



Association
**Rencontre
et Culture**



**Guide
pratique**

2025 - 2026



MQV
MAISON
DE QUARTIER
DE VILLEJEAN



MAISON
VERTE



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 vous 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 samedi 13 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 !

différence
solidarité égalités
rencontres ENGAGEMENT
partage respect
bienveillance laïcité culture
CONVIVIALITÉ participation
justice sociale
éducation populaire audace ensemble
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, rencontrer. 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	9-12
La ludothèque	13
Le pôle multimédia	14
Les ateliers	15-23
Les clubs	24
Les permanences des partenaires	25-26
Des espaces pour des événements	27
L'équipe de Rencontre et Culture	29-31

Côté pratique

À la Maison de Quartier de Villejean, le hall-caféteria est ouvert à tous. C'est le coeur 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 30 mai 2026**.

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 13 Septembre 2025**.

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

L'association Rencontre et Culture est administrée par des membres élus lors de la dernière Assemblée Générale (AG) du 17 mai 2024.

Ces membres veillent au développement du projet associatif.

Conseil d'Administration (CA)

Roukia Adame
 Marie-Françoise Bourblanc
 Nathalie Champalaune
 Loïc Choneau (Quidam)
 Béatrice Delepine
 Jacky Derennes
 Patrick Doublet (CRESUS)
 Sabrina Doury
 Annaïg Fau-Le Fur
 Pascal Millot
 Auguste Nkounkou
 Marie-Pierre Raud
 Bernadette Rubin
 Teresa Varao

Membres du bureau

Marie-Françoise Bourblanc
 > *secrétaire-adjointe*
 Jacky Derennes
 > *président*
 Patrick Doublet (CRESUS)
 > *trésorier-adjoint*
 Sabrina Doury
 > *secrétaire*
 Annaïg Fau-Le Fur
 > *membre du bureau*
 Pascal Millot
 > *trésorier*
 Teresa Varao
 > *membre du bureau*

Adhésions

→ Elle est valable du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026.



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

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€

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€
26,60€	53,20€	72,70€	105,40€

Calendrier scolaire annuel 2025 - 2026

Rentrée scolaire	Lundi 1^{er} septembre 2025
Vacances d'automne	<i>Fin des cours : 18 octobre 2025</i> <i>Reprise des cours : 3 novembre 2025</i>
Vacances de Noël	<i>Fin des cours : 20 décembre 2025</i> <i>Reprise des cours : 5 janvier 2026</i>
Vacances d'hiver	<i>Fin des cours : 14 février 2026</i> <i>Reprise des cours : 2 mars 2026</i>
Vacances de printemps	<i>Fin des cours : 11 avril 2026</i> <i>Reprise des cours : 27 avril 2026</i>

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 durant 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>

Les petites vacances et l'été : **du lundi au vendredi de 9h 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	Vacances		
	Tarif/jour	Forfait semaine 5 jours	Forfait semaine 4 jours
0 - 450	1,50 €	6,75 €	5,70 €
451 - 550	2 €	9€	7,60 €
551 - 650	3 €	13,50 €	11,40 €
651 - 950	4,50 €	20,30 €	17,10 €
> 951	6,49 €	29,30 €	24,70 €

Tarif en fonction du quotient familial

> inscription et renseignements à l'accueil

Des activités 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

> voir les ateliers et l'accueil à partir de la **page 15**

Envie de bricoler entre parents et enfants ?

Le mercredi après-midi, on sort la colle, du papier, des tissus, de la couleur et on crée ensemble.

> Le mercredi à **partir de 14h** dans le hall
 > gratuit



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 :

coordinationenfance@mqvillejean.fr

Maison pour les jeunes → à partir du 17/09/25

Le projet jeunesse s'organise autour de 3 grands axes :

- **Soutenir**
- **Aller vers**
- **Accueillir et animer**

Ces ambitions se concrétisent dans les différents espaces ouverts aux jeunes du territoire.



L'espace Loisirs pour les 10/14 ans

Situé au sein de la Maison de Quartier, l'**Espace Loisirs** offre un cadre sécurisant d'accueil, d'activité, d'initiation et de découverte.

À chaque période de vacances scolaires des programmes d'activités sont proposés par l'équipe jeunesse dédiée, prenant en compte les envies des jeunes.

Horaires

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

La Maison Verte pour les 12/17 ans

À deux pas du collège Rosa Parks, la **Maison Verte** est un espace dédié à la jeunesse.

Conçue pour laisser la place à l'expression de tous, la **Maison Verte** vise l'accompagnement des projets individuels et collectifs des jeunes souhaitant s'investir.

