

# Entraide & échange

## REPAIR CAFÉ B

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 tous les deux mois, un Repair café nocturne de 19h à 22h.

## LES PETITES MAINS DU CŒUR B

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

## AIDE AU FRANÇAIS B

Les formations proposées s'adressent aux adultes étrangers. Cours d'octobre à juin - gratuit.

## JARDINS PARTAGÉS

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

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

## DÉJEUNER PARTAGE

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

# Travaux d'aiguilles

COUTURE

## COUTURE (ENFANTS, JEUNES) B

Un samedi par mois 9h-11h ou 11h-13h - 10 € l'année

## COUTURE ADULTES

### ♦ GRANDS DÉBUTANTS (STAGES)

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 €

### ♦ DÉBUTANTS jeudi 18h30-21h30 (1er et 3ème jeudi du mois) -50 € B

### ♦ TOUS NIVEAUX

Vous venez avec votre projet et on vous aide dans la réalisation

**LUNDI** 19h-21h -90 €

**MERCREDI** 16h45-19h15 -50 € B

**VENDREDI** 9h30-11h30 - 90 €

**VENDREDI** 18h30-21h30 (1er et 3ème vendredis du mois) -50 € B

TRICOT

Ateliers collectifs pour apprendre et/ou transmettre son savoir-faire  
(les confirmés sont bienvenus pour aider les débutants !)

## CAFÉ-TRICOT Mardi à partir de 14h B

## SOIRÉE TRICOT « LES 3 MAILLES » B

2ème et 4ème jeudi du mois à partir de 18h et jusqu'à 21h  
Tout au long de la soirée, suivant vos envies et vos disponibilités, vous êtes accueillies et accompagnées pour 3 mailles...ou plus !

## TRICOT, BRODERIE, CROCHET, PATCHWORK...

Lundi et jeudi 14h-17h30 B

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 FAOUËT.**

La lettre **B** indique que l'activité est encadrée par un bénévole.

# Saison 2018-2019



# Jeux

## 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  
Jeudi 14h-17h30 : tarot, belote

## JEUX D'ADRESSE B

**PÉTANQUE** le mardi après-midi près du jardin de la Maison Héloïse,  
**PALETS** le mercredi après-midi à la Maison des Familles  
En fonction de la météo

# Ateliers linguistiques

## ANGLAIS B

♦ **FAUX DÉBUTANTS** : le jeudi 18h30 à 19h30 - 25 €

♦ **INTERMÉDIAIRES / INITIÉS**

le jeudi 10h-11h ou le jeudi 11h-12h -25 € (maison Marion du Fauët)

le jeudi 18h-19h - 25 € (maison Héloïse)

**ARABE (ADULTES & ENFANTS) B** jeudi 16h30-17h30 - adultes 25 € / enfants 15 €

**ESPAGNOL B FAUX DÉBUTANTS**, le mardi de 18h30 à 19h30 - 25 €

## ITALIEN B

**INITIÉS**, le mardi de 14h30 à 15h15 - 25 €

**DÉBUTANTS**, le mardi de 15h15 à 16h - 25 €

## RUSSE B

Débutants et niveau A1/A2 - vendredi 16h-17h30 -25€

# Activités physiques

## ATELIER BIEN-ÊTRE B

Une heure de relaxation, avec des exercices respiratoires, techniques orientales sur l'énergie visant à la sérénité et au bien-être, auto-massage...  
Lundi 9h30 à 10h30 - 40 €

## RANDONNÉES B

Un moyen agréable de rencontrer les gens du quartier tout en découvrant les sentiers bretons !  
Au départ de la Maison Marion du Fauët  
Vendredi, 13h30 - 25 € (+ participation au 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 ADAPTÉE

**LUNDI** 10h45-11h45 - 95 €

**MERCREDI** 14h-15h - 95 €

**GYM PILATES** Lundi 19h30-20h30 et 20h30-21h30 - 115 €

**GYM FITNESS** Vendredi 20h-21h - 115 €

## SELF-DÉFENSE

**MERCREDI** 15h-16h - 95 €

**VENDREDI** 19h-20h - 95 €

**BALADES DÉCOUVERTE** (voir encadré connaissance et découverte)

# Connaissance et découverte

## BALADES - DÉCOUVERTES B

Marche tranquille et culturelle au fil des parcs et quartiers rennais, pour petits marcheurs curieux. 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois, 14h, au départ de la Maison Héloïse

## LES MARDIS D'HÉLOÏSE B

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

**CAFÉ LECTURE B** Un lundi par mois, pour échanger sur ses lectures

**REMUE-MÉNINGES** Un lundi par mois, 14h30-16h30 - 20€

# Atelier bois

- Maison des Familles

Contactez Mickaël au 02.23.40.00.15

Accès atelier bois : 10 € - Formation de menuiserie ou 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.

# Activités manuelles

## DESSIN-PEINTURE B

Jeudi 9h30-11h30 - 20€

Initiation au dessin, à la nature morte, à la composition d'après un thème...

## 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 - initiés 80€ (matériel fourni)

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

**SCRAPBOOKING** Vendredi 14h-16h30 - 50 €

# Chant

## CHORALE

Chant, répertoire varié - Lundi 18h-19h15 - 65 €

## BIEN-ÊTRE EN CHANTANT

Jeudi 14h-15h30 - 35 €

Chorale + bien-être en chantant : 80 €

# Cuisine

## LES SAVEURS DU VENDREDI B

Le 2ème vendredi du mois, un moment convivial et de partage de vos meilleures recettes.

Autres créneaux en projet. Se renseigner

# Pôle multimédia

- Maison Marion du Fauët

Contactez Dominique au 02.23.42.07.96

Initiation, perfectionnement : découverte de l'ordinateur, bureautique, internet, retouche photo...

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).

Cours individuel 10€ l'heure. Accès autonome (1 €/heure)