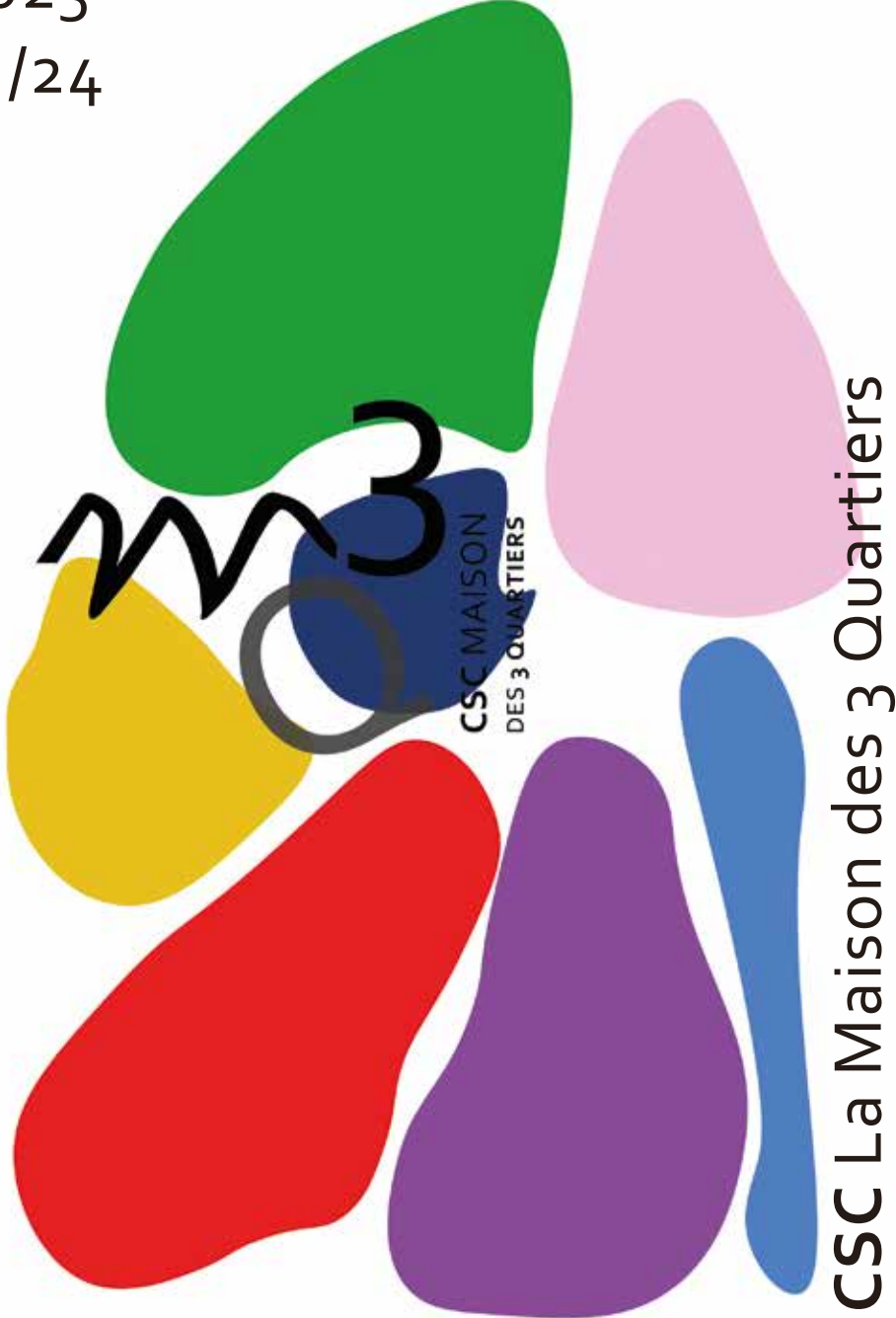
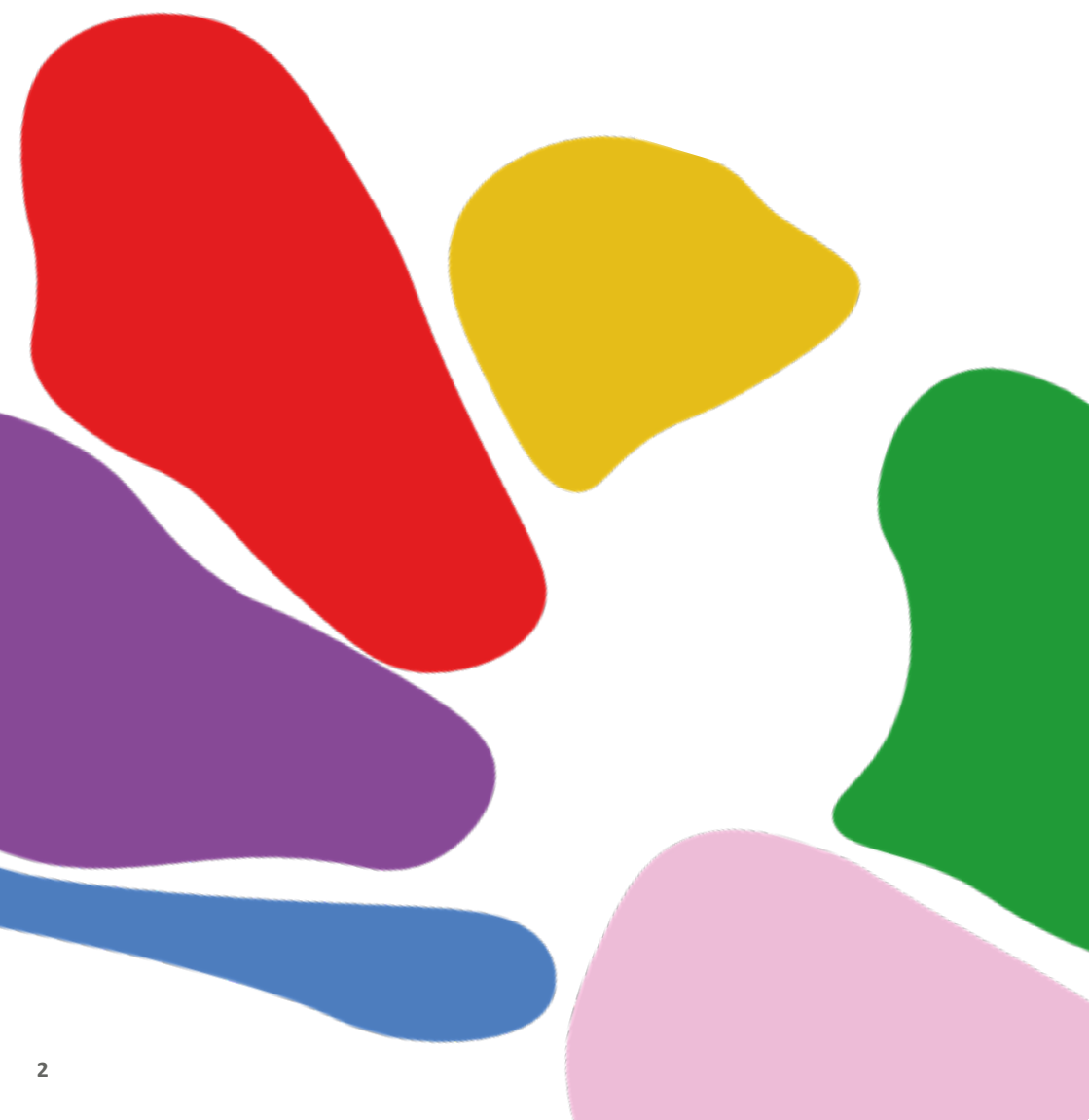


