



MQV
MAISON
DE QUARTIER
DE VILLEJEAN

**Guide
pratique
2023
2024**





Des maisons pour se rencontrer, participer et coopérer, être solidaire.

Ces maisons sont pour vous, avec vous.

Vous avez un projet en tête, une envie, une action pour Villejean, développer un projet, ou comme bénévole, donner de son temps, ou simplement, un événement familial à organiser. Notre équipe vous soutient et encourage à le réaliser.

Envie de pratiquer une activité de loisir, de se divertir, rendez-vous lors des événements culturels, dans un atelier pour l'année ou pour une soirée.

→ Portes ouvertes le 9 septembre de 14h à 18h.

Envie de vous impliquer dans la vie associative sur Villejean, parlons-en !

Envie de vous poser lire le journal, boire un café, emprunter un jeu, un livre, discuter... C'est aussi possible ici !

solidarité différence
rencontres égalités
partage respect ENGAGEMENT
bienveillance laïcité culture
CONVIVIALITÉ participation
justice sociale audace ensemble
éducation populaire bien-être créativité



Jacky Derennes
Président de l'association

L'association Rencontre et Culture gère et anime la Maison de Quartier de Villejean et la Maison Verte. Elle est affiliée à la fédération des Centres Sociaux et socio-culturels de Bretagne. Elle met en œuvre son projet fondé sur les principes de l'éducation populaire pour vous proposer un espace de vie sociale convivial et accueillant.

L'association organise et propose des activités, des événements : loisirs, culture, sport. Elle gère les centres de loisirs pendant les temps scolaires et les vacances. Elle accueille et elle soutient une soixantaine d'associations. Elle met à disposition des salles de réunion, deux salles pour événements familiaux et une salle de spectacle.

Véritable lieu tiers, à côté de l'église, à proximité de l'école, non loin des commerces et des institutions, vous êtes nombreux à vous y retrouver pour pratiquer une activité sportive, apprendre à danser, à jouer, à chanter ou à écrire et aussi s'engager, se sentir utile, rencontre. Nous aurons plaisir à vous y accueillir.

Nous vous accueillons avec vos envies afin d'imaginer la suite ensemble.

À très vite !



Sommaire

Côté pratique - Les adhésions 4-5

Maison pour les enfants 6

Maison pour les jeunes 7-8

Maison pour les habitants, collectifs et associations 9-13

La ludothèque 14

Le pôle multimédia 15

Les ateliers 16-24

Les clubs 25

Les permanences des partenaires 26-27

Des espaces pour des événements 28-29

Annuaire et trombinoscope de la MQV 30-31

Côté pratique

À la Maison de Quartier de Villejean, le hall-café est libre d'accès sans condition d'adhésion. C'est le cœur de la Maison !

On s'y retrouve pour lire le journal, boire un café, débattre de l'actualité, échanger des idées, monter un projet, trouver des informations, rencontrer les équipes d'animateurs ou des amis, jouer, troquer un livre ou un jeu...

Bref, pour tout ce qui rend la vie plus colorée et plus animée !

À la Maison Verte, un espace jeunesse accueille les 12-17 ans.

Horaires MQV - Hors vacances scolaires

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
FERMÉ	09:00 12:00	09:00 12:00	FERMÉ	08:30	10:00 12:30
18:00 22:00	14:00 23:00	14:00 23:00	14:00 23:00	23:00	14:00 18:00

Horaires MQV - Pendant les vacances scolaires

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
09:00 12:00	09:00 12:00	09:00 12:00	09:00 12:00	08:30	10:00* 12:00
14:00 18:00	14:00 19:00	14:00 19:00	14:00 19:00	19:00	14:00 19:00

*Fermée pendant les vacances d'été

Informations :

contact@mqvillejean.fr

Le saviez-vous ?

La Maison de Quartier de Villejean et la Maison Verte sont gérées par l'association Rencontre et Culture.

Adhérer à l'association c'est soutenir et respecter son projet, s'engager et être assuré.

L'adhésion donne aux adhérents de plus de 16 ans, le droit de voter à l'Assemblée Générale.

L'Assemblée Générale aura lieu **le 25 mai 2024**.

L'adhésion permet l'accès au prêt de jeux et permet d'obtenir des tarifs réduits, ou même la gratuité pour certains spectacles et animations.

Les Portes Ouvertes auront lieu **le 9 Septembre 2023**.

Vous pourrez y découvrir l'ensemble des ateliers et vous y inscrire.

L'association Rencontre et Culture est administré par des membres élus lors de la dernière Assemblée Générale (AG) du 13 mai 2023.

Ces membres veillent au développement du projet associatif.

Membres du Conseil d'Administration - bureau

Jacky Derennes **Président**
 Sabrina Doury **Secrétaire**
 Simonne Gougeon **Trésorière-adjointe**
 Pascal Millot **Trésorier**
 Auguste N'Kounkou **Membre**
 Bernadette Rubin **Secrétaire-adjointe**
 Teresa Varao **Membre**

Conseil d'Administration (CA)

Roukia Adame
 Isabelle Baudais
 Marie-Françoise Bourblanc
 Loïc Chonneau (C^{ie} Quidam)
 Dania Lecomte
 Annaïg Fau Le Fur
 Fatimata Hamey
 Paulette Thomas

Adhésions

→ Elle est valable du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024.

Tarif adhésion	
Individuelle	10€
Famille de 2 personnes	13,50€
Famille de 3 personnes	17,50€
Famille de 4 personnes et plus	19,50€
Jeunes (11 ans et plus)	4€



> Pour les enfants de moins de 11 ans, l'adhésion d'un référent adulte est obligatoire.

Tarif adhésion des associations selon leur budget			
Inférieur à 2 500€	Entre 2 501€ et 5 000€	Entre 5 001€ et 10 000€	Supérieur à 10 001€
25€	50€	70€	100€

Calendrier scolaire annuel 2023 - 2024	
Rentrée scolaire	Lundi 4 septembre 2023
Vacances d'automne	Fin des cours : 21 octobre 2023 Reprise des cours : 6 novembre 2023
Vacances de Noël	Fin des cours : 23 décembre 2023 Reprise des cours : 8 janvier 2024
Vacances d'hiver	Fin des cours : 24 février 2024 Reprise des cours : 11 mars 2024
Vacances de printemps	Fin des cours : 20 avril 2024 Reprise des cours : 6 mai 2024

Saison 2023 - 2024

5

Tout savoir sur la vie de l'association

Pour vous tenir informés de tout ce qui se passe à la MQV et à la Maison Verte, plusieurs moyens :

→ **L'Elastic** : un programme des activités édité chaque mois est disponible dans le hall, sur notre site internet et dans vos boîtes-aux-lettres. Vous ne recevez pas L'Elastic ? Devenez élastiqueur et distribuez notre magazine près de chez vous !

→ **le site internet** : www.mqvillejean.fr
C'est toute l'actu et les informations pratiques disponibles 24h/24h en 1 clic.

→ **la newsletter** : retrouvez chaque mois, en avant-première, les événements marquants de la vie de nos Maisons en vous abonnant à la newsletter !
Pour vous inscrire, rendez-vous sur : www.mqvillejean.fr

→ **la page Facebook** : www.facebook.com/mqvillejean/
Suivez, commentez, partagez toutes nos actualités !

→ **des affiches, des tracts, des flyers** disponibles sur place.

Maison pour les enfants

Nos accueils sont des lieux d'activités et de découvertes pour les enfants. Centre de loisirs, activités à l'année, moments en famille, événements, il y en a pour tous les goûts !!

Le centre de loisirs à partir de 6 ans

Pour les parents, le centre de loisirs est une solution pratique pour la garde le mercredi et les vacances.

Pour les enfants, c'est la découverte d'activités inédites, artistiques ou sportives, des sorties avec ses copains, vivre des aventures qui font grandir.

Une équipe d'animation motivée et expérimentée est présente pour impliquer vos enfants dans les actions.

> Consultez le projet éducatif et le règlement intérieur sur notre site : <https://www.mqvillejean.fr/activites-ateliers/enfance>

Le mercredi de 14h à 18h30 : inscription au mois

Les petites vacances et l'été : **du lundi au vendredi de 9 h à 18h**
Inscription à la journée ou à la semaine
> des programmes pour chaque période sont disponibles à l'accueil.

