

Vous êtes intéressé(e)s pour prendre part à son organisation, vous avez des souvenirs à partager, des photos, des articles de presse... Venez nous voir pour en parler !

organisée en mai ou juin 2021.

ensemble se souvenir et marquer cet événement, une fête sera

50 années d'une vie de quartier et tant de choses à raconter. Pour tous

## Le quartier de Keredern à 50 ans

## Bienvenue aux Amarres

Votre participation, l'implication des bénévoles et salariés, le soutien des associations adhérentes et des partenaires permettront à l'association Les Amarres de contribuer, depuis de nombreuses années, à la vie sociale de Keredern, de Lambézellec et de Brest.

Après les moments compliqués que nous avons vécus depuis le début de l'année, nous sommes heureux de vous accueillir et espérons que tout ira bien !

Vous avez des projets, des idées, des souhaits ? Venez les partager et les réaliser avec nous. Nos activités vous intéressent ? Les portes du centre vous sont ouvertes.

# les amarres

centre social & culturel

Trouver une activité  
 Accéder à des services  
 Echanger des idées  
 Voir du monde  
 Agir ensemble

4, rue André MESSAGER - 29200 BREST  
 02 98 03 60 13 - contact@lesamarres.org

SAISON 2020 / 2021

**Atelier de calligraphie**  
 Enfants à partir de 8 ans et/ou en famille.  
 Le jeudi de 17h30 à 18h15

**Les Brimés**  
 Lieu d'accueil enfants-parents (0-4 ans).  
 Sortir de la maison avec votre enfant.  
 Voir d'autres parents, se poser...  
 Lundi et jeudi de 9h à 12h

**Sorties familiales**  
 8 à 10 sorties par an pour découvrir la région en famille.  
 Le dimanche de mai à septembre

**Forum vacances**  
 Informations et renseignements sur les possibilités de vacances en février ou mars.

**Café des parents**  
 Discussions autour d'un café avec les parents de l'école Paul Dukas les mardis après-midi et vendredis matin 7 fois par mois

**Mini-Input**  
 Atelier d'écriture enfant et/ou famille pour jouer avec les mots, ne plus en avoir peur, venez écrire vos premières poésies.  
 Lundi de 17h30 à 18h15 à partir du CE1

**Jeu d'éveil et de motricité**  
 (9 mois-3 ans)  
 Vendredi de 10h à 11h

**Partagez un bon moment avec vos tout-petits**  
 Dernier vendredi de chaque mois de 10h à 11h30

## En famille

**PORTES OUVERTES**  
 Samedi 5 septembre  
 de 9h30 à 13h

**ASSEMBLEE GENERALE**  
 Samedi 5 septembre  
 de 14h à 16h



**REPRISE DES ACTIVITES**  
**Lundi 7 septembre**

**Horaires**  
 Du lundi au vendredi  
 de 8h30 à 12h  
 de 13h30 à 18h

Ainsi que le soir et le WE, selon les activités et les événements



## Temps forts

### Des locaux pour votre association

Vous êtes en association et vous cherchez des locaux pour vos activités ? Nous avons peut-être des solutions.

Une partie des activités se déroulant aux Amarres est organisée par des associations hébergées.

Pourquoi pas la vôtre ?

### Une activité vous plairait ?

Vous avez une passion, ou plus simplement un loisir. Vous aimeriez pratiquer cette activité aux Amarres, mais nous ne la proposons pas encore.

Pourquoi ne pas la créer ensemble ?

Venez nous en parler, ou appelez-nous. Nous chercherons des personnes partageant vos centres d'intérêts, et organiserons une nouvelle activité correspondant à vos attentes.

Chaque année, Le centre organise ou participe à l'organisation d'événements

FESTIVAL PLUIE D'IMAGES (janvier/février)  
 FESTIVAL « OURS » (février)  
 CABARET DES POETES (mars)  
 FOIRE A TOUT (juin)  
 FETE DU PONT DE LA BRASS : (mai, 1 an sur 2)  
 BREST SPORTS TOUR(Mai)  
 FESTIVAL GRANDE MARÉE (novembre)  
 FETE DES ETOILES (décembre)  
 FETE DE FIN D'ANNEE (décembre) et d'autres encore...