2023
/24



CSC La Maison des 3 Quartiers





SOMMAIRE

Informations pratiques - P4

Vie citoyenne - Vie du quartier - P7

La crèche - P9

Enfance - P11

Le CLAS Contrat Local d'Accompagnement à
la Scolarité - P13

Jeunesse - P14

Jeunes adultes - P15

Les animations en famille - P16

Ateliers organisés par la MQ3 - P18

et par les associations - P22

Saison culturelle 2022/23 - P24

Associations et collectifs du quartier - P29

INFORMATIONS PRATIQUES / ACCUEIL

Christelle SARRAZIN, Secrétaire, chargée d'accueil
Josiane HOURCADE, Chargée d'accueil
05 49 41 40 33/ accueil@m3q-csc86.org

HORAIRES D'ACCUEIL HORS VACANCES SCOLAIRES

- Lundi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h
- Mardi de 13h30 à 19h45
- Mercredi de 9h à 12h et de 13h à 19h45
- Jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h15

VACANCES SCOLAIRES

Du lundi au vendredi de 13h30 à 18h

Rappel : la Maison des 3 Quartiers est fermée pendant les vacances de Noël, pour le pont de l'ascension et les deux premières semaines d'août.



L'adhésion est indispensable pour pratiquer une activité car elle est aussi une assurance. Elle vous donne droit à des réductions sur les spectacles à la M3Q et dans les autres Maisons de Quartiers.

Votre adhésion vous donne également le droit de participer à l'assemblée générale des adhérent-es lors de laquelle se décident les orientations de la M3Q. Votre qualité d'adhérent-e fait donc de vous un « acteur-riche à part entière » de la Maison des 3 Quartiers.

Carte d'adhésion individuelle :

- plus de 18 ans : 6€

- moins de 18 ans : 3€

Carte d'adhésion familiale :

9€ pour la famille

(parents + enfants de moins de 18 ans)



Si vous êtes déjà adhérent-e d'une autre maison de quartier de Poitiers et sur présentation d'un justificatif, vous bénéficierez de la cotisation spécifique : 1 € l'adhésion !

MODE DE CALCUL ETABLI EN FONCTION DU TAUX DE PARTICIPATION POUR TOUTE INSCRIPTION :

Afin de renforcer la mixité sociale au sein des différentes activités (accueil de loisirs enfance et jeunesse, ateliers de pratiques amateurs) proposées et par souci d'équité, la M3Q a fait le choix du système du taux de participation dans le but de limiter au maximum les effets de seuil. Le quotient familial constitue toujours la base de nos tarifs afin de rester fidèles aux ressources des participant-es.

Pour connaître le prix de la prestation, vous devez multiplier votre quotient familial par le taux de participation et diviser le total par cent.

Vous pouvez retrouver les tarifs aux chapitres concernés.

Pour les résident-es hors Poitiers : majoration de 15%. Documents à fournir : soit une feuille d'imposition 2022, soit un numéro d'allocataire CAF.

MISE A DISPOSITIONS DE SALLES

Nous proposons aux associations, collectifs d'habitant-es, compagnies culturelles, partis politiques, syndicats, etc., différents espaces de réunion (renseignements et réservations auprès de l'accueil).

SALLE CONVIVIALE pour 50 personnes

La Maison des 3 Quartiers dispose d'une salle conviviale que les habitants du quartier ou autres personnes peuvent louer afin d'y organiser des fêtes familiales.

Pensez à réserver longtemps à l'avance.

50 personnes maximum.

Tarifs et renseignements à l'accueil de la Maison des 3 Quartiers

SERVICE PHOTOCOPIES

N'hésitez pas à vous renseigner pour les tarifs et les modalités.



VIE CITOYENNE - VIE DU QUARTIER

Référente « Citoyenneté » : Assia MELIANI

animation@m3q-csc86.org /

07 68 68 16 39

Animateur-trice «adultes et séniors» :

anim.citoyennete@m3q-csc86.org



Bienvenue à l'espace convivial du bar

Bienvenue à la M3Q dans notre espace convivial situé au RDC du 23 rue du Général Sarraill. Ventes de petites collations et de boissons sont à votre disposition.

Tous les lundis, on vous propose de résoudre une énigme. Tous les mercredis, vente des crêpes avec le secteur jeunes adultes. Enfin, du lundi au vendredi, vous pouvez faire le plein d'actualités, de détente grâce au wifi, à un espace presse et à des jeux de société.

Horaires : Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 10h30-15h (non-stop) et mercredi : 11h30-17h30 (non-stop)

Animations pour les adultes et séniors

>> Les Lundis Détente - les lundis de de 14h à 17h30

Entrée libre et gratuite

Le LUNDI Détente est un espace de loisirs pour adultes et seniors. Au programme, jeux de société, expos, ciné citoyenneté en partenariat avec le Dietrich et Unis-Cité de Poitiers.

>> Le Café le Bon filon - Les jeudis de 10h à 12h

Entrée libre et gratuite

Tricoter, raccommoder, broder, crocheter avec les conseils précieux des bénévoles du secteur citoyenneté.

Venir à votre rencontre : les maraudes

Une fois par semaine, le secteur «Citoyenneté» va à la rencontre des habitant-es dans le quartier. Reconnaisable à leur gilet bleu, n'hésitez pas à les solliciter pour vous informer, orienter ou signaler un problème.

