



MPT DE PENNARS

le terrain blanc

Guide ACTIVITÉS

2014/2015



Professionnels et bénévoles de la M.P.T vous proposent des activités, des animations au plus près de chez vous, dans les locaux de la MPT au 39 bd de Bretagne.

Le mardi 10 septembre, la journée portes ouvertes vous permettra de prendre connaissance de tout ce qui est proposé cette année. Ce sera aussi l'occasion de prendre contact avec les acteurs de la Maison : Professionnels, Vacataires d'activités, Bénévoles... La Maison Pour Tous est une Association d'Education Populaire, ouverte à tous.

La vie de la Maison repose sur l'engagement de tous les adhérents, des bénévoles, des professionnels. 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.

Devenir membre actif est essentiel pour s'engager dans la vie associative, il peut se faire de différentes manières :

- coup de main dans l'organisation de manifestations, fêtes de quartier... ;
- animation d'activités ;
- investissement au sein du Conseil d'Administration, du Bureau ou des Commissions ;
- n'hésitez pas à participer, à venir à l'Assemblée Générale prévue le 11 avril 2015 et tout cela, bien sûr dans un esprit convivial.

Robert TANGUY - Président

PRÉSENTATION DU BUREAU

- **Président** : Robert Tanguy
- **Vice-présidente** : Laurence Le Moigne
- **Vice-Présidente** : Huguette Gourmelin
- **Trésorier** : Patrick Lamezec
- **Secrétaire** : Catherine Louarn
- **Secrétaire-Adjointe** : Nadine Gaboriau
- **Membres** : Marguerite Nédelec, Marie-Claire Palud, Laurence Renier

PRESENTATION DES PROFESSIONNELS DE LA MPT

- **Directrice** : Fatiha Tarib
- **Coordonnatrice Administrative** : Nathalie Guérin
- **Accueil, Secrétariat, Communication** : Roselyne Laurent (formation: Langue des Signes Française)
- **Accueil, Secrétariat, Médiatrice Sociale** : Anita Daucé
- **Médiation Culturelle** : Joëlle Le Bris
- **Régisseur Technique** : Julien Boureau
- **Assistant Technique** : Frédéric Denniel
- **Responsable Jeunesse** : Ronan Bléno
- **Animateurs Jeunesse** : El Houari El Bouazzati, Anne-Gaëlle Le Locat, Sébastien Le Naour, Brahim Zahafi
- **Animateur Musique** : Rachid Ben Rahal
- **Entretien** : Yamina Chilah, Leslie Ortica, Gülsüm Sarikaya



Pôle culture urbaine	page 04
Local Musik	page 05

Activités musicales

Local musik	page 05
Atelier éveil musical	page 06
Batterie	page 07
Si on chantait	page 07
Percussions africaines	page 07

Activités d'expression

Atelier théâtre Jeunesse	page 08
Atelier théâtre Adultes	page 08
Atelier théâtre	page 08
Théâtre d'improvisation	page 09

Activités artistiques

Arts plastiques	page 10
Dessin-peinture	page 10
Atelier créatif	page 10
Broderie	page 11
Tricot	page 11
Coupe-couture	page 11

Activités dances

Salsa Portoricaine	page 12
Break dance	page 12
Danse africaine	page 12
Éveil à la danse	page 13
Initiation à la danse	page 13
Modern'jazz	page 13
Danse rétro	page 13

Activités physiques

Gym douce relaxation	page 14
Gym	page 14
Gym dynamique	page 14
Qi Gong	page 14
Décontraction - bien-être	page 14
Activités physiques adaptées au maintien de l'autonomie de la personne	page 15
Yoga	page 15
Randonnée	page 15

Activités linguistiques

Français	page 16
Anglais	page 16
Grec	page 17
Arabe	page 17
Espagnol	page 17
Portugais	page 17

Activités ludiques

Tarot	page 18
Informatique	page 18

Activités vie de quartier

Jardin collectif	page 18
Sorties patrimoines	page 19
Soirée jeux	page 19
Troc et puces	page 19
Rencontre détente	page 19
Pétanque	page 19

