





Accueil et services

Adhésion individuelle ou familiale : 5€/an

Les places pour participer aux activités sont limitées !
Inscription obligatoire : au centre, par téléphone ou par e-mail.

 Aux horaires d'accueil, vous pouvez bénéficier de plusieurs services :
 café, thé, discussion, un espace échange/troc, la presse quotidienne, des
 postes informatiques avec internet en libre service...

 La Déambul' : café, crêpes, infos, jeux, numérique...
La "roulotte des possibles" viendra à votre rencontre **les**
mercredis et jeudis après-midi dans les quartiers de Kerfraval,
rue Courbet, la Boissière et la Madeleine.

Un centre social... c'est quoi ? Une fabrique de possibles !

Une équipe vous accueille, vous accompagne, et co construit avec vous des activités et projets. Si vous avez des idées de projets (organisation d'un séjour, animations...), venez nous rencontrer pour les mettre en place ensemble.

Nos valeurs : l'engagement, le partage, la transmission, la solidarité, la convivialité, et le "vivre ensemble".

Vie associative

Journée bénévoles : vendredi 9 septembre de 10h à 16h

Réunion bénévoles préparation réveillon : vendredi 16 septembre de 9h30 à 12h

Commissions : Culture : mercredi 7 septembre à 18h30 au Théâtre de Morlaix

Animation adultes et numérique : vendredi 18 novembre à 15h

Famille : mardi 22 novembre à 18h

Prochain CA: mardi 6 décembre à 18h

Vous souhaitez devenir bénévole ? Parlez-en à l'équipe !



**CARRÉ
D'AS**

29 bis rue Camille Langevin - 29600 Morlaix

accueil@carredas-morlaix.fr 02 98 63 83 90

www.carredas-morlaix.fr  Carré d'As-Centre social

PROGRAMME ADULTES

Septembre-décembre 2022



HORAIRES D'ACCUEIL

Lundi : 9h à 12h

Mardi au vendredi : 9h à 12h et 13h30 à 17h

Vacances scolaires : du lundi au vendredi 9h30 à 12h

Ateliers hebdomadaires



Couture Le mardi de 13h30 à 16h30. Gratuit

Ateliers couture, possibilité de venir avec son projet personnel !

- **Le 20 septembre** Tri du stock
- **Le 27 septembre** Achat tissu et autres
- **Le 4 octobre** Jupe portefeuille n°1
- **Le 11 octobre** Jupe portefeuille n°2
- **Le 18 octobre** Sac à vrac
- **Le 8 novembre** Technique du Patchwork
- **Le 15 novembre** Technique du Patchwork
- **Le 22 novembre** Maison du Filet Brodé à Plouéan
- **Le 29 novembre** Pliage serviette Décor de table
- **Le 6 décembre** Déco de Noël en feutrine et tissu
- **Le 13 décembre** Projet personnel !



Cuisine Le vendredi de 9h30h à 14h. 3€/personne.

Atelier de cuisine et repas partagés ! avec Loïc Digaire ou Mélanie.

- **Le 30 septembre** Fin de saison
- **Le 7 octobre** Feuilles, fanes, épilures !
- **Le 14 octobre** Hamburger maison !
- **Le 21 octobre** La route des épices.
- **Le 18 novembre** C'est moi l'chef ! *
- **Le 25 novembre** Ti Resto
- **Le 2 décembre** America Latina !
- **Le 9 décembre** Ouvre tes placards !
- **Le 16 décembre** Atelier amuse-bouche

*vous souhaitez proposer votre menu ? Parlez-en à Mélanie !



Pastel - Aquarelle Le vendredi de 13h30 à 17h Gratuit

avec Jean-Pierre. Venez avec votre matériel, vos supports et vos idées !
Échanges de pratiques et techniques autour du dessin et de la peinture.

Ateliers Bien-être



Sentier vous bien Le mercredi de 10h à 17h. 5€ d'adhésion à Sentier Vous bien

Une immersion sensorielle en milieu naturel

Info collective **le lundi 19 septembre de 10h à 12h** : présence obligatoire pour les participants.

Les 21 et 28 septembre, 5, 12 et 19 octobre, 2, 9, 16, 23 et 30 novembre.

RDV à 9h45 à Carré d'As. Prévoir un plat à partager (auberge espagnole) et son équipement de marche (chaussures, manteau...).



Salon de coiffure Sur RDV (5€ la coupe, 15€ la couleur)

Les mercredis 28 septembre et 9 novembre.

