

Journée bien-être - Educ Ustawi

Samedi 17 décembre - 10h à 17h

► 17 décembre 10h-12h / 14h-17h journée bien être organisée par l'association Educ Ustawi !

Une journée pour prendre soin de soi !

Toute la journée du 17 décembre sera consacrée aux femmes avec plusieurs stands gratuits de bien être (coiffure, esthéticienne,...)!

Venez nombreuses !



Maitrise de Bretagne - chants d'enfants

Le 27 janvier à 18h30

► 27 janvier 18h30 - chants d'enfants de la Maitrise de Bretagne ! 80 enfants vont venir chanter afin d'offrir un spectacle atypique aux Villejeannais-ses! Venez écouter !

ESS Cargo - Permanences groupe d'entraide



► **ESS Cargo**
Permanences du groupe d'entraide à la Maison de Quartier de Villejean :

- mardi 29 novembre
- mardi 13 décembre
- mardi 24 janvier
- mardi 07 février

SOS méditerranée

► L'association humanitaire sera présente à la MQV pour une conférence débat le 29 novembre prochain à 18h30 afin d'échanger sur son activité de sauvetage en mer et répondre à toutes vos questions, en présence de bénévoles de l'association!
Une exposition se tiendra du 29 novembre au 6 décembre dans le hall de la MQV. Venez nombreux !



Conférence Débat
29 novembre à 18h30
à la Maison de Quartier de Villejean



Exposition Artic Lab du 8 au 21 décembre

► Du 8 au 21 décembre - exposition Artic Lab

Artic Lab est un programme éducatif et scientifique.

Ce projet aborde la thématique du **réchauffement climatique et des pollutions atmosphériques**, en prenant comme sujet l'Arctique et ses enjeux environnementaux. Son objectif général est de contribuer à **sensibiliser sur la transition écologique en créant du lien entre le bassin rennais et l'Arctique**.

Une exposition avec des interventions pédagogiques auront lieu du 8 au 21 décembre dans le hall de la Maison de Quartier.

MÉMO DU MOIS

Ça se passe à la Maison de Quartier...

DATE	ÉVÈNEMENT	INFOS
du 29 11 au 6 12	Expo SOS Méditerranée	Gratuit
7 12	Permanence élu de Quartier - C.Fouillère	Sans RDV
du 8 12 au 21 12	Expo Artic Lab	Gratuit
7 12	Prévention cancer pour TOUTES	14h / Gratuit
8 12	Atelier auto-réparation de vélo - A la Maison de Quartier de Villejean	15h-18h / Gratuit
8 12	CARSAT, la retraite ça se prépare !	10h45 / Gratuit
10 12	Stage pour enfants Danse Orientale	5 séances pour 55€
14 12	Tout en Glace -Hall de la Maison de Quartier	A partir de 14h / Gratuit
15 12	Atelier auto-réparation de vélo - A la Maison Verte	15h-18h / Gratuit
16 12	Club du vendredi - Sortie au château de la Ballue -inscriptions du 6/12 au 15/12 à l'accueil	13h-18h
16 12	Soirée Jeux à la ludo	16h30-20h / Gratuit
17 12	Journée Bien-Être - Educ Ustawi	10h-17h
20 01	Soirée Projection ABM	20h30
29 01	Fettaar Théâtre - "Moins qu'hier (plus que demain) !" Cie Tangente, mise en scène Eric Lepage	Renseignements à l'accueil

Les Randos avec le Club Oxygène

Nous vous donnons RDV à Villejean avant la rando pour se regrouper tous ensemble

► **Retrouvez le programme des randonnées**

à l'accueil de la Maison de quartier ou sur notre site Internet : <https://randoxygene.wixsite.com/villejean>

DATE	RDV	Itinéraire - Départ de la randonnée	Distance	Info Supp.
02 12	13h30	Servon-sur-Vilaine : la boucle du Gué - Place Herminie Prod'homme (accès par G.Clémenceau)	9 Km	2,70 €
04 12	9h30	Mordelles : vers le chemin de la Révolution - complexe sportif Beauséjour, rue Dr Dordain	18,5 Km	1,70 €
09 12	13h30	Cesson-Sévigné : parcs et jardins - Place Sévigné (accès par rue de Rennes)	10 Km	1,50 €
11 12	10h	La Chapelle-Bouëxic : le Chêne au Loup - église	15 Km	3,90 €
16 12	13h30	Montauban-de-Bretagne : le tour - mairie	8 Km	3,50 €
18 12	13h30	Thorigné-Fouillard : de la ville à la forêt - église	9 Km	1,70 €
23 12	13h30	St-Jacques-de-la-Lande : le parc - La Morinais, bd Jean Marin	7,5 Km	0,80 €
30 12	13h30	Chevaigné : le Breuil et le chemin des amoureux - église	9,5 Km	2 €

- ▲ Réservé aux randonneurs entraînés (parcours long ou accidenté), licence obligatoire
- 👁️ Itinéraire présentant un intérêt particulier (naturel ou patrimonial)
- 👤 Réservé aux adhérents du club (cf. informations complémentaires)
- 👉 Option avec rythme soutenu

DECEMBRE-JANVIER 2022 2023



EDITO

Les mois, les années filent et nous voilà bientôt arrivés au terme de 2022 !

