

MAISON DE QUARTIER DE LAMBEZELLEC

30 rue de Coëtlogon - 29200 BREST



02.98.01.18.13



mdq.lambezellec@wanadoo.fr



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

POUR NOUS TROUVER



Lignes 2, 14, Arrêt Chapalain
Ligne 4, Arrêt Giloux

OUVERTURE DE L'ACCUEIL

PERIODES SCOLAIRES :

Lundi 9h00 à 12h00 / 13h30 à 19h00
Mardi Fermé / 13h30 à 19h00
Mercredi 9h00 à 12h00 / 13h30 à 19h00
Jeudi 9h00 à 12h00 / 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
Jeudi 9h00 à 12h00 / 14h00 à 18h30



Fête de la Fraternité
Affiche réalisée par les enfants de l'atelier arts plastiques animé par Ludovic Joffre

2024



2025



VIVRE ENSEMBLE

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**.

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.

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.

Jean-Marc Mobèche, Président



COMMENT PARTICIPER A UNE ACTIVITE ?

Adhérer à l'association : Enfants (< 16 ans) : 5.30 € / Adultes : 15.00 €

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 (cf. page 3).

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



EXTRAIT DU RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Les parents ou responsables légaux sont tenus :

- **D'inscrire les enfants** au secrétariat de la Maison de quartier avant toute participation à une activité.
- **De communiquer des coordonnées** permettant de les joindre facilement.
- **De respecter les horaires** de début et de fin d'activité.
- **D'accompagner les enfants** jusqu'à la salle d'activité et de les confier à l'animateur.
- **De renseigner tous les points de la fiche d'inscription** et plus particulièrement ceux concernant les autorisations (départ de l'enfant, soins et hospitalisation, droit à l'image).
- Il est demandé aux parents **de prévenir le secrétariat de l'absence de l'enfant**.
- Les parents sont informés que **toute dégradation volontaire** du matériel ou des locaux mis à disposition faite par leur enfant leur sera **facturée**.
- Il vous est conseillé de souscrire un **"contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels"** auxquels vos enfants peuvent être exposés lors de leur participation aux activités (art. L227-5 du Code de l'Action Sociale et de la Famille).

Les demandes de remboursement d'activités seront prises en compte jusqu'au 31 janvier de la saison en cours, pour raison médicale sur présentation d'un certificat médical ou pour licenciement, sur présentation d'un justificatif.

Les demandes de remboursement temporaire ne sont pas prises en compte.



LES EQUIPES

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

- **Mobèche Jean-Marc**, *président*
- **Le Gouil Céline**, *vice présidente*
- **Goarant Marceline**, *trésorière*
- **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, Santos Séco Elisabeth, Guénan Nicole**, *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
- **Vigouroux Alexis**, animateur enfance

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...).

ACTIVITES



DANSE

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 : 130 €	B : 110 €	C : 84 €	NB : 143 €
1h	A : 148 €	B : 126 €	C : 96 €	NB : 163 €

DANSE MODERN JAZZ

Animation : Constance Fontaine

- 10 - 13 ans **Mercredi** de 15h45 à 16h45
- 14 - 17 ans **Mercredi** de 17h à 18h
- Adultes **Mercredi** de 18h à 19h15

TARIFS

1h	A : 148 €	B : 126 €	C : 96 €	NB : 163 €
1h15	A : 170 €	B : 144 €	C : 110 €	NB : 187 €

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 : 148 €	B : 126 €	C : 96 €	NB : 163 €
1h15	A : 170 €	B : 144 €	C : 110 €	NB : 187 €

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 : 92 € B : 78 € C : 60 € NB : 101 €

DANSE ORIENTALE

Animation : Adeline Guillaume

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

TARIFS

A : 92 € B : 78 € C : 60 € NB : 101 €



ASSOCIATIONS RESIDENTES

Vox'N Cie



Association des arts de la scène. Du chant, du théâtre, de la mise en scène ou encore de l'expression scénique pour petits et grands.

Mercredi

- 6 - 9 ans de 14h15 à 15h15
- 10 - 13 ans de 15h15 à 16h15

Vendredi

- Adultes de 18h à 19h30

Renseignements et inscriptions :

☎ **06.65.42.10.57**
✉ voxcie@outlook.fr

Swing du Tonnerre



Association d'enseignement des danses swing. Ateliers animés par Chloé Boucard et Peter Wishart.

