

Entraide & échange

REPAIR CAFÉ

Jeter ? Pas question ! Un Repair Café pour apprendre à réparer et transmettre ses savoir-faire...
Coudre un bouton, dépanner un ordinateur, réparer du petit électroménager...
Le 2ème mardi du mois, de 14h30 à 19h30, à partir d'octobre.
Et avec la disco soupe, nous vous invitons à venir cuisiner des fruits et légumes récupérés !

LES PETITES MAINS DU COEUR

Création collective de petits objets artisanaux au profit d'associations caritatives.
Les mardis après-midi, de 14h30 à 17h30.

AIDE AU FRANÇAIS B

Les formations proposées s'adressent aux adultes étrangers.
Si vous souhaitez accompagner un apprenant dans son apprentissage de la langue, et que vous êtes disponible pour un atelier régulier, venez renforcer notre équipe de bénévoles !
Cours d'octobre à juin - gratuit.

JARDINS PARTAGÉS

Deux espaces pour les mains vertes : un jardinet devant la Maison des Familles, et un petit carré de terre près de la Maison Héloïse. Pour jardiner ensemble et discuter !

BIBLIOTHÈQUES OUVERTES : Nous vous proposons, dans nos trois équipements, un espace pour venir prendre un livre, en apporter...

GRAINOTHÈQUE : des petites boîtes pour les petites graines ! Même principe que pour les bibliothèques, pour les graines du potager ! (Maison des Familles, Maison Héloïse)

DÉJEUNER PARTAGE

Venez faire de votre pause déjeuner un moment agréable !
Tous les mercredis, entre 12h et 14h.

Travaux d'aiguilles

COUTURE (ENFANTS, JEUNES) B

Un samedi par mois -10 €
9h-11h (débutants) - 11h-13h (confirmés)

COUTURE (ADULTES) B

Mercredi 14h-16h30 et mercredi 16h45-19h15
Vendredi 19h30-21h30 (1er et 3ème vendredis du mois)
Initiation (confection) 50 €

STAGES COUTURE DÉBUTANT

Comment utiliser une machine à coudre, quel matériel choisir, les points de base, etc.
Stage de 5 séances le mercredi de 9h30 à 11h30. 40 €

PATCHWORK B

Initiation au patchwork sous forme d'échange entre débutantes et quilteuses confirmées.
Jeudi 14h-18h

CAFÉ-TRICOT B

Atelier collectif pour apprendre à tricoter et/ou transmettre son savoir-faire
Mardi à partir de 14h

TRICOT, BRODERIE, CROCHET... B

Lundi 14h-18h
À chacun d'apporter son ouvrage pour échanger, partager...

TRICOT DÉBUTANTS & INITIÉS « LES 3 MAILLES » B

(les confirmés sont bienvenus pour aider les débutants !)
2ème et 4ème jeudi du mois à partir de 18h

Créations manuelles

SCRAPBOOKING AMÉRICAIN

Le lundi de 19h à 21h
Le jeudi puis vendredi 13h30 à 16h
95 €

DESSIN-PEINTURE B

Jeudi 9h30-11h30
Initiation au dessin, aquarelle ou autre, à la nature morte, à la composition d'après un thème...
Techniques : fusain, gouache, aquarelle - 20€

PEINTURE SUR PORCELAINE B

Mardi 14h-16h30 - 25 € pour les initiés - 45 € pour les débutants

MOSAÏQUE B

Initiation (plateau, pot de fleur, miroir...)
Lundi 17h30-19h30 - Par session de 15 séances - 45 €

POTERIE B

Façonnage à la main
Mardi 18h-20h - Par session de 12 séances - Débutants 90 €, initiés 50€ (matériel fourni)

ATELIERS CRÉATIFS

2ème lundi du mois, 14h30-16h30 - 2€ la séance, fournitures en plus.

Cuisine

LES SAVEURS DU VENDREDI B

Le 2ème vendredi du mois, un moment convivial et de partage de vos meilleures recettes (préparation et dégustation) - 10€

ATELIER PAPILLES B

Cours de cuisine participatif : tapas, cuisine indienne, mignardises sucrées... Animé par Anouk
3ème jeudi du mois, à partir de 18h30 - 15 €

Création florale

CAFÉ-FLEURS B

Créations florales en fonction des saisons.
Mardis 3 octobre, 5 décembre, 6 mars, de 14h à 17h
& samedi 2 juin.