Coup de pouce citoyenneté

Des difficultés pour aller faire ses courses ? Pour déchiffrer un courrier ? Pour un petit problème numérique ? une équipe de bénévoles et service civique sont là pour vous aider dans votre quotidien.

Du lundi au vendredi de 11h à 12h30 puis de de 14h à 18h.

Atelier coiffeur solidaire

Un jeudi par mois, une coiffeuse professionnelle propose une coupe de cheveux solidaire pour permettre à tous·tes de prendre soin de soi.

NB: pas de lavage de cheveux ni de brushing sur place

Gratuit sur conditions de ressources (étudiant·e, quotient familial inférieur à 800)

Rejoignez une initiative citoyenne

Mon quartier propre

Ce groupe souhaite sensibiliser le grand public à la propreté dans le quartier par la fabrication de slogans humoristiques à partir d'objets récupérés.

Si vous souhaitez les rejoindre, RDV tous les lundis matin de 10h à 12h dans le hall de la M3Q. Renseignements auprès de Maryse, Hervé ou Assia.

De l'art en vitrine

Un petit collectif d'habitant·es souhaite réinvestir les vitrines des commerces abandonnés.

Leur objectif est d'emprunter ses vitrines actuellement vides pour y présenter des travaux artistiques et artisanales.

Renseignements auprès de Béné ou Assia.

Je souhaite me rendre utile : comment faire ?

> En devenant bénévole

Etre bénévole à la M3Q c'est :

- soutenir une association locale et de proximité
- rejoindre des missions qui vous correspondent : logistique, accueil du public, diffusion, tenir la buvette, construire les animations, ou encore jouer les photographes amateur·rices
- choisir son engagement de quelques heures par semaine à quelques heures par an

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues tout au long de l'année !

Prenez RDV avec Assia MELIANI au 07 68 68 16 39 pour en échanger.

> En proposant un projet pour le quartier

Vous souhaitez mettre en place un projet pour le quartier ? Nous pouvons vous accompagner.

Exemple de projets accompagnés : Organisation d'une chasse aux œufs dans une résidence, aide à la préparation d'une gratifera de Noël, aide à l'organisation d'un repas entre voisin·es pour la Fête des voisins, rencontres amicales entre commerçant·es du quartier, etc.

LA CRÈCHE

Espace 3 soleils, 3 rue Grignion de Montfort
Directrice : Laurence Jeanneau
05 49 88 96 96 / creche3soleils@m3q-csc86.org

Le multi-accueil « 3 Soleils » est ouvert
du lundi au vendredi de 7h45 à 18h45

- 15 enfants (âgés de 2 mois ½ à 4 ans) sont accueillis les lundis, mardis, jeudis et vendredis pendant les temps scolaires
- 12 enfants, les mercredis et les vacances scolaires.

Fermetures de la crèche 2023 /24

Noël : du 23/12/23 au 7/01/24

Pâques : du 13/04 au 21/04/24

Pont ascension : 10/05/24

Lundi pentecôte : 20/05

Été : du 27/07 au 26/08/24



Préinscriptions

- Les préinscriptions sont établies sur rendez-vous entre janvier et mars pour une éventuelle rentrée en septembre.
- La commission pour l'attribution des places se réunit au mois d'avril et étudie tous les dossiers dans leur globalité.

Fonctionnement

Sont proposés :

- des temps d'accueil réguliers à temps complet ou à temps partiels en contrat crèche
- des temps d'accueil occasionnels en halte-garderie, selon les disponibilités.

Le multi-accueil « 3 soleils » est un lieu de vie où les enfants grandissent et s'ouvrent aux autres, autour d'un projet axé sur leur bien-être, leur épanouissement, leur intégration sociale tout en respectant les besoins et le rythme de chacun.

Temps en famille

La crèche propose toute l'année des activités familiales :

Temps partagés 0/3 ans, sorties ou activités en famille les week-ends, participation à des ateliers, etc.

LE LIEU D'ACCUEIL ENFANTS/PARENTS DES 3 SOLEILS

C'est un lieu d'accueil ouvert aux enfants de moins de 4 ans accompagnés de leur parent ou d'un-e adulte (grands parents...). On peut y partager un moment ludique avec son enfant mais aussi discuter avec d'autres parents dans un esprit de convivialité.

Ce lieu est gratuit, sans inscription et ouvert à tous-tes. L'anonymat et la confidentialité des échanges sont respectés.

Tous les lundis matin, de 10h à 12h (hors vacances scolaires) à partir du 4 septembre 2023.

Pour tous renseignements, contacter Laurence au 05.49.88.96.96,

Rajah au 05.49.88.78.83 ou Nathalie au 05.49.88.85.83



ENFANCE

Espace 3 soleils - 3 rue Grignion de Montfort

Coordinatrice enfance / jeunesse et famille

Nathalie INGRAND, 05 49 88 85 83

coordination@m3q-csc86.org

Directrice de l'accueil de loisirs 3/11 ans

Roxane BOYER, 05 49 88 96 98 / 07.68.86.42.16

accueildeloisirs@m3q-csc86.org

3

L'Accueil de Loisirs « 3 soleils »

C'est un espace de découvertes et d'expérimentations où l'enfant pourra s'initier à diverses pratiques artistiques, culturelles ou sportives, découvrir le monde qui l'entoure, s'exprimer librement et développer sa citoyenneté.

Les mercredis :

L'accueil de Loisirs est ouvert de 13h00 à 18h30, du 6 Septembre 2023 au 3 juillet 2024.

Les inscriptions se font au trimestre.

Elles se dérouleront :

- pour le 1er trimestre (de septembre à décembre 2023), du 16 août au 18 août 2023
- pour le 2ème trimestre (de janvier à avril 2024), du 1er décembre au 4 décembre 2023
- pour le 3ème trimestre (de mai à juillet 2024), du 15 mars au 18 mars 2024.



Les vacances scolaires :

L'Accueil de Loisirs est ouvert de 8h à 18h30.

Chaque période de vacances fait l'objet d'une inscription spécifique, uniquement à la journée.

L'Accueil de Loisirs est ouvert toutes les périodes de vacances scolaires sauf du 25 au 29 décembre 2023.