La **Maison Verte** est un lieu :

- D'échanges, de rencontres, de convivialité,
- De projets (individuels et collectifs),
- D'engagement

Horaires

Période scolaire	Vacances scolaires
Mardi, jeudi, vendredi 16h - 19h Mercredi 14h - 19h Vendredi 16h - 20h Vendredi 20h30 - 22h30 (une semaine sur deux)	Animations et projets Du mardi au vendredi 10h - 12h
	Animations et accueils Du mardi au samedi 14h - 18h30
	Soirées et séjours possibles sur les périodes
	<i>Les horaires peuvent varier en fonction des programmes d'activités.</i>

Les Sam'dit Bien !

Une programmation voit le jour les samedis ! Entre sorties, activités et animations sur l'espace public, les **Sam'dit Bien** s'adressent à tous les jeunes du territoire et plus encore ! Un programme co-construit avec les jeunes est disponible chaque mois sur nos espaces d'accueils.



Accompagnement à la scolarité pour les jeunes de CM1/CM2/collège

→ À partir du 30/09/25

Sur inscription auprès de l'animatrice référente, l'accompagnement à la scolarité est un projet qui vise à soutenir :

- les jeunes dans la construction d'une méthodologie de travail,
- les familles dans les temps devoirs,
- la découverte culturelle.

Encadrées par des bénévoles investis et une animatrice jeunesse, les séances d'accompagnement à la scolarité se déroulent à la Maison de Quartier **les mardis et les jeudis de 17h à 18h30.**



Modalités d'inscription et renseignements

Pour l'Espace Loisirs 10/14 ans et l'Accompagnement à la scolarité :

- > une adhésion à l'association : 4 € pour l'année scolaire
- > une fiche de renseignement sanitaire
- > une attestation d'assurance responsabilité civile

Contacts : Emma : 07 45 24 16 57 – espaceloisirs@mqvillejean.fr
Sounkamba – espaceloisirs2@mqvillejean.fr

 [@espace_loisirmqv](https://www.instagram.com/espace_loisirmqv)

Pour la Maison verte (12/17 ans) :

- > une fiche de renseignement sanitaire
- > une attestation d'assurance responsabilité civile

Contacts : Sophia → maisonverte@mqvillejean.fr → 07 49 95 14 35
Diyae → maisonverte2@mqvillejean.fr

 [@maisonverte.mqv](https://www.instagram.com/maisonverte.mqv)

Contact :

coordinationjeunesse@mqvillejean.fr

Maison pour les habitants, collectifs et associations

Pour les habitants, 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 ?
Rencontrez-nous !**

Contact : viesociale@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



Secteur initiative animation

Entraide éducative Solidarité et Partage des Savoir-Faire

Tout au long de l'année scolaire, SPSF35 se mobilise pour lutter contre le décrochage scolaire des jeunes issus des filières professionnelles. L'association propose ainsi un terrain de stage dans le secteur associatif à des élèves en grande difficulté dans leurs recherches.

Braderie de Villejean > dimanche 7 septembre 2025

Chaque année, un collectif d'habitants se mobilise pour organiser la braderie de villejean qui a lieu le premier week-end du mois de septembre. 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).

> **Novembre 2025**

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...

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

Contact :
viesociale@mqvillejean.fr

À noter dans vos agendas

07/09 – Braderie – Collectif d'habitants

13/09 – Portes ouvertes de la Maison de Quartier de Villejean

20/09 – Soirée Rennes de la nuit : Nuit d'arts (danses)

27/09 – Soirée de soutien à la crèche D'Arequipa

02/10 – Gilrz Disorder par Mass Prod

08/11 – La maison de Quartier fête ses 50 ans.

15/11 – La compagnie Quidam fête ses 20 ans.

05/12 – Conférence CPCT



La programmation est à retrouver sur le site mqvillejean.fr et dans notre brochure mensuelle *L'Élastic*, disponible à l'accueil de la MQV.



* Certaines dates
peuvent être
modifiées.

Mission Jeunes Adultes

→ Pour les 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
- > une écoute bienveillante et inconditionnelle

Contact

Chargé-es de mission jeunes adultes

jadulte.acc@mqvillejean.fr — 07 49 91 71 54

jadulte.projets@mqvillejean.fr — 07 49 75 74 36



Le SPOT

Les professionnels de l'Association Rencontre et culture, de Breizh Insertion Sport, du Relais, du 4 bis et de We ker vous accueillent dans ce local dédié aux 16-25 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 sont proposés par et pour les jeunes.

→ Adresse : 3^{bis}, rue Armagnac

→ Pour suivre toute l'actu du lieu, rendez-vous sur le compte **Instagram : lespotvillejean**

Pour tout renseignement :

Contact MQV :

07 49 91 71 54

07 49 75 74 36

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.

Ateliers Mémoire - par l'association Brain Up

Six ateliers pour comprendre votre mémoire et son fonctionnement, avec de la théorie, des conseils et des exercices à réaliser. → voir p. 19

> Conférence de présentation le **vendredi 26 septembre**

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.

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.

