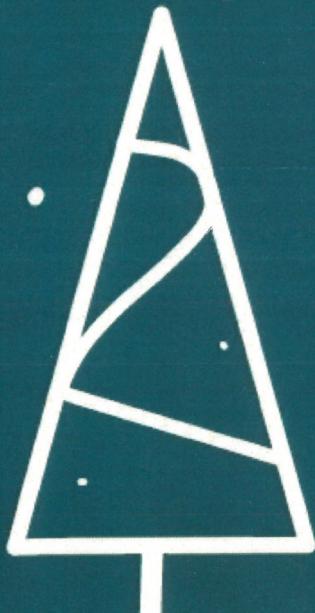


PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Janvier-Mars 2025

ACTIVITÉS

Hiver



Inscriptions à partir du lundi 16 décembre

HORAIRES D'ACCUEIL

Le lundi, mercredi, jeudi et vendredi :

de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Le mardi de 13h30 à 17h

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

SOMMAIRE

Services proposés à Carré d'As

1

Activités ADULTES

Ateliers hebdomadaires	2
Ateliers bien-être	3
Les petits nouveaux	4
Et aussi	5
Animations des vacances	6
Projets collectifs	7

Activités FAMILLES

Petite enfance, espace parents / enfants	8
Animations familles	9
Activités des vacances	10

Activités CULTURELLES

Culture	11
La parenthèse culturelle	12
Événements à Carré d'As	13

Découvertes	14
Permanences des associations accueillies	15
La roulotte des possibles !	16
Un centre social, c'est quoi ?	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



Thé et café



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 !



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



**point de collecte
paniers légumes & fruits**

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



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

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

Activités ADULTES

Sur inscription

Ateliers hebdomadaires

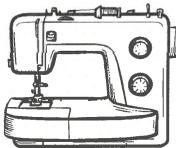
sauf pendant les vacances scolaires

Couture

Gratuit

Le mardi de 13h30 à 16h30

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



Réunion de programmation
mardi 7 janv à 14h

Ateliers créatifs

Gratuit

Le jeudi de 10h à 12h

Temps créatif pour soi ou pour le Centre Social avec Véro.



Pastel-Aquarelle

Gratuit

Le vendredi de 13h30 à 17h

Échange de savoirs. Venez avec vos projets et votre matériel !
Avec Jean-Pierre.



Cuisine

3€

Le vendredi de 9h à 14h



Atelier cuisine de saison : repas, vaisselle et rangement partagés !

10 janv Je cuisine avec le chef Laurent

17 janv Impro culinaire collective avec Lydie

24 janv Les gnocchis d'Adèle et Jocelyne

31 janv On cuisine avec nos marmites norvégiennes

7 fév Je cuisine avec le chef Laurent

28 fév Impro culinaire collective avec Lydie

14 mars Cuisine géorgienne avec Lia et Anne

21 mars Impro culinaire collective avec Lydie

28 mars Préparation du Ty Resto par l'atelier cuisine



Réunion de préparation
Lun 24 mars à 14h00



Ateliers bien-être

Yoga Aplomb

Le jeudi de 9h45 à 11h
ou de 11h15 à 12h30 3€

Se relaxer, puis revisiter les gestes et postures du quotidien, faire attention, prendre conscience et laisser faire. Avec Monique et Isabelle.

Prévoir une tenue ample et un coussin.

9 et 23 janv 6 et 27 fév 13 et 27 mars

Découverte faune & flore

Le vendredi de 10h à 15h Gratuit

Marcheurs intermédiaires

Apporter un pique-nique, et des bonnes chaussures de marche

Le 17 janv : Sortie ornithologique au Frout Apportez vos jumelles !

Le 28 fév : Sortie bord de mer

Le 28 mars : Sortie bord de mer



Avec Anne et Xavier

Atelier soins du visage et maquillage

Le mercredi de 9h30 à 12h 3€

Véro vous propose une parenthèse pour prendre soin de soi.

8 janv 5 fév 5 mars



Salon de coiffure

éphémère avec Fanny, coiffeuse professionnelle

Lundi 13 janvier et lundi 10 mars

Rendez-vous entre 9h et 17h00

Forfait Coupe 7€

Forfait Couleur / Coupe 15€

Horaires de rendez-vous précisés à l'inscription en fonction du forfait choisi.



Relaxation et auto massage

Le jeudi de 14h à 16h

3€

Se relaxer et apprendre de petits massages simples (mains, pieds, visage) soit en massage deux par deux soit en auto-massage, avec Françoise.

Prévoir une tenue adaptée et une petite couverture.

16 et 30 janvier 6 février 13 et 27 mars





Les petits nouveaux

Ateliers “Fait Maison”

Le lundi de 13h30 à 16h

Des ateliers pour apprendre à préparer soi-même, échanger des astuces... plus économique, plus écologique! On repart avec sa préparation.