Tarifs (en €) du centre de loisirs

Quotient familial	Mercredi	Vacances	
		Tarif/jour	Forfait semaine 5 jours
0 - 400	1,90€	3,80€	16,30€
401 - 600	2,60€	5,20€	23€
601 - 950	2,90€	5,70€	25,70€
951 - 1700	3€	6€	26,90€
+ 1700	3,20€	6,30€	28,10€



Des ateliers à l'année à partir de 6 ans

Pour grandir et s'épanouir, les enfants ont besoin de création, de mouvement, d'expression.

La Maison de Quartier propose des ateliers artistiques et culturels le mercredi après-midi ou en semaine.

> Inscription à l'année — 2 séances possibles pour tester

Le mercredi après-midi, entre l'activité du petit et du plus grand, cela peut être un casse-tête pour les parents. Nous pouvons prendre en charge les enfants avant ou après l'atelier : c'est l'accueil autour des ateliers. Petites activités et goûters sont proposés en vous attendant.

> voir les ateliers et l'accueil à partir de la **page 17**

L'enfance, c'est aussi des animations de quartier, des spectacles, des fêtes, des activités parents-enfants.

Soyez curieux et à l'affût, en vous abonnant à la newsletter :
> cliquer sur le lien newsletter sur le site de la MQV.

Contact :

enfance@mqvillejean.fr



Maison pour les jeunes → à partir du 19/09/23

Toute l'année, l'équipe jeunesse vous accueille et vous accompagne dans vos initiatives et à la découverte de nouveaux horizons.

L'espace loisirs Jeunes — pour les 10/14 ans

À la Maison de Quartier, la **Cave à Musique** est un lieu :

- > de vie
- > d'accès aux loisirs et à la culture
- > d'initiations et d'expérimentations.

Horaires

Période scolaire	Vacances scolaires
Mardi, jeudi, vendredi 16h30 - 18h Mercredi 14h - 18h Samedi 14h - 18h	Du mardi au samedi 10h - 12h et 14h - 18h Soirées et séjours possibles
Accueil sportif (avec l'UFOLEP 35) Mercredi 16h - 18h30	<i>Les horaires peuvent varier en fonction des programmes d'activités.</i>



La Maison Verte — pour les 12/17 ans

La **Maison Verte** est un lieu :

- > d'échanges, de convivialité
- > de projets individuels et collectifs
- > d'engagement
- > d'information et de sensibilisation.

Horaires

Période scolaire	Vacances scolaires
Mardi, jeudi, vendredi 16h30 - 19h Mercredi 14h - 19h Vendredi 16h30 - 20h Vendredi 20h30 - 22h30 (1 semaine/2)	Du mardi au vendredi Accompagnement de projet 10h - 12h Du mardi au samedi Animations et accueils 14h - 18h30 Soirées et séjours possibles
Accueil sportif Vendredi 20h30 - 22h30 (1 semaine/2)	<i>Les horaires peuvent varier en fonction des programmes d'activités.</i>



Accompagnement à la scolarité pour les jeunes de la 6^e à la 3^e

C.A.R.E.S (Culture Accompagnement Respect Entraide Scolarité) est un projet d'accompagnement à la scolarité encadré par l'équipe jeunesse et des bénévoles et en partenariat avec la Ligue de l'Enseignement.

C'est un espace pour :

- > Construire sa méthodologie de travail
- > Soutenir les familles dans les temps de devoirs
- > Développer une ouverture culturelle

Horaires

Mardi et jeudi **17h - 18h30**

Inscriptions auprès de l'équipe jeunesse

Contact :

passerelle@mqvillejean.fr



Modalités d'inscription

Pour l'espace loisirs Jeunes (10/14 ans) et C.A.R.E.S (collégiens) :

- > une adhésion à l'association : **4€** pour l'année scolaire
- > une fiche de renseignement sanitaire
- > un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- > une attestation d'assurance responsabilité

Pour la Maison verte (12/17 ans) :

- > une fiche de renseignement sanitaire
- > un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- > une attestation d'assurance responsabilité civile

Contact :

coordinationjeunesse@mqvillejean.fr

Maison pour les habitants, collectifs et associations

Pour les jeunes adultes, les collectifs, les associations, nous sommes une

pépinière à projets.

Nos équipements et notre association vivent et s'animent au gré des rencontres, des idées, des projets impulsés par l'équipe de professionnels, les bénévoles, les associations, les partenaires et les habitants.

**Vous avez des idées, une envie, besoin d'un soutien pour vos projets sur Villejean ?
Rencontrons-nous !**

Contact

adulte@mqvillejean.fr

Pour faire vivre votre projet, nous encourageons, nous soutenons, nous propulsons, nous hébergeons...

Par leur soutien logistique, leurs ressources et leur expérience, nos équipes vous aident à évaluer la faisabilité de votre projet et vous accompagnent dans sa mise en place.

Pour nous, à la Maison de Quartier de Villejean comme à la Maison Verte, cultiver l'échange d'idées et de savoirs, c'est faire pousser les grands projets.



→ Le secteur initiative animation permet de découvrir, de rencontrer, de proposer, de mettre en place.

Que vous soyez force de proposition, spectateur, organisateur, bénévole ou simple usager, notre association Rencontre et Culture vous accueille, soutient et accompagne vos projets.

Tout au long de l'année, vous pourrez découvrir et pratiquer :

- des activités régulières : ateliers et clubs
- des spectacles pour les petits et les plus grands (théâtre, improvisation, danse, concerts...)
- des conférences thématiques, parfois gesticulées
- des expositions photos, peinture...
- des événements ponctuels : braderie (1^{er} dimanche de Septembre), fête de la MQV, festivals (voyages, musiques...)
- des sorties pour découvrir, visiter, se balader
- des rencontres et des débats

La MIR - L'initiative citoyenne européenne (ICE) - Dignity In Europe.

La Maison de Quartier, associée à la Maison Internationale de Rennes (MIR) a co-construit un projet avec comme point de départ les collégiens de Rosa Parks. Ces derniers ont choisi le thème des migrants en Europe et les difficultés structurelles qui empêchent une arrivée digne.

→ La proposition des collégiens a remporté le vote des Rennais en mai 2022.

→ La proposition d'ICE a été validée comme recevable par la Commission Européenne.

→ À compter du 14 avril 2023, une année nous est accordée pour recueillir 1 million de signatures.



Secteur initiative animation

UIP (Université Internationale Populaire)

Décryptage de l'actualité internationale. Conçue par la MIR, avec la complicité de la Maison de Quartier, l'UIP se veut être un espace de discussion sans censure, d'échanges sans agressivité, cherchant à faire émerger les savoirs que chacun détient mais que trop peu expriment.

> Ces rencontres sont gratuites et ouvertes à tous. (Programmation disponible à l'accueil). Un collectif soutient l'organisation de l'UIP. Vous êtes les bienvenus.

ICE (Initiative Citoyenne Européenne) Fabrique Citoyenne

La MIR, la MQV et différents collectifs s'impliquent pour porter une ICE à la commission européenne sur la question d'un accueil digne des migrants dans l'Union Européenne.

Braderie de Villejean > dimanche 3 septembre 2023

Si les éditions 2020 et 2021 ont été annulées en raison du Covid, le collectif d'habitants s'est re-mobilisé et a organisé la braderie de septembre 2022. Dès le mois de janvier, si vous souhaitez participer, rejoignez le collectif pour participer et animer cette journée du grand déballage et des petits profits.

> **Emplacement 5€ / inscription à l'accueil**

La Consciência Negra

Se rassembler autour d'un jour férié brésilien pour fêter l'abolition de l'esclavage et la lutte contre le racisme (Collectif Brésil et Pulse).

> **du 10 au 20 Novembre 2023**

Journées bien-être avec Educ Ustawi

L'association Educ Ustawi organise des journées bien-être à la Maison de Quartier.

> Journées ouvertes à toutes et tous.

Actions pour la santé avec SPSF / ASVB / OPAR...