Mercredi

- Adultes de 21h00 à 22h00

Renseignements et inscriptions :

☎ **06.75.43.70.22**
✉ <https://www.swingdutonnerre.com/contact/>



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 : 129 €	B : 109 €	C : 84 €	NB : 142 €
	1h15	A : 160 €	B : 136 €	C : 104 €	NB : 176 €

ARTS PLASTIQUES

Animation : Ludovic Jaffré

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

TARIFS	A : 157 €	B : 133 €	C : 102 €	NB : 172 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

INITIATION DESSIN (BD, MANGA)

Animation : Ludovic Jaffré

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

TARIFS	A : 157 €	B : 133 €	C : 102 €	NB : 172 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

ATELIER BD, MANGA, ILLUSTRATION

Animation : Ludovic Jaffré

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

TARIFS	A : 157 €	B : 133 €	C : 102 €	NB : 172 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

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 : 224 €	B : 190 €	C : 145 €	NB : 246 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

COUTURE Adultes

Animation : Marie-béatrice Jaouen

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

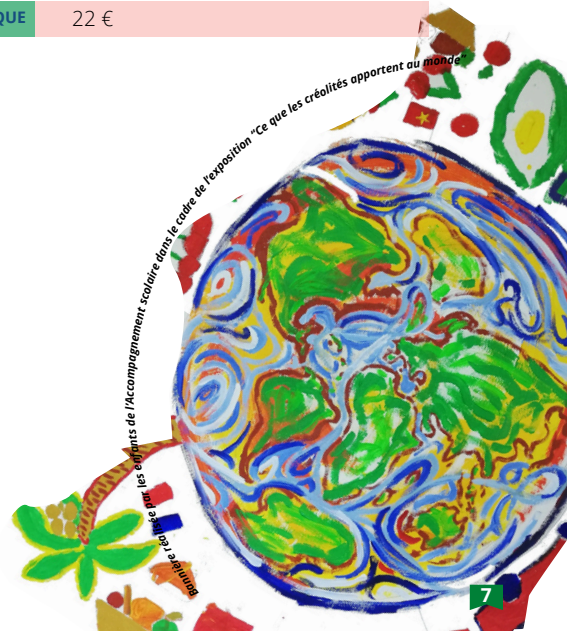
TARIFS	A : 305 €	B : 259 €	C : 198 €	NB : 335 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

TRICOT CROCHET

Référentes : Michèle Casadéro, Gisèle Grall

- **Vendredi** de 14h à 17h

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



ACTIVITES



SPORTIVES

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 : 126 € B : 107 € C : 82 € NB : 138 €

Licence : 8,80 €

GYM, PILATES, HIIT, JUST'DANCE ADULTES

Animation : Emmanuel Lenormand, Solenne Dameron,

Richard Jackiewicz

- **Lundi** 9h30 à 10h30
10h35 à 11h55
12h20 à 13h20
18h15 à 19h15
19h20 à 20h20
- **Mardi** 12h20 à 13h20
18h15 à 19h15
19h20 à 20h20
20h25 à 21h25
- **Mercredi** 9h30 à 10h30
10h45 à 11h45
- **Judi** 12h20 à 13h20
14h00 à 15h00
18h00 à 19h00
19h05 à 20h05
20h10 à 21h10
- **Vendredi** 9h05 à 10h05
10h10 à 11h10

Gym Fitness / Richard
Gym douce / Richard
Gym fitness / Richard
Just'dance / Emmanuel
Gym fitness / Emmanuel
Gym fitness / Emmanuel
Hiit / Emmanuel
Gym fitness / Emmanuel
Gym attitude / Emmanuel
Gym douce sénior / Solenne
Gym douce sénior / Solenne
Pilates / Emmanuel
Stretching / Emmanuel
Gym fitness / Emmanuel
Pilates / Emmanuel
Circuit training / Emmanuel
Gym fitness / Richard
Pilates / Richard



TARIFS A : 107 € B : 91 € C : 70 € NB : 118 €

Licence : 16,90 €

RIRE ET BIEN-ÊTRE

Animation : Louis-Noël Declerck

- **Vendredi** de 18h à 19h15



TARIFS A : 89 € B : 75 € C : 58 € NB : 97 €

SOPHROLOGIE

Animation : Emmanuelle Boutin

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

TARIFS A : 210 € B : 179 € C : 137 € NB : 231 €

BIEN-ÊTRE DANS LA DANSE

Animation : Adeline Guillaume

Adultes, tous publics

Lundi de 18h15 à 19h30



TARIFS A : 92 € B : 78 € C : 60 € NB : 101 €

ET DE BIEN-ETRE

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 : 167 € B : 142 € C : 108 € NB : 184 €

