ATCM

Zakaria SIMOU

Mercredi : 18h - 19h30

→ 50 € / an (adultes)

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



PORTUGAIS CONVERSATION

Dominique MEYNIER

Mercredi : 18h - 19h30 (adultes initiés)

→ 8 € / an

Atelier de conversation, vocabulaire, grammaire simple et dynamique à partir de situations relevant de la vie courante.

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE

URAPEDA BRETAGNE

Mardi : 18h00 - 19h45

→ 250 € / an

La LSF est un langage visuel et gestuel utilisé par les personnes malentendantes et certains entendants. Son apprentissage permet de mieux communiquer et de favoriser leur inclusion.



! PROTOCOLE SANITAIRE : LES CONSIGNES

Ce protocole sera modifié et ajusté en fonction des mesures gouvernementales non connues au moment de l'impression de la plaquette :

- "Pass sanitaire" obligatoire,
- Port du masque obligatoire (sauf pendant une activité physique),
- Distanciation physique à respecter,
- Utilisation du matériel personnel (pinces, tapis de yoga...),
- Désinfection par les adhérents de leur espace après les activités (tables, chaises...).
- Produits de désinfection disponibles dans les salles.

VIE DES ASSOCIATIONS

Nous proposons aux associations de participer à la vie de la Maison Pour Tous et du quartier :

- Construire un partenariat pour le quartier.
- Participer au festival la Rue Est Vers l'Art.
- Construire et proposer des événements.
- Utiliser nos salles (conditions à l'accueil).
- Proposer des activités tout au long de l'année.

ADHÉSION À LA MPT DE PENHARS

Association → 40 €

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. L'adhésion n'est pas remboursée.

Pour toutes les activités (hors programmation culturelle Terrain Blanc), l'adhésion à la MPT est obligatoire.

ADHÉSION À LA MPT DE PENHARS

Famille → 14 €

Plus de 25 ans → 11 €

18-25 ans → 7 €

Moins de 18 ans → 3 €

MODES DE PAIEMENT

- Espèces
- Carte Bleue (sans contact possible)
- Chèque
- Chèques vacances et Coupons sports ANCV
- Passeport Loisirs Et Culture ALVAC

DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS

- Une séance découverte gratuite uniquement pendant le mois de septembre
- 2° 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, non cumulable avec d'autres réductions (QF, partenaires...).

Horaires d'ouverture ACCUEIL

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

Samedi
10h - 12h et 13h30 - 16h30

VACANCES ÉTÉ

Du lundi au vendredi
10h - 12h et 13h30 - 17h30

AUTRES VACANCES

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

Conception graphique : MPT de Penhars

Impression : Imprimerie du Commerce Quimper

WWW.MPTPENHARS.COM

SUIVEZ-NOUS
SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



mptpenhars

02 98 55 20 61

accueil@mptpenhars.com

39 boulevard de Bretagne
29000 QUIMPER



RÉINSCRIPTIONS

MERCREDI 1^{ER} SEPTEMBRE
16H-19H (à la mpt de penhars)

INSCRIPTIONS - FORUM DES ASSOS

SAMEDI 4 SEPTEMBRE
9H-18H (Penvillers)

INSCRIPTIONS - PORTES OUVERTES

MERCREDI 8 SEPTEMBRE
16H-19H (à la mpt de penhars)

DÉBUT DES ACTIVITÉS

LUNDI 13 SEPTEMBRE