Apportez des contenants en verre, et une bouteille en verre pour le 24 fév.

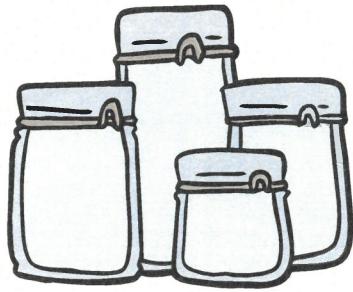
Soin, hygiène

avec Annie

3€

20 janv : Soin baume à lèvres et déodorant.

3 mars : Lessive et Lessive au Lierre



En cuisine

avec Béa, maraîchère

3€

27 janv : pestos et tartinades anti-gaspi et crackers maison

avec Floriane

24 fév : Les supers pouvoirs du gingembre !

Un atelier pour découvrir l'histoire du gingembre et ses bienfaits pour notre santé. Un atelier épicé pour apprendre à faire vous-même votre Ginger Beer. (boisson fermentée).

Ateliers de découverte : “Le portrait humain.”

Peinture

Le mercredi de 14h à 16h30

5€ les 2 ateliers

avec Christophe, artiste peintre

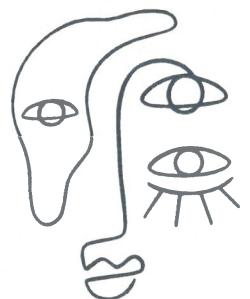
Pour adultes débutants

Un espace et un moment de création libre autour du portrait humain. Travail à la gouache et à l'acrylique, sur papier et carton entoilé. Matériel de peinture fourni.

8 et 15 janv : La figure de l'autre, portraits entre participants

22 et 29 janv : Travail du portrait intime, auto-portrait

5 et 26 fév : Figures féminines historiques



Et aussi ...

Gratuit et sans inscription

Papote retouch'

Les lundis de 14h à 16h



dans le hall de Carré d'As

Véronique vous propose une aide pour des retouches couture : boutons, ourlets...

Pelote et Papote

Les jeudis de 14h à 16h



dans le hall de Carré d'As

Dany vous propose un moment cocoon autour d'une boisson chaude pour apprendre le tricot, le crochet, partager ses techniques et découvrir la broderie. Apporter aiguilles et crochets!

Jeux de société



Le vendredi de 18h à 20h

Patrick et Isabelle vous proposent de découvrir des jeux de société et jouer ensemble petits et grands !

10 et 24 janv

7 et 28 fév

28 mars



Les dimanches après-midi de 14h30 à 18h00

19 janv

16 fév

16 mars

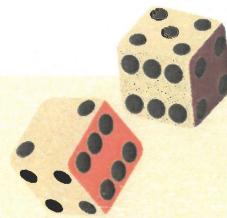


Vous pouvez apporter un goûter à partager.

Animations des vacances

Après-midi Jeux de société

Dimanche 16 février de 14h30 à 18h00
avec Patrick



Gratuit

Sortie à l'espace des sciences

Mardi 18 février rdv à 14h45 à la Manu
Visite Libre



3€/adulte
1€/enfant

Un pays, une assiette !

en partenariat avec Coallia

Jeudi 20 février

Venez découvrir le Bangladesh, et goûter à quelques mets préparés.

Atelier cuisine : 15h00 - 18h00

pour préparer quelques spécialités bengalies



Soirée découverte du Bangladesh : 18h30 - 20h Gratuit sur inscription

Atelier cuisine intergénérationnel : Fast-food d'hiver!

Vendredi 21 février

Rdv à 9h30 à Carré d'As, jusqu'à 14h00
Croq' et chips maison !



3€



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, infos, reportages et potins morlaisiens".
rejoignez l'équipe !

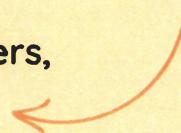
Groupe Femme



Le vendredi 7 mars
à partir de 18h30

Un groupe d'habitantes prépare une soirée de restitution sur des ateliers d'écriture, mis en corps, de collages avec l'appui et la complicité de Maud Bonhomme, danseuse chorégraphe.

Soirée de restitution d'ateliers,
merci de vous inscrire.



Chorale "As de Chœur"



Pas besoin de savoir chanter, il faut juste aimer ça !
Animée par Jérôme André et Ester

les samedis:

18 janvier
8 et 15 février
8 et 22 Mars

Complet

Activités FAMILLE



Petite enfance / Espace Parents-Enfants

Pour les enfants de 0 à 5 ans, accompagnés d'un parent ou grand parent, nous proposons un espace afin de partager des moments privilégiés, en compagnie d'autres enfants et parents.