Licence : 16,90 €

HATHA YOGA

Animation : Monique Guillerot, Sophie Gondolle

- **Lundi** de 9h30 à 11h / 18h30 à 20h / 20h05 à 21h35
- **Mardi** de 14h30 à 16h / 18h30 à 20h
- **Judi** de 9h15 à 10h45

TARIFS

A : 209 € B : 178 € C : 136 € NB : 230 €

Licence : 16,90 €

AQUA-GYM, AQUA-FITNESS

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

- **Mardi** de 11h45 à 12h30
de 12h40 à 13h25
 - **Mercredi** de 8h45 à 9h30
de 9h35 à 10h20
de 12h20 à 13h05
de 18h25 à 19h10
de 19h15 à 20h00
 - **Judi** de 18h20 à 19h05
 - **Vendredi** de 10h00 à 10h45
de 10h55 à 11h40
- séniors** / Steven
tout public / Steven
tout public / Jean
tout public / Marie-France
tonique / Jean
tonique / Claire
tonique / Claire
tonique / Jean
tout public / Marie-France
tout public / Marie-France



TARIFS

A : 151 € B : 129 € C : 98 € NB : 167 €

Licence : 16,90 €

RANDONNEE

Référentes : Céline Le Gouil, Marie-Noëlle Guéguen, Anne-Marie Konn & André Thémelin, 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 : 107 € B : 91 € C : 70 € NB : 118 €

Licence : 16,90 €

ATELIER SPORT SANTE

Animation : Harmony Urvoy

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



TARIFS

Renseignements au secrétariat

ACTIVITES



MUSICALES

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

Tous les 15 j

TARIFS	quinzaine	A : 69 €	B : 59 €	C : 45 €	NB : 76 €
	semaine	A : 139 €	B : 118 €	C : 90 €	NB : 153 €

ACCORDEON DIATONIQUE

Animation : **Frédérique Nachou**

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

TARIFS	A : 340 €	B : 289 €	C : 221 €	NB : 374 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

GUIAIRE (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 : 340 €	B : 289 €	C : 221 €	NB : 374 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

PIANO

Animation : **Stanislas Halphen**

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

TARIFS	A : 374 €	B : 318 €	C : 243 €	NB : 411 €
--------	-----------	-----------	-----------	------------

UKULELE

Animation : **Christian Sylvestre**

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

TARIFS	A : 148 €	B : 126 €	C : 96 €	NB : 163 €
--------	-----------	-----------	----------	------------

TECHNIQUE VOCALE & RESPIRATOIRE

Animation : **Isabelle Falco**

- Jeunes + de 16 ans et adultes
Lundi à partir de 18h

TARIFS	A : 100 €	B : 85 €	C : 65 €	NB : 110 €
--------	-----------	----------	----------	------------

ATELIER "Chanter à Lambé"

Animation : **Rémy Guéneugues**

- Adultes tous publics
Jeudi de 18h30 à 20h

Tous les 15 j

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

AUTRES



ACTIVITES

ATELIER PARENTS - BEBES

Animation : **Julie Manfredi**

- **Jeudi** de 9h45 à 10h45

Tous les 15 j

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 : **Didier Kerjean, Yvon Prigent**

- **Mardi** de 14h à 17h30

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

SCRABBLE en duplicat

Référent : **Bernard Boézenec**

- **Lundi** de 14h à 16h

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

P.A.P.I : Point d'Accès Public à Internet

- A destination des habitants & adhérents
- Accès gratuit (recherche internet, mise en forme de documents...)
- Accessible aux heures d'ouverture de l'association
- Impressions / photocopies payantes (N&B : 0.05 € / couleur : 0.10 €)

Le projet associatif de la Maison de quartier priorise l'éducation et l'accès à la culture pour tous. Ces 2 axes sont les enjeux des projets pédagogiques des secteurs enfance et jeunesse. Tout en assurant une continuité éducative pour les enfants de 3 à 17 ans, les équipes enfance et jeunesse accueillent et accompagnent les publics dans leur progression individuelle et collective.

L'équipe est composée d'animateurs permanents formés à l'animation professionnelle (CAP petite enfance, CPJEPS, BPJEPS...) et d'animateurs vacataires formés au BAFA (en cours ou complet) pour encadrer les publics enfance et jeunes.

Les équipes d'animation s'engagent dans l'accueil et l'accompagnement de nombreux stagiaires qui viennent se former à la Maison de quartier.