Les dates des inscriptions pour les différentes périodes de vacances scolaires :

Vacances d' Automne (du 23/10/23 au 03/11/23) ouverture des inscriptions à partir du vendredi 29/09/2023 jusqu'au 02/10/2023

Vacances de Noël (du 02/01/24 au 05/01/24) ouverture des inscriptions à partir du vendredi 01/12/23 jusqu'au 04/12/2023

Vacances d' Hiver (du 19/02/24 au 01/03/24) ouverture des inscriptions à partir du vendredi 26/01/24 jusqu'au 29/01/2024

Vacances de printemps (du 15/04/24 au 26/04/24) ouverture des inscriptions à partir du vendredi 15/03/24 jusqu'au 18/03/2024

Vacances d'été (du 06/07/24 au 30/08/24) ouverture des inscriptions à partir du lundi 17/06/24

Les inscriptions se font via un lien google form (envoyé par mail) qui vous permet de formuler votre demande. Un tirage au sort est ensuite réalisé sur les jours où il y a une sur-demande.

Tarifs :

Les tarifs sont établis en fonction :

1) du type d'activité (accueil de loisirs ou séjours).

2) du taux de participation : appliqué sur le Quotient Familial (calculé à partir des ressources de la famille et du nombre de personnes à charge).

Pour les personnes qui n'habitent pas Poitiers, une majoration de 15% est appliquée.

Une demi-journée (mercredi après-midi) : de 1.05 € à 11 €

Pour les Quotients familiaux de 0 à 700€, le taux de participation est 0.35%. Pour les Quotients familiaux à partir de 701€, le taux de participation est 0.55%.

Ex : Pour un QF de 500€, le calcul est le suivant : $500 \times 0.35 : 100 = 1.75\text{€}$ (tarif de la demie journée). Pour un QF de 1100€, le calcul est le suivant : $1100 \times 0.55 : 100 = 6.05\text{€}$ (tarif à la demie journée)

Une journée (vacances) : de 1,65 € à 17 €

Pour les Quotients familiaux de 0 à 700€, le taux de participation est 0.55%. Pour les Quotients familiaux à partir de 701€, le taux de participation est 0.85%.

Ex : Pour un QF de 500€, le calcul est le suivant : $500 \times 0.55 : 100 = 2.75\text{€}$ (tarif de la journée).

Pour un QF de 1100€, le calcul est le suivant : $1100 \times 0.85 : 100 = 9.35\text{€}$ (tarif à la journée).

Le CLAS

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

Responsable : Nathalie INGRAND,
05 49 88 85 83 / coordination@m3q-csc86.org

Coordinatrice enfance : Roxane BOYER, 05 49 88 96 98 / enfance@m3q-csc86.org
Coordinateur jeunesse : Alaric JACQUENOD, 05 49 41 63 79 – 07 67 28 15 37 /
ados@m3q-csc86.org

Ce projet est mené en partenariat avec l'équipe éducative de l'école élémentaire Paul Bert et avec l'équipe éducative du collège du Jardin des Plantes.

CLAS ENFANCE

Cette action comporte deux volets : des activités éducatives /projets d'animation et une aide aux devoirs en petits groupes. Le CLAS permet à l'enfant d'éveiller sa curiosité, de savoir s'organiser, de devenir plus autonome.

En tant que parent, le CLAS vous accompagne dans la scolarité de votre enfant pour mieux comprendre le système scolaire et faciliter le suivi de la scolarité de votre enfant.

Des ateliers partagés, des sorties, des temps conviviaux sont aussi proposés au cours de l'année.

Le CLAS est animé et encadré par l'équipe d'animation du secteur enfance et par des bénévoles.

L'accompagnement à la scolarité fonctionnera du 2 octobre 2023 jusqu'à mi-juin 2024 aux horaires suivants :

* *lundi et mardi de 16h à 18h*

* *jeudi de 16h à 18h30*

Pour participer au CLAS, l'enfant doit être adhérent à la Maison des 3 Quartiers.

CLAS JEUNESSE

Cette action permet aux jeunes collégien·nes d'apprendre à s'organiser, à devenir plus autonome. La famille est placée au centre du dispositif, le CLAS est un projet qui valorise la place des parents en tant que premiers éducateur·rices de leurs enfants.

Cette action est animée et encadrée par l'équipe d'animation du secteur ados, renforcée sur certains temps par des bénévoles.

L'accompagnement à la scolarité fonctionnera de début octobre 2023 jusqu'à mi-juin 2024 aux horaires suivants :

- *Mardi de 17h15 à 18h45*

- *Mercredi de 13h30 à 15h*

- *Jeudi de 17h15 à 18h45*

Pour participer au CLAS, l'enfant doit être adhérent à la Maison des 3 Quartiers. Pour les familles souhaitant inscrire leur enfant, contacter le secteur ados, un rendez-vous leur sera proposé.

ADOS 11 - 16 ANS

Coordinatrice enfance / jeunesse
et famille

Nathalie INGRAND / 05 49 88 85 83
coordination@m3q-csc86.org

Directeur.rice et animateur.rice
de l'accueil de loisirs

Marine TRIAUD et Alaric JACQUENOD /
05 49 41 63 79 – 07 67 28 15 37
ados@m3q-csc86.org



L'ACCUEIL DE LOISIRS POUR LES 11/16 ANS

Cet espace d'accueil pour les jeunes leur permet de se retrouver dans un lieu où ils se sentent bien, pour partager, débattre, découvrir, s'amuser, sortir, créer, monter des projets et des séjours, etc., accompagné-es par des animateur.rices permanent-es. Les jeunes ont la possibilité de fréquenter librement cet espace ados pendant les horaires d'ouverture en étant adhérent-es et en s'acquittant d'un forfait (hors vacances scolaires) ou d'un tarif (pendant les vacances scolaires) adaptés au quotient familial.

Ouverture en période scolaire :

Les mercredis de 13h à 18h.

Les vendredis de 18h à 22h.

Les samedis de 14h à 18h (ponctuellement)

Possibilité pour les jeunes de se retrouver en dehors de ces temps d'ouverture en fonction des projets en cours.

Ouverture pendant les vacances scolaires :

Du lundi au vendredi de 9h à 18h avec mise en place de soirées.

(Fermeture de l'espace ados du 25 au 29 décembre 2023)

Tarifs :

Les tarifs sont établis en fonction :

1) du type d'activité (accueil de loisirs pendant les vacances scolaires ou en période scolaire, les séjours)

2) du taux de participation : appliqué sur le Quotient Familial (calculé à partir des ressources de la famille et du nombre de personnes à charge).

Pour les personnes qui n'habitent pas Poitiers, une majoration de 15% est appliquée.

JEUNES ADULTES

Coordinatrice : Mathilde PLAS

jeunesadultes@m3q-csc86.org

Accompagnatrice sociale : Manon VILLAIN

Animatrice collectif : Noémie OMNES

anim.ja@m3q-csc86.org

05.49.41.40.33 - 07.81.34.19.34 - 06.63.41.43.72

Le secteur jeunes adultes accueille les jeunes de 16 à 25 ans *du lundi au vendredi de 9h à 12h30 puis de 14h à 17h30*, sans inscription et gratuitement. Les mardis, uniquement sur rendez-vous.