NOUVEAU
Gratuit et sans inscription

Le mercredi de 10h 11h30 : c'est ouvert !!

L'espace sera aménagé en fonction de la météo, des saisons... Ensemble, petits et grands, apprendront à se connaître, découvrir, explorer, partager de nouvelles émotions...



Ateliers du mercredi avec intervenants

1€/pers. sur inscription

29 janvier Éveil musical avec Jérôme André (à 9h45 ou 10h45)

26 février Éveil musical (à 9h45 ou 10h45)

12 mars Atelier danse avec Pierre Jalot

(semaine de la petite enfance) (à 9h45 ou 11h)

19 mars Éveil musical (à 9h45 ou 10h45)

Spectacle "jeux de corps" à 17h à Plouigneau

(5€/adultes, 3€/enfant)



Le jeudi de 10h à 12h

Gratuit et sans inscription

Marie-Donia, bénévole, accueille les parents et leurs enfants âgés de 0 à 5 ans, afin de partager un moment d'échanges, de convivialité.

9 et 23 janvier

13 et 27 mars

6 et 27 février





Animations familles



Les samedis en famille

GRATUIT

Carré d'as ouvre son accueil aux familles.

Venez profiter des différents espaces du centre social, pour jouer, discuter, vous poser, boire un thé, un café, rencontrer d'autres familles... Le centre social est aux familles l'espace de deux heures...

Ester et Zoé, vous accueillent avec une p'tite boisson chaude !

Ouverture les samedis 10h-12h: 18 janvier et 22 Mars

Atelier parents :

“Batch cooking”

Je prépare mes repas pour la semaine...

Le samedi 8 mars 9h30 à 12h30

10€

Un atelier de 3 heures pour préparer des plats pour la semaine pour toute la famille!

Avec Lydie, de “Popote et Moi”

Soirée jeux

GRATUIT

Le vendredi de 18h00 à 20h00

Patrick et Isabelle vous proposent de découvrir des jeux de société et jouer ensemble petits et grands !

10 et 24 janv

7 et 28 fév

28 mars



Et aussi les dimanches après- midi ! de 14h30 à 18h00

19 janv

16 fév

16 mars

Vous pouvez apporter un goûter à partager.



Animations des vacances



Jeux de société et chocolat chaud

Jeudi 13 février

14h-17h



Gratuit

Ciné-gouter à la salamandre “une guitare à la mer”

Vendredi 14 février

durée 50m'

Ensemble de courts métrages - Dès 3 ans

14h15-16h



3€/personne

Sortie à l'espace des sciences

Mardi 18 février

Sortie à l'espace des sciences de Morlaix

RDV à 14h45 à la Manu.



3€/adulte

1€/enfant

Fast-food d'hiver

Vendredi 21 Février

Croq' et chips maison! Miam un régal!

Rdv à 9h30 à Carré d'As, jusqu'à 14h00



3€/adulte

1€/enfant

CULTURE

Attention : pour toute réservation à une sortie culturelle un règlement sera demandé à l'avance

Programme La parenthèse culturelle

(à suivre en page 12 et 13)



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 !

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 !

Une commission se déroulera en février, dates à venir !

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



La parenthèse culturelle

5 €/adulte, 3€/enfant

"4211 KM"

COMPLET

Cie Nouveau Jour

Mardi 21 janvier à 20h, Théâtre de Morlaix



Théâtre, à partir de 12 ans



Lundi 20 janvier 14h - 16h30

Atelier de réflexion et de création en lien avec le spectacle
Gratuit sur inscription

"CAMARADES"

COMPLET

Cie Les Maladroits

Jeudi 13 mars à 20h, Théâtre de Morlaix



Théâtre, théâtre d'objet
à partir de 15 ans



Lundi 10 mars 14h - 16h30

Atelier de réflexion et de création en lien avec le spectacle
Gratuit sur inscription

"GRAND JACQUES"

Jean-Sébastien RICHARD chanteur comédien,

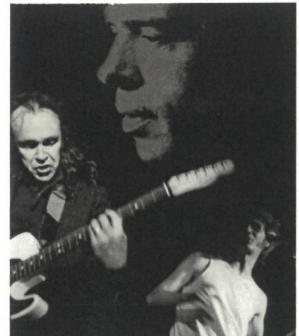
et Yann Simon musicien

Vendredi 14 mars à 20h30

MJC, Morlaix



Chanson rock



"JEUX DE CORPS"

En famille

Cie OkO

Mercredi 19 mars à 17h

Salle des fêtes de Plouezoc'h



Danse, à partir de 3 mois



Dans le cadre des semaines de la petite enfance

Événements à Carré d'As



samedi 8 février // A partir de 18h

Restauration payante sur place



Venez mettre des couleurs dans l'hiver...