À noter dans vos agendas

01/09 – Soirée Afro Breizh – Gratuit

03/09 – Braderie – Collectif d'habitants

09/09 – Portes ouvertes de la Maison de Quartier de Villejean

16/09 – Les journées de l'environnement

22/09 – Soirée avec Bougainvilliers : des Femmes qui s'impliquent pour la communauté

05/10 – Girlz disorder : festival Punk Fusion Féminin

07/10 – Gala de danse Bollywood – avec Mira Bai

15/10 – Théâtre – Ploumesica

21/10 – Ubuntu Festival

18/11 – Journée Consciência Negra – Collectif Brésil et Pulse

Du 21 au 28/11 – Lutte contre les violences faites aux femmes. Les Unes les Autres, Ty Pestac, 3 Petits Poings, Nous féministes 35...

02/12 – Journée Bien être- Educ Ustawi

08/12 – Conférence CPCT – Relations parents / enfants

16/12 – Match de la Troupe d'Impro Rennaise – La TIR

2024 – Tilibora, Gala contre le Cancer, Gala d'Educ Ustawi, Big Up, soirées Rennes de la Nuit, Forum pour la santé des Femmes...

✱ Certaines dates peuvent être modifiées.

Tout au long de l'année :
des projets, des idées...

Contact : adulte@mqvillejean.fr

Accompagnement de projets / insertion → Pour les jeunes adultes (16-30 ans)



Tu as besoin d'un coup de pouce pour trouver un stage, un job ou pour accéder à tes droits (justice, santé, permis de conduire, logement...) ? Tu as un projet artistique, culturel ou tu veux créer une action solidaire et citoyenne ?

Si tu as entre 16 et 30 ans, les professionnels du secteur Jeunes adultes sont à ton écoute pour t'accompagner et développer tes ambitions.

Difficultés à trouver un stage, un emploi, un logement ?

- > le soutien à l'insertion sociale et professionnelle
- > s'inscrire à la Main Verte pour financer le permis

Contact

Chargée de mission en insertion sociale et professionnelle

j-adulte-ins@mqvillejean.fr
02 99 59 04 02 — 06 10 32 70 11

Chargé de mission en accompagnement de projets

j-adulte-acc@mqvillejean.fr
02 99 59 04 02 — 07 49 91 71 54



Le local Jeunes Adultes

Les professionnels de la MQV, de Breizh Insertion Sport, du Relais, du 4 bis et de We ker vous accueillent dans un nouveau local dédié aux plus de 25 ans ! Un espace d'informations et d'accompagnement de projets propice à la rencontre de jeunes talents engagés sur le quartier. De nombreux temps conviviaux y seront proposés par et pour les jeunes.

Pour suivre toute l'actu de ce nouveau lieu, rendez-vous sur le compte **Instagram : localjeunesadultes**

Adresse : 8 rue Armagnac à Villejean.

Pour tout renseignement sur les horaires de permanences

Contact MQV :

02 99 59 04 02

Atelier Éloquence

Que l'on soit à un oral d'examen, un entretien d'embauche ou à une soirée entre amis, accrocher son public par le verbe n'est pas toujours chose facile. En partenariat avec l'association Aijedroit, la Maison de Quartier de Villejean vous offre la possibilité de vous former et de vous exercer en atelier à la prise de parole deux samedis après-midi par mois. Une opportunité de travailler la confiance en soi et l'argumentation de manière ludique et efficace.

Pour tout renseignement
sur les dates et horaires
des ateliers

contact MQV :
02 99 59 04 02

ou rendez-vous sur :
<https://aijedroit.com/poser-une-question/>



Les jeunes de plus de 60 ans

Pour créer du lien et entretenir une proximité quotidienne, la Maison de Quartier de Villejean assure une présence, une veille et une écoute auprès de chacun de nos usagers et adhérents. Un accueil chaleureux et personnalisé vous est dédié pour faciliter l'interconnaissance et développer des activités et animations adaptées à vos envies et vos besoins.



Les mardis du jeu – Club Senior

**Tous les mardis après-midi
de 14h à 17h30 en salle de danse**

Tarot, belote, scrabble... autant de jeux que vous aurez plaisir à partager avec nos usagers et adhérents. Un moment convivial hebdomadaire à ne pas manquer !

Le Club du Vendredi

Une fois par mois, un groupe de maximum 18 personnes participe à des sorties culturelles guidées. L'objectif est de se retrouver ensemble pour découvrir des lieux emblématiques de notre région ou d'ailleurs. Il s'agit de partager des moments conviviaux, apprendre à se connaître, sortir de chez soi, enrichir ses connaissances culturelles.

Comment fonctionnent ces sorties culturelles ?

> Au mois de septembre, l'ensemble des personnes intéressées se réunit afin de co-décider des lieux et des dates de sorties pour toute l'année.

Détente rencontre et gourmandise : les repas conviviaux !

Une fois par mois, un repas est proposé pour faciliter les rencontres, créer des liens, échanger et partager un moment chaleureux et festif. Tous nos repas sont accompagnés d'une animation musicale et/ou théâtrale.

Contact :

mediaculture@mqvillejean.fr
02 99 59 04 02 / 06 31 59 61 59

La ludothèque

La ludothèque est un lieu d'animation ouvert à tous qui met à disposition des jeux, des jouets dans un espace de 110m².

La ludothèque possède plus de 4000 jeux et jouets pour tous les goûts et tous les âges.

Venez jouer sur place :
c'est GRATUIT !

La ludothèque

Horaires

- > Mardi, jeudi et vendredi : **16h30 - 18h30**
- > Mercredi : **14h - 18h30**
- > Samedi : **14h - 17h** du 18/11/2023 au 20/04/2024
- > Vacances scolaires : du mardi au vendredi **15h - 18h30**

Tous les jeux, jouets, vélos et trotteurs sont disponibles à l'emprunt pour la maison...

- > Fin des prêts de jeux **un quart d'heure avant la fermeture**

Tarifs des emprunts

- > **Jeux et Jouets** : 2 jeux empruntables par enfant pour 2 semaines
 - > **1€ par jeu - Carte de 10 jeux : 6€**
 - > Un anniversaire à organiser ?
- Nous proposons des **malles de jeux pour vos événements familiaux : 6€**

L'adhésion à l'association vous permet d'emprunter

Contact :

ludo@mqvillejean.fr



Avis de recherche !

Vous êtes joueur ? Vous avez un peu de temps libre et vous aimez partager votre savoir ?

>>> DEVEZ-VOUS BÉNÉVOLE ET REJOIGNEZ L'ÉQUIPE !

Cafêt' ô jeux (hall MQV)

- > Des jeux sont disponibles à la ludothèque pour jouer dans le hall. L'équipe de la ludothèque est présente pour vous en faire découvrir.

Soirées Jeux de société

Un vendredi par mois de 20h à minuit

- > Ouvertes à tous pour jouer en groupe dans une ambiance conviviale.
- > 08/09 - 06/10 - 10/11 - 01/12 - 12/01 / 02/02

Troc'jeux

- > Vous avez des jeux en bon état dont vous ne vous servez plus ? Venez les troquer contre d'autres à l'espace permanent du Hall Cheminée.

Événement jeux

- > Festival du jeu, soirées jeux en famille ou jeux nomades... Autant de rendez-vous pour jouer ! Tenez-vous informés en vous abonnant à la newsletter ou notre page Facebook : www.facebook.com/mqvillejean

Le pôle multimédia

Pour toutes et tous, nous sommes un
espace numérique.

Il n'y a pas d'âge pour se plonger dans l'univers du numérique.

Atelier d'initiation informatique

Pour apprendre à trier ses photos, utiliser une clé USB ou comprendre son smartphone...

- > niveau débutant et initié
- > le mercredi **14h30 - 16h**
- > **3€** la séance (+ adhésion MQV)

Atelier création numérique pour adultes

Au programme : initiation au montage vidéo et au montage-photo, livres pop-up, création en 3D, découpe laser...