Thé dansant de Villejean

Envie de se retrouver au tour d'une danse en présence d'un orchestre live, un samedi par mois ? Le thé dansant de Villejean est fait pour vous !

> **pour 2025** : 11/10, 15/11 et 13/12

> **pour 2026** : 17/01, 14/02, 14/03, 11/04, 30/05, 13/06, 18/07



Repas Seniors

Un moment joyeux autour d'un bon repas pour rencontrer ou retrouver les amis...

> Inscription à l'accueil de la MQV deux semaines avant chaque date :

> **pour 2025** : 23/09, 21/10, 18/11 et 16/12

> **pour 2026** : 27/01, 24/02, 24/03, 28/04, 26/05, 23/06 et 21/07

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 !

Les moments de convivialité

Tout au long de l'année, des moments de rencontres sont proposés aux jeunes de plus de 60 ans : pour discuter, apprendre à se connaître, sortir de chez soi et passer un bon moment.

Contact :

viesociale@mqvillejean.fr
07 69 29 81 90

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 15/11/2025 au 11/04/2026
- > 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€**

Prêt ouvert à tous
les adhérents

Contact :

ludothèque@mqvillejean.fr



Avis de recherche !

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

>>> DEVENEZ 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.
- > dates de 2025 : 05/09 - 03/10 - 07/11 - 05/12

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

Pour toutes et tous, nous sommes un

Espace Public Numérique.

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

Avis de recherche !

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

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

Let's Click !

Labo du numérique

- Cinéma d'animation
 - Codage créatif
 - Bidouilles
- > Description **page 23**

Stage enfant → 8-11 ans

Des stages vacances pour explorer les outils numériques : créer un jeu, composer de la musique, dessiner sur tablette, coder, faire un film, etc.

- > périodes de vacances scolaires
- > **3€ la demi-journée**

Stages jeunesse → 11-17 ans

Des mini-stages ludiques pour découvrir le numérique : musique assistée par ordinateur, BD interactive, codage... On apprend en s'amusant, encadré et en petit groupe.

- > périodes de vacances scolaires
- > **3€ la demi-journée**

Initiations informatiques → adultes

Besoin de mieux comprendre votre ordinateur ou votre smartphone ? Ces ateliers vous aident à prendre en main les outils numériques du quotidien : courrier électronique, démarches en ligne, documents, navigation...

- > jeudi **14h30 - 16h**
- > **3€** la séance (+ adhésion ARC)

Soutien : accompagnement à la scolarité

- > mardi et jeudi
- > **17h - 18h30**
- > **gratuit** + adhésion ARC

Coups de pouces informatiques

Vous avez un problème avec votre téléphone ou une question concernant votre ordinateur ? Nous vous proposons un court rendez-vous pour résoudre vos blocages ponctuels (utilisation d'un téléphone, installation d'une appli, mise à jours, etc.).

- > vendredi **14h - 16h** et samedi **14h - 18h**
- > **gratuit** + adhésion ARC

Temps libre adultes → tout public

Besoin d'accéder à un ordinateur ? L'espace numérique est ouvert à tous les adhérents pendant ces créneaux.

- > vendredi **16h - 18h**
- > **gratuit** + adhésion ARC

Atelier Manga → 13-17 ans

Viens créer tes propres manga et webtoon ! Apprends à dessiner sur papier et sur ordinateur avec une tablette graphique, à écrire ton scénario et à donner vie à tes personnages par de l'animation.

- > Mercredi — **14h - 16h**
- > **90€ l'année** + adhésion ARC

Contact :

multimedia@mqvillejean.fr
ou 07 82 16 36 95

Les ateliers à la Maison de Quartier de Villejean et à la Maison Verte > 2025-2026

→ Sports / Danse / Bien-être / Numérique

Les activités proposées par Rencontre et Culture 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 motivés. Les encadrants des activités remplissent les exigences demandées (Brevet d'État...).

Les activités ont lieu du 9 septembre 2025 au 20 juin 2026, 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.

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**



Sports et bien-être

Aïkido MQV 

Animateurs: Patrice Piveteau, Camilo Charron

Renseignements : contact@mqvillejean.fr

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**
> **149€** / Tarif réduit : **96€** + adhésion MQV

Boxe Thaï MQV   

Animateur: Claude Vangu

Renseignements : contact@mqvillejean.fr

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 (+ de 11 ans)**
> Samedi **14h15 - 15h30 (- de 15 ans)** et **15h45 - 17h30 (+ de 15 ans)**
> **114€** une séance par semaine / **210€** deux séances par semaine + adhésion MQV

Gouren  

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**
> **130€** + adhésion MQV
> Tarif réduit (-20 ans et étudiants) : **95€**
> Démarrage de l'activité : **mardi 16 septembre**



Taïchi-chuan – Forme Yang MQV 

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 **10h30 - 12h**
> **260€** / Tarif réduit : **180€** + adhésion à Etr'En'Form **20€**
> Démarrage de l'activité : **mardi 16 septembre**

Sophrologie MQV 

Animateur: Bertrand Culerier

Renseignements : contact@mqvillejean.fr

La sophrologie est une activité de bien-être basée sur des techniques respiratoires, corporelles et mentales visant à se détendre et se centrer sur soi - **adultes et seniors**.

