

OUVERTURE DE L'ACCUEIL

PERIODES SCOLAIRES :

Lundi 9h00 à 12h00 / 13h30 à 19h00
Mardi **Fermé** / 13h30 à 19h00
Mercredi 9h00 à 12h30 / 13h30 à 19h00
Jeudi **Fermé** / 13h30 à 19h00
Vendredi 9h00 à 12h00 / 13h30 à 18h30
Samedi 9h00 à 12h00/ **Fermé**

VACANCES SCOLAIRES :

Du lundi au vendredi :
9h00 à 12h00 / 16h30 à 18h30
Fermé les mardis et jeudis matins



30 rue de Coëtlogon - 29200 BREST

☎ **02.98.01.18.13**

✉ mdq.lambezellec@wanadoo.fr

🌐 <https://www.maison-quartier-lambe.fr>



Ici, à la Maison de quartier, association d'éducation populaire, le vivre ensemble est d'abord et avant tout, la finalité essentielle de l'association, basée sur les valeurs fondamentales que sont la laïcité, la citoyenneté et la solidarité. Ces mots appellent tous les projets et actions de l'association allant des plus simples aux plus élaborés ; tous s'inscrivent dans la vie du quartier et de ses habitants, dans les activités proposées. Vous les découvrirez dans cette plaquette.

La Maison de quartier est affiliée à la Ligue de l'enseignement FOL29. Elle est conventionnée avec la Ville de Brest, la CAF, le Fonjep, le Conseil Départemental, le Contrat de Ville, et l'Etat.

Jean-Marc Mobèche, Président

PORTES OUVERTES

Le vendredi 8 septembre
2023 de 16h30 à 20h00
(inscriptions possibles
avant cette date)

SAISON DES ACTIVITES

Du 18 septembre 2023
au 22 juin 2024

COMMENT PARTICIPER A UNE ACTIVITE ?

Adhérer à l'association : Enfants (< 16 ans) : 5.30 € / Adultes : 14.50 €

Pour les activités sportives, **prendre une licence sportive** et fournir **un certificat médical de moins de trois mois**.

Régler la cotisation de l'activité (cotisation annuelle, due après la première séance, proposée en séance d'essai).

Modes de règlements acceptés : cartes bancaires, chèques bancaires, espèces, ANCV, CRCESU

Tarifs dégressifs calculés selon le quotient familial pour les brestoïses

A : > 850 € ; B : 481 à 850 € ; C : 0 à 480 € ; pour les non brestoïses, un seul tarif (NB).

Réduction de 15% sur l'activité la moins coûteuse pour les adhérents pratiquant deux activités.

Remboursement des activités en cours d'année : conditions définies par le règlement intérieur, disponible sur demande.

Une fiche descriptive de chaque activité peut être consultée sur le site de la MDQ : www.maison-quartier-lambe.fr ou communiquée au secrétariat.

Le conseil d'administration de la Maison de quartier est composé de membres adhérents :

- **Mobèche Jean-Marc**, président
- **Le Gouil Céline**, vice présidente
- **Guéguen Marie-Noëlle**, trésorière
- **Goarant Marceline**, trésorière adjointe
- **Gonnin Estelle**, secrétaire
- **Louarn Françoise**, membre du bureau
- **Casadero Michèle, Jacopin Jeannine, Jestin Brigitte, Pouliquen Monique, Ripaud Alain, Salaun Annie, Sarlet Nicole, Le Borgne Mickaël, Houcke Cédric, Balbous Michel**, membres du CA

L'équipe permanente est composée de :

- **Barski Pauline**, animatrice jeunesse référente
- **Bernot Kévin**, animateur jeunesse
- **Coué Hélène**, secrétaire d'accueil et animatrice ALSH
- **Guyon Clémence**, animatrice enfance référente
- **Le Bolloch Corinne**, agent d'entretien
- **Manfredi Julie**, animatrice famille et vie sociale
- **Méar Anne-Sophie**, médiatrice-animatrice famille
- **Morvan Irène**, animatrice jeunesse
- **Perhirin Christelle**, responsable administration / comptabilité
- **Picart Coralie**, directrice
- **Pleiber Yvette**, agent d'entretien
- **Poncel Nathalie**, secrétaire d'accueil

L'équipe permanente est complétée toute l'année par une équipe d'animateurs-trices enfance, jeunesse qualifié(e)s (BAFA, BAFD, CAP Petite enfance, surveillant de baignade...).



