

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS

## Avril-Juin 2023

### ACTIVITÉS Printemps



### 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

# SOMMAIRE

Services proposés à Carré d'As ..... 1

Activités ADULTES ..... de 2 à 9

Ateliers hebdomadaires ..... 2

Ateliers bien-être et découverte ..... 3

Projets collectifs ..... 4

Animations Pour tous Vacances ..... 5

Ateliers numériques ..... 6 à 9

Activités FAMILLES ..... de 10 à 12

Animations petite enfance ..... 10

Animations pendant les vacances ..... 11

Projets collectifs ..... 12

Activités CULTURELLES et événements ..... de 13 à 14

Événements à Carré d'As ..... 13

Culture ..... 14

Permanences des associations accueillies ..... 15

Un centre social, c'est quoi ? ..... 16

La roulotte des possibles ! ..... 17

# Services

Connaissez-vous tous les services proposés par Carré d'As ?



**impression et photocopie**  
(0.10€ la page)



**Presse locale**  
Le Télégramme et Ouest France  
à consulter sur place tous les jours



**documentation**

informations des structures,  
associations du territoire.  
Ressources sur la parentalité



**2 espaces de jeux**  
pour les petits et plus grands  
dessin, jeux de société, jouets, jeux  
d'éveil, livres



**espace des petits loups**  
réservation possible pour les familles  
le samedi de 10h à 12h



**espace de dons/récup'**  
vêtements adultes, enfants, jeux,  
livres, cds, dvds, décoration,  
légumes et fruits



**3 ordinateurs**  
en libre accès avec Internet



**achat ou location  
ordinateur**

L'association GOUPIL vous remet un  
ordinateur reconditionné en location  
(20€/an) ou à l'achat (60€)  
Inscription à Carré d'As !



**point de collecte  
paniers légumes & fruits**

La ferme bio de Suscinio peut déposer  
tous les vendredis vos commandes.  
(sauf pendant les vacances)



**Thé et café**



**le chat**  
Zoé, la gardienne  
qui vous accueille en  
ronronnant !

**Pour plus  
d'informations,  
contactez-nous !**

# Activités ADULTES

## Ateliers hebdomadaires

### Couture

Gratuit

#### Le mardi de 13h30 à 16h30

Ateliers couture : échanges de savoir, possibilité de venir avec son projet personnel. Apporter son tissu et matériel !

Avec Gwenola en début de séance.

4 avril | Boudin de porte

2 mai | sac fourre-tout

16 mai | sac "pieds au sec"

30 mai | corbeille de rangement

13 juin | sac à tarte / gateau / bouteille

27 juin | Finition des ouvrages en cours

### Cuisine

3€/personne

#### Le vendredi de 9h30 à 14h

Atelier de cuisine : repas et rangement partagés ! avec Mélanie.

14 avril | Tartes et tourtes

5 mai | Crumbles salé / sucré

26 mai | Tajine de saison avec Sabrina

9 juin | Recettes d'auberge espagnole

### Pastel-Aquarelle

Gratuit

#### Le vendredi de 13h30 à 17h

Échange de savoirs. Venez avec vos projets et votre matériel ! Une séance en extérieur sera prévue. Avec Jean-Pierre, bénévole.

Du 7 avril au 30 juin

(sauf pendant les vacances scolaires)

### Jeux de société

Gratuit

#### Le mardi 16 mai de 14h à 16h

Après midi jeux de société sur le thème de l'environnement. En partenariat avec le CPIE Ulamir de Lanmeur.

# ♥ Ateliers bien-être

## Yoga Aplomb

Le jeudi de 10h à 11h30

3€/personne

Se relaxer, puis revisiter les gestes et postures du quotidien : être assis, debout, penché, etc....faire attention, prendre conscience et laisser faire. Avec Monique Riou.

Prévoir une tenue ample et un coussin.