> Mardi **18h30 - 19h30**
> **223€** / Tarif réduit : **172€** + adhésion MQV

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 **10h15 - 12h**
> Adhésion MQV

Yoga - Pratique Douce  **Animatrice: Brigitte Le Cat**Renseignements : contact@mqvillejean.frC'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques - **adultes**.> Jeudi **17h15 - 18h30**> **307€** / Tarif réduit : **213€** + adhésion MQV**Judo et Jujitsu**   **Partenaire: Cercle Paul Bert**Inscription au dojo de la MQV sur les heures d'entraînement, au 02 99 54 10 40 ou en ligne sur cpb-rennes-judo.ffjudo.com

Idéal pour être bien dans son corps et dans sa tête, le judo apprend à canaliser son énergie.

Judo Éveil - pour les enfants nés en 2020-2021> Mardi **16h-16h45**> **225€**> Démarrage de l'activité : **le 9 septembre****Judo Pré-poussins / Poussins - enfants nés entre 2016 et 2019**> Lundi **18h - 19h** et mercredi **14h - 15h**> **259€**> Démarrage de l'activité : **le 8 septembre****Judo Benjamins / Minimes - enfants nés entre 2012 et 2015**> Lundi **18h - 19h** et mercredi **15h - 16h**> **259€**> Démarrage de l'activité : **le 8 septembre****Jujitsu brésilien - adultes (nés avant 2011)**

C'est une lutte au sol dérivée de techniques de judo et de ju-jitsu importée du Japon et du Brésil.

> Lundi **19h - 20h30**> **241€** / tarif réduit étudiant et demandeur d'emploi : **218€**> Démarrage de l'activité : **le 8 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 - **retraités**.> Jeudi **15h - 16h**> **191,50€**> Démarrage de l'activité : **jeudi 18 septembre****Tai chi chuan - Qi-Gong** **Partenaire: Terre Ciel**Inscription > lebreton.christelle@orange.fr ou 06 33 15 82 89Tai Chi Chuan : Art du mouvement / Qi-Gong : Travail du souffle « Mouvement aux Trois mille remèdes », le Tai Chi Chuan conjugue concentration, calme, coordination, endurance, maîtrise de soi, développement de l'énergie. Une pratique régulière rend serein et alerte, affine les sens, favorise l'harmonisation du corps, des émotions, de l'esprit. Un art de l'action qui rayonne au-delà de la pratique et apporte un mieux être au quotidien. Tenue adaptée : vêtements amples coton uni, chaussures souples basses - **adultes**.> Mercredi **17h30 - 19h30**> **250€** + adhésion Terre Ciel **20€**> Démarrage de l'activité : **mercredi 17 septembre****Yoga doux****Animateurs: Yoga pour Tous**Inscription > anik.menard@gmail.com ou 06 84 50 23 57Cours de yoga doux réservé aux personnes disposant de peu de revenus - **adultes**.> Lundi **18h15 - 19h30**> **Tarif en fonction des ressources** + adhésion à Yoga pour Tous **5€**> Démarrage de l'activité : **lundi 8 septembre**

Ateliers Mémoire

Partenaire: Brain Up

Inscription > 02 99 59 04 02 ou 07 69 29 81 90 (animatrice Pauline)

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

Venez découvrir cet atelier lors de la conférence de présentation le **vendredi 26 septembre - seniors de + de 60 ans.**

- > Suivi de 6 ateliers les vendredis **10 octobre, 7, 14, 21, 28 novembre et 5 décembre**
- > **14h - 16h**
- > **gratuit**

Les Majorettes rennaises

Renseignements > capitaine.majorennaises@laposte.net

Les Majorettes rennaises recrutent des anciennes majorettes... Après les retrouvailles du groupe de majorettes de Villejean de 1978, les entraînements recommencent ! Une à deux fois par mois, les Majorettes rennaises reprennent bâton et accessoires sur des chorégraphies des années 1980 - **activité accessible uniquement à d'anciennes majorettes.**

- > Un à deux samedis par mois
- 14h - 16h15**
- > **gratuit + adhésion MQV**
- > entraînements à venir :

23/08
30/08
06/09
27/09
04/10
18/10
25/10
22/11
29/11
06/12



Majorettes rennaises

NOUVEAU !