- > le vendredi **14h - 16h**
- > inscription à la séance
- > **gratuit** pour les adhérents MQV

Coups de pouces

- > rendez-vous individuels de 30 min
- > samedi **16h - 18h**
- > **gratuit** pour les adhérents MQV

Atelier Multimédia Ados (11-17ans)

- > mercredi **14h - 15h30**
- > inscription à la séance
- > **gratuit** pour les adhérents MQV

Atelier BD et Manga (11-17ans)

Dessin numérique, écriture de scénario, dessins sur tablette...

- > mercredi **16h - 18h**
- > **30€** à l'année (+ **4€** adhésion MQV)

Atelier Jeunesse > initiation à la vidéo, à la 3D selon le programme et les demandes

- > Pendant les vacances
- > Tarifs : **infos à l'accueil**

Contact :

multimedia@mqvillejean.fr
ou 07 82 16 36 95



Avis de recherche !

Le monde de l'informatique n'a aucun secret pour vous ?
Vous avez un peu de temps libre et vous aimez partager votre savoir ?

**>>> DEVEZ BÉNÉVOLE
ET REJOIGNEZ L'ÉQUIPE !**



Les ateliers à la Maison de Quartier de Villejean et à la Maison Verte > 2023-2024

→ Sports / Danse / Bien-être

Les activités proposées à la Maison de Quartier sont animées par une dizaine de salariés et par des partenaires associatifs ou par des bénévoles qualifiés.

La plupart sont des professionnels diplômés. Certains sont bénévoles. Tous sont expérimentés et compétents. Les encadrants des activités remplissent les exigences demandées (Brevet d'État, ...).

Les activités ont lieu du 11 septembre 2023 au 16 juin 2024, excepté durant les vacances scolaires.

Les activités proposées par Rencontre et Culture

Adhésion et inscription à l'accueil pour les activités Rencontre et Culture :

L'assurance de l'association couvre les risques liés à la pratique de ces activités.

→ Possibilité d'aide avec le dispositif **Sortir !** ou **Coupon Sport** ou **Pass'Sport** selon les ateliers.

Certaines activités sont proposées à tarif réduit pour les étudiants, demandeurs d'emploi, allocataires du RSA, ... sur présentation d'un justificatif.

→ 2 séances d'essai en début de saison

→ Totalité du règlement effectuée à l'inscription (espèces, chèques ou prélèvement – en une seule fois ou en paiement fractionné)

→ Certificat médical obligatoire pour les activités sportives

→ L'inscription aux ateliers se fait pour la saison entière. Seuls les désistements pour raison médicale, justifiés par un certificat, peuvent amener à un remboursement partiel de l'inscription. L'adhésion reste acquise à l'association.

→ L'achat du matériel nécessaire à la pratique des activités n'est pas compris dans l'inscription.

→ L'association se réserve le droit de modifier un atelier si le nombre d'inscrits est insuffisant, de déplacer ponctuellement certains ateliers à des occasions spéciales ou de remplacer un animateur d'atelier.

Les activités de nos associations partenaires



→ Les inscriptions se font directement auprès des partenaires.*

*selon les conditions de chaque atelier. Les informations complémentaires peuvent être obtenues en contactant les structures concernées.

Accueil autour des ateliers Enfance

Le mercredi, sur inscription, un accueil encadré par les animateurs est prévu **de 14h à 18h30**, avant et après les horaires d'ateliers.

- > 1 enfant : **32€/an**
- > 2 enfants : **54€/an**
- > 3 enfants : **75€/an**

Des aides existent pour tous les âges afin de soutenir la pratique d'activités.

Lexique des symboles (pour les pages suivantes)



Adhésion et inscription à réaliser à l'accueil de la Maison de Quartier de Villejean



Prise en charge possible d'une partie du paiement par le dispositif **Sortir !**



Prise en charge possible d'une partie du paiement par le dispositif **Coupon Sport 35**



Prise en charge possible d'une partie du paiement par le dispositif **Pass'Sport**



Aïkido **Animateurs: Patrice Piveteau, Camilo Charron**

L'aïkido est un art martial non violent, utilisant la force de l'autre contre lui - **jeunes et adultes**.

> Mercredi **19h - 21h30** / Vendredi **18h30 - 21h**
 > **140€** / Tarif réduit : **90€** + adhésion MQV

Boxe Thaï **Animateur: Claude Vangu**

Cette pratique permet aux hommes, aux femmes et aux adolescents de pratiquer un sport de combat tout en réalisant un travail technique, physique et un renforcement musculaire - **à partir de 11 ans**.

> Mercredi **17h15 - 18h30**
 > Samedi **14h15 - 15h30 (- de 15 ans)** et **15h45 - 17h30 (+ de 15 ans)**
 > **103€** une séance par semaine / **181,50€** deux séances par semaine + adhésion MQV

Afrojump Cardio - femmes **Animatrice: Karine Matungulu (Troupe Afrodisiak)***Inscription : se présenter à chaque début de séance*

Danse afro new style, ateliers variés, avec un possible spectacle à la fin de l'année !

> possibilité de venir avec son/ses enfant(s)
 > Lundi **19h - 20h** et mercredi **19h30 - 20h30**
 > **3€** la séance + adhésion MQV
 > Démarrage de l'activité : **lundi 11 septembre**

Afrojump Cardio - enfants **Animatrice: Karine Matungulu (Troupe Afrodisiak)**

Danses afro new style, contemporaine, éveil...

> Samedi **11h-12h**
 > **3€** la séance + adhésion MQV
 > Démarrage de l'activité : **samedi 16 septembre**

Gym douce posturo-respiratoire **Animatrice: Catherine Kazy Le Franc**

Inspirée des principes de Bernadette de Gasquet. Approche adaptée aux personnes en reprise d'activité, avec douleurs chroniques ou convalescentes - **adultes**.

> Lundi **18h - 19h**
 > **131,50€** ou **7,50€** la séance / Tarif réduit : **87€** + adhésion MQV

Gym douce Senior **Animatrice: Catherine Kazy Le Franc**

- seniors + 60 ans.

> Mercredi **10h - 11h**
 > **131,50€** ou **7,50€** la séance / Tarif réduit : **87€** + adhésion MQV

Taïchi-chuan - Forme Yang **Partenaire: Etr'En'Form***Inscription > joelle.dubois01@orange.fr ou 06 81 71 59 56*

Le Taïchi-chuan est un art fondé sur la pratique de mouvements fluides et souples réalisés dans la lenteur. Il permet d'atteindre un état de tranquillité tout en étant en mouvement.

C'est une technique de relaxation qui permet d'améliorer les problèmes de sommeil, les états de nervosité, la mémoire et la concentration, les articulations...

Art de vivre, il vise l'harmonie en soi mais aussi vis-à-vis des autres. Il est accessible à toute personne quels que soient son âge et sa souplesse - **adultes**.

> Mardi **11h - 12h30**
 > **250€** / Tarif réduit : **220€** + adhésion à Etr'En'Form **20€**
 > Démarrage de l'activité : **mardi 19 septembre**

Sophrologie **Animateur: Bertrand Curelier**

La sophrologie est une méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique. - **adultes et seniors**.

> Mardi **18h30 - 19h30**
 > **193€** / Tarif réduit : **148€** + adhésion MQV

Yoga - Pratique Douce**Animatrice : Brigitte Le Cat**

C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques - **adultes**.

> Jeudi **17h15 - 18h30**> **278,50€** / Tarif réduit : **193€** + adhésion MQV**Judo et Jujitsu****Partenaire : Cercle Paul Bert**

Inscription au Dojo de la MQV sur les heures d'entraînement
ou au 02 99 27 53 04

Baby Judo- pour les enfants nés en 2018-2019

Sport de combat d'origine japonaise. Consistant à déséquilibrer en souplesse son adversaire afin de le mettre hors de combat

> Mercredi : **16h-16h45**> **210€**> Démarrage de l'activité : **le 7 septembre****Judo de 6 à 9 ans**> Mercredi **15h - 16h**> **254€****Judo de 9 à 12 ans**> Lundi **18h - 19h** et mercredi **16h - 17h**> **254€****Jujitsu brésilien - adultes**

C'est à la fois un art martial, un sport de combat et un système de défense dérivé du judo et du jujitsu, privilégiant le combat au sol.