Question à tous les villejeannais : Qui saura y répondre ? Selon vous quel âge a la Maison de Quartier ? Il n'y a rien à gagner !

Juste se dire : et si en 2023 on fêtait ça ?!!

Cela dit en décembre venez vous régaler d'activités et d'actions à partager.

Leurs diversités sont nos richesses !

Décembre étant là, l'association Rencontre et Culture vous souhaite de passer un joyeux Noël !

Janvier pointant le bout de son nez, je vous souhaite tous les meilleurs vœux du monde pour 2023 !

J.Derennes
Président de l'Association Rencontre et Culture

Etats Généraux de la Vie Associative Rennaise

► La Ville de Rennes et le tissu associatif rennais s'associent pour les États Généraux de la Vie Associative !

À travers sept parcours thématiques, du 26 novembre au 9 décembre, chacune et chacun d'entre vous est invité à venir partager un temps avec les associations rennaises, sous la forme de rencontres, ateliers de sensibilisation, projections, jeux, expositions, etc.

Programmation complète sur
<https://mda-rennes.org/etats-generaux-de-la-vie-associative-2022/>
Billetterie gratuite sur:
<https://www.billetweb.fr/pro/evga>



Association Rencontre et Culture

- 12 rue de Bourgogne | 35000 Rennes
- Tél. 02 99 59 04 02
- contact@mqvillejean.fr
- www.mqvillejean.fr
- **Retrouvez-nous sur facebook**

SECTEUR ENFANCE

La Ludothèque

► Durant les congés de fin d'année, la Maison de Quartier sera ouverte jusqu'au 21 décembre.

La ludothèque vous accueillera le mardi 20 décembre et mercredi 21 décembre de 16h30 à 18h15.

L'équipe de la ludothèque vous souhaite une bonne fin d'année et aura le plaisir de vous accueillir à partir du mardi 3 janvier 2023 à 16h30.



Mercredi Tout en Glace

Mercredi 14 décembre - A partir de 14h

► L'équipe d'animation de la Maison de Quartier vous propose de fêter la fin de l'année le temps d'une après-midi familiale et festive !

Au programme : ateliers DIY, contes et goûter d'hiver...

A partir de 14 h - hall de la Maison de Quartier - gratuit

Les enfants restent sous la responsabilité d'un adulte



Soirée Jeux pour fêter les vacances... trop-z'amusants

Vendredi 16 décembre - 16h30 à 20h



► L'équipe de la ludothèque et des habitants vous proposent une soirée jeux le **vendredi 16 Décembre de 16h30 à 20h.**

De nombreux jeux sur table seront proposés pour que tous ensemble (enfants, familles, ados, adultes...) passions un joyeux moment !

Stage Danse Orientale

► Attiré.e.s par les costumes de "princesse" ? Envie de se rapprocher de sa culture d'origine ? Besoin de se défouler sur les percussions ou encore charmé.e.s par les voiles vaporeux ? Les enfants aussi adorent la danse orientale ! Coordination, utilisation de l'espace, apprentissage des rythmes et créativité sont au rendez-vous de ce stage. Les cours de danse orientale collectifs pour enfants sont enseignés de façon ludique par l'animatrice. Alors renseignez vous dès maintenant !! 55 euros les 5 séances de 2h.



SECTEUR JEUNESSE

Information de fermeture

L'équipe jeunesse prendra ses congés lors des prochaines vacances des fêtes de fin d'année. **L'espace de la Maison Verte sera fermée du 19/12/22 au 02/01/23.**

Les accueils de la Maison Verte

► La PS Jeunes Maison Verte, est un **espace ouvert aux jeunes âgés de 12 à 17 ans.** Dédié aux rencontres et à l'accompagnement de vos envies, vous y trouverez aussi tout un panel d'activités, jeux et initiations préparés par votre équipe d'animation. Nous vous attendons avec toutes vos idées afin de faire vivre cette Maison !

Les horaires :

- Les mardis et jeudis de 16h30 à 19h00,
- Les mercredis de 14h00 à 19h00,
- Les vendredis de 16h30 à 20h00,
- Les vendredis (une semaine sur deux), organisation de soirées à thème selon vos envies de 20h30 à 22h30.

Ces accueils sont libres, fiche sanitaire obligatoire.

Animations "four à pain"

La prochaine animation autour du four à pain avec notre partenaire « Fours à Mie » se tiendra le **samedi 17 décembre de h à h.** Entre compréhension du fonctionnement et animations conviviales ouvertes à tous, n'hésitez pas à faire les curieux !