Secteur jeunesse

Jeunes de 10 à 17 ans	page 20
Activités ponctuelles	page 20
Projets	page 21
Ateliers	page 21

Infos pratiques

page 22-23

PORTES OUVERTES MERCREDI 10 SEPTEMBRE 2014 DE 16H À 20H
DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS LUNDI 15 SEPTEMBRE 2014



LA CULTURE URBAINE

À PENHARS

De nombreuses initiatives artistiques à Quimper et dans le sud du département révèlent la force créatrice du mouvement hip hop. Depuis des années la MPT de Penhars ouvre ses portes à l'apprentissage, à l'accompagnement et à la présentation des artistes amateurs ou professionnels.

Au programme des cours et des stages, une large palette de disciplines sont à découvrir : rap, danse, graph, deejaying, MAO (musique assistée par ordinateur). Le Local Musik guide les jeunes dans leurs projets musicaux jusqu'à l'exaltante expérience scénique. Au travers de nombreux et fructueux projets avec les écoles, les collèges, les lycées, les ALSH (Accueil de loisirs sans hébergement) ; le Local Musik participe activement à la dynamique et au développement de la culture urbaine quimpéroise.



Local Musik
MPT DE PENHARS

LOCAL MUSIK L'ATELIER MUSIQUE DES CULTURES URBAINES

Chaque élève, selon son niveau et ses envies, participe à des ateliers en groupe ou individuellement. Le fonctionnement du local permet aux élèves de disposer de créneaux horaires pour répéter en toute autonomie. Si la création artistique est au cœur du projet, la partie plus technique inhérente au monde musical, la production, est aussi largement étudiée : scène, compilation, maquette, freestyle, clip...

Deux salles insonorisées et équipées permettent différentes pratiques :

- la Musique Assistée par Ordinateur (MAO) ;
- le Deejaying (apprentissage des bases pour Dj) ;
- l'aide à l'écriture (sous forme de stage ou suivi) ;
- enregistrement et maquettage ;
- répétitions (chant, instrumentale, mix et scratch) ;
- organisation de concerts ;
- accueil et suivi de groupes (recherche et préparation de concerts, press-book...) ;
- point info (magazines, Internet, logiciel, livres...) ;
- sorties (festivals, concerts, expositions...)...



NOVEMBRE 2014

LE NOUVEAU LOCAL MUSIK !

Cette année, vous êtes tous invités à découvrir nos nouveaux locaux, entièrement pensés pour un accueil et un fonctionnement optimal de l'activité musicale.

AU TOTAL, QUATRE SALLES SONT À VOTRE DISPOSITION :

- un espace accueil
- un bureau / régie
- deux salles multifonctionnelles équipées pour accueillir toutes les pratiques ;
- le PLUS : un agencement optimal digne d'un studio d'enregistrement professionnel.



Photo : Pascal Pérennec, tous droits réservés

INFORMATIONS PRATIQUES

HORAIRES

Du mardi au vendredi : 13h30 à 18h30

Le samedi : 13h30 à 19h30

L'équipe de la MPT de Penhars souhaite mettre en place une nouvelle politique tarifaire à partir de cette année. Elle a pour objectif de répondre au mieux aux besoins et aux pratiques de chacun au sein du tout nouveau local Musik. La modulation du tarif selon le quotient familial reste inchangée.



le nouveau LOGO de la MPT

Le nouveau logo, coloré, dynamique et équilibré symbolise l'élévation et la complémentarité. La typographie se veut discrète par la taille et intemporelle par sa forme.

Ces 3 couleurs sont à la base de toutes les autres et viennent souligner la complémentarité de l'ensemble.



MPT DE PENHARS



Terrain Blanc MPT DE PENHARS, Secteur Jeunesse MPT DE PENHARS, Local Musik MPT DE PENHARS



Terrain Blanc MPT DE PENHARS, Secteur Jeunesse MPT DE PENHARS, Local Musik MPT DE PENHARS



BATTERIE

Michel Lochou-Favennec

Mercredi : 16h - 20h (à partir de 8 ans, débutants et initiés : cours de 30 min en duo).