Les jeunes peuvent être accompagné-es sur du temps individuel pour de l'aide aux démarches administratives, l'accès aux droits, la recherche d'emploi, la mise en place d'un Contrat Engagement Jeune (CEJ) en lien avec la Mission Locale, etc.

Tous les après-midis (sauf le mardi) des temps collectifs sont proposés et permettent la construction de projets, sorties, séjours, etc.

Durant les vacances scolaires, des sorties sont organisées ainsi que des animations préparées avec les jeunes.

Des animations spécifiques sont également prévues autour de thématiques concernant les jeunes (vie affective, sexualité, accès aux droits, etc.).

Un goûter convivial permettant les échanges est offert les après-midis vers 16h.



LES ANIMATIONS EN FAMILLE

Coordinatrice secteur enfance / jeunesse et famille

Nathalie INGRAND / 05.49.88.85.83

coordination@m3q-csc86.org

Référente famille

Rajah RAMDANE/ 05.49.88.78.83 – 07.83.38.46.44

animateurfamille@m3q-csc86.org

Les Sorties et Séjours entre Familles

Vous souhaitez partir avec d'autres familles à la mer ? Dans un parc d'attraction ? Visiter un musée ? Venez nous rencontrer pour partager votre envie de départ, nous vous accompagnons dans l'organisation d'un séjour ou d'une sortie collective. À partir de 3 familles, un groupe pourra être créé et se réunir pour préparer son projet.

La maison de quartier vous accompagne dans la recherche de financements ainsi que dans la création de temps pour financer votre départ (ex : vente de gâteaux, soirée à thèmes, etc.)

Les Départs en Vacances Autonomes

Envie de vacances en familles ?

Ce projet s'adresse aux familles ayant un QF inférieur à 700€. Nous vous accompagnons dans l'organisation de vos vacances : recherche de l'hébergement, du transport, organisation du séjour sur place, recherche de financements possibles, etc.

Vous pouvez contacter Rajah dès le mois de septembre 2023.

Les Temps Partagés

Tout au long de l'année, les animateur·rices vous proposent des temps conviviaux où vous pouvez venir jouer, créer, vous amuser, etc. En famille durant le week-end ! Les activités sont adaptées pour les enfants de 0 à 17 ans (sauf si une tranche d'âge est précisée).

Les Jeudis des Bébés

Peinture, transvasement, éveil sensoriel, motricité, cuisine, etc. ,des ateliers à partager en famille. Les enfants de moins de 4 ans, accompagnés d'un adulte ayant un lien de parenté, peuvent découvrir et expérimenter une activité adaptée à leurs compétences et à leur rythme.

Un jeudi par mois de 10h à 11h - Gratuit sur inscription

Accompagnement d'initiatives de familles et de parents

Vous avez envie de vous investir ? Vous souhaitez mettre en place un temps convivial ou une animation ? Vous souhaitez aborder, avec d'autres parents, une thématique liée à l'enfance, à l'adolescence, et/ou à la famille ? N'hésitez pas à nous contacter ! Nous vous rencontrerons avec plaisir pour discuter de vos envies.

Les « Causeries » de parents

Animées par Sylvaine et Rajah

Être parent n'est pas toujours facile !

Venez rejoindre nos ateliers de rencontre entre parents afin de cheminer ensemble, d'échanger des astuces, de reprendre confiance en vous et trouver vos solutions.

Les samedis 7 octobre, 2 décembre, 27 janvier, 16 mars, 6 avril, 1er juin de 10h à 12h à l'Espace enfance « 3 Soleils ».

Ciné famille

Plusieurs fois par an, des bénévoles de la M3Q vous proposent des séances familiales au cinéma. Ce groupe de bénévoles est ouvert à toutes les personnes qui souhaitent participer à cette programmation cinéma pour les familles. Vous organiserez les séances de cinéma pour les familles : visionner, choisir les films et les dates de projection, organiser les séances de cinéma, etc.

En partenariat avec le cinéma le Dietrich.



ATELIERS ORGANISÉS PAR LA M₃O



PRÉ INSCRIPTIONS :

Pour tous les ateliers du 31 août au 8 septembre 2023 aux horaires d'ouverture de l'accueil par téléphone ou physiquement à l'accueil.

Modalités :

Pour les ateliers dont le nombre de demandes dépasse le nombre de places disponibles, le choix se fera de manière aléatoire (principe du tirage au sort qui aura lieu le 12 septembre).

Nous constituerons une liste d'attente avec les personnes qui n'auraient pas eu de place au cas où il y ait des désistements.

Validation des inscriptions et paiements : du 19 septembre au 29 septembre aux horaires d'ouverture de l'accueil. Toute inscription non réglée à la date du 2 octobre annulera l'accès à l'activité.

Vous avez droit à 1 séance d'essai : au-delà, toute activité commencée est due pour l'année. Toute demande de remboursement devra être fortement motivée et sera à l'appréciation de la direction.

TARIFS

Les tarifs sont établis en fonction du taux de participation appliqué sur le Quotient Familial (calculé à partir des ressources de la famille et du nombre de personnes à charge).

Documents à fournir : soit la dernière feuille d'imposition, soit le n° d'allocataire CAF.

Exemple : danse hip hop 5/7 ans

Pour un QF de 700€, le calcul est le suivant : $700 \times 13.5/100 = 94.50\text{€}$ (l'année).

Exemple : théâtre adultes initiation

Pour un QF de 1100€, le calcul est le suivant : $1100 \times 20.5/100 = 225.50\text{€}$ (l'année).

Exemple : théâtre 11/13 ans

Pour un QF de 400€, le calcul est le suivant : $400 \times 19/100 = 76\text{€}$ (l'année).

- Tarif dégressif : à partir de la deuxième activité ou à partir de la deuxième personne d'une même famille pratiquant une activité au sein de la Maison des 3 Quartiers, vous bénéficiez de 10% en moins sur le tarif de l'activité la moins chère.

- Majoration de 15% pour les résidents hors Poitiers.

La plupart des ateliers aboutissent à un spectacle en fin d'année, l'engagement est impératif, c'est une pratique collective qui nécessite la présence de chaque participant de manière assidue.

ENFANTS / ADOS

ATELIER DÉCOUVERTE DE LA CULTURE HIP HOP

Ces ateliers permettront à vos enfants de découvrir les disciplines de la culture Hip Hop sous forme d'initiation ludique : rap, danse, lettrage, beatbox, beatmaking, scratch.