13 avril

4 mai

25 mai

8 juin

22 juin

## Sorties nature

Cueillette créative 3€/personne

Jeudi 6 avril de 10h à 16h

Cueillette et création d'une déco de table végétale. Par Jocelyne et Annie. Auberge espagnole lie midi, apportez un repas à partager.

Je propose une balade Gratuit

Le lundi de 13h30 à 16h30

Le printemps est là! Vous souhaitez proposer une petite marche, merci de prendre contact avec Mélanie pour organiser la diffusion de l'information. Possibilité d'emprunter un véhicule.

# Ateliers Découverte

## Tricot Papote dans les quartiers

Le jeudi de 14h à 16h

Dany, bénévole, vous propose un moment cocoon autour d'une boisson chaude pour apprendre à tricoter, faire du crochet, partager ses techniques et découvrir la broderie. Gratuit

13 avril

4 mai

11 mai

1er juin

## Causerie en Breton

Le mercredi de 18h à 19h30

Vous aimez parler breton ? Léna vous accueille dans le hall de Carré d'as. Apportez de quoi grignoter à partager.

26 avril Gratuit

31 mai

28 juin



# Projets collectifs



Gratuit

Parce que Carré d'As accompagne aussi les habitants dans le développement de projets collectifs qui répondent à leurs envies et besoins !

## Gazette des Quartiers

Le mardi de 10h à 12h

Création de la gazette "Quartiers Libres" par un collectif d'habitants. rejoignez l'équipe !

4 avril  
11 avril  
2 mai  
9 mai  
16 mai  
23 mai

30 mai  
6 juin  
13 juin

## Labo Crétif

Le vendredi de 14h à 17h

Création artistique collective autour de la photo numérique, avec Solenn Hémard, photographe plasticienne. Expérimitez des techniques : destructuration, série, installation, mise en scène, pour créer un portrait ou un auto portrait artistique.

12 mai  
26 mai  
2 juin  
9 juin  
16 juin prépa expo

## Création Radiophonique

Créations sonores pour le café séniors sur le thème de nos gestes écologiques et économiques du quotidien.  
Yann Lever, MOC.

14 avril 14h  
2 mai 9h  
5 mai 14h

**Mercredi 24 mai à 17h :  
Café séniors / échanges intergénérationnels**

## Chorale

Le samedi de 14h30 à 17h

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

8 et 22 avril  
6 et 13 mai  
10 et 17 juin

**Le 21 juin la chorale chante en ville pour la fête de la musique**



# Pendant les vacances

Pour tous !



## Sortie au parc naturel de Menez Meur

**Mardi 18 avril**

Prévoir son pique-nique

Départ 11h30 et retour vers 16h30

3€/enfant 5€/adulte



## Atelier Cuisine

Tex Mex maison, repas et ménage partagé.

**Le vendredi 21 avril**

**10h à 14h. Dès 6 ans**

**3€/personne**

## Pêche à pied à Barnenez

Apportez vos bottes, paniers et sandwich du pêcheur.



**Le mercredi 19 avril**

Départ 9h30 à 13h30

**1€/personne**

## Observation et vie des oiseaux du quartier

Avec Isabelle et Patrick, dans la cour familles

A partir de 6 ans

**Le lundi 24 avril**

10h30 à 12h

**1€/personne**

# Cycles d'ateliers numériques

Des temps d'accompagnement qui s'adressent généralement aux débutants, et proposant des thématiques de formation progressive aux médias numériques.

- Inscription pour suivre le cycle de séances complet.
- Gratuit pour les adhérents
- Ordinateur et Internet mis à disposition mais possibilité d'apporter son matériel
- Limité à 4 personnes/cycle

 Débutant

 Intermédiaire

 Avancé

1

## Mot de passe et sécurité

Créer un mot de passe et tester sa sécurité.



Pour qui ?

Personne débutante, sachant déjà naviguer sur internet.