→ 237 € / 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.



SI ON CHANTAIT !

Michelle Costa

Mercredi : 18h30 - 20h (Adultes) → 7 € / an

Venez partager cette passion des chansons françaises célèbres.

PERCUSSIONS AFRICAINES

Christophe Guyomarch

Samedi : 10h - 11h30 (ados et adultes débutants).

Samedi : 11h30 - 13h (ados et adultes initiés).

Possibilité de suivre les 2 ateliers → 198 € / an
(1 cours sur les djembés - 1 cours sur les dunduns).

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.

* De forme cylindrique, recouverts de peau de vache à leurs extrémités, les 3 dununs (aigu, médium et basse) sont joués en position horizontale à l'aide d'une baguette en bois. En général, le jeu des dununs est complété par un jeu de cloches (en fer forgé) attachées à même l'instrument.



ATELIER EVEIL MUSICAL

NOUVEAU

Activité gratuite

Nombre de places limité

En partenariat avec le Conservatoire de Musiques et d'Art Dramatique de la ville de Quimper

Le conservatoire de musiques et d'art dramatique de Quimper proposera en janvier et février 2015, chaque semaine, à la MPT de Penhars un cycle de découverte de différentes musiques qui pourront aller du classique au jazz, en passant par les musiques traditionnelles.

Un belle occasion pour les enfants dès 7 ans, d'entendre, de voir, de toucher et d'essayer des instruments.

Une vraie opportunité aussi, si l'on a envie de faire de la musique, d'entrer en contact avec de vrais musiciens qui l'enseignent.

Des musiciens seront aussi présents lors de différents concerts au Terrain Blanc :

- les concerts « Pilou le plantigrade » avec des séances hors scolaires en soirée ;
- Le fest deiz du 8 février ;
- le concert music CMAD et chœur.

cmad
ville
de quimper



ATELIER THÉÂTRE JEUNESSE

Anne-Sophie Costes-Lecomte

Mercredi : 13h30 - 15h (8 - 11 ans) → 102 € - 141 €/an
Initiation ludique à la pratique du théâtre.

Mercredi : 15h - 17h (12 - 14 ans) → 135 € à 186 €

Jeudi : 18h - 20h (15 - 18 ans) → 135 € à 186 €/an

Cet atelier permet d'appréhender le jeu d'acteur, de travailler le corps et la voix, de développer l'imaginaire, l'écoute de soi et du partenaire à travers des exercices ludiques, des improvisations, des techniques de respiration, de concentration, de jeu dans l'espace...

ATELIER THÉÂTRE ADULTE

Anne-Sophie Costes-Lecomte

jeudi : 20h - 22h → 225 €/an

Cet atelier propose de se familiariser avec le travail de l'acteur (respiration, corps, présence scénique, écoute, concentration, construction du personnage) mais aussi d'aborder la mise en scène. Une restitution publique est prévue.

ATELIER THÉÂTRE

Association des Paralysés de France

Adultes en situation de handicap ou valides.

Mardi : 18h - 19h45 → 143 €/an

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

S'inscrire auprès de l'A.P.F. : 02 98 90 06 10



THEATRE D'IMPROVISATION

TY CATCH IMPRO

Mardi : 18h00 - 19h30 (atelier destiné aux plus jeunes à partir de 14 ans) → 163 €

Mardi : 20h30 - 22h30 (atelier adultes découverte et formation à l'improvisation) → 203 €

Mardi : 20h30 - 22h30 (atelier adultes scène pour joueurs confirmés) → 203 €

Vous êtes tenté par une activité collective basée sur la confiance et la communication... Alors les ateliers **TY CATCH IMPRO** 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.

Les ateliers Ty Catch Impro sont là pour vous faire découvrir les valeurs et les techniques d'improvisation, dans une ambiance conviviale simple et ludique où vous retrouverez votre âme d'enfant. Amusement, spontanéité, créativité, entraide et plaisir sont au programme.

L'impro est une activité 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.

Terrain Blanc : animation de 18h30 à 22h30 par un intervenant professionnel extérieur (une fois par mois).