- *Groupe 5/7 ans*

Mercredi de 16h30 à 17h30 du 4 octobre 2023 au 19 juin 2024.

Intervenant : Veusty Kids

Taux de participation : 14 / tarifs de 44€ à 280€

ATELIERS DANSE HIP HOP

- *Stage annuel 8/12 ans / NOUVEAUTE*

1 vendredi par mois de 17h30 à 19h du 6 octobre au 7 juin

Calendrier : 6/10 – 10/11 – 8/12 – 12/01 – 9/02 – 22/03 – 5/04 – 17/05 – 31/05

Intervenant : Jordan Birault

Taux de participation : 18.5 / tarifs de 24€ à 119€

- *Atelier régulier 13/15 ans*

Mercredi de 13h30 à 15h du 4 octobre 2023 au 19 juin 2024

Intervenant : Guillaume Bicep

Taux de participation : 18.5 / tarifs de 74€ à 370€

ATELIERS THÉÂTRE

- *Groupe 8-10 ans*

Jeudi de 17h30 à 19h du 5 octobre 2023 au 13 juin 2024

Intervenantes : Cécile Rabiller et Arnaud Ladjadj

Taux de participation : 18.5 / tarifs de 74€ à 370€

- *Groupe 11-13 ans*

Mardi de 17h45 à 19h15 du 3 octobre 2023 au 18 juin 2024

+ 2 samedis de 10h à 13h les 27 janvier et 25 mai

Intervenant : Josselin Girard

Taux de participation : 19.5 / tarifs de 79€ à 390€

- *Groupe 13-15 ans*

Mercredi de 14h à 16h30 du 4 octobre 2023 au 19 juin 2024.

Intervenant : Christian Compagnon

Taux de participation : 21 / tarifs de 84€ à 420€

- *Groupe 15-17 ans*

Mercredi de 17h à 19h30 du 4 octobre 2023 au 19 juin 2024.

Intervenante : Suzy Cotet

Taux de participation :

21 / tarifs de 84€ à 420€

ADULTES

DANSE HIP HOP / TOUS NIVEAUX à partir de 15 ans

Jeudi de 19h à 20h30 du 5 octobre 2023 au 15 juin 2024.

Intervenant : [Lucien Pacault](#)

Taux de participation : 19 / tarifs de 74€ à 380 €

CHANT

Un dimanche par mois de 10h à 18h :

8/10 – 12/11 – 17/12 – 14/01 – 11/02 – 10/03 – 7/04 – 5/05 – 9/06

Intervenant : [Olivier Aucher](#)

Taux de participation : 19 / tarifs de 74€ à 380 €

THEATRE

INITIATION : pratique théâtrale

Mardi de 19h30 à 22h du 3 octobre 2023 au 18 juin 2024.

Intervenante : [Carole Dalloul](#)

Taux de participation : 21 / tarifs de 84€ à 420€

PERFECTIONNEMENT : pratique théâtrale et spectacle en fin d'année

Mercredi de 20h à 22h30 du 4 octobre 2023 au 19 juin 2024.

Intervenante : [Frédérique Lucas](#)

Taux de participation : 21 / tarifs de 84€ à 420€

CRÉATION : travail sur un spectacle tout au long de l'année

Jeudi de 19h30 à 22h à partir du 5 octobre et selon un calendrier disponible courant septembre.

Et 3 weekends : samedi de 10h30 à 18h (avec pause repas) et dimanche de 14h à 18h :
6 et 7 avril / 4 et 5 mai / 8 et 9 juin

Ateliers supplémentaires pour la création du spectacle courant juin (dates définies dans l'année)

Intervenant : [Julien Playe](#)

Taux de participation : 21 / tarifs de 84€ à 420€



FELDENKRAIS

Les mardis et jeudis de 12h15 à 13h30 du mardi 3 octobre au mardi 11 juin 2024 et du jeudi 5 octobre 2023 au jeudi 20 juin 2024

Vous avez mal au dos, au cou ? Vous avez des difficultés pour faire certains mouvements (lever le bras, monter les escaliers, marcher équilibré, etc.), la méthode Feldenkrais peut vous aider à reconquérir une autonomie corporelle sans douleur grâce à un apprentissage en douceur, en toute sécurité pour vous-même.

Intervenante : Joëlle Minvielle

Taux de participation : 19 / tarifs de 74€ à 380 €

Des stages à la demi-journée de 10h à 13h sont organisés toute l'année selon le calendrier suivant : 30/09 – 14/10 – 18/11 – 9/12 – 13/01 – 10/02 – 9/03 – 6/04 – 1er/06

Pour les stages inscriptions et renseignements auprès de Joëlle Minvielle au 05 49 44 90 87 ou 06 20 39 14 64

Feldenkraïis pour les personnes à mobilité réduite

Un cours Feldenkrais accueille le jeudi matin de 10h30 à 11h30 des personnes à mobilité réduite après accident de la vie (AVC, traumatismes crâniens, etc.).

Ce cours offre aux personnes une possibilité de se réapproprier leur corps dans une recherche qualitative de leur mouvement grâce à la prise de conscience de leurs actions, quelle qu'en soit l'amplitude.

Grâce au groupe qui permet un retour dans l'espace de communication sociale, les personnes apprennent à reconsidérer leurs possibilités de mouvement en expérimentant des fonctions organiques plus globales (déplacement, orientation, préhension, respiration, vision, articulation, etc.). En élargissant progressivement le répertoire des actions possibles, l'image de soi pour s'utiliser de façon optimale, s'améliore.

Pour l'accueil dans ce cours prendre contact avec Joëlle Minvielle.

Tèl : 06 20 39 14 64 ou joelle.minvielleg@orange.fr



LES AUTRES ATELIERS/STAGES

ORGANISES PAR LES ASSOCIATIONS

Pour tous renseignements se reporter aux contacts indiqués.

DANSE avec « BIN BIN COMPAGNIE »

- Danse Africaine adultes – accompagnement avec un musicien :

Mercredi de 19h à 20h30 du 20 septembre 2023 au 19 juin 2024.

