

# Lettre d'actualité

Bonne année 2026 !

La Maison Pour Tous de Pen Ar Créac'h ouvre ses portes à un univers de partage, d'engagement et de créativité.

Plongez dans notre actualité, les événements à venir et les temps forts pour rester connecté à l'action sociale et culturelle de votre quartier.



*Les temps forts*

*L'actualité*



*Les événements à venir*

*L'espace jeunesse*



# *Les temps forts*

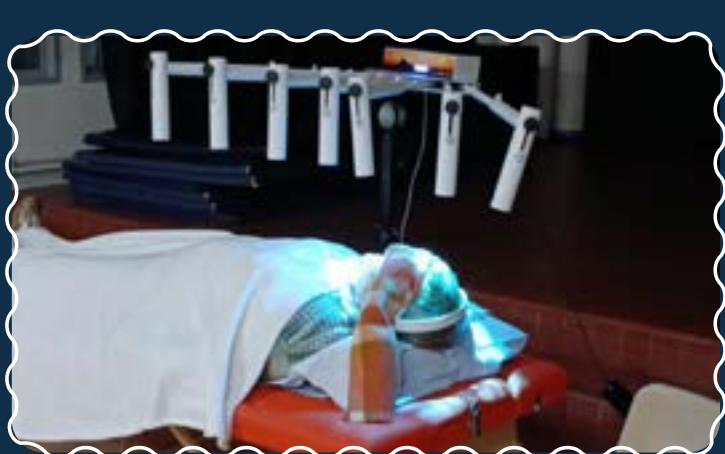
## *3 conférences sur le bien-être au sein de la Maison*

Dans une volonté de renouveau pour cette nouvelle saison, la Maison a décidé de mettre en place trois conférences principalement axées autour du bien-être et de la santé psychologique, dispensées par l'association La Pivoine Jaune.

Ces conférences ont permis de découvrir différentes approches du bien-être et du développement personnel.

La première portait sur la respiration en cohérence cardiaque, une pratique simple pour mieux gérer le stress et la fatigue.

La seconde a présenté le Linequartz, une méthode scientifiquement reconnue combinant lumière, couleur, son et énergie des cristaux pour rééquilibrer le corps. Enfin, la dernière conférence était dédiée au coaching, un accompagnement visant à atteindre des objectifs, surmonter des difficultés et développer son potentiel.



ACCORDS MJC

*Assistez au concert de Francesco Piu*



Un mélange explosif de blues, rock et soul dans un ton electroacoustique.

Francesco Piu accompagne sa voix avec des instruments tels que guitare acoustique, dobro, weissenborn, banjo, la steel et harmonica. Ces dernières années, il s'est taillé une place de choix dans le panorama du blues italien et international.

Jeudi 29 janvier · 20h30 · Cabaret Vauban

# *L'actualité*

Toute l'équipe de la Maison Pour Tous de Pen Ar Crac'h vous souhaite à tous et à toutes une très bonne année 2026.

Que cette nouvelle année soit aussi créative que nos ateliers de linogravure ou de poterie.

Que cette nouvelle année soit aussi dynamique que les séances de stretching avec Clément.

Que cette nouvelle année soit aussi stimulante qu'un cours d'anglais avec Oliver ou un cours de chant avec Morgane.

On vous souhaite des idées qui fusent, des projets qui prennent forme, de nouveaux défis à relever.... et surtout beaucoup de plaisir à partager ensemble.

## *Envie de prendre l'air ?*

Le 15 février, partez pour une sortie découverte des paysages et du patrimoine environnemental de la Rade de Brest.

Encadrés par Stéphane Paganini, vous emprunerez le GR34 pour cheminer vers le Fort du Dellec, puis le Fort du Mengant, avec une petite pause au superbe point de vue du Quilliouarn. Le retour s'effectuera par la Trinité, Névent et Coat Salou, pour une boucle d'environ 10 kilomètres.



Le dimanche 15 février de 14h00 à 17h00



Rendez-vous à 13h45 sur le parking de Saint-Anne du Porzic - accès possible en transports en commun



2€ par personne



Accessible à tous à partir de 12 ans,  
sortie en famille possible !

Inscriptions et informations à l'accueil de la MJC jusqu'au 11 février !

Une belle occasion de prendre l'air, d'observer et de profiter de l'environnement de la Rade de Brest !



# *Les événements à venir*

## *Nouvelle exposition !*

Anne-Sophie Noël, animatrice poterie-céramique à la MJC, explore la céramique depuis l'enfance, portée par le plaisir du geste et de la matière.

Au fil des années, elle développe un univers singulier où le grès devient terrain d'expérimentation, mêlant modelage, formes et empreintes, entre maîtrise et part d'imprévu.

Formée et accompagnée par différents enseignements artistiques à Brest, elle façonne des pièces nécessitant plusieurs cuissons, parfois émaillées, parfois laissées plus brutes. Ses bijoux en céramique, inspirés de motifs de dentelles et de textures délicates, sont minutieusement découpés, émaillés et assemblés, rendant chaque création unique.

À travers cette exposition, Anne-Sophie souhaite avant tout transmettre le bonheur et l'émotion qu'elle met dans chacune de ses créations.

Les visiteurs auront la chance de pouvoir la rencontrer lors d'une soirée «Rencontre avec l'artiste». La date sera révélée très prochainement... restez à l'affût !



# L'espace jeunesse

## Nouvelle année, nouveau programme !



La nouvelle année démarre fort à l'espace jeunesse, avec plein d'activités pour t'occuper et te faire kiffer tout l'hiver !

Au programme :

- Des activités sportives pour te défouler
- Des soirées endiablées
- Des activités pour les stratèges et les compétiteurs

Et bien plus !

Pour plus de renseignements ou pour toute inscription, renseigne-toi auprès de l'accueil ou des animateurs jeunesse Brendan, Clément et Mélyssa !

Contact : 06.52.63.80.56 / [brendan@penarcreach.org](mailto:brendan@penarcreach.org) / [sociosport@penarcreach.org](mailto:sociosport@penarcreach.org)

## En décembre, les jeunes passent à l'action !

Tout au long du mois de décembre, les jeunes de l'espace jeunesse se sont mobilisés à travers différentes actions d'auto-financement : vente de crêpes et de porte-clés à la fête des Korrigans, emballages cadeaux chez Décathlon, ... Des actions menées avec un investissement sérieux.

Ces différentes actions d'auto-financement permettent de financer les projets des jeunes, tout en développant leur esprit d'équipe et leur sens des responsabilités, dans un cadre convivial.

Il est également possible de soutenir leurs initiatives tout au long de l'année : chacun peut faire un don libre ou participer en échanger de l'emprunt d'un livre. Il vous suffit juste de déposer une petite pièce dans la tirelire mise à disposition au coin lecture, dans le hall de la MJC.





# Contactez-nous !

*Maison Pour Tous Per Ar Créac'h*

17 Rue Professeur Chrétien  
29200 BREST

02.98.02.29.75 / [mjc@penarcreach.org](mailto:mjc@penarcreach.org)

 @pacmjc / @mjc.jeunesse.pac

 MJC MPT Penarcreach