Chaque mois TY CATCH IMPRO organise des catches d'impro et nouveaux formats à venir. La scène est ouverte aux volontaires et donc nullement obligatoire.

Deux stages, avec deux niveaux au choix « découverte » ou « perfectionnement » sont prévus cette saison :

- ▶ les 27 et 28 septembre 2014 ;
- ▶ les 18 et 19 avril 2015.

Photo : Steves Doupeux, tous droits réservés



Photo : Steves Doupeux, tous droits réservés





ARTS PLASTIQUES

Nicole Blouët
École Européenne Supérieure
d'Art de Bretagne

Mardi : 17h - 18h30 (enfants et adolescents).

→ 102 € à 143 € (pour les Quimpérois, suivant QF).

→ 173 € (pour les non Quimpérois).

→ 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...



DESSIN PEINTURE

Christine Le Née

Jeu : 18h30 - 20h30 (à partir de 14 ans débutants et initiés) → 159 €/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

Jeanine Vigouroux

Vendredi : 14h - 17h (adultes débutants et initiés).

→ 7 €/an

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

- peintures décoratives tous supports : tissus, bois, métal, verre, porcelaine... ;
- carterie : réalisation de cartes pour toutes les occasions ;
- home déco : décoration de châssis toilé ;
- modelage ;
- création de bijoux : réalisation de bijoux à partir de pâte non toxique.



ATELIER BRODERIE

Mercredi : 9h30 - 11h.

Vendredi : 17h30 - 19h.

→ 7€ (Nombre de places par atelier : 10)

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.

NOUVEAU

ATELIER TRICOT

Mardi : de 14h - 16h30

→ 7€ (nombre de places : 10)

Une maille à l'endroit, une maille à l'envers... Expert ou débutant dans l'art du tricotage, 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 !

NOUVEAU



COUPE-COUTURE

Monsieur BULENT

Mardi : 18h30 - 20h30
 (tout public, nombre de place par atelier : 10)

→ 7€/an

Initiation aux techniques de bases 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 !





SALSA PORTORICAINE

**Alexandra FLAUX
et Thomas LE FLOCH**

Adultes et adolescents à partir de 14 ans.

Jeu : 19h - 20h30 - Niveau « débutant ».

Jeu : 20h30 - 22h - Niveau « faux débutant ».

→ 182 €/an

Les cours proposés s'adressent à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir la salsa portoricaine. Cette danse en couple est une activité entraînant et conviviale, idéale pour améliorer son maintien et se muscler. Alexandra et Thomas vous feront partager l'amour de la musique et de la danse en mettant l'accent sur la technique, le style et la musicalité. Niveau « débutant » : pour les personnes n'ayant jamais pratiqué la salsa. Niveau « faux débutant » : pour les personnes ayant déjà pratiqué un autre style que la salsa portoricaine.

NOUVEAU



DANSES AFRICAINE

Moussa N'Diaye

Vendredi : 18h45 - 20h15 (ados et adultes débutants).

Vendredi : 20h30 - 22h (ados et adultes initiés).

→ 222 €/an

Ces ateliers vous proposent la découverte de danses traditionnelles et contemporaines d'Afrique de l'Ouest (Sénégal, Guinée, Mali, Côte d'Ivoire, ...). Pendant les ateliers, les danseurs sont accompagnés par les percussionnistes de l'association. Dynamique et énergique, la danse africaine est à la fois une discipline artistique et un sport à part entière. Idéale pour tous ceux et celles qui souhaitent entretenir leur santé physique tout en prenant du plaisir ! Plaisir de danser mais aussi plaisir de découvrir et s'imprégner d'une autre culture...

DANSE RETRO

Huguette Gourmelin

Vendredi : 20h30 - 22h30 (adultes).

→ 7 €/an

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



BREAK DANSE DANSE HIP HOP

Mercredi : 13h - 14h (8/11 ans – débutant – Break).

Mercredi : 14h - 15h (12 ans et plus – débutant – Break).

Mercredi : 15h - 16h15 (niveau 1 – Break).