Art Floral MQV City

Animatrice: Marie-Françoise Bourblanc

Renseignements : contact@mqvillejean.fr

L'art floral est l'art de créer des compositions florales 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 **14h - 16h** : 18/09 - 16/10 - 20/11 - 18/12 - 15/01 - 19/03 - 09/04 - 21/05
- > **20€** à l'année / **5€** à la séance + adhésion MQV
- > Démarrage de l'activité : **jeudi 18 septembre**

Ateliers de Français Langue Etrangère (niveau A1.1)

Encadrants: Langue et Communication

Inscription > 02 99 38 12 55 ou sur la Plateforme d'Évaluation et d'Orientation Linguistiques > 06 11 94 35 25

L'association propose des ateliers de pratique de la langue française à des personnes parlant d'autres langues - **adultes.**

- > Mercredi et vendredi **9h30 - 11h30**
- > **gratuit**

Ateliers de sensibilisation aux différences

Animation: L'équipe de Ma Culture à toi > Inscription 07 77 76 55 84

Tous différents, tous uniques ! Un moment d'échange pour découvrir la richesse de nos différences, déconstruire les stéréotypes et apprendre à vivre ensemble avec respect et bienveillance - **tous âges.**

- > un vendredi par mois **14h - 16h** : 03/10 - 21/11 - 19/12 - 23/01 - 13/02 - 27/03 - 24/04 - 22/05
- > **gratuit**

Ateliers Cuisine du monde

Animation: L'équipe de Ma Culture à toi

Inscription > Roukia Adame 07 77 76 55 84

Apprenons ensemble à cuisiner différents produits et découvrir des recettes de tous horizons - **tout public.**

- > un samedi par mois **10h - 12h30**
- > **gratuit**

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

L'association de la TURI UKWA est une troupe d'improvisation qui organise une multitude de cabarets et de spectacles partout dans Rennes et ailleurs pour se représenter sur scène et combler la faim de planche de ses comédiens-iennes. Elle propose aux adhérentes, membres de la troupe, deux ateliers adultes d'improvisation hebdomadaires.

- de 18 à 999 ans.

- 1^{er} atelier : 18h - 20h- 2nd atelier : 20h - 22h

> Lundi 18h - 22h

> Démarrage de l'activité : **lundi 8 septembre**

> 90€

> modalités de recrutement à voir sur les réseaux sociaux autour du 15 juin

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 ; y compris pendant les vacances scolaires

> 10€ par mois

> Démarrage de l'activité : **samedi 13 septembre****Peinture pastel / huile** MQV Crazy**Animatrice: Marie-Paule Moisan**Renseignements : contact@mqvillejean.fr

Cette activité permet de découvrir les techniques de la peinture peu importe votre niveau - **adultes et seniors.**

> Mardi 14h - 16h30

> 300€ + adhésion MQV

Couture MQV Crazy**Animatrice: Aïcha Benmoussa**Renseignements : contact@mqvillejean.fr

Découverte et apprentissage de la couture sous toutes ses 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.**

> Mercredi 18h30 - 20h30

> 183€ / Tarif réduit : 136€ + adhésion MQV

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.**

> **Mardis 14h - 16h :** 23/09 - 07/10 - 04/11 - 25/11 - 05/12 06/01 - 27/01 - 10/02 - 03/03 - 31/03 - 28/04 - 12/05

> **Samedis 10h - 12h :** 27/09 - 18/10 - 08/11 - 29/11 - 13/12 - 10/01 - 31/01 - 14/02 - 14/03 - 04/04 - 30/05 - 06/06

> **155€ pour 12 cours, le mardi ou le samedi**

> Démarrage de l'activité : **mardi 23 septembre et samedi 27 septembre**



Scrapbooking

Animateurs : Aventure du Bout du Monde Rennes

Inscription > abmrennes.eu / contact@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 : 04/10 - 15/11 (stage) - 13/12 - 17/01 - 07/02 - 28/03 (stage) - 11/04 - 09/05 **14h - 17h**
- > Démarrage de l'activité : **5 octobre**
- > activité réservée aux adhérents
- > adhésion : **40€** individuel / **50€** couple

Création audiovisuelle

Animateurs : Aventure du Bout du Monde Rennes

Inscription > abmrennes.eu / contact@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 - 22h**
- > Démarrage de l'activité : **8 septembre**
- > activité réservée aux adhérents
- > adhésion : **40€** individuel / **50€** couple

Percussions africaines - tous niveaux

Animateurs: Synzhoï

Inscription > 06 25 00 25 77 ou synzhoi@gmail.com

Venez apprendre à jouer des instruments de musique et découvrir les chants du continent africain - **à partir de 15 ans**.

- > Jeudi **19h - 20h**
- > **220€** / Tarif réduit : **200€** + adhésion Synzhoï **20€**
- > Démarrage de l'activité : **jeudi 19 septembre**

Poterie MQV

Animatrice : Pascale Gueneuc

Renseignements : contact@mqvillejean.fr

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

- > Mercredi **14h - 16h**
- > **164€** + adhésion MQV

Anglais

Animateurs : Roukia Adame

Inscription > macultureatoi@gmail.com

Découverte de la langue et de la culture à travers des ateliers ludiques et adaptés.