Ensemble petits et grands, dansons, chantons, mangeons au rythme du carnaval !!!

gratuit sur inscription

Soirée UN PAYS une assiette!

Jeudi 20 février 18h30 -20h

Soirée découverte du Bangladesh !



gratuit sur inscription

Soirée Femmes



vendredi 7 mars - 18h

Retranscriptions artistiques du Projet Femmes : écriture, lecture, danse ...

gratuit sur inscription

Soirée Happy Hour!

jeudi 20 mars 18h - 22h

Une soirée organisée par des bénévoles, pour danser, rire et profiter ensemble d'un moment convivial !



Réunion de préparation le jeudi 27/02 10h - 12h

prix libre à l'inscription



vendredi 28 mars - 12h

L'atelier cuisine vous ouvre son resto.
Venez déguster un repas de saison !



Réunion de préparation pour les cuisinier.es

Le lundi 24 mars à 14h00 à Carré d'As.

8€



Découvertes

Café Entrepreneures

avec l'ADIE



Lundi 3 février 14h - 16h

Vous êtes une femme et avez des projets professionnels dans le domaine de la création d'entreprise, vous vous questionnez ? Échanges de pratiques. Venez rencontrer Marine de l'ADIE. Micro-crédit, conseils, accompagnement.

Gratuit sur inscription



Expositions, rencontres

Janvier

Gratuit sur inscription

“La force des Invisibles” exposition réalisée par Céline Diais photographe et l'association Chemins de Faire, Centre social de Rosporden

Une rencontre avec Chemin de Faire aura lieu en Janvier

Février

Gratuit sur inscription

Lundi 24 février 14h - 16h

Découverte et présentation de “SOS Méditerranée” : ONG de Sauvetage en mer en Méditerranée centrale. Projection d'un film suivi d'un échange

Une exposition de SOS Méditerranée sera visible les semaines précédant la rencontre

Mars

Gratuit sur inscription

Lundi 17 mars 14h - 16h30

Sensibilisation et discussion avec “Amnesty International” : ONG de défenses des droits humains.

Une exposition d'Amnesty International sera visible les semaines précédant la rencontre

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

Coup de pouce

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

06 60 63 65 24 | 06 78 58 41 35
association.coupdepouce@laposte.net
Mardi et Jeudi à 16h30

Relais Petite Enfance

Accueil assistantes maternelles
Info parents pour modalités de garde
d'enfants

02 98 88 17 34
rpe@agglo.morlaix.fr
Mercredi matin
8 janv, 5 fév, 5 mars

à Kérilis :

CLCV Consommation logement et cadre de vie

Accompagne et défend les intérêts spécifiques
des consommateurs et des usagers.

06 63 46 22 27
www.clcv-finistere.fr
Vendredi matin

Crésus

Lutte contre le surendettement : analyse de
situation et accompagnement.

07 77 97 40 77
permanence@cresus-bretagne.fr
www.cresus-bretagne.fr
Vendredi après-midi

Paroles

Aide pour apprendre ou réapprendre la
langue française.

07 51 65 97 61
contact@paroles-asso.fr / www.paroles-asso.fr
Mardi

Héméra

Ecoute, accompagnement et soutien
psychologique

07 80 47 43 30
lesvoiesdhemera@gmail.com
www.lesvoiesdhemera.fr
Mercredi, jeudi et samedi

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), discussions, informations, des surprises !

Déambul' le **jeudi après-midi**
dans les quartiers
ou le **vendredi matin**
devant le Secours Populaire

Déambul' Familles
le **mardi à partir de 16h**
devant les écoles du plateau



• **Toute personne est la bienvenue !**

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



UNE ASSOCIATION

- Un agrément « centre social »
- Participe au développement du territoire de Morlaix
- Des valeurs : démocratie, solidarité, respect, dignité...

DES LIEUX DE RENCONTRES



- Un accueil convivial
- Une roulotte des possibles dans vos quartiers



DES ACTIONS

- Pour les adultes
- Pour les familles
- Culturelles



DES PROJETS COLLECTIFS

Accompagner les initiatives, le pouvoir d'agir des habitants, des collectifs et des associations dans leurs projets.



UNE GRANDE EQUIPE

- De bénévoles
- De salariés
- De services civiques
- De partenaires





Informations

Adhésion individuelle ou familiale : 10€/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

- Conseil d'Administration: mardi 4 février à 18h
- Journée bénévoles: lundi 6 janvier 10h - 16h, rdv à Carré d'as à 9h30.
- Projet Alimentation : Rencontres le 9 janvier et les lundis 3 février, 3 et 31 mars de 10h à 12h. Vous souhaitez rejoindre le groupe, prenez contact avec Mélanie.

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 !