→ de 126 € à 180 €/an

Plus d'info : association hip hop new school
06 18 44 34 60 – www.hiphopnewschool.com

Venez apprendre le hip hop ! L'école intercommunale de danse hip hop propose des cours pour les enfants, les ados et les adultes. Le hip hop est une danse très complète regroupant danses debout (lock, pop, boogalow) et danse au sol (break). Le Hip Hop est une danse de rue apparue aux Etats-Unis dans les années 70. Il est à la base un moyen de se revendiquer mais également de faire la fête. Les deux professeurs de l'école, 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.

EVEIL A LA DANSE

Mardi : 17h15-18h (pour les 4 - 6 ans)

→ de 102 €/an à 141 € *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.

INITIATION A LA DANSE

Mardi : 18h - 19h (pour les 6 - 8 ans)

→ De 135 €/an à 186 € *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).

MODERN'JAZZ

Mardi : 19h - 20h30 (pour les 12-17 ans)

→ 301 €/an

Ces cours vous incitent à prendre conscience de votre corps, affinent vos propres perceptions de l'espace et du rythme. Le modern'jazz est une danse où la poésie et l'interprétation de chacun peut se libérer tout en respectant une rigueur imposée, propre à toute évolution artistique.



GYMNASTIQUE DOUCE RELAXATION

Marie Lemunier

Jeudi : 10h45 - 11h45 (adultes)

→ 138 €/an

Bien-être et détente : une heure consacrée à assouplir ses articulations, muscler 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) → 138 €/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 : 20h - 21h (adultes)

Mercredi : 20h30 - 21h30 (adultes)

→ 138 €/an

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

NOUVEAU

QI GONG

Association Qi Gong de l'Iroise
Yves Bléomélen - Tel : 06 11 43 80 58

Lundi : 19h - 20h30

→ 285 €/an

Qi Gong (énergétique chinoise), est une activité ouverte à tous, sans contrainte d'âge ou de condition physique. Le Qi Gong est une pratique énergétique issue de la médecine traditionnelle chinoise ... Elle utilise les principes de l'acupuncture.

Venez apprendre à gérer votre stress et vos émotions grâce à cette pratique basée sur : la respiration, la visualisation, les mouvements ou postures.

Au-delà d'une pratique, c'est une philosophie de vie qui vous permet de garder vitalité et joie de vivre.

NOUVEAU

DECONTRACTION BIEN-ETRE

Drifa Haddu

Lundi matin : 10 h - 11 h (adultes)

Vendredi matin : 10 h - 11 h (adultes)

→ 32 €/an

Renfort sportif une fois par mois le vendredi par un professionnel.



ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES AU MAINTIEN DE L'AUTONOMIE DE LA PERSONNE

Association Le Héron Cendré
Monsieur Walter ALLARD

Mercredi : 10h - 11h30 - créneau destiné aux jeunes retraités (50 à 75 ans).

Mercredi : 15h30 - 17h - créneau destiné aux personnes âgées (+ de 75 ans).

→ 150 €

Pour améliorer la qualité de vie et la santé des personnes et prévenir les effets du vieillissement, la dépendance, l'isolement, l'association propose des séances d'activités physiques adaptées au maintien de l'autonomie de la personne. Ces séances sont organisées par un animateur/éducateur sportif. On y développe : la souplesse, le renforcement musculaire, la motricité, l'équilibre, la relaxation, la prévention des chutes, l'action de verticalisation, l'aide à la marche...

NOUVEAU

YOGA

Ecole de Yoga de l'Odet avec - Enseignement du Satyananda Yoga, yoga traditionnel

Mercredi : 19h - 20h30 (adultes).

→ 187 €/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.

RANDONNEE

Michel Seigneur 02 98 55 47 10

Tous les 1^{er} et 3^e mardis du mois

→ 7 €/an

Découverte de la nature. Aux environs de Quimper et des bords de mer (env. 10km).

Rdv à 13h30 devant la Maison Pour Tous de Penhars. Si déplacement, participation aux frais de co-voiturage 2 à 3 €.





ATELIERS DE LANGUE FRANÇAISE

Lundi et jeudi cours de 9h30 à 12 h et de 14h à 16h.