- > **180€** + Adhésion "Ma Culture à Toi" à prix libre
- > Démarrage de l'activité : **samedi 4 octobre** (et jusqu'au **6 juin 2026**)

Pour les 3-5 ans

- > Samedi **10h - 12h**

Pour les 6-12 ans

- > Samedi **14h - 16h**

Pour les 12-17 ans

- > Samedi **16h15 - 17h45**

Danses**Danse Orientale - enfants / jeunes** MQV **NOUVEAU !****Animatrice: Céline Yavetz-Netter**Renseignements : contact@mqvillejean.fr

> Mardi 18h - 19h

> 164€ + adhésion MQV

> Démarrage de l'activité : **mardi 9 septembre****Danse Orientale - niveaux débutant et confirmé** MQV 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 19h - 21h

> 275€ / Tarif réduit : 255€ + adhésion MQV

NOUVEAU !**Salsa portoricaine - niveau intermédiaire** MQV **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, ce cours est pour vous.
- de 18 à 70 ans

> Mercredi 19h30 - 20h45

> 122€ / Tarif réduit : 102€ + adhésion MQV

> Démarrage de l'activité : **mercredi 10 septembre****Salsa portoricaine - niveau débutant** MQV 

- de 18 à 70 ans

> Mercredi 19h30 - 20h45

> 122€ / Tarif réduit : 102€ + adhésion MQV

> Démarrage de l'activité : **mercredi 10 septembre****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 - **de 15 à 107 ans**.

> Mardi 19h30 - 22h30

> Démarrage de l'activité : **10 septembre**

> 230€ / Tarif réduit : 190€ + adhésion Ocho 10€

Danse Country - niveau débutant**Animateurs: West Rennes Country**Inscription > wrcd.bzh@gmail.com ou 06 75 78 51 37Apprendre la danse country dans la joie et la bonne humeur
25 - 75 ans.

> Mardi 18h15 - 20h30

> 95€ / Tarifs réduits (étudiants) : 75€

Danse Country - niveau novice / intermédiaire

25 - 75 ans.

> Jeudi 19h - 21h

> 95€ / Tarifs réduits (étudiants) : 75€

Danses africaines - tous niveaux**Animateurs: Synzhoi**Inscription > 06 25 00 25 77 ou synzhoi@gmail.comLa 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 - **à partir de 15 ans**.

> Jeudi 20h15 - 21h30

> Démarrage de l'activité : **jeudi 19 septembre**

> 220€ / Tarif réduit : 180€ + adhésion Synzhoi 20€

Bachata - niveau intermédiaire MQV **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 70 ans.**

- > Mercredi **21h - 22h15**
- > **122€ / Tarif réduit : 102€** + adhésion MQV
- > Démarrage de l'activité : **mercredi 10 septembre**

Bachata - niveau débutant MQV - **de 18 à 70 ans.**

- > Mercredi **21h - 22h15**
- > **122€ / Tarif réduit : 102€** + adhésion MQV
- > Démarrage de l'activité : **mercredi 10 septembre**

Danses Afrojump MQV**Animatrice: Karine Matungulu (Troupe Afrodisiak)**

Inscription et tarifs : appeler l'animatrice au 06 03 34 51 43

Cours de danse chorégraphie (afro new style, new style, contemporain et street jazz...) qui raconte une histoire - **femmes 35-60 ans.**

- > Lundi **19h - 20h**
- > Mercredi **19h30 - 20h30**
- > possibilité de venir avec son/ses enfant(s)
- > **tarifs** : se renseigner auprès de l'animatrice + adhésion MQV
- > Démarrage de l'activité : **lundi 15 septembre**

Ateliers numériques**Labo du numérique - Cinéma d'animation** MQV

Apprends à faire un film animé de A à Z ! Découvre les techniques du stop-motion, conçois un story-board et réalise tes propre films d'animation.

- > Mercredi **16h30 - 18h** → **de septembre à décembre**
- > sur inscription
- > **30€** le trimestre + adhésion MQV

Labo du numérique - Codage créatif MQV

Découvre le codage en t'amusant ! Avec Scratch, Mblock ou Arduino, tu pourras créer tes propres jeux vidéos, faire des animations et des montages électroniques.

- > Mercredi **16h30 - 18h** → **de janvier à mars**
- > inscription au trimestre
- > **30€** le trimestre + adhésion MQV

Labo du numérique - Bidouilles

Tu aimes démonter, inventer, bricoler ? Ici, tu fabriques des trucs utiles (ou pas) avec des outils numériques et du matos de récup. Impression 3D, montages électroniques, détournements en tout genre... On teste, on rate, on recommence. DIY version geek !