L'ENFANCE

Le projet pédagogique du secteur enfance se construit en équipe et développe les objectifs suivants :

- **Développer** la prise de responsabilité et l'autonomie
- **Permettre** la socialisation et l'apprentissage de la vie en collectivité
- **Accueillir** l'enfant et son parent
- **Permettre** à tous la pratique d'activités de loisirs
- **Favoriser** l'accès aux savoirs et la découverte des cultures
- **Sensibiliser** les enfants à l'environnement et à la préservation de la planète

Un accueil de loisirs "La Rotonde" de 3 à 12 ans

- Lieu d'accueil : **la Rotonde**, 12 rue Claude Farrère, Brest.
- Jours d'ouverture : **mercredis et vacances scolaires**.
- **Horaires** : de 9h à 17h en journées et 1/2 journées. **Garderie possible** dès 7h30 et jusque 18h30 (sur inscription).
- **Inscriptions et règlements** à effectuer à l'accueil de la Maison de quartier.
- **Tarifs** : selon le quotient familial de la famille.
- **Des mini-séjours** sont organisés tout au long de l'année pour les enfants de 6 à 12 ans (3 à 5 nuitées).
- **Fermeture annuelle** : première quinzaine d'Août.



L'accompagnement à la scolarité de 6 à 15 ans

Les enfants du primaire et du collège 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.

Deux soirs par semaine (**jours à définir**) en direction des enfants du primaire.

Deux soirs par semaine (**mardi & jeudi**) en direction des collégiens.

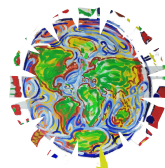
3 tarifs (en fonction des quotients familiaux) :

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

Les activités périscolaires dans les écoles du quartier

L'équipe enfance intervient tous les jours sur les pauses-méridiennes et TAP (Temps d'Activités Périscolaires) organisés par la Ville de Brest. La présence de nos équipes permet aux animateurs et aux enfants une meilleure interconnaissance et une continuité éducative sur l'ensemble de la semaine.

Ils proposent des activités variées autour du jeu, des activités manuelles, du conte, des jeux sportifs et des activités d'expression et scientifiques.



LA JEUNESSE

www.facebook.com/localjeune.lambezellec.3/

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...).

Les horaires d'ouverture :

Pendant les vacances scolaires :

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

Pendant la période scolaire :

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



Les accueils éducatifs enfance-jeunesse de la Maison de quartier respectent le cadre réglementaire défini par le Ministère de la jeunesse et des sports. Ils bénéficient du soutien pédagogique et financier de :



VIE DE QUARTIER

L'Espace de Vie Sociale, c'est :

- Favoriser les liens et la solidarité entre les habitants ; développer le "vivre-ensemble", l'intergénération et l'interculturalité
- Soutenir la parentalité, développer les liens entre parents ; et la complicité entre les parents et leurs enfants
- Accompagner les habitant.e.s dans leurs parcours d'insertion sociale et/ou professionnelle
- Faciliter l'accès au sport, aux loisirs et à la culture pour tou.te.s



Vivre ensemble et partage



Bien vieillir à Lambé

Cafés hebdomadaires
ou
Sorties mensuelles
Tous les jeudis

+ Projets : santé, culture, bien-être, mobilité...



Jardin partagé Lambépouse

Potager collectif
Tous les mercredis 14h00 - 17h00

Vert Jardin
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



Insertion sociale et professionnelle



Accompagnement dans les démarches de la vie quotidienne

Permanences hebdomadaires :



Accompagnement FRANCE SERVICES

Sur RDV : 07 66 33 17 30
Tous les lundis: 9h00-12h00



Accompagnement administratif & courriers

Sur RDV : 02 98 01 18 13
Tous les vendredis : 9h30-11h30



Centre Départemental d'Action Sociale

Accompagnement social

Sur RDV : 02 98 03 39 52
Deux vendredis par mois
9h30-11h30



Insertion emploi

Sur RDV : 02 98 42 08 24
Un mardi par mois
14h00-17h00



Accompagnement création d'activité

Sur RDV : 06 77 63 36 91
Un à deux mardis par mois
14h00-17h00



Sport, loisirs et culture pour tous

- Visites d'**expos, musées, parcs...**
- **Bib' de rue** (avec la médiathèque)
- **Fêtes** à thème : Carnaval, Halloween, Fenêtres ouvertes, Jeudis de l'été...
- **Spectacles** (MDQ et hors les murs)
- **Billetterie sociale** (ciné, Océanopolis...)



Famille et parentalité

- Ateliers **parents-enfants** (vacances)
- Ateliers **parents-bébés** (bi-mensuels)
- **Sorties familiales**
- **Répit parental** : temps d'échanges, sorties/sport entre parents