Intervenante : Valérie Chauvet

Renseignements / 06 98 11 02 30 / valeriechauvet.danse@gmail.com

DANSE HIP HOP en pratique autonome avec « OTAM »

Mercredi de 20h30 à 22h30 du 13 septembre 2023 au 26 juin 2024

Contact : Lucien Pacault 06 15 54 27 60

PERCUSSIONS AFRICAINES avec «DIEUFE DIEULE »

Lundi de 17h15 à 18h30 : enfants

Lundi de 18h30 à 20h : adultes

Du 18 septembre 2023 au 24 juin 2024

Intervenant et contact : Omar Diop dieufedieule@gmail.com /

www.dieufedieule.com / 06 21 56 14 29 / 07 71 83 80 77

CHCEUR avec « BROADWAY SCHOOL »

Choeur de comédie musicale : lundi de 17h30 à 19h

Cours de comédie musicale : lundi de 19h à 21h

Du 18 septembre 2023 au 24 juin 2024

Contact : Sylvia Besnault

contact@broadwayschool.fr / broadwayschool.fr / 06 87 69 11 60

ATELIER DANSE ET THEATRE

Avec Cyrielle Jost (danseuse) et Katherine Erhardy (comédienne)

Chaque atelier se compose de 2 cours : 1 de danse classique dispensé par Cyrielle Jost, et 1 de théâtre dispensé par Katherine Erhardy.

Nous proposons 3 niveaux :

- enfants : 10h00-11h00 : Danse / 11h00-12h00 : Théâtre (8-12ans)

- ados : 13h00-14h30 : Danse / 14h30-16h00 : Théâtre (12-16ans)

- adultes : 16h00-17h30 : Danse / 17h30-19h00 : Théâtre (à partir de 16ans)

Jours : samedi 7 octobre / 2 décembre / 2 mars / 25 mai.

Contact : Cyrielle Jost - 06.37.70.04.38 - cyriellejostdanse@gmail.com

YOGA

Lundi de 10h30 à 11h45 et le mardi de 17h30 à 18h45 : ateliers pour tous·tes
Mardi de 19h15 à 20h30 : ateliers ouverts aux pratiquant·es de plus d'un an
Du 18 septembre 2023 au 24 juin 2024 (Cours d'1h15)

Intervenante : Virginie Soreau

Renseignements et inscriptions : www.yoga-safran.fr / yogasafran@gmail.com /
05 49 44 16 96

Vendredi de 10h30 à 11h45 et de 12h30 à 13h45 : ateliers pour tous·tes
du 22 septembre 2023 au 21 juin 2024

Lundi de 12h30 à 13h45 : atelier pour toutes et tous /
du 18 septembre 2023 au 24 juin 2024

Intervenante : Flore Marquis

Renseignements et inscriptions : shifumiyoga@gmail.com

RELATIONNER AVEC SOI ET AVEC LES AUTRES avec « LES PETITS CAILLOUX »

Ateliers de communication bienveillante et de développement relationnel
Pour qui ? Pour tous·tes celles et ceux qui se sentent intéressé·es ou simplement curieux·ses de la démarche, et qui souhaitent s'investir dans cette aventure de relations humaines en quête de mieux-vivre.

Deux samedis par mois de 14h à 18h, pendant le premier trimestre 2024 : 13/01 – 27/01 – 3/02 – 17/02 – 9/03 – 23/03

Renseignements et inscriptions : Sophie Bozier – 06 88 84 42 05 /
petitscailloux@outlook.fr

ENTRETENIR SA MÉMOIRE avec « MÉMOIRE RÉCRÉ-ACTIVE »

Jour : Vendredi après-midi à partir du mois d'octobre.

Réunion d'information pour les nouvelles personnes :
vendredi 15 septembre à 15h30

Intervenante : Jocelyne Plumet, spécialisée remise en forme mémoire

Renseignements et inscriptions : 06 35 95 62 83 / mail : memoire.active@sfr.fr
www.memoire-recre-active.com

COURS ET ATELIERS D'ASTROLOGIE avec « COSMOS INTERIEUR »

Renseignements et inscriptions : Sylvie Magnac, astrologue humaniste, auteure-conférencière anime conférences, stages et ateliers ouverts à tous·tes.

www.cosmos-interieur.fr / 06 74 64 92 66

COMMUNICATION BIENVEILLANTE avec « MIELLINE »

Les samedis de 14h à 18h : 14/10 – 18/11 – 20/01 – 10/02 – 6/04 – 8/06

Le dimanche de 10h à 18h : 15/10

Renseignements et inscriptions : Elise Bernard, pédagogue du mouvement et de la relation / bmc.elisebernard@yahoo.com / 06 03 67 01 06



OSE(Z)
LA DANSE

18/22
OCTOBRE
2023

Photo : Guillaume Bicep

SAISON CULTURELLE 2023/2024

Programme prévisionnel sous réserve de modifications

Du 18 au 22 octobre : **festival Ose(z) la danse**

18/10 : concert salsa Ay Mama en coréalisation avec les soirées de la Montgolfière au centre de la Blaiserie

19/10 : soirée DJ à la Locomotive

20/10 : conférence dansée « Divertis-moi » à la M3Q

21/10 : Ose Kids à la M3Q

22/10 : Ose les rencontres d'improvisation dansée au centre de la Blaiserie

Du 16 novembre au 7 décembre **Présent-es et vous**



16/11 : « La revanche de Godzilla » Cie Arlette Moreau / en première partie

« V@ntre » Cie le Zébrophone / partenariat festival Egale à Egal

18/11 : « Ocytoscène » Cie Sans Titre partenariat festival Egale à Egal

25/11 : « Berck Plage » Cie Play / en première partie **table ronde sur les violences sexistes et sexuelles** / partenariat les Menstrueuses

01/12 : Yelli Yelli et Safia Nollin / plateau chansons

7/12 : « Alunissage » Julie Albertine – chansons en solo

Du 10 au 13 décembre : « Et si tu dances » Cie Didascalie / partenariat les Petits Devant les Grands Derrière

16 décembre : Haut comme trois livres avec « Graine d'histoire » Clotilde Gilles / à partir de 1 an
+ troc de livre / lectures / atelier parents-enfants / expo

20 décembre : « L'arbre Bleu » Ô Bec, Cie les Infinis qui s'emboitent / spectacle musical / à partir de 6 ans

23 et 24 janvier : « Ma république et moi » Cie Iwa / partenariat avec le Méta, Centre Dramatique National Poitiers Nouvelle Aquitaine / théâtre

25 janvier : partenariat avec la 17ème édition des Journées de la musique de chambre / concert classique

2 février : deuxième soirée d'anniversaire de la M3Q

15 février : en avant-première nouveau set de Julie Lagarrigue
« Rendu les armes » / chanson

Du 6 au 8 mars : « Je suis Marguerite Duras »



Cie les Humains Gauches / interview exclusive et solo de clown / partenariat avec Bruits de langue