EVEIL ET INITIATION A LA DANSE

Animation : Constance Fontaine

- Eveil 5 - 6 ans **Mercredi** de 14h à 14h45
Samedi de 10h à 10h45
- Init 7 - 9 ans **Mercredi** de 14h45 à 15h45
Samedi de 10h45 à 11h45

TARIFS

45 mn	A : 126 €	B : 107 €	C : 82 €	NB : 139 €
1h	A : 144€	B : 122 €	C : 93€	NB : 158 €

DANSE MODERN JAZZ

Animation : Constance Fontaine

- 10 - 12 ans **Mercredi** de 15h45 à 16h45
- 13 - 15 ans **Mercredi** de 17h à 18h
- 16 ans et + **Mercredi** de 18h à 19h15

TARIFS

1h	A : 144 €	B : 122 €	C : 93 €	NB : 158 €
1h15	A : 165 €	B : 141 €	C : 107 €	NB : 182 €

DANSE HIP-HOP

Animation : Julien Colliou

- 9 - 11 ans **Mardi** de 17h45 à 18h45
- 12 - 14 ans **Jedi** de 17h45 à 19h
- 15 ans et + **Mardi** de 19h à 20h15
Jedi de 19h15 à 20h30

TARIFS

1h	A : 144 €	B : 122 €	C : 93 €	NB : 158 €
1h15	A : 165 €	B : 141 €	C : 107 €	NB : 182 €

DANSE DU MONDE

Animation : Aurélie Le Bihan Le Guern

- Jeunes de 16 ans et +
Personnes initiées ou ayant pratiqué d'autres danses
Mercredi de 18h45 à 20h

TARIFS

A : 89 €	B : 76 €	C : 58 €	NB : 98 €
----------	----------	----------	-----------

DANSE ORIENTALE

Animation : Adeline Guillaume

- 15 ans et + **Vendredi** de 18h à 19h15
(tous niveaux)

TARIFS

A : 89 €	B : 76 €	C : 58 €	NB : 98 €
----------	----------	----------	-----------



ARTISTIQUES ET MANUELLES

ACTIVITES

ATELIER THEATRE

Animation : Pierre-Yves Herry

- 7 - 10 ans **mercredi** de 14h15 à 15h15
- 11 - 14 ans **mercredi** de 15h30 à 16h45
- 15 ans et + **mercredi** de 17h à 18h15

TARIFS	1h	A : 125 €	B : 106 €	C : 81 €	NB : 137 €
	1h15	A : 155 €	B : 132 €	C : 101 €	NB : 171 €

ARTS PLASTIQUES

Animation : Ludovic Jaffré

- 7 - 10 ans **mercredi** de 14h15 à 15h30

TARIFS	A : 152 €	B : 130 €	C : 99 €	NB : 168 €
--------	-----------	-----------	----------	------------

INITIATION DESSIN (BD, MANGA)

Animation : Ludovic Jaffré

- 10 - 13 ans **mercredi** de 15h35 à 16h50

TARIFS	A : 152 €	B : 130 €	C : 99 €	NB : 168 €
--------	-----------	-----------	----------	------------

ATELIER BD, MANGA, ILLUSTRATION

Animation : Ludovic Jaffré

- Ados à partir de 14 ans, adultes **mercredi** de 17h à 18h15

TARIFS	A : 152 €	B : 130 €	C : 99 €	NB : 168 €
--------	-----------	-----------	----------	------------

DESSIN, PEINTURE, AQUARELLE ADULTE

Animation : Ludovic Jaffré

- **Lundi** de 14h à 16h (peinture)
- **Mardi** de 10h à 12h (aquarelle)
- **Mercredi** de 18h30 à 20h30 (dessin)

TARIFS	A : 217 €	B : 185 €	C : 141 €	NB : 239 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

COUTURE Adultes

Animation : Marie-béatrice Jaouen

- **Lundi** de 14h30 à 16h30
- **Lundi** de 18h à 20h

TARIFS	A : 148 €	B : 126 €	C : 97 €	NB : 163 €
--------	-----------	-----------	----------	------------



TRICOT CROCHET

Référentes : Michèle Casadéro, Gisèle Grall

- **Vendredi** de 14h à 17h

TARIF UNIQUE	22 €
--------------	------



SPORTIVES ET DE BIEN-ÊTRE

ACTIVITES

ECOLE DU SPORT (gymnase Buisson)