IKEBANA

Art floral japonais
Le mardi après-midi, une fois par mois -
9 séances - 70 €



Activités physiques

RANDONNÉES B

Un moyen agréable de rencontrer les gens du quartier tout en découvrant les sentiers bretons !
Au départ de la Maison Marion du Faouët
Vendredi, 13h30 - 25 € (prévoir covoiturage)

MARCHE NORDIQUE B

Le mercredi de 9h45 à 11h15 - 25€
Le vendredi de 9h45 à 11h15 (débutants) - 25€
Activité de plein air de marche accélérée avec l'utilisation de bâtons légers et spécifiques à celle-ci.

GYM D'ENTRETIEN : Lundi 9h30-10h30 - 95 €

GYM PILATES Lundi 20h-21h - 115 €

BALADES DÉCOUVERTE (voir encadré connaissance et découverte)

Chorale

Chant, répertoire varié - Lundi 18h30-19h45 - 65 € - Maison Héloïse

Apprentissage linguistique

COURS D'ITALIEN B

Pour débutants, le mardi de 14h30 à 15h30 - 20 €

L'ANGLAIS AU QUOTIDIEN B

Pour personnes déjà initiées - le jeudi 18h-19h - 20 €

Jeux

JEUX D'ADRESSE B

Palets, pétanque, molky
Le lundi après-midi devant la Maison Héloïse, le mercredi après-midi à la Maison des Familles

JEUX DU DIMANCHE B

Jeux de société, pour petits et grands ! Scrabble, triomino, blokus, rummy, tarot...
Pendant l'après-midi, un goûter est partagé. Un dimanche par mois, à partir de 14h

JEUX DE SOCIÉTÉ B

Mercredi 14h-18h : scrabble et jeux de plateau
Jeudi 14h-17h30 : tarot, belote, scrabble ou autres...

Connaissance et découverte

BALADES - DÉCOUVERTES B

Promenades faciles au fil des parcs et quartiers rennais, pour petits marcheurs curieux.
1^{er} et 3^{ème} lundis du mois, 14h, au départ de la Maison Héloïse

CONFÉRENCE VOYAGES

Découverte d'un pays, de son histoire, de sa culture. Le mardi à 20h

LES MARDIS D'HÉLOÏSE B

Conférence, musique... Un mardi par mois, en fin de journée. Entrée libre

CAFÉ LECTURE : une rencontre mensuelle pour échanger sur ses lectures

REMUE-MÉNINGES

Dernier lundi du mois, 14h30-16h30 - 2€ la séance

Pôle multimédia

02.23.42.07.96 - Maison Marion du Faouët
Initiation, perfectionnement : découverte de l'ordinateur, bureautique, internet, retouche photo...
Le vocabulaire du multimédia, la prise en main de votre tablette numérique, du smartphone...
Programme des ateliers disponible dans les 3 maisons et sur le site de l'association.
Ateliers en petits groupes ou petit soutien technique (3 €/heure). Accès autonome (1 €/heure)
Cours individuel 6€ l'heure.

Atelier bois

02.23.40.00.15 - Maison des Familles
Accès atelier bois : 10 € - Formation de menuiserie et de tour à bois (60 €)
Ouverture du mardi au vendredi et 1 samedi sur 2.
Pour réaliser ensemble des objets pratiques et décoratifs.
Un atelier muni de machines performantes : Dégauchisseuse / Raboteuse / Mortaiseuse,
scie circulaire, scie à ruban - Toupie, Tour à bois - Nombreux outils.
L'Atelier Bois a une vocation sociale et non commerciale.

Dans cette plaquette, la couleur du nom de l'activité indique dans quelle maison elle a lieu :
MAISON DES FAMILLES,
MAISON HÉLOÏSE,
MAISON MARION DU FAOÛËT.
La lettre **B** indique que l'activité est encadrée par un bénévole.