16 mars : Nuit des chanteuses seules avec Sarah Murcia, Denis Péan, Léah Gracie, Erwan Pinard en partenariat avec la Cie la Martingale

23 mai : « Maïti Chamboulou » Les ateliers Misuk – spectacle musical et théâtral à partir de 6 ans dans le cadre du Printemps des Petits et Grands en partenariat avec le Méta et le Centre de Beaulieu



© Guillaume-Heraud



credit_hamza-abouelouafaa



LA NUIT DES CHANTEUSES SEULES



Contacts :

Programmation et
pratiques amateurs :

Christelle Bertoni
culture@m3q-csc86.org

Régisseur technique :

Loïc Bernard
regie@m3q-csc86.org

LES EXPOSITIONS 2023 / 24

Contact : Aude Simone
communication@m3q-csc86.org



SEPTEMBRE La M3Q fête ses 40 ans (rétrospective)

OCTOBRE Guillaume Bicep (photographe)

NOVEMBRE Exposition collective dans le cadre de la Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes et aux minorités de genre en partenariat avec « Les Mougeasses »

DÉCEMBRE Didier Dubreuil (illustrateur)

JANVIER Regard sur l'art en partenariat avec le CCAS

MARS Épaule noir (illustratrice)



LE JOKER / Un atout pour sortir

Le joker s'adresse aux habitant-es de Poitiers ayant peu ou n'ayant pas de revenus. Tous les membres du foyer peuvent avoir droit au dispositif, y compris les enfants à partir de 2 ans. Avec cette carte (gratuite) nominative, chacun-e peut sortir à tarif réduit (3,50€) de septembre à août.

RENSEIGNEMENTS

Valentine Dalançon, coordinatrice
Centre d'Animation de Beaulieu
10 Bd Savari 86000 Poitiers
05 49 44 80 40 / 06 72 09 10 88
contact@lejoker.org
<http://lejoker.org/>



>>>>>>>>>> RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR NOTRE PROGRAMME OU SUR NOTRE SITE : www.m3q.centres-sociaux.fr

Amicale de l'école primaire Paul BERT
1 Rue du Moulin À Vent, 86000 Poitiers
Contact : amicalepaulbertpoitiers@gmail.com

AMAP le Plateau (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)
Distribution des paniers bio les jeudis de 18h à 19h
61 ter rue de la Croix Rouge, Poitiers /
Contact : amapleplateau86@gmail.com

Association Cimade
6 Rue Prosper Mérimée, 86000 Poitiers
Contact : 05 49 88 68 04 / Mail : poitiers.permanence@lacimade.org

Association Cinéma Le Dietrich
34 Boulevard Chasseigne, 86000 Poitiers
Contact : 05 49 01 77 90 / Mail : administration@le-dietrich.fr

Conseil des habitants des 3 Quartiers
Mail : conseil3quartiers@gmail.com

Fédération des Centres Sociaux de la Vienne
12 Rue des Carmélites, 86000 Poitiers
Contact : 05 49 00 01 45 / Mail : accueil@federation-csc86.org

Association Toit Du Monde
31 Rue des 3 Rois, 86000 Poitiers
Tel : 05 49 41 13 40 / Mail : accueil@toitdumonde-csc86.org

Association Unis Cité Poitou-Charentes – Antenne de Poitiers
23 Place Montierneuf, 86000 Poitiers
Mail : slerible@uniscite.fr / Tel : 06 68 41 36 79

Association Habitat et Humanisme
9 bis Place de la Liberté, 86000 Poitiers
Mail : vienne@habitat-humanisme.org / Tel : 09 50 09 85 27



Association AIDES

1 Boulevard Jeanne d'arc, 86000 Poitiers

Mail : vboisgard@aides.org / Tél : 05 49 42 45 45

Association LES TROIS ROIS

6 rue des trois rois 86000 Poitiers

Contact : Richard GUYON / Mail : lestroisrois86@gmail.com /

Tél : 06.47.31.06.25

Association Ecole de l' Art du Tombak, Maison Persane

6 rue du Mouton 86000 Poitiers

Contact : 06 07 01 54 02 / Mail : fardin@maisonpersane

Association Aimer Danser Poitiers

47 Boulevard Chasseigne, 86000 Poitiers

Mail : aimer.danser@gmail.com

Association Le Plan Bis

28 bd du Grand Cerf, 86000 Poitiers

Mail : contact@leplanbis.com / Tel : 09 72 86 24 82

Association La Caserne

24 bd Pont Achard, 86000 Poitiers

Mail : jepostule@lacasernepoitiers.fr

Association Chantier Public

4 rue de Montbernage, 86000 Poitiers

Mail : projetchantierpublic@gmail.com





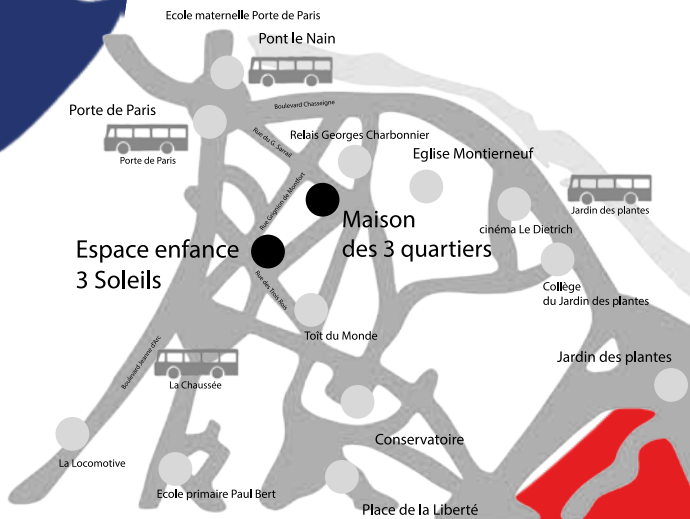
m³ Q

CSC MAISON
DES 3 QUARTIERS

L'association de gestion de la Maison des 3 Quartiers est adhérente à la Fédération Nationale des Centres sociaux et socio-culturels de France. Outre le partage de valeurs communes (solidarité, démocratie, reconnaissance de la dignité humaine, etc), la mise en réseau permet le partage et l'analyse des pratiques, l'établissement de partenariats et l'organisation stratégique d'actions à conduire collectivement.

Illustration de couverture :
DAPHNÉ GRANDJEAN





CSC LA MAISON DES 3 QUARTIERS
Espace 3 soleils, 3 rue Grignon de Montfort
23-25 rue du Général Sarraill 86000 POITIERS
www.m3q.centres-sociaux.fr