- > Mercredi **16h30 - 18h** → **de mars à juin**
- > sur inscription
- > **30€** le trimestre + adhésion MQV

Let's Click !

"À quoi jouent nos enfants ? Le contrôle, parental ça marche comment ?" Découvrons ensemble des astuces et des outils numériques : vie en ligne, applis utiles, création, réseaux sociaux... On teste, on échange, on progresse - **familles / parents.**

- > Samedi **14h - 17h** : les 25/10 - 22/11 - 24/01 - 21/02 -21/03 - 25/04
- > sur inscription / **5€**

Animatrice : Lucie Catté**Inscription :**multimedia@mqvillejean.fr
ou 07 82 16 36 95

Les clubs Seniors & initiatives adhérents

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 :

07 69 29 81 90
viesociale@mqvillejean.fr

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.

INITIATIVES

Yoga du rire — jeudi & samedi

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. > voir p. 17

KARAOKÉÉÉÉÉ — samedi

Parez-vous de vos plus beaux habits à paillettes (ou pas ;-)) et devenez la star d'un soir pendant 3 min 30 ! Par le collectif Kara-OK.
> setimiltnecc@karaoke@gmail.com

Soirées jeux — vendredi

Rejoignez-nous pour des soirées ludiques un vendredi par mois. Gratuites et ouvertes à tout public adulte, passionné de jeux de société ou débutant.

Danses Afrojump — lundi & mercredi

Cours de danse chorégraphie (afro new style, new style, contemporain et street jazz...) qui raconte une histoire. > voir p. 23

Aïkido — mercredi & vendredi

L'aïkido est un art martial non violent, utilisant la force de l'autre contre lui. > voir p. 17

Atelier d'écriture — mardi

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

CLUBS

Club Oxygène - Randonnées

Faire de la randonnée en toute convivialité.
> Tarif de base : **51€** (comprend cotisation Oxygène + licence FFRandonnée + abonnement à nos revues) + adhésion MQV
Contacts inscriptions :
Jean-Luc Herry 06 37 50 20 15
Anne-Marie Morel 06 98 02 90 75
> Infos sur :
<https://randoxygene.wixsite.com/villejean/>

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 pétanque

Jouer à la pétanque ensemble.
> Tous les **mercredis après-midis** - Parc du Berry

Club du Vendredi

Sorties, balades, découvertes, prendre l'air
> Les **vendredis (un vendredi par mois)**

Les permanences de nos partenaires

SILEA - Lutte contre l'illétrisme

Contact > Actions contre l'illettrisme
silea.illettrisme@gmail.com - www.sileaillettrisme.fr

Cours individuels de lecture et d'écriture pour adultes.

- > Mardi **14h30 - 16h** et jeudi **14h - 16h**
- > Démarrage des permanences : **mardi 9 septembre**

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 - 12h30 sur rendez-vous**
- > Mardis de 2024 : 16/09 - 30/09 - 14/10 - 18/11 - 02/12 - 16/12
- > En 2025, **tous les 15 jours** le mardi

Lutte contre l'endettement

Encadrants: CRESUS

Contact > 06 46 07 58 96

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**

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 **18h - 20h30** : 04/09 - 02/10 - 06/11 - 04/12 - 08/01 - 05/02 - 19/03 - 30/04 - 21/05 - 18/06

Nous Féministes 35

Encadrants: Nous Féministes 35

Contact > nousfeministes35@gmail.com ou 07 74 13 49 25

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

- > Vendredi tous les 15 jours **14h - 19h** :
 12/09 - 26/09 - 09/10 - 23/10 - 14/11 - 28/11 - 12/12 - 19/12 - 09/01 - 23/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04 - 24/04 - 08/05 - 22/05

ESS CARGO pour un réseau d'entraide**Encadrante: ESS CARGO - Hélène Delabie**

Contact > echanges.temps@esscargo-cie.fr ou au 07 57 18 80 25

Permanences du Groupe d'entraide Villejean-Beauregard.
Le planning précis des jours de présence sera disponible à la rentrée à la Maison de Quartier de Villejean.

> Les vendredis **10h - 12h**

Aide Création entreprise**Encadrant: 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.

> Vendredi **9h - 12h**

Solidarité et Partage des Savoir-Faire (SPSF 35)**Encadrantes : SPSF 35**

Contact > spsf35@outlook.fr ou au 06 61 17 08 51

Permanences de stands santé prévention et solidaire.

À l'association SPSF 35, la santé et la prévention pour la lutte contre le cancer et les 4 maladies suivantes (cardio-vasculaires, endométriose, santé mentale et diabète) sont au coeur de notre activité annuelle.

> **Tous les vendredis 10h - 17h** dans le hall de la MQV

> À partir d'**octobre 2025**

Permanence de l'élu de quartier**M. Christophe Fouillère, Ville de Rennes**

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

> Mercredi **18h - 19h** : les 10/09 et 01/10



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 sur demande + options pour la vidéo-projection et la sonorisation

→ 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



- Cafét' 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 !