Contact : Marguerite Nédélec - 02 98 55 15 89

→ 7 €/an

De nombreuses personnes rencontrent des obstacles à l'insertion parce qu'elles ne maîtrisent pas la langue française. Elles peuvent être étrangères ou françaises et ont besoin d'un soutien.

Une équipe d'une quarantaine de bénévoles propose des cours de français et d'alphabétisation, organisés par groupes de niveau.



ANGLAIS

Simon Mc Carthy

Mardi : 19h30 - 20h45 (adultes, remise à niveau).

→ 195 €/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.



GREC

Cours de grec en partenariat avec « Le Comité de Jumelage Quimper Lavrio ».

Contact : Christine Gaunand-Pennaneach
02 98 59 32 79 - cgaunand@orange.fr

Jeudi : 17h45 - 19h15 (niveau « initié »).

→ 150 €/an

« N'hésitez pas à faire le point de vos connaissances avec notre professeur! »

NOUVEAU



ARABE

Samedi : 9h15 - 10h15 Débutants tout public (maxi 15 personnes)

Niveau 2 : s'informer à la rentrée

→ 84 €/an

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.



ESPAGNOL

Victor Sagástegui (maxi 12 personnes)

Vendredi : 19 h - 20 h.

→ 147 €/an

Cours de langue espagnole pour débutants. Conversation, vocabulaire, grammaire simple et dynamique à partir de situations relevant de la vie courante. (Rencontres surprises avec des latino-américains).



PORTUGAIS

En partenariat avec l'association Lusitania Pen Ar Bed, Nazaré Coïc : 06 82 04 19 14

Mercredi : 14h - 15h (8-14 ans débutants).

Mercredi : 15h - 15h30 (2ans 1/2 à 7 ans débutants).

Mercredi : 15h30 - 16h30 (8-14 ans initiés).

Mercredi : 18h - 19h (adultes initiés).

Mercredi : 19h - 20h (adultes débutants).

→ 7 €/an



TAROT

Loisirs adultes - Josiane Gourvès.

Vendredi : 13h30 - 18h.

→ 7 €/an

Concours adultes (Claude Le Roux) : 2^e et 4^eme vendredi du mois à 20h30.

Présentation annuelle de joueurs au championnat de France de Tarot.

INFORMATIQUE

Atelier d'échange de savoirs et de pratiques en informatique. Démarrage des cours au courant de l'année.



JARDIN COLLECTIF «LIORZH PENNKER»

Mercredi et vendredi : 14h - 17h. → 7 €/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

Contact : Nicole Guitteny - 02 98 91 01 03

→ 7 €/an

1 dimanche tous les mois 1/2 : 3,50 €/ visite. Tarifs différents sur les sorties en extérieur en fonction des lieux de visites. Places limitées (co-voiturage).

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

Septembre, mai et juin, sorties à la journée à l'extérieur de Quimper. D'octobre à mars sorties sur Quimper.

SOIRÉES JEUX

Contact : Nicole Guitteny - 02 98 91 01 03

→ 7 € / an

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

Le 1^{er} samedi de chaque mois à 19h (si pique-nique). Début des jeux à 20h Sur place : café, tisane ou thé. Les places ne sont pas limitées.

Après-midi jeux 1 fois / trimestre. Activité ouverte à tous, petits et grands de 7 à 99 ans, avec la participation du secteur jeunesse. (informations et inscriptions en cours d'année auprès de l'accueil de la MPT)

TROC ET PUCES

Troc et Pucés organisé par le groupe « Sorties du Patrimoine » dans les locaux de la MPT de Penhars

Le dimanche 9 novembre de 9 h à 18 h

→ entrée 0,5 €

La recette de ce Troc et Pucés servira à financer les sorties de l'année. Inscriptions et renseignements à partir du 5 septembre à la MPT de Penhars et au 02 98 91 01 03.

RENCONTRE-DETENTE

Mardi : 14h - 18h (adultes) → 7 € / an

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

PETANQUE

Association APK Renseignements Fred : 06 75 88 19 96 ou directement sur le terrain.