> Lundi **19h - 20h30**> **226€**> Démarrage de l'activité : **le 11 septembre****Équilibre, prévention des chutes****Partenaire : OPAR**

Inscription > 02 99 73 22 23

Les cours d'une heure permettent d'appréhender ses limites, d'entretenir son agilité et de renforcer l'équilibre - **seniors de + de 60 ans**.

> Jeudi **14h30 - 15h30** et **15h30 - 16h30**> **Gratuit** + adhésion à l'OPAR **30€** + assurance sportive **3,5€** soit **33,5€** pour l'année> Démarrage de l'activité : **jeudi 21 septembre****Atelier Mémoire****Partenaire : OPAR**

Inscription > 02 99 54 73 64 ou 07 67 55 00 37

Venez stimuler et comprendre le fonctionnement de votre mémoire face à l'avancée en âge, explications théoriques, exercices et conseils pour le quotidien.

> Information et inscription le **vendredi 29 septembre de 10h30 à 12h**> Les vendredis 6, 13, 20 octobre, 10, 17 et 24 novembre, 1, 8, 15 et 22 décembre 2023 **de 10h30 à 12h**> **gratuit** sur inscription> séance bilan le **29 mars 2024 de 10h30 à 12h****Tai chi chuan - Qi-Gong****Partenaire : Terre Ciel**Inscription > lebreton.christelle@orange.fr ou 06 33 15 82 89

Tai Chi Chuan : Art du mouvement

Qi-Gong : Travail du souffle

Art martial traditionnel chinois, le Tai Chi Chuan est né de l'observation de la nature. Originellement destiné à la self défense, il s'est affiné, propre à améliorer la santé et le bien-être. Il se pratique seul puis à deux. Discipline simple, accessible à tous, tournée vers l'essentiel. Tenue adaptée : vêtements amples coton uni, chaussures souples basses - **adultes**.

> Mercredi **17h30 - 19h30**> **230€** + adhésion Terre Ciel **20€**> Démarrage de l'activité : **mercredi 13 septembre**

Yoga du rire MQV**François Rolland, militant du rire**

Renseignements : 06 28 37 68 89

Inscription à l'accueil de la MQV

Prenez votre bonheur en main, devenez plus heureux ! Apprenez la pensée positive, expérimentez le lâcher-prise, partagez un moment bienveillant, prenez du plaisir en vous amusant - **adultes et seniors**.

> Jeudi 20h30 - 22h et samedi 10h30 - 12h

> Adhésion MQV

Karaté Mix MQV Sctivy**Partenaire : La Vie est un Dojo**

Inscription > ahmedchikh@gmail.com ou 07 69 96 21 25

Le Karaté Mix est une synthèse martiale de l'ensemble des disciplines qui réunit les composantes de percussion debout, projection, immobilisation et soumission. La concrétisation de la pratique se traduit par des échanges sous forme d'assauts pluridimensionnels dans lesquels chacun peut y trouver sa forme de liberté. Cette discipline évolutive est enseignée dans un esprit de respect et de partage des valeurs sportives. Elle permet à ses pratiquants de s'exprimer pleinement tout en préservant leur sécurité et leur intégrité physique - **à partir de 16 ans**.

> Mardi 18h - 20h et jeudi 18h - 19h45

> 130€ + adhésion MQV

> Démarrage de l'activité : **mardi 12 septembre****Yoga doux****Animateurs: Yoga pour Tous**

Inscription > anik.menard@gmail.com ou 06 84 50 23 57

Cours de yoga doux réservé aux personnes disposant de peu de revenus - **adultes**.

> Lundi 18h15 - 19h30

> Entre 2€ et 6€ la séance **sous conditions de revenus** + adhésion à Yoga pour Tous 5€> Démarrage de l'activité : **lundi 11 septembre****Gouren** Sctivy PASS SPORT**Partenaire: Skol Gouren Roazhon**

Inscription > skol.gouren.roazhon@gmail.com

ou 06 81 12 02 90

Le Skol Gouren Roazhon ou école de lutte bretonne de Rennes assure des entraînements de Gouren, de la pratique loisirs à la compétition - **à partir de 15 ans**.

> Mardi 20h30 - 22h

> 125€ / Tarif réduit : 90€ + adhésion MQV

> Démarrage de l'activité : **mardi 12 septembre****ARTS ET CULTURE****Art Floral** MQV Sctivy**Animatrice: Marie-Françoise Bourblanc**

L'art floral est l'art de créer des compositions florales sur des vases, des bols ou des paniers, de créer des bouquets, ou des compositions florales à l'aide des fleurs, de feuilles, de fines herbes - **adultes et seniors**.

> Troisième jeudi du mois : 14/09 - 12/10 - 16/11 - 14/12 - 11/01 - 14/03 - 18/04 - 16/05 **14h - 16h**

> 19€ à l'année / 4€ à la séance + adhésion MQV

> Démarrage de l'activité : **jeudi 14 septembre****Ateliers de français langue étrangère - débutant****Encadrants: Langue et Communication**

Inscription > 02 99 38 12 55

L'association propose des ateliers de pratique de la langue française à des personnes **adultes**.

> Mercredi et vendredi 9h30 - 11h30

> Adhésion à Langue et Communication 5€

> Démarrage de l'activité : **mercredi 27 septembre**

Théâtre impro débutant**Animateurs : la Turi Ukwa***Inscription > turi.ukwa@gmail.com*

L'association de la TURI UKWA propose aux adhérent·es, membres de la troupe, deux ateliers adultes d'improvisation hebdomadaires.

- 1^{er} atelier : **18h - 20h**

- 2nd atelier : **20h - 22h**

Ils sont dispensés sur des créneaux de deux heures en fonction des disponibilités de chacun, tous niveaux confondus - **adultes**.

> Lundi **18h - 22h**

> **90€** (prix de l'adhésion) / Tarif réduit : à évoquer en direct avec le bureau de l'association selon les situations des personnes

> Démarrage de l'activité : **lundi 11 septembre**

Cours de langue Tamoul**Animateurs : Centre Culturel des Tamouls***Inscription > ganesh35@aliceadsl.fr ou 06 68 02 24 69*

Cours de tamoul pour débutant, intermédiaire et expérimenté
- **de 6 à 16 ans**.

> Samedi **10h - 12h30**

> **109,34€**

> Démarrage de l'activité : **samedi 16 septembre**

Labo photo argentique**Animateurs: Gosh !***Inscription > ohmygosh35@gmail.com ou 06 62 83 37 55*

Une association qui promeut la photo argentique. Labo photo en libre accès pour les adhérents. Initiation aux bases des pratiques du labo en début d'année. Organisation d'un festival photo dans l'année.

> **60€** / Tarif réduit : **30€** + adhésion Gosh ! **9€**

COMPLET - sur liste d'attente**Couture****MQV****Sctir**

Découverte et apprentissage de la couture sous toutes ces formes et en fonction de vos envies. Des ateliers en soirée pour découvrir toutes sortes de pratiques. Dans une ambiance chaleureuse, conviviale, venez explorer différentes techniques de base. Si vous n'en avez pas, des machines à coudre sont à disposition - **adultes et seniors**.

> Samedi **14h30 - 16h30**

> **172€** / Tarif réduit : **132,50€** + adhésion MQV

> Démarrage de l'activité : **samedi 16 septembre**

Peinture pastel / huile**MQV****Sctir****Animatrice: Marie-Paule Moisan**

Cette activité permet de découvrir les techniques de la peinture peu importe votre niveau, et ce afin de produire des œuvres tout au long de l'année - **adultes et seniors**.

> Mardi **14h - 16h30**

> **290€** + adhésion MQV

Percussions africaines - tous niveaux**Animateurs: Synzhoi***Inscription > 06 25 00 25 77*

Si vous souhaitez apprendre à jouer des instruments de musique et découvrir les chants du continent africain, cette activité est faite pour vous ! - **adultes**.

> Jeudi **18h45 - 19h45**

> **220€** / Tarif réduit : **200€** + adhésion Synzhoi **20€**

Dessin Peinture**MQV****Sctir****Animatrice: Pauline Basilua**

Un atelier pour apprendre à dessiner et découvrir des techniques de peinture - **à partir de 6 ans**.