Annuaire de l'équipe

Accueil / administration / entretien

Standard

accueil@mqvillejean.fr
02 99 59 04 02

Responsable accueil / administration

Pierre-Émile : contact@mqvillejean.fr
02 99 59 85 69

Accueil soir

Claude : accueilsoir@mqvillejean.fr

Responsable comptabilité et Ressources Humaines

Isabelle : rh.compta@mqvillejean.fr

Référente comptabilité

Rosa : compta@mqvillejean.fr
02 99 59 85 71

Référente Ressources Humaines

Brigitte : gestion.rh@mqvillejean.fr
02 99 59 85 76

Entretien

Véronique : entretien@mqvillejean.fr

Communication

Chloé : communication@mqvillejean.fr

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 : coordinationenfance@mqvillejean.fr
02 99 59 85 73 ou 07 68 81 11 66

Animatrices ludothèque / enfance

Stéphanie : ludotheque@mqvillejean.fr
Karima : animationenfance@mqvillejean.fr
Ludothèque : 02 99 59 85 72

Projets jeunesse

Coordinateur Secteur Jeunesse

David : coordinationjeunesse@mqvillejean.fr
07 69 58 38 51

Pour la Maison Verte

Sophia : maisonverte@mqvillejean.fr
07 49 95 14 35

Diyae : maisonverte2@mqvillejean.fr
07 45 24 16 57

Pour l'Espace Loisirs / accompagnement à la scolarité Accompagnement de projet

Emma : espaceloisirs@mqvillejean.fr
Sounkamba : espaceloisirs2@mqvillejean.fr
Tél : 02 99 59 04 02

Initiative animation Jeunes adultes

Direction et coordination

Fabien : direction@mqvillejean.fr
02 99 59 85 74 ou 06 95 29 49 26

Chargés de mission Jeunes adultes

Josselin : jadulte.acc@mqvillejean.fr
07 49 91 71 54

Angèle : jadulte.projets@mqvillejean.fr
07 49 75 74 36

Animatrice vie sociale

Pauline : viesociale@mqvillejean.fr
07 69 29 81 90

Animatrice multimédia

Lucie : multimedia@mqvillejean.fr
07 82 16 36 95

Nos partenaires

ACTIVITÉS

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

Yoga pour Tous : anik.menard@gmail.com
06 84 50 23 57

Ma culture à toi : macultureatoi@gmail.com

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

Aventure du Bout du Monde Rennes : contact@abmrennes.eu

Ikebana Ohara : 06 98 55 94 34

ikeohara@mailo.com

Los loquitos : 06 29 58 54 55

contact@losloquitos.com

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

Les Majorettes Rennaises :

capitaine.majorennaises@laposte.net

PERMANENCES

SILEA : 06 08 75 80 66

CLIC : 02 23 62 21 40

CRESUS : 06 46 07 58 96

Cité et Médiation : 09 83 75 28 23

Nous Féministes 35

nousfeministes35@gmail.com
07 74 13 49 25

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 : 06 19 44 87 16

Solidarité et Partage des Savoir-Faire (SPSF 35) :

spsf35@outlook.fr

Les administrateurs de Rencontre et Culture



Roukia Adame



Béatrice Delepine



Marie-Pierre Raud



Auguste Nkougou



Bernadette Rubin



Nathalie Champalaune



Loic Choneau (Quidam)



Patrick Doublet (GRESUS)



Sabrina Doury



Jacky Derennes



Teresa Varao



Pascal Millot

Le conseil d'administration

Le bureau de l'association



Annoig Fau-Le Fur



Marie-Françoise Bourblanc

Support

Trombinoscope de l'équipe

Jeunesse



Support team members:

- Véronique Entretien
- Claude Accueil
- Pierre-Émile Accueil Administration
- Véronique Entretien
- Rosa Comptabilité Accueil
- Brigitte Ressources humaines
- Isabelle Comptabilité Ressources humaines



Jeunesse team members:

- David Coordination jeunesse
- Diyae Maison Verte Espace Loisirs
- Sophia Maison Verte Référente Accompagnement de projet
- Sounkamba Maison Verte Espace Loisirs
- Emma Maison Verte Accompagnement à la scolarité Espace Loisirs



Initiative Animation team members:

- Fabien Direction
- Josselin Mission jeunes adultes
- Angèle Mission jeunes adultes
- Lucie Multimédia
- Fabrice Événements Régie
- Pauline Animatrice vie sociale



Enfance team members:

- Stéphanie Enfance Ludo
- Valérie Coordinatrice
- Karima Enfance Ludo

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

09 71 74 00 09
5 rue de Saintonge

→ **Métro** : arrêt JF Kennedy