Le 5 septembre une réunion d'information se tiendra dans les locaux de la MPT à 20h30.

L'association Pétanque Kermoyan a pour objet de promouvoir le développement et l'apprentissage de la pétanque pour les jeunes, organiser des animations et des compétitions sportives sur la commune de Quimper et plus précisément sur le quartier de Kermoyan.

Elle a pour but de faciliter l'intégration de toutes personnes d'origines diverses partageant le même centre d'intérêt pour la pétanque. Elle veut permettre aux jeunes du quartier d'avoir une nouvelle activité de plein air : la pétanque, en association avec la MPT de Penhars.



POUR LES JEUNES DE 10 A 17 ANS

Le secteur jeunesse de la Maison Pour Tous 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.

Pour les plus de 18 ans, le secteur jeunesse soutient les initiatives, l'aide à la création d'associations et oriente vers les dispositifs d'insertion.



LES ACCUEILS PRÉ-ADOS (10-13 ANS) ET ADOS (14-17 ANS) :

Les pré-adolescents et les adolescents sont accueillis dans des lieux séparés.

Chaque accueil bénéficie d'un aménagement spécifique et adapté aux besoins de chacun, avec billard, baby foot et jeux de société variés.

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

HORAIRES DES ACCUEILS

Mardi, jeudi : 15h30 - 18h

mercredi et samedi : de 14h - 18h

vendredi : de 15h30 - 18h

Accès libre avec la carte d'adhésion annuelle à la MPT d'un montant de 3 €

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

LES ACTIVITÉS PONCTUELLES

JOURS ET HORAIRES

Hors vacances : mercredi et samedi de 14h - 18h

Vacances scolaires : du mardi au samedi de 14h - 18h

Un programme est édité à chaque période de vacances



LES PROJETS

Différents projets peuvent être mis en œuvre avec les jeunes participants aux activités.

Week-end ou pendant les vacances scolaires : tarifs selon coefficient familial.

LES ATELIERS

Activités manuelles

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

Pêche

Vendredi soir : 17h - 18h.

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



ADHÉSION À LA MPT

3€

39, bd de Bretagne – Tel : 02.98.55.05.55
e-mail : jeunesse@mptpenhars.com

Facebook : MPT PENHARS SECTEUR JEUNESSE

Une plaquette spécifique
du secteur jeunesse
sera disponible à la rentrée



ACTIVITÉS MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

TARIFS ADHÉSION À LA MPT

Adultes → 12 €

Jeunes adultes : 18/25 ans → 4 €

Jeunes : - de 18 ans → 3 €

Associations → 40 €

Portes ouvertes : mercredi 10 septembre 2014 - 16h - 20h

Démarrage des activités : lundi 15 septembre 2014

Assemblée Générale : samedi 11 avril 2015 à 10 h

Trocs et Puces : dimanche 9 novembre 2014

Découverte des activités :

la première séance d'essai est gratuite.

TARIFS SELON QF POUR LES JEUNES DE MOINS DE 18 ANS

- Eveil et initiation à la danse
- Hip Hop / Local Musik
- Théâtre enfants et ados

QF	Tarifs	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



Photo : Franck Richard



RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS À L'ANNÉE

L'inscription et le règlement se font à l'année. Les encaissements peuvent se faire au trimestre.

RÉDUCTIONS MPT ET AIDES FINANCIÈRES

Pour les adultes pratiquant plusieurs activités une réduction de 20 % est accordée sur l'activité la moins élevée (réduction accordée également pour deux personnes de la même famille). Hors activités encadrées par des bénévoles ou soumise au Q.F.

Fournir votre numéro allocataire CAF lors de l'inscription ou votre avis d'imposition 2013.

DISPOSITIFS D'AIDE AUX LOISIRS	A QUI S'ADRESSENT-ILS?	CONTACT
Les chèques vacances et chèques sport	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 Gourmelin - Quimper Tél : 02.98.64.51.00

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

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

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Lundi : 13h30 - 17h

Mardi : 13h30 - 18h30

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

Samedi : de 14h à 16h30



MPT DE PENHARS