> Mercredi **14h30 - 16h30**

> **150€** / Tarif réduit : **146€** + adhésion MQV

Nouveau !

Nouveau !**Poterie****Animatrice : Pascale Gueneuc**

Des ateliers pour explorer la forme, la couleur et la matière de l'argile - **à partir de 6 ans**.

> Mercredi **14h - 16h**

> **150€** / Tarif réduit : **146€** + adhésion MQV

Scrapbooking**Animateurs : Aventure du Bout du Monde Rennes**

Inscription > abmrennes.eu

Une mise à disposition du matériel est prévue. Il n'y a pas de responsable mais les personnes expérimentées transmettent leur expérience aux débutants - **adultes**.

> Un samedi par mois : 30/09 - 21/10 - 18/11 - 09/12 - 20/01 - 10/02 - 23/03 - 06/04 - 18/05 **14h - 17h45**

> **35€** individuel / **45€** couple

Création audiovisuelle**Animateurs : Aventure du Bout du Monde Rennes**

Inscription > abmrennes.eu

Atelier encadré par des membres d'ABM, spécialistes des outils de mise en forme des photos et vidéos de voyage. Dans la perspective éventuelle de présenter les montages créés en soirée de projection grand public - **adultes**.

> Lundi **18h - 20h**

> **35€** individuel / **45€** couple

Ikebana Ohara**Encadrants : Ikebana Ohara**

Inscription > ikeohara@mailo.com ou 06 98 55 94 34

L'Ikebana est l'art de disposer les fleurs, branches, feuillages ou autres éléments de la nature dans des coupes plates ou vases hauts selon des codes définis par de grands maîtres - **adultes**.

> Un mardi par mois **14h - 17h** : 26/09 - 17/10 - 14/11 - 05/12 - 09/01 - 06/02 - 12/03 - 09/04 - 14/05

> **115€**

> Démarrage de l'activité : **mardi 26 septembre**



DANSES**Danse Orientale – niveau intermédiaire - débutant** MQV **Animatrice: Céline Yavetz Netter**

Tous les ateliers travaillent sur un thème commun et chacun sera invité au cours de l'année à partager des moments de danse, tous groupes d'âges et de niveaux confondus. Atelier ouvert aux personnes en situations de handicap - **adultes**.

> Mardi **18h30 - 20h**> **226€** / Tarif réduit : **174,50€** + adhésion MQV**Danse Orientale – atelier chorégraphique** MQV - **adultes**.> Mardi **20h - 22h**> **281,50€** / Tarif réduit : **231€** + adhésion MQV**Lady Style et atelier chorégraphique - tous niveaux** MQV **Animateurs: Los loquitos**Renseignements > contact@losloquitos.com ou 06 29 58 54 55

Inscription à l'accueil de la MQV

L'association est très heureuse de vous proposer ce cours assuré par la discrète et talentueuse danseuse Anne-Laure qui a découvert la salsa en 2000 à Paris et a contribué à la « salsification de l'Ouest » en participant activement aux soirées et festivals des associations de la région puis partout en France. Elle sera accompagnée de nos chères animatrices Loquitos pour l'année - **de 18 à 99 ans**.

> Mardi **20h30 - 21h45**> **122€** / Tarif réduit : **102€** + adhésion MQV> Démarrage de l'activité : **mardi 12 septembre****Bachata - niveau intermédiaire****Animateurs: Los loquitos**Renseignements > contact@losloquitos.com ou 06 29 58 54 55

Inscription à l'accueil de la MQV

La bachata est une danse originaire de République Dominicaine. Très dansée en soirée et appréciée par les salseros dans le monde, la bachata a conquis les danseurs rennais. C'est pourquoi nous vous proposons un cours toutes les semaines. Venez perfectionner votre déhanché ! - **de 18 à 99 ans**

> Mercredi **19h30 - 20h45**> **122€** / Tarif réduit : **102€** + adhésion MQV**Bachata - niveau débutant**- **de 18 à 99 ans**.> Mercredi **21h - 22h15**> **122€** / Tarif réduit : **102€** + adhésion MQV> Démarrage de l'activité : **mercredi 13 septembre****Salsa portoricaine - niveau intermédiaire****Animateurs: Los loquitos**Renseignements > contact@losloquitos.com ou 06 29 58 54 55

Inscription à l'accueil de la MQV

Vous avez suivi au moins 1 an de cours de salsa portoricaine ou cubaine. Vous dansez sur la musique, respectez le tempo et maîtrisez des figures de bases en salsa portoricaine (cross body, copa, open break, inside turn, outside turn...), ce cours est pour vous. C'est la suite logique du cours débutant et aussi tout indiqué pour ceux qui maîtrisent déjà la cubaine et qui veulent acquérir les bases de la porto. Ce cours convient aux danseurs confirmés de salsa cubaine et aux danseurs un peu plus confirmés car nous proposerons des variantes aux mouvements de base - **de 18 à 99 ans**.

> Mercredi **21h - 22h15**> **122€** / Tarif réduit : **102€** + adhésion MQV> Démarrage de l'activité : **mercredi 13 septembre**

Danse Bharata Natyam - niveau intermédiaire**Animateurs : Mira Bai***Inscription > mira-bai@orange.fr ou 06 82 86 28 21*Danse indienne classique Bharata Natyam - **à partir de 11 ans.**> Mardi **19h - 20h15**> **240€** / Tarif réduit : **210€** / moins de 13 ans : **165€**+ adhésion Mira Bai : **14€** / tarif réduit : **11€** / enfant : **8€****Danse Bharata Natyam**- **à partir de 11 ans.**> Mardi **20h15 - 21h30**> **240€** / Tarif réduit : **210€** / moins de 13 ans : **165€**+ adhésion Mira Bai : **14€** / tarif réduit : **11€** / enfant : **8€****Bollywood - tous niveaux****Animateurs : Mira Bai***Inscription > mira-bai@orange.fr ou 06 82 86 28 21*Danse de l'Inde Bollywood - **à partir de 11 ans.**> Lundi **19h - 20h**> **180€** / Tarif réduit : **156€** / moins de 13 ans : **138€**+ adhésion Mira Bai : **14€** / Tarif réduit : **11€** / enfant : **8€****Tango Argentin - niveau débutant****Animateurs : Ocho***Inscription > 07 70 29 12 62*

Le tango est une danse à deux partenaires, originaire d'Amérique du Sud, dont les pas ne sont pas fixés à l'avance pour être répétés - **adultes.**

> Mardi **19h45 - 22h15**> **210€**1 trimestre : **100€** / 2 trimestres : **170€** / 3 trimestres : **210€**Tarif réduit : **180€** + adhésion Ocho **10€****Danse Country - niveau débutant****Animateurs : West Rennes Country***Inscription > wrcd.bzh@gmail.com ou 06 75 78 51 37*

Apprendre la danse country dans la joie et la bonne humeur - **à partir de 13 ans.**

> Mardi **18h30 - 20h**> **95€** / Tarifs réduits : couple **145€** / étudiants : **75€** / 13-18 ans : **50€****Danse Country - niveau novice / intermédiaire**- **à partir de 13 ans.**> Jeudi **19h - 21h**> **95€** / Tarifs réduits : couple **145€** / étudiants : **75€** / 13-18 ans : **50€****Danses africaines - tous niveaux****Animateurs : Synzhoi***Inscription > 06 25 00 25 77*

La danse africaine désigne les danses dansées en Afrique et faisant partie de la culture africaine. Elle est issue de la rencontre de danses d'Afrique avec le monde occidental. Elle regroupe en son sein toutes les danses traditionnelles ainsi que les danses à racines africaines issues de cette rencontre - **adultes.**

> Jeudi **20h - 21h**> **220€** / Tarif réduit : **200€** + adhésion Synzhoi **20€**

Les clubs

Envie de se retrouver entre passionnés, lors de rendez-vous réguliers, dans un lieu convivial, en toute simplicité, sans avoir à faire des démarches administratives compliquées ?

**Optez pour
la création de
votre propre
activité !**

Chez nous, vous profitez de notre statut d'association mais vous gardez toute autonomie dans la gestion et le fonctionnement de votre club. Vivez vos passions, nous nous chargeons du reste !