Cycle de 2 séances

mercredi 10 mai

13h30 - 16h30

vendredi 12 mai

9h - 12h

2

## Utiliser sa boîte mail

Se repérer et utiliser sa boîte mail, envoyer un mail. Ajouter une pièce jointe.



Pour qui ?

Personne sachant naviguer sur internet et ayant déjà une adresse mail.

Cycle de 3 séances

mardi 18 avril 13h30 - 16h30

jeudi 20 avril 9h - 12h

mardi 2 mai 13h30 - 16h30

# 3

## C'est le bazar dans le bureau !

Reconnaître les fichiers, organiser ses dossiers avec l'explorateur (ranger les documents, copier, supprimer...)



### Pour qui ?

Toute personne non débutante sachant utiliser clavier et souris, et se repérer sur le bureau de l'ordinateur.

Cycle de 4 séances

mercredi 19 avril 13h30 - 16h30

vendredi 21 avril 9h - 12h

mercredi 3 mai 13h30 - 16h30

vendredi 5 mai 9h - 12h

# 3bis

## C'est le bazar dans le bureau !

Reconnaître les fichiers, organiser ses dossiers avec l'explorateur (ranger les documents, copier, supprimer...)



### Pour qui ?

Toute personne non débutante sachant utiliser clavier et souris, et se repérer sur le bureau de l'ordinateur.

Cycle de 8 séances

mardi 23 mai 13h30 - 16h30

jeudi 25 mai 9h - 12h

mardi 30 mai 13h30 - 16h30

jeudi 1er juin 9h - 12h

mardi 6 juin 13h30 - 16h30

jeudi 8 juin 9h - 12h

mardi 13 juin 13h30 - 16h30

jeudi 15 juin 9h - 12h

## 4

### Utiliser une clé USB

Comprendre ce qu'est une clé USB, la mémoire, et choisir sa clé.

#### Pour qui ?

Toute personne non débutante.

Cycle de 4 séances

mardi 20 juin 13h30 - 16h30

jeudi 22 juin 9h - 12h

mardi 27 juin 13h30 - 16h30

jeudi 29 juin 9h - 12h

## 5

### France connect et droits sociaux

Apprendre à créer un compte et l'utiliser

Cycle de 3 séances

#### Pour qui ?

Personne débutante sachant utiliser clavier et souris.

mardi 18 avril 9h - 12h

mercredi 19 avril 9h - 12h

vendredi 21 avril 13h30 - 16h30

## 6

### Les formulaires en ligne

Savoir remplir un formulaire en ligne, comprendre le code Captcha et ajouter un fichier

#### Pour qui ?

Personne non débutante sachant naviguer sur internet.

Cycle de 3 séances

jeudi 4 mai 9h - 12h

mardi 9 mai 13h30 - 16h30

jeudi 11 mai 9h - 12h

## 7

### Visio sur PC

Participer à une visio sur PC.

#### Pour qui ?

Personne non débutante. Apporter si possible son ordinateur.

Cycle de 3 séances

mercredi 24 mai 13h30 - 16h30

vendredi 26 mai 9h - 12h

mercredi 31 mai 13h30 - 16h30

# 8

## Espace de stockage en ligne

Comprendre le fonctionnement du stockage en ligne, savoir quel outil choisir ?

### Pour qui ?

Personne non débutante sachant déjà utiliser un ordinateur et internet.

Cycle de 4 séances

vendredi 2 juin 9h - 12h

merc 7 juin 13h30 - 16h30

vendredi 9 juin 9h - 12h

merc 14 juin 13h30 - 16h30

# 9

## Achat et paiement en ligne

Comprendre le fonctionnement et savoir comment l'utiliser

### Pour qui ?

Personne non débutante sachant déjà utiliser un ordinateur et internet.