## Enfants et ados

**Accompagnement scolaire du CP au CM2**  
Soutien au travail scolaire, jeux, lecture, écriture et multimédia  
Lundi, mardi et jeudi de 16h30 à 18h

**Centre de loisirs de 6 à 11 ans**  
Activités et séjours  
les mercredis et durant les vacances.

**Atelier lecture**  
Autonction des compétences en lecture  
Sur rendez-vous

**Capoeira**  
de 6 à 10 ans  
Mercredi de 17h à 18h  
Lundi de 18h à 19h  
Mardi de 18h à 19h  
Lundi de 18h à 19h  
Association Nagao Palmares Capoeira Brest  
06 80 02 45 98  
npc.capoeira.brest@gmail.com

**Coco step (danse folklorique pour ados)**  
Association Valme Ovin  
06 65 26 11 83  
valmeovini@outlook.fr

## Multimédia

**Premiers pas**  
Découvrir l'informatique et obtenir le visa Internet Bretagne  
1h30/semaine

**Deuxième pas**  
Poursuivre votre parcours de découverte  
Un mardi sur deux de 10h à 11h30

**Apprivoiser mon ordinateur**  
Perfectionnement  
Lundi de 14h à 15h30

**Permanences Questions/réponses (Gratuit)**  
Débattre les situations sur l'ordinateur ou la tablette  
Le jeudi après-midi sur rendez-vous

**Déjeuner avec sa tablette**  
découverte sur 2 séances de 1h30

**L'informathèque pour la recherche d'emploi**  
Le lundi à 10h

**Club loisirs informatique de l'OKB**  
Jeudi 2 9h30-12h  
Office des Retraités Brestois  
02 98 80 30 05  
office-retraites.brest@wanadoo.fr

**Ateliers livres TV**

Atelier et tournages

## Activités adultes

**Incipit - Atelier d'écriture**  
En groupe, écriture plaisir, jouer avec les mots  
1 jeudi/mois de 10h à 12h

**Atelier Français (Gratuit)**  
Être plus à l'aise, en discutant ou en activité

**Club de haïku**  
Très court poème japonais  
1 jeudi/mois 15h30-16h30

**Lettre de motivation (Gratuit)**  
aide à la rédaction  
Lundi de 10h à 12h au centre social

**Écrire ses mémoires**  
Aide à l'écriture de souvenirs, mémoires, biographies  
Mardi de 14h à 16h à la Papote

**Club des aînés**  
Se retrouver autour de jeux de société  
Lundi et vendredi de 15h30 à 17h

**Théâtre**  
Loisir adapté  
Epal Sémaphore  
02 98 80 44 63

**Chorale**  
Loisir adapté  
Epal Sémaphore  
02 98 80 44 63

**Écriture romanesque (collectif ATUCASPE)**  
S'entraîner dans l'écriture d'un roman ou d'une nouvelle  
coaching en octobre (pour le défi NANAWAKIMO)

**Cours de yoga**  
Mardi de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h  
Office des Retraités Brestois  
02 98 80 30 05  
office-retraites.brest@wanadoo.fr

**Passé-Jeux**  
se retrouver autour des jeux de société (scrabble...)  
Le jeudi de 14h à 17h

**Couture et cultures**  
groupe d'entraide pour coudre selon ses envies

**Couture**  
Cours en groupe avec les conseils d'une animatrice  
Mardi de 15h30 à 16h30  
Vendredi de 14h à 17h  
Office des Retraités Brestois  
02 98 80 30 05

**Loisirs créatifs**  
Cartonnage, broderie, tricot...  
Jeudi 15h30 -16h30

**Peinture adultes**  
Atelier de peinture qualifiée en autonomie  
Lundi de 14h à 16h

## Danses et Mouvements

**Danse folklorique**  
Jeudi de 18h30 à 22h  
Association Valme Ovin  
06 65 26 11 83  
valmeovini@outlook.fr

**Danse du monde et chants**  
Lundi de 14h à 17h45  
Club de Loisirs Animateur

**Sopranoïque - Qi Gong (nouveau)**  
Mardi de 18h30 à 20h  
dom.spartel@gmail.com

**Gym prévention santé**  
Jeudi de 15h15 à 16h15  
gymnastique adaptée à chacun  
Stel Bleu - 06 69 75 91 82  
netelerneurun@siebleu.org