Pour créer un club :

02 99 59 85 74
adulte@mqvillejean.fr

Club d'écriture

À partir d'images, de photos, de jeux de mots, on invente des textes et des histoires.

> les **mardis de 18h30 à 20h30**

Atelier cartonnage

Initiation à la fabrication de meubles en carton.

> les **lundis de 20h30 à 22h**

Ateliers bricole et création

Fabriquez selon vos idées !

> les **jeudis de 14h à 16h**

> les **vendredis de 14h à 17h**

Club Oxygène - Rando

Faire de la randonnée en toute convivialité.

> Adhésion :

Tarif de base : **45€** (comprend cotisation Oxygène + licence FFRandonnée + abonnement à nos revues) + adhésion MQV

Contacts inscription :

Jean-Luc Herry 06 37 50 20 15

Anne-Marie Morel 06 98 02 90 75

> Infos sur :

<https://randoxygene.wixsite.com/villejean/>

> Chaque mois, le programme détaillé des randonnées est disponible sur l'Elastic.

Comment participer ?

> Sur simple adhésion à la MQV

> Possibilité d'aide avec le dispositif **Sortir !**

> Certaines activités sont proposées à tarif réduit pour les étudiants, demandeurs d'emploi, allocataires du RSA, ... sur présentation d'un justificatif.

Club Ça tricote de la p'lote

Un point à l'endroit, un point à l'envers, de fil en aiguille pour le plaisir et la convivialité.

> Tous les **mercredis après-midi** dans le hall

Club scrabble

Pour les fans de la grille, des mots triples et des lettres à placer sur petits carrés.

> Tous les **vendredis : 14h30-17h**

Club les Seniors de Villejean

Se retrouver et jouer ensemble.

> Tous les **mardis : 14h-17h30**

Club palets

Jouer aux palets ensemble

> Tous les **vendredis** au Parc du Berry

Club du Vendredi

Sorties, balades, découvertes, prendre l'air

> Les **vendredis (un vendredi par mois)**

> Le planning des sorties est disponible à l'accueil de la Maison de Quartier.

> Renseignements : **mediaculture@mqvillejean.fr**
ou **07 69 29 81 90**

> Inscription à l'accueil

Les permanences de nos partenaires

SILEA - Lutte contre l'illettrisme

Contact : Actions contre l'illettrisme - legallmartine@orange.fr
ou 02 30 03 95 60 / www.sileaillettrisme.fr

Cours individuels de lecture et d'écriture pour adultes.

> Mardi **14h30 - 16h** et jeudi **14h - 16h30**

CLIC - Centre Local d'Information et de Coordination

Contact > 02 23 62 21 40

Besoin d'être conseillé ? Vous avez 60 ans et plus ? Nous vous proposons un rdv individuel et confidentiel, pour toute question liée au vieillissement.

> Mardi **9h15 - 12h sur rendez-vous**

> Mardis de 2023 : 05/09 - 19/09 - 03/10 - 17/10 - 14/11 - 28/11 - 12/12

> En 2024, **tous les 15 jours** le mardi

UAIR - Union des Associations Interculturelles de Rennes

Contact > 02 99 33 01 03

L'UAIR met en place des actions sociales et culturelles dans le but d'accompagner et d'informer d'un point de vue juridique les primo-arrivants.

> Mardi **14h - 17h**

Aides Démarches Administratives

Encadrants: Pimms Médiation

Contact > services.itinerants@pimmsmediation.fr ou 06 27 62 62 74

Accompagnement des démarches de premier niveau : administratif, numérique et énergie avec l'association PIMMS.

> Jeudi **17h - 19h**

> Sans rendez-vous, toutes les semaines

Lutte contre l'endettement

Encadrants: CRESUS

Contact > 06 15 86 66 94

Les missions de CRESUS : analyse de situation financière ; informer et accompagner dans les plans du surendettement ; accompagner le micro crédit social ; appui technique et accompagnement au Tribunal.

> Jeudi **14h - 17h**

> Démarrage des permanences : **jeudi 7 septembre**

Conflit de Voisinage

Encadrants: Cité et Médiation

Contact > 09 83 75 28 23

L'association Cité et Médiation accompagne les citoyens rencontrant des conflits de voisinage.

> Les jeudis **18h30 - 21h** : 07/09 (**16h30 - 19h**) - 05/10 - 09/11 - 07/12
11/01 - 08/02 - 07/03 - 04/04 - 02/05 (**16h30 - 19h**) - 30/05 - 27/06

> Démarrage des permanences : **jeudi 7 septembre**

Nous Féministes 35

Encadrants: Nous Féministes 35

Contact > nousfeministes35@gmail.com ou 07 74 13 49 25
ou 06 42 91 94 63

Permanence d'écoute, d'accompagnement et d'accueil pour les femmes et enfants victimes de toutes formes de violence.

> Mercredi tous les 15 jours **14h - 17h** :

13/09 - 27/09 - 11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 13/12 - 10/01 - 24/01 -
07/02 - 21/02 - 06/03 - 13/03 - 10/04 - 24/04 - 15/05 - 29/05

ESS CARGO pour un réseau d'entraide

Encadrants: ESS CARGO

Contact > contact@esscargo-cie.fr

<https://www.esscargo.fr/groupe-entraide-villejean-kennedy-beauregard/>

> Vendredi une semaine sur deux **10h - 12h**

> À partir du **vendredi 8 septembre**

Aide Création entreprise

Encadrants: ADIE - Michel Martinez

Contact > 06 19 44 87 16

L'Adie est une association qui accompagne et finance les personnes qui souhaitent créer leur entreprise.

> Mercredi **9h - 12h**

Entraide démarches administratives

Encadrants: Si On S'Alliait

Contact > 06 74 08 56 53 ou sionsalliait@gmail.com

Cette association rennaise s'est donnée pour mission de renforcer le pouvoir d'agir des citoyens d'un même quartier pour améliorer concrètement leurs conditions de vie. Depuis 2013, l'équipe intervient dans des zones pauvres ou enclavées de l'agglomération.

> Mardi **10h - 12h30** et jeudi **14h - 16h30**

Dans l'attente d'avoir leur propre local, la Maison de Quartier accueille Si On S'Alliait dans son Hall Cheminée, du mois d'octobre 2023 au mois de mai 2024.

Permanence de l'élu de quartier

M. Christophe Fouillère, Ville de Rennes

Contact > c.fouillere@ville-rennes.fr ou 02 23 62 13 17

> Mercredis **18h - 19h** : 06/09 - 11/10 - 08/11 - 06/12

Permanence de la conseillère départementale d'Ille-et-Vilaine sur le canton

M^{me} Régine KOMOKOLI-NAKOAFIO, Conseil Départemental

Contact > regine.komokoli-nakoafio@ille-et-vilaine.fr

> Vendredis **10h30 - 11h30** : 01/09 - 06/10 - 10/11 - 01/12

> De nouvelles dates à venir pour 2024 (voir affichage dans le hall)



Des espaces pour des événements → familiaux, associatifs et d'entreprises

Pour toutes et tous, nous proposons toute une

Gamme de salles à louer.

Vous êtes une association et vous voulez organiser un événement spécifique, des cours ou une permanence ?

Vous êtes un particulier et vous cherchez un endroit à la fois fonctionnel et chaleureux pour une fête de famille ou entre amis ? Nous avons la solution, ou plutôt des solutions.

Au total, nous mettons à votre disposition 12 salles de réunion, familiales et de spectacle, d'une capacité de 15 à 350 personnes, équipées pour organiser votre projet et vous accueillir dans les meilleures conditions, en journée ou demi-journée.

→ Les salles de réunion (de 15 à 100 personnes)

À louer à la journée ou à la demi-journée, avec ou sans équipement audio/vidéo.

Tarifs : de 14,50€ à 127,50€

+ options pour la vidéo-projection et la sonorisation allant de 15€ à 65€

→ Les salles polyvalentes (100 personnes max.)

À la Maison de Quartier comme à la Maison Verte, ces salles sont conçues pour accueillir toutes vos réceptions familiales : salle de danse, cuisine, office et tout le matériel de cuisine nécessaire compris !