Cycle de 3 séances

mercredi 28 juin 13h30 - 16h30

vendredi 30 juin 9h - 12h

mercredi 5 juillet 13h30 - 16h30

# 10

## Scanner un doc avec son smartphone

### Pour qui ?

Personne non débutante.

Cycle de 3 séances

vendredi 16 juin 9h - 12h

mercredi 21 juin 13h30 - 16h30

vendredi 23 juin 9h - 12h

## Bon à savoir !

### Les rendez-vous personnalisés

Temps d'accompagnement individuel pour lequel vous choisissez le thème à aborder sur des outils numériques.

Durée du RDV : 1h

Le lundi entre 9h et 12h et le vendredi entre 15h30 et 17h30

Gratuit  
sur RDV

# Activités FAMILLE



## Animations Petite enfance



Dès les 1ers mois de sa vie, l'enfant ne cesse de découvrir, explorer, s'éveiller et appréhender le monde à son rythme et à travers tous ses sens... l'espace d'un instant, nous vous proposons de vous poser et de partager ces moments précieux avec votre enfant, lors d'ateliers d'éveil. **1€/personne**

**De 3 mois à 2 ans**  
**9h45 à 10h30**

- Eveil musical avec Mr Léo
- Eveil musical avec J. André
- Eveil des sens
- Motricité
- Patouille dans la nature
- Cabane à histoires
- Eveil musical J. André
- Les petits artistes
- Jeux d'eau

**mercredi**

**5 avril**  
**12 avril**  
**3 mai**  
**10 mai**  
**17 mai**  
**24 mai**  
**31 mai**  
**7 juin**  
**14 juin**  
**21 juin**

**28 juin**

**De 2 ans 1/2 à 5 ans**  
**10h45 à 11h30**

- Atelier créatif : imaginons le futur banc à palabre pour la cour familiale
- Eveil musical avec Mr Léo
- Éveil musical avec J. André
- Théâtre
- Motricité
- Patouille dans la nature
- Cabane à histoires
- Eveil musical J. André
- Les petits artistes
- Jeux d'eau

Préparation et partage d'un repas de 10h à 13h30



# Animations familles



**Chasse à l'oeuf** 1€ par personne

**Mercredi 12 avril de 15h à 17h**

Dans la vallée de Ty dour

**Création d'une cabane en osier vivant** Gratuit

**Samedi 15 avril de 10h à 17h**

Aménageons la future cour familles de carré d'as ,avec l'association "Au fil du Queffleuth". Apportez un plat à partager pour le midi !

## Animations des vacances !

**Mardi 18 avril Sortie Pour Tous au Parc naturel de Menez Meur**

**Mercredi 19 avril Pêche à pied**

**Vendredi 21 avril Cuisine Tex Mex et repas à partir de 6 ans**

**cf Animations Pour Tous - Page 5**

**Lundi 24 et mardi 25 avril de 14h à 16h Stage de danse en famille**

Animé par Maud Bonhomme. Pour les enfants de 6 à 10 ans avec un

adulte. 3€/personne/jour

**Mardi 25 avril à partir de 16h30** Gratuit  
**Restitution du stage, suivie d'une représentation de l'asso "En Corps"**

**Mercredi 26 avril de 10h à 17h "Ramène ta planche"**

Chantier de fabrication d'une cabane pour la cour famille, avec le collectif Les Manufacteurs. A partir de 5 ans. Apporter son pique-nique.

Gratuit

**Jeudi 27 avril de 10h à 17h Création d'un "banc à palabres"**

Chantier de fabrication d'un banc de la nouvelle cour, avec le collectif des Manufacteurs. A partir de 5 ans. Apporter son pique-nique.

Gratuit



## Happy Hour des parents

Tous les vendredis de 18h à 19h30 (sauf pendant les vacances)

Parce qu'on n'est pas que des parents ! Parce que pour être bien avec son enfant, il faut s'accorder du temps pour soi avec d'autres adultes...