Animation : Solenne Dameron

Le mercredi

- 4 - 6 ans Eveil de 15h15 à 16h15
- 7 - 9 ans Multisport de 14h à 15h

TARIFS A : 122 € B : 103 € C : 79 € NB : 134 €

Licence : 8.70 €

GYM, PILATES, HIIT, ZUMBA ADULTES

Animation : Emmanuel Lenormand, Brice Lossouarn, Richard Jackiewicz

- **Lundi** 9h30 à 10h30 **Gym Fitness** / Richard
10h45 à 11h45 **Gym douce** / Richard
12h20 à 13h20 **Gym fitness** / Richard
18h15 à 19h15 **Just'dance** / Emmanuel
19h20 à 20h20 **Gym fitness** / Emmanuel
- **Mardi** 12h20 à 13h20 **Gym fitness** / Emmanuel
18h15 à 19h15 **Hiit** / Emmanuel
19h20 à 20h20 **Gym fitness** / Emmanuel
20h25 à 21h25 **Gym attitude** / Emmanuel
- **Mercredi** 9h30 à 10h30 **Gym douce sénior** / Brice
10h45 à 11h45 **Gym douce sénior** / Brice
- **Judi** 12h20 à 13h20 **Pilates** / Emmanuel
14h00 à 15h00 **Stretching** / Emmanuel
18h15 à 19h15 **Gym fitness** / Emmanuel
19h20 à 20h20 **Pilates** / Emmanuel
20h25 à 21h25 **Gym fitness** / Emmanuel
- **Vendredi** 9h05 à 10h05 **Gym fitness** / Richard *Nouveau*
10h15 à 11h15 **Pilates** / Richard

TARIFS A : 104 € B : 88 € C : 68 € NB : 114 €

Licence : 16,90 €

RIRE ET BIEN-ÊTRE



Animation : Louis-Noël Declerck

- **Vendredi** de 18h à 19h15

TARIFS A : 86 € B : 73 € C : 56 € NB : 94 €

SOPHROLOGIE

Animation : Emmanuelle Boutin

- **Mardi** de 18h00 à 19h00
- **Judi** de 9h30 à 10h30

TARIFS A : 204 € B : 173 € C : 133 € NB : 224 €

BIEN-ÊTRE DANS LA DANSE

Animation : Adeline Guillaume

Adultes, tous publics

Lundi de 18h15 à 19h30



TARIFS A : 89 € B : 76 € C : 58 € NB : 98 €

QI GONG & TAI CHI CHUAN ADULTES

Animation : Christian Sylvestre

- Qi Gong **Lundi** de 14h30 à 15h45
- Tai chi chuan **Mercredi** de 18h30 à 19h45

TARIFS A : 162 € B : 137 € C : 105 € NB : 178 €

Licence : 16,90 €

HATHA YOGA

Animation : Monique Guillerot, Sophie Gondol

- **Lundi** de 9h30 à 11h / 18h30 à 20h / 20h15 à 21h45
- **Mardi** de 14h30 à 16h / 18h15 à 19h45
- **Judi** de 9h15 à 10h45

TARIFS A : 203 € B : 173 € C : 132 € NB : 223 €

Licence : 16,90 €

AQUA-GYM, AQUA-FITNESS

Animation : Jean Bihan, Steven Deyres, Claire Bourse, Marie-France Lacrampe

- **Mardi** de 11h50 à 12h35 **séniors** / Steven
de 12h45 à 13h30 **tout public** / Steven
- **Mercredi** de 8h45 à 9h30 **tout public** / Jean
de 12h20 à 13h05 **tonique** / Jean
de 18h30 à 19h15 **tonique** / Claire
de 19h20 à 20h05 **tonique** / Claire
- **Judi** de 18h20 à 19h05 **tonique** / Jean
- **Vendredi** de 10h00 à 10h45 **tout public** / Marie-France
de 10h55 à 11h40 **tout public** / Marie-France

TARIFS A : 147 € B : 125 € C : 96 € NB : 162 €

Licence : 20.50 €

RANDONNEE

Référentes : Céline Le Gouil, Marie-Noëlle Guéguen, Anne-Marie Konn & Monique Férelloc, Andrée Elies

- Adultes **Mardi** à partir de 13h30 (4 groupes : 5, 8, 9,10 km)
Départs échelonnés en fonction des groupes

TARIF UNIQUE 22 €

MARCHE AQUATIQUE (plage du Moulin Blanc)