> Réservé en priorité aux adhérents et aux habitants du quartier

Tarifs : de 188€ à 628€ selon local et statut

Contact :

contact@mqvillejean.fr

Pour toutes et tous, nous disposons d'une

Salle de spectacle.*

La salle de spectacle accueille des événements multiples : concerts, spectacles, conférences, festivals, projections, galas, expositions, résidences, et répétitions...

Selon votre projet, l'équipe vous accompagne d'un point de vue général et technique pour mener à bien vos projets, que vous soyez amateur ou professionnel.

> Deux qualités : la polyvalence et l'adaptation

> Elle dispose d'un gradin fixe de 160 places assises. 80 chaises peuvent être installées en parterre pour atteindre une **jauge spectacle assis de 240 places.**

> Elle est équipée en sonorisation, lumière et vidéoprojection.

> En configuration parterre nu, **la jauge spectacle assis-debout est de 350 places.**

> **L'espace scénique est de 48 m².**

***fiche technique à télécharger sur le site internet de l'association : www.mqvillejean.fr**

Contact :

regie@mqvillejean.fr

Les demandes de salles doivent être faites sur le site de la Maison de Quartier ou par mail. Merci de nous fournir le maximum de précisions pour votre demande : jour(s), horaires, type d'événement, nombre de personnes attendues, besoins matériels...

Des petits plus

- Cafèt' accessible en continu sur les heures d'ouverture
- Espace exposition
- Baby-foot en libre-service
- Ordinateur en accès libre dans le hall
- Domiciliation et boîte-aux-lettres possibles pour les associations
- Troc livres
- Troc'jeux
- Information locale, publications diverses
- Et plein d'autres rencontres, forums... Au quotidien !



Publicité

Ibahis

→ **boisson créée par la présidente d'une association partenaire Mata**



« C'est l'histoire de mon enfance, un breuvage à la couleur rubis que me préparait ma mère. Une boisson fraîche, acidulée et gourmande, prônant des cuisines de ma grand-mère au Niger. J'avais l'habitude de la boire en Afrique lors de mes vacances estivales, mais également tout au long de l'année en France, notamment lors des grandes fêtes familiales.

J'en parlais souvent à mes copines qui ont eu la chance, grâce à moi, de goûter à cette boisson. Puis lorsqu'on se promenait après l'école dans les magasins, on sillonnait les rayons dans l'espoir de la retrouver. Et je posais toujours la question à mes copines : « pourquoi je ne retrouve pas cette fameuse boisson que j'adore ? » On en discutait et on se disait que si elle existait dans les magasins, cette boisson ferait un carton !

De là, j'ai grandi et j'ai décidé de donner sens à mon envie, mon histoire et mon rêve en créant moi-même ma madeleine de Proust, et en la partageant à tout le monde ! Donner le même plaisir aux gens dans une démarche de bien être, tout en répondant aux besoins d'évolution de notre génération : commerce équitable, développement durable, alimentation saine, innovation. Cette transmission de savoir-faire est une belle façon de remercier et de rendre hommage à ma mère et à toute ma communauté d'origine (africaine). Cette aventure m'a aidée à renforcer les liens avec le Niger et l'Afrique, berceau de mes origines, tout en affirmant ma modernité. »

ibahis.fr

>>> **en vente à la cafèt'**

Annuaire de la MQV

Accueil / administration / entretien Standard

02 99 59 04 02

Responsable accueil / administration

Pierre-Émile : contact@mqvillejean.fr

02 99 59 85 69

Accueil soir

Claude : accueilsoir@mqvillejean.fr

Référente comptabilité

Rosa : compt@mqvillejean.fr

02 99 59 85 71

Référente ressources humaines

Brigitte : assistante.rh@mqvillejean.fr

02 99 59 85 76

Entretien

Véronique : entretien@mqvillejean.fr

06 63 19 75 06

Régie spectacle / location de salles

Réservation salle de spectacle

regie@mqvillejean.fr (projet)

Régisseur des maisons

Fabrice : teknik@mqvillejean.fr (technique)

Réservation de salles (de réunion, polyvalentes...)

contact@mqvillejean.fr

Enfance

Coordinatrice Secteur Enfance

Valérie : enfance@mqvillejean.fr

02 99 59 85 73 ou 07 68 81 11 66

Animatrices ludothèque / enfance

Stéphanie : enfance1@mqvillejean.fr

Karima : ludo@mqvillejean.fr

Ludothèque : 02 99 59 85 72

Projets jeunesse

Coordinateur Secteur Jeunesse

David : coordinationjeunesse@mqvillejean.fr

02 99 59 85 69 ou 07 69 58 38 51

Référente activités + accompagnement

à la scolarité

Allya : passerelle@mqvillejean.fr

Allyamqv

Référente Accompagnement de projet

Sophia : jeunesse3@mqvillejean.fr

Sophiamqv

Référente accompagnement

à la scolarité

Emma

Animateurs Jeunesse

Diyae : rencontreetculturejeunesse@gmail.com

Sounkamba

Stanislas : jeunesse1@mqvillejean.fr

Initiative animation Jeunes adultes

Direction et coordination

Fabien : direction@mqvillejean.fr

02 99 59 85 74 ou 06 95 29 49 26

Chargée de mission Insertion Jeunes adultes

Yaël : j-adulte-ins@mqvillejean.fr

06 10 32 70 11

Chargé de mission accompagnement de projet

Nadjib : j-adulte-acc@mqvillejean.fr

07 49 91 71 54

Animatrice vie sociale

Pauline : mediaculture@mqvillejean.fr

07 69 29 81 90

Animatrice multimédia

Lucie : multimedia@mqvillejean.fr

07 82 16 36 95

Nos partenaires

Etr'En'Form

joelle.dubois01@orange.fr : 06 81 71 59 56

Cercle Paul Bert : 02 99 27 53 04

OPAR : 02 99 73 22 23

Terre Ciel : lebreton.christelle@orange.fr

La Vie est un Dojo : ahmedchikh@gmail.com

07 69 96 21 25

Yoga pour Tous : anik.menard@gmail.com

06 84 50 23 57

Skol Gouren roazhon : 06 81 12 02 90

skol.gouren.roazhon@gmail.com

Synzhoi : 06 25 00 25 77

La Turi Ukwa : turi.ukwa@gmail.com

Centre Culturel des Tamouls : 06 68 02 24 69

ganesh35@aliceadsl.fr

Gosh ! : ohmygosh35@gmail.com ou 06 62 83 37 55

Aventure du Bout du Monde Rennes : abmrennes.eu

Ikebana Ohara : 06 98 55 94 34

ikeohara@mailo.com

Los loquitos : 06 29 58 54 55

contact@losloquitos.com ou

Mira Bai : mira-bai@orange.fr

06 82 86 28 21

Ocho : 07 70 29 12 62

West Rennes Country : wrcd.bzh@gmail.com

06 75 78 51 37

SILEA : 06 08 75 80 66

CLIC : 02 23 62 21 40

UAIR : 02 99 33 01 03

Pimms Médiation : 06 27 62 62 74

services.itinerants@pimmsmediation.fr

CRESUS : 06 15 86 66 94

Cité et Médiation : 09 83 75 28 23

Nous Féministes 35

nousfeministes35@gmail.com

07 74 13 49 25 ou 06 42 91 94 63

ESS CARGO : contact@esscargo-cie.fr

Langue et Communication : 02 99 38 12 55

Si On S'Alliait : 06 74 08 56 53

sionsalliait@gmail.com

ADIE (Michel Martinez) : 06 19 44 87 16

Support

Trombinoscope de la MQV

Saison 2023 - 2024 **31**

Jeunesse



Initiative Animation



Enfance

Association Rencontre et Culture



Maison de Quartier de Villejean (MQV)

12 rue de Bourgogne
35 000 Rennes

02 99 59 04 02
contact@mqvillejean.fr

www.mqvillejean.fr

 **Retrouvez-nous sur facebook**

Maison de Quartier

→ **Bus C4** : arrêt Université

→ **Bus 14** : arrêt Villejean W. Churchill

Maison Verte

02 71 74 00 09
5 rue de Saintonge

→ **Métro** : arrêt JF Kennedy