Sorties nature, cueillettes, découvertes

Le vendredi de 10h à 16h Gratuit

Sorties avec Anne et Xavier, prévoir un plat à partager pour le midi et un contenant pour ramener votre préparation à la maison ! RDV à 9h45 à Carré d'AS.

- **Le 23 septembre** : Pommes et poires du verger
- **Le 14 octobre** : Châtaignes
- **Le 21 octobre** : Nèfles et Cynorhodons
- **Le 18 novembre** : Prunelles
- **Le 2 décembre** : Cueillette de feuillages pour confection de couronnes de Noël

Projets collectifs



Gazette des Quartiers Le mardi de 10h à 12h Gratuit

NOUVEAU !

Ateliers initiation photo, écriture journalistique, mise en page, sorties reportage, interviews...)

- **Les 20 et 27 septembre** : Réflexion collective : présence recommandée
- **Les 4, 11 et 18 octobre**
- **8 et 15, 22 et 29 novembre et 13 décembre**



Labo Créatif Le vendredi de 14h à 17h Gratuit

NOUVEAU !

Création artistique collective de petites histoires illustrées en collage et photographie avec Solenn Hémart (photographe plasticienne).

- **Le 18 et 25 novembre et Le 2 et 9 décembre**



Chorale Le samedi de 14h30 à 17h (1 semaine sur 2) Gratuit

Avec Jérôme André : Pas besoin de savoir chanter, il faut juste aimer ça !

- **Le 17 septembre**
- **Le 1er octobre de 10h à 17h30** : Stage à la journée
- **Les 15 et 29 octobre**
- **Les 12 et 26 novembre**
- **Le 10 décembre**

Ateliers Découverte

Ateliers d'expression théâtrale Le vendredi de 14h à 15h30. **Gratuit**

Expression théâtrale avec Anne-Marie de la DRIM TIM : Mise en confiance et prise de parole.

- **Le 30 septembre, et les 7 et 14 octobre**
- **Le 4 octobre** : Sortie soirée théâtre d'impro au Ty Coz avec la DRIM TIM.

Ateliers Cuir Le mardi 25 octobre de 14h à 16h30. **3€/personne**

Confection de porte-monnaie avec Yanna de la "Petite Cordonnerie"

Visite de l'exposition "Afrique : Les Religions de l'Extase »

Le jeudi 27 octobre de 11h30 à 17h30. **3€/personne**

à l'Abbaye de Daoulas et atelier créatif « Matières Mystères » : Mêlez matières, textures et couleurs pour donner vie à un objet-force.

RDV à Carré d'As à 11h30. Prévoir son pique-nique.

Sortie pour tous aux Capucins à Brest

Le vendredi 4 novembre de 10h30 à 17h. **5€/personne**

Visite libre.

Préparons Noël !

NOUVEAU !



1€/personne

De 10h à 12h : **Samedi 26 novembre** : Création d'un calendrier de l'Avent.

Samedi 3 décembre : Viens créer ta couronne de Noël !

Samedi 10 décembre : Création de cartes de vœux !

Evénements à Carré d'AS

→ **Le samedi 1er octobre de 19h à 20h30** : Soirée chorale / apéro dinatoire. **Gratuit**

→ **Le vendredi 14 octobre de 20h30 à 22h30** : Soirée "Elles, l'alcool et les autres" en partenariat avec le CSAPA, l'association La Lanterne et animée par la DRIM TIM. **Gratuit**

→ **Le vendredi 25 novembre à 12h** : Ti Resto : venez déguster un repas de saison ! **8€/pers.** **Inscription obligatoire.**

→ **Le samedi 17 décembre** : Fêtez le réveillon de Noël ! **Infos à venir.** **Inscription obligatoire.**

→ **Les mercredis 28 septembre et le 30 novembre de 18h à 19h30** : Causerie en Breton avec Léna. **Gratuit**
Vous aimez parler breton ? Carré d'As vous ouvre son Hall pour échanger en toute convivialité ! Apportez de quoi grignoter à partager.

Dans le cadre du Festisol (festival des solidarités) et proposé par le collectif Groupe de parole LGBTQI+ Morlaix

→ **Du 18 novembre au 4 décembre** : Exposition « La Perte de Soi »
Sur la construction du genre.

→ **Le 25 novembre de 17h à 18h30** : Atelier en intelligence collective en lien avec l'exposition animé par Laurane Besnard.
Construisons ensemble nos propres solutions pour vivre ensemble avec nos différences.