Animation : Christian Sylvestre

- Adultes (tout public) **Judi** de 10h à 11h

TARIFS A : 104 € B : 88 € C : 68 € NB : 114 €

Licence : 20.50 €

ATELIER SPORT SANTE

Animation : Harmony Urvoy

- Activités gymniques pour les adultes
Mercredi de 9h15 à 10h15
de 10h15 à 11h15



TARIFS Renseignements au secrétariat



EVEIL ET INITIATION A LA MUSIQUE

Animation : **Frédérique Nachou**

- 6 mois - 3 ans, séance enfants-parents
samedi de 10h15 à 11h00
- 4 - 6 ans
samedi de 9h15 à 10h00



TARIFS	quinzaine	A : 67 €	B : 57 €	C : 44 €	NB : 74 €
	semaine	A : 135 €	B : 115 €	C : 88 €	NB : 148 €

ACCORDEON DIATONIQUE

Animation : **Frédérique Nachou**

- Enfants à partir de 8 ans et adultes, par groupes de niveau
Créneaux **les jeudis & samedis**

TARIFS	A : 327 €	B : 278 €	C : 213 €	NB : 360 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

GUITARE (folk, classique, électrique)

Animation : **Grégoire Coant**

- Enfants à partir de 8 ans et adultes, par groupes de niveau
Créneaux **les lundis et mardis**, à partir de 17h

TARIFS	A : 330 €	B : 281 €	C : 215 €	NB : 363 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

PIANO

Animation : **Stanislas Halphen**

- Enfants à partir de 7 ans et adultes, en individuel
Créneaux **les mercredis et jeudis**

TARIFS	A : 363 €	B : 308 €	C : 236 €	NB : 399 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

UKULELE

Animation : **Christian Sylvestre**

- Enfants à partir de 8 ans et adultes
Vendredi de 18h00 à 19h00

TARIFS	A : 144 €	B : 122 €	C : 93 €	NB : 158 €
--------	-----------	-----------	----------	------------

CHANT & BIEN-ÊTRE

Animation : **Agathe Larzillière**

- Jeunes + de 16 ans et adultes
Lundi à partir de 17h

TARIFS	A : 260 €	B : 221 €	C : 169 €	NB : 286 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

ATELIER "Chanter à Lambé"

Animation : **Rémy Guéneugues**

- Adultes tous publics
Jeudi de 18h30 à 20h



TARIF UNIQUE	49 €
--------------	------

ATELIER PARENTS - BEBES *Nouveau*

Animation : **Julie Manfredi**

- **Jeudi** de 9h45 à 10h45



TARIFS	par enfant et en fonction du quotient familial de 1 à 3 € par séance
--------	---

AIDE PONCTUELLE INFORMATIQUE (ORDINATEUR, TABLETTE, SMARTPHONE)

Animation : **Fernand Abarnou**

- **Jeudi** 9h00 - 12h00

Accueil individuel, sur inscription au secrétariat

TARIF UNIQUE	2.50 € le créneau de 45 mn
--------------	----------------------------

BELOTE, DOMINOS (public retraité)

Référentes : **Nadine Boucher, Geneviève Belhoste**

- **Jeudi** de 14h à 18h

TARIF UNIQUE	22 €
--------------	------

TAROT (public retraité)

Référents : **Joël Guibert, Yvon Prigent**

- **Mardi** de 14h à 17h30

TARIF UNIQUE	22 €
--------------	------

SCRABBLE en duplicat

Référent : **Bernard Boézenec**

- **Jeudi** de 14h à 16h

TARIF UNIQUE	22 €
--------------	------



CREER,
EXPERIMENTER

DEVELOPPER TES
COMPETENCES

PARTAGER
TES ENVIES

VIVRE AVEC
LES AUTRES

T'ENGAGER DANS
DES PROJETS

PARTIR
EN SEJOUR

BENEFICIER D'UN
ACCOMPAGNEMENT

PRATIQUER
DES ACTIVITES

ENFANCE

Les mercredis et vacances scolaires :

L'accueil de loisirs 3-11 ans

Les enfants sont accueillis à la Rotonde à la journée ou demi-journée. Les équipes d'animation proposent des animations adaptées aux envies et besoins des enfants tout en respectant le rythme de chacun.



Des animations de proximité

Destinées aux enfants de 8-11 ans du quartier, elles sont proposées les après-midis. L'animatrice propose des animations sur l'espace urbain, mêlant découverte et ouverture sur l'extérieur.