Les dates d'animation du mois de janvier n'ont pas encore été retenues... Restez à l'affût!

Les accueils sportifs

► LE MULTI-SPORT (11-15 ans)

Avec notre partenaire l'UFOLEP 35, des créneaux « multisport » sont proposés aux jeunes du quartier. Entre futsal et découvertes sportives, ces moments se déroulent au gymnase Jean Moulin, les mercredis de 16h30 à 18h00. Pour y participer, rendez-vous à 16h00 à la Maison Verte.

Ces accueils sont libres et nécessitent un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.

► LES SOIREEES SPORTS (plus de 15 ans)

Un vendredi sur deux, nous ouvrons les portes du gymnase Montbarrot de 20h30 à 22h30 pour organiser des rencontres sportives conviviales.

Prochaines dates :

- Décembre : vendredis 02/12 et 16/12
- Janvier : vendredis 13/01 et 27/01.

Pour plus de renseignements, venez rencontrer l'équipe jeunesse sur les temps d'accueil!

L'accompagnement à la scolarité

► Dans le cadre de notre projet de découverte de l'hôtel Pasteur, une **dernière séance est programmée le 15/12/2022.** Le temps de cette sortie, l'accompagnement à la scolarité est suspendu afin d'aller découvrir les opportunités qu'offre ce lieu partagé.

► Nous sommes toujours en recherche de bénévoles pour les temps que nous proposons, si vous êtes intéressé.e, n'hésitez pas à rejoindre notre équipe !

Les horaires :

- les mardis et jeudis de 17h00 à 19h00 **pour les collégiens.**
- les samedis de 14h30 à 16h30 **pour les lycéens.**

► Temps convivial

L'équipe professionnelle prévoit d'organiser un temps convivial à destination des jeunes inscrits au projet ainsi qu'à leurs parents. **Gratuit. Ce temps est prévu pour le samedi 17/12 à la Maison de Quartier de Villejean entre 14h30 et 17h00.**

Atelier auto-réparation de vélo



► Les animateurs de la Petite Rennes vous proposent d'apprendre à entretenir vos vélos gratuitement et vous donnent de précieux conseils !

Prochains rendez-vous :

- Le 08/12 de 15h00 à 18h00 - devant la Maison de Quartier,
- Le 15/12 de 15h00 à 18h00 - devant la Maison Verte.

► Après 2 années de collaboration, notre collègue Amandine s'en-voles vers d'autres projets professionnels et personnels.

C'est à regrets que nous la voyons nous quitter tant elle nous aura apporté par sa bonne humeur et son professionnalisme mais c'est sans rancune que nous lui souhaitons le meilleur pour cette nouvelle aventure !

Bonne suite à toi et pense à nous adresser une petite carte postale !



SECTEUR INITIATIVE ANIMATION

Prévention, santé, informations - POUR TOUTES

7 décembre à 14h

► **Prévention cancer - santé, informations des stands pour TOUTES 7 décembre à 14h**

Une après midi dédiée aux femmes et leur santé aura lieu à la MQV. Venez découvrir des stands de prévention et d'informations, des animations sportives, une exposition photo et un atelier cuisine santé autour de la lutte contre le cancer au féminin. Venez **nombreuses!**



CARSAT : la retraite, ça se prépare !

8 décembre à 10h45

► 8 Décembre - 10h45 - La retraite, ça se prépare !

La Carsat vous propose un temps d'échanges pour répondre à toutes vos questions pour anticiper votre départ en retraite !

Focus sur le Yoga du rire

► Chaque semaine, des séances de yoga du rire sont proposées

Les jeudis 20h30/22h et les samedis 10h15/12h

Si cette discipline attire votre curiosité, voici la liste des thèmes des séances d'ici les fêtes de fin d'année :

- 1 et 3 décembre - La fête foraine
- 8 et 10 décembre - La raclette
- 15 et 17 décembre - Noël quand on a 8 ans (Bataille de boules de neige)

Venez vous inscrire à l'accueil de la MQV.

Repas convivial pour les jeunes de plus de 60 ans

24 janvier 2023

Se retrouver autour d'un bon repas avec un peu de musique ! Nous vous proposons un nouveau repas convivial. Le menu sera consultable lors des **inscriptions du 10 au 21 janvier à l'accueil de la MQV** (nombre de places limitées). **Venez nombreux!**

Espace cadeaux solidaires

Jusqu'au 9 décembre

► Permettre à toute personne, peu importe ses moyens, d'offrir des cadeaux pour les fêtes ; tel est l'objectif de l'espace cadeaux solidaires.

La collecte d'objets en bon état aura lieu **jusqu'au 9 décembre.**

Ce travail collectif permettra à toute personne le nécessitant, de venir récupérer des cadeaux les **15 et 16 décembre** à la Maison de Quartier.