Pour ces raisons, des parents ont créé un RDV entre adultes, afin de souffler, rigoler, décompresser de la semaine...autour d'un verre, de la danse, de la cuisine, de blind test...organisation de ce temps à coconstruire !

Si besoin d'une garde pour vos enfants, ils seront accueillis par des bénévoles 1 vendredi sur 2, au sein de la structure pendant ces moments, ainsi chacun son espace !



Inscriptions nécessaires afin de mobiliser des bénévoles pour l'accueil des enfants.

## Séjour Famille : projet en construction pour 2024



Des familles partent en Irlande en 2024, des actions de financements sont organisées régulièrement.



# Événements à Carré d'as

## Café Séniors, échanges intergénérationnels

**Le mercredi 24 mai à 17h** Gratuit

Venez participer à une soirée d'échanges sur le thème de nos gestes écologiques et économiques du quotidien. En collaboration avec Sophie Sanchez CPIE Lanmeur.

## Apéro langues



**Mardi 6 juin à 18h30**

Gratuit

Vous aimez parler Allemand, Anglais, Espagnol, Italien, Commorien? Venez partager un moment convivial, organisé par les adhérents du Centre Social, autour de différentes cultures. Conversations, découvertes du patrimoine et de spécialité culinaires au programme!

**Jeudi 25 mai : réunion organisation 10h00-12h00**

## Chorale à la fête de la musique

**Mercredi 21 juin en ville** Gratuit



## Expo des ateliers créatifs de Carré d'as

**Du 16 au 26 juin** Gratuit

Vendredi 26 mai 16h : Réunion organisation

## ASSEMBLEE GENERALE DE CARRE D'AS

**Vendredi 23 juin à 18h**

AG ouverte aux adhérents, et soirée ouverte à tous sur réservation (à venir)



# CULTURE

## Programme

### La parenthèse culturelle



Toute l'année, Carré d'as vous propose d'aller voir une sélection de spectacles programmés par le Théâtre de Morlaix et le Roudour.

Consultez le programme d'avril à juin !

Tarif par spectacle :  
5€/adulte et 3€ /enfant

## Sorties Ciné



Chaque mois, une sortie cinéma à la Salamandre est proposée par un groupe de bénévoles ayant au préalable choisi un film parmi le programme !

## Événements à Carré d'as



Des expositions, spectacles vous sont régulièrement proposés à Carré d'as !

## L'été, découvrez Les INSOLITISTIQUES

Des spectacles proposés dans les quartiers !

La programmation est à réaliser ensemble ! Dates à venir !

Pour en savoir plus,  
consultez le  
programme culturel et  
renseignez-vous auprès  
de l'équipe !

# Permanences sur rendez-vous des associations accueillies à Carré d'as

## CLCV Consommation logement et cadre de vie

Accompagne et défend les intérêts spécifiques des consommateurs et des usagers (litiges, logement...etc)

salle : Kérilis

Contact

02 98 63 36 82

[www.clcv-finistere.fr](http://www.clcv-finistere.fr)

## Coup de pouce

Soutien scolaire pour que chaque enfant développe le goût d'apprendre.

salle : Violine

Contact

06 60 63 65 24 | 06 78 58 41 35

[association.coupdepouce@laposte.net](mailto:association.coupdepouce@laposte.net)

## Crésus

Lutte contre le surendettement : analyse de situation et accompagnement.

salle : Kérilis

Contact

07 77 97 40 77

[permanence@cresus-bretagne.fr](mailto:permanence@cresus-bretagne.fr)

[www.cresus-bretagne.fr](http://www.cresus-bretagne.fr)

## Paroles

Aide pour apprendre ou réapprendre la langue française.

salle : Kérilis

Contact

07 51 65 97 61

[contact@paroles-asso.fr](mailto:contact@paroles-asso.fr)

[www.paroles-asso.fr](http://www.paroles-asso.fr)

## Planning Familial

Accueil et accompagnement sur vos questionnements relatifs aux rapports de genre, aux relations affectives, sexuelles, familiales.

salle : Kerilis

Contact

06 41 27 57 40

[planningfamilial.mx@gmail.com](mailto:planningfamilial.mx@gmail.com)

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

## QUB Queers uni.e.s de Bretagne

Écouter, accompagner les personnes lgbtqi et leurs familles pour leur permettre de sortir de l'isolement. Répondre à leurs questionnements sur le genre ou leur orientation amoureuse, ou en médiation familiale.