Les lundis, mardis, jeudis, vendredis :

L'aide aux devoirs

Les enfants du primaire sont accompagnés dans leurs devoirs par une équipe composée de bénévoles et d'animateurs professionnels. Des activités d'expression, de création ponctuent les séances. Le goûter est fourni.

3 tarifs (en fonction des quotients familiaux) :

- 10 euros (de 0 à 649 €)
- 30 euros (de 650 à 800 €)
- 50 euros (+ de 801 €)



Tout au long de l'année :

Les TAP

Tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis, des professionnels et des bénévoles proposent des activités culturelles et sportives aux enfants du primaire des écoles partenaires du quartier.



JEUNESSE

Préados - adolescents - jeunes majeurs

L'espace jeunesse

- Un local aménagé et dédié à la jeunesse permet aux jeunes de se retrouver, d'échanger et de partager des moments de détente et de loisirs.
- L'équipe d'animation jeunesse accueille et accompagne les jeunes dans la mise en œuvre de projets individuels et/ou collectifs en favorisant l'autonomie et leur implication.



- Des activités (sportives, artistiques, culturelles), des séjours, des stages, des chantiers d'autofinancements, des actions citoyennes et solidaires sont développées avec eux.



- L'équipe, en lien avec des partenaires éducatifs, apportent une écoute et des conseils auprès des jeunes dans diverses démarches (loisirs, formation, recherche de stage, CV...).

L'aide aux devoirs

- Deux soirs par semaine (**mardi & jeudi**) en direction des collégiens (voir page 12).



Les horaires d'ouverture :

• Pendant la période scolaire :

- Mardi, jeudi et vendredi de 17h à 19h
- Mercredi de 17h à 18h30
- Samedi de 13h30 à 18h

• Pendant les vacances scolaires :

- du lundi au vendredi
(en fonction des programmes d'animation)

FAMILLE ET VIE SOCIALE

La Maison de Quartier développe son projet d'animation de la vie sociale en direction des habitants en s'appuyant sur quatre objectifs :

- Favoriser les liens et la solidarité entre les habitants
- Soutenir la parentalité, développer les liens parents-enfants
- Accompagner des parcours d'insertion sociale et professionnelle
- Faciliter l'accès aux loisirs et à la culture pour tous

Ces objectifs sont définis autour de quatre axes :

- Jardin partagé Lambépouse
- Cabas des champs
- Sorties / séjours d'habitants
- Fêtes de quartier & participation aux événements brestois



- Ateliers parents-enfants
- Ateliers parents-bébés (NOUVEAU)
- Sorties familiales
- Sorties/sport entre mamans
- Des livres à soi
- Soutien psychologique parental
- "Vie de famille, parlons-en"

Accompagnement dans les démarches de la vie quotidienne :

- Permanences individuelles
- Permanences collectives



- Visites d'expo, musées, parcs...
- Bib' de rue
- "Bien vieillir à Lambé" : cafés hebdo/ sorties mensuelles
- Spectacles (MDQ et hors les murs)



Accompagnement numérique & administratif

Sur RDV : 07 66 33 17 30

Tous les vendredis : 14h00-17h00



Insertion emploi

Sur RDV : 02 98 42 08 24

Un mardi par mois
14h00-17h00



Accompagnement vers l'emploi

Sur RDV : 06 34 46 27 17

Tous les mardis :
Collectif : 14h00-16h00
Individuel : 16h00-17h30



Accompagnement administratif & courriers

Sur RDV : 02 98 01 18 13

Tous les vendredis : 9h30-11h30



Projet de création d'activité

Sur RDV : 06 77 63 36 91

Un à deux mardis par mois
14h00-17h00



Soutien psychologique parental

Sur RDV : 02 98 01 18 13

Trois vendredis par mois
9h00-11h00



Centre
Départemental
d'Action Sociale

Accompagnement social

Sur RDV : 02 98 03 39 52

Deux vendredis par mois
9h30-11h30

individuelles

sur rendez-vous



ACTIONS



collectives

sans rendez-vous



Vie de famille : Parlons-en entre parents

Elisabeth Castel
(Psychologue)

Temps d'échanges
Un mardi par mois
18h15-19h30



Jardin partagé

Entretien du jardin
et des parcelles
collectives

Tous les mercredis
14h00 - 17h00



Accompagnement de VERT LE JARDIN
un mercredi sur deux



Le cabas des champs

Prise des commandes
& règlements :
2ème jeudi du mois

Retrait des
commandes :
3ème jeudi du mois