**Capoeira adultes**  
Mercredi de 19h à 20h30  
Association Nagao Palmares Capoeira Brest  
06 80 02 45 98 / 06 55 52 01  
npc.capoeira.brest@gmail.com

**Gym seniors MNH**  
Destinée aux adhérents de la mutuelle nationale hospitalière  
Mardi de 11h à 12h et de 14h à 15h

**Loisir adapté**  
Epal Sémaphore  
02 98 80 44 63

**Chorale**  
Loisir adapté  
Epal Sémaphore  
02 98 80 44 63

**Écriture romanesque (collectif ATUCASPE)**  
S'entraîner dans l'écriture d'un roman ou d'une nouvelle  
coaching en octobre (pour le défi NANAWAKIMO)

**Cours de yoga**  
Mardi de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h  
Office des Retraités Brestois  
02 98 80 30 05  
office-retraites.brest@wanadoo.fr

**Passé-Jeux**  
se retrouver autour des jeux de société (scrabble...)  
Le jeudi de 14h à 17h

**Couture et cultures**  
groupe d'entraide pour coudre selon ses envies

**Couture**  
Cours en groupe avec les conseils d'une animatrice  
Mardi de 15h30 à 16h30  
Vendredi de 14h à 17h  
Office des Retraités Brestois  
02 98 80 30 05

**Loisirs créatifs**  
Cartonnage, broderie, tricot...  
Jeudi 15h30 -16h30

**Peinture adultes**  
Atelier de peinture qualifiée en autonomie  
Lundi de 14h à 16h

## Initiatives d'habitants et actions solidaires

**Cabas des champs**  
en partenariat avec la CLCV

**Grandpère d'adnat** privilégiant le circuit court.  
Commande le deuxième jeudi du mois aux Amarrés.

**Livraison le 3ème jeudi du mois aux Amarrés.**

**Journal de quartier « Au détour de Keredern »**  
Chacun peut trouver sa place dans le comité de rédaction.

**Jardin d'été**  
Partez cultiver vos légumes, partagez des moments et des savoir-faire.  
Parcelles individuelles et collectives

**Troc-livres**  
Venez avec vos livres, déposez-les et repartez avec d'autres ...  
Dernier samedi du mois de 10h à 12h à la papote

**Poullier partage**  
Élever des poules et ramasser des œufs à Keredern ? C'est possible !

## Permanences

**ICÉO**

**Informez et accompagnez** vers l'emploi  
Accueils individuels ou collectifs  
contact : 02 98 02 98 95

**PLIE**  
Plan Local pour l'insertion et l'emploi du Pays de Brest  
Ateliers de mobilisation vers l'emploi du PLIE.

**Asperans**  
Accompagnement et soutien des personnes autistes Asperger et de leur famille.  
Contact : asperansaasso@gmail.com  
site : www.asperansa.org

**Permanences d'assistantes sociales**  
Les entretiens peuvent se dérouler au centre mais les rendez-vous doivent être pris au CPAS de Lambézellec - 02 98 03 34 52

**PMI**  
Consultation avec la puéricultrice  
Sans rendez-vous, tous les jeudis de 14h à 17h

**Espace café et e-services**  
Consulter votre compte allocataire caf, effectuer vos démarches administratives. Scanner et imprimer à disposition.

**Prêt de livres à la Papote**  
Pour emprunter ou lire sur place à la papote - gratuit

**Mise à disposition de salles**  
Aux associations, aux groupes de quartier et aux particuliers

**Protocopies, et scanner**  
Scanner : 0,05€ à 1 € la feuille

**Lave-linge ou sèche-linge en dépannage**  
2 € lavage et 2 € séchage

## Partenaires hébergés

**Sports et quartiers, équipe de Keredern**  
02 98 33 56 43  
Animations sportives au coeur du quartier brestois

**Les p'tites bouilles**  
association d'assistantes maternelles lesptitesbouilles@gmail.com  
06 89 95 12 76