Sans RDV tous les derniers mercredis du mois de 16h30 à 19h

salle : Kérilis

Contact

[lgbtqi.mx@gmail.com](mailto:lgbtqi.mx@gmail.com)

## Voies d'Héméra

Ecoute, accompagnement et soutien psychologique

salle : Kérilis

Contact

07 80 47 43 30

[lesvoiesdhemera@gmail.com](mailto:lesvoiesdhemera@gmail.com)

[www.lesvoiesdhemera.fr](http://www.lesvoiesdhemera.fr)

# Mais au fait, un centre social, c'est quoi ?



## SES VALEURS & THEMATIQUES

Convivialité Dignité  
Petite enfance Solidarité  
Culture Démocratie  
Bien-être Numérique

## POUR QUI ?

### POUR TOUT LE MONDE !

sans critère d'accès



## SES MISSIONS



Encourage les initiatives citoyennes et la prise de décision des habitants !



Encourage les rencontres entre habitants en proposant des activités et des services pensés pour et avec les habitants eux-mêmes !



Accompagne les habitants dans le développement de projets collectifs qui répondent à leurs envies et besoins !

## SES ACTIVITES

Événements Animations

Spectacles Sorties & Séjours

Permanences Débats

Services

et la roulotte des possibles

# La roulotte des possibles

## vient à votre rencontre et déambule dans vos quartiers !

Retrouvons-nous autour d'un thé ou d'un café (gratuit) pour partager un bon moment !

Envie de discuter ? de mettre en place des projets pour votre quartier ?

Besoin d'informations ?

N'hésitez pas à venir nous voir !



sous réserve des conditions météo

Jeux, animations (pour petits et grands), crêpes, des surprises différentes à chaque fois !

### Le mercredi après-midi

5 avril Madeleine	17 mai Madeleine
12 avril Ty Dour (chasse à l'oeuf)	24 mai Bakounine
3 mai Bakounine	7 juin Kerfraval
10 mai Kerfraval	14 juin Madeleine
	28 juin Bakounine

### Le jeudi après-midi

6 avril Vierge Noire	25 mai Rue Courbet (biblio)
13 avril Rue Courbet (tricot)	1er juin Pors ar Bayec (tricot)
20 avril Bakounine	8 juin Rue Courbet
27 avril Pors ar Bayec	15 juin Bakounine (biblio)
4 mai Vierge Noire (tricot)	22 juin Vierge Noire
11 mai Bakounine (tricot)	29 juin Pors ar Bayec



Toute personne est la bienvenue !



## Informations



**Adhésion individuelle ou familiale : 5€/an**

Valable de septembre à fin août

Les places pour participer aux activités sont limitées !

Inscription obligatoire : au centre, par téléphone ou par e-mail.

## Vie associative

Prochain CA : mardi 4 avril à 18h

Commission Famille : samedi 10 juin à 10h

Commission Adultes et numérique : jeudi 11 mai 15h

Journée bénévoles : jeudi 29 juin

ASSEMBLEE GENERALE : vendredi 23 juin à 18h

## Et si vous deveniez bénévole ?

Vous avez un peu de temps libre, et souhaitez donner un coup de main tout en rencontrant d'autres habitants?

N'hésitez pas à contacter l'équipe de Carré d'As.  
Plusieurs missions sont possibles !



Ne pas jeter sur la voie publique.