

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Septembre à décembre 2025

ACTIVITÉS Automne



HORAIRES D'ACCUEIL

Lundi : 9h à 12h

Du mardi au vendredi :

de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

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

Inscriptions à partir du 8 septembre.

Début des activités le lundi 15 septembre

SOMMAIRE

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

Activités ADULTES

Ateliers hebdomadaires	2
Ateliers bien-être	3
Ateliers bien-être / Et aussi	4
Animations des vacances	5
Projets collectifs	6

Activités FAMILLES

Activités famille	8
Activités des vacances	9

Activités CULTURELLES

Culture	10
Événement	11
Permanences des associations accueillies	13
La roulotte des possibles !	15
Un centre social, c'est quoi ?	16

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



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
ou à l'achat (tarifs accessibles)
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)



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
le mardi 16 sept à 14h

Pastel-Aquarelle

Gratuit

Le vendredi de 14h à 17h

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



Ateliers créatifs

Gratuit et sans inscription

Le jeudi de 10h à 12h

Temps créatif pour soi ou pour le Centre social avec **Véro**.



Cuisine

3€

Le vendredi de 9h à 14h30

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



- 19 sept Impro culinaire
avec **Lydie de Popote et moi**
- 26 sept Atelier avec **Gilles et Véro**,
bénévoles pour l'inauguration
de la cuisine
- 3 oct Atelier végétarien avec
Christophe
- 10 oct Menu "pêche du jour"
avec **Gilles, bénévole**
- 17 oct Cuisine thérapie avec **Lydie de
Popote et moi** / 10h-12h, cf p.12
- 7 nov Impro culinaire
avec **Lydie de Popote et moi**
- 14 nov Je cuisine avec **Laurent de
L's food**
- 21 nov Atelier végétarien avec
Christophe
- 28 nov Ty resto orchestré par **Laurent de
L's Food** (réunion de préparation :
lundi 24 nov. 10h)
- 5 déc Impro culinaire
avec **Lydie de Popote et moi**
- 12 déc Atelier végétarien avec
Christophe



Découverte faune & flore

Le vendredi

Gratuit

Marcheurs intermédiaires

avec Anne et Xavier

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

17 oct
10h-15h

Sortie découverte des Monts d'Arrée, 2 balades courtes sur terrain inégal



7 nov
10h-15h

Sortie ramassage de cynorhodons (fruit de l'églantier) en bord de mer. Courte marche sur grève caillouteuse



12 déc
10h-15h

Sortie ornitho (découverte des oiseaux de mer) sur grève caillouteuse



Hatha yoga

Le mardi de 10h à 12h



3€

Avec Christine.

Relaxation, respiration, enchaînements et posture, pratiqués à votre rythme et en conscience vous procurent un mieux-être physique et mental.

Apporter une tenue confortable et un tapis de gym ou une couverture

Toutes les semaines le mardi sauf pendant les vacances scolaires

Yoga Aplomb

Le jeudi de 10h à 11h30

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.

18 sept
2 et 16 oct
6 et 20 nov
4 déc



Automassage

Le jeudi de 14h à 16h

3€

Avec Françoise.

Recevoir et pratiquer un massage en duo, repérer les bons gestes et les ressentis puis adapter la pratique en automassage

2 oct : massage mains

16 oct : massage pieds

6 nov : massage visage

20 nov : massage mains

4 déc : massage pieds

18 déc : massage visage



♥ Ateliers bien-être

Salon de coiffure éphémère

Lundis 13 octobre et 1er décembre

Rendez-vous entre 9h et 17h00

Forfait Coupe 7€

Forfait Couleur / Coupe 15€

Avec Fanny, coiffeuse professionnelle

Horaires de rendez-vous précisés

à l'inscription en fonction
du forfait choisi.



Atelier soins du visage et maquillage

Le mercredi de 9h30 à 12h 3€

Véro vous propose une parenthèse
pour prendre soin de soi.



17 sept

15 oct

3 déc



➔ Et aussi ...

Gratuit et sans inscription

Papote retouch' et répar' Doudous

Les lundis de 10h à 12h



Véronique vous propose une aide pour des retouches couture :

boutons, ourlets... Moments conviviaux dans l'accueil !



15 et 29 sept

13 oct

3 et 17 nov

15 déc

Répare ton vélo !

Les mercredis de 10h à 12h

Patrick vous propose une aide pour des réparations de vélo :

pneus crevés, réglages de freins, conseils...



8 oct

12 nov

10 déc

Jeux de société

Le vendredi de 18h à 20h

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

Et aussi le dimanche 16 nov de 15h à 18h !



19 sept

3 et 17 oct

14 et 28 nov

12 déc

Animations des vacances



Sortie champignons

Mardi 21 octobre - 9h30 / 16h

Sortie en forêt, cueillette de champignons



Gratuit

Prévoir un pique-nique une tenue adaptée et un panier



Atelier cuisine intergénérationnel : Pasta !

Jeudi 23 octobre - 9h30 / 14h30

Pâtes et sauces maison, avec Adèle et Jocelyne !

Groupe adultes et familles



3€

Exposition "Animal ?!"

FHL Capucins Landerneau

Mercredi 29 octobre - Départ 13h30 Retour vers 17h30

Une exposition thématique et collective de plus de 150 œuvres emblématiques



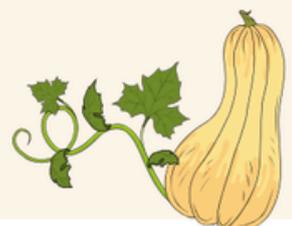
Gratuit

Atelier cuisine intergénérationnel : Courges !

Jeudi 30 octobre - 9h30 / 14h30

Cuisine de saison avec Flora et Ester !

Groupe adultes et familles



3€



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

Du champ à l'assiette

GROUPEMENT D'ACHAT DE
PRODUIT LOCAUX ET BIO



Les bénévoles du **groupement d'achat** vous proposent des **produits et légumes locaux et bio** à la vente !

Pourquoi ?

Un juste prix pour tous, paysans et consommateurs. Être acteur d'une vente sans intermédiaire. Pouvoir manger local, bio et de saison

Comment ?

En commandant collectivement des légumes et produits locaux une fois par mois

Les prochaines dates pour commander

Septembre Du lundi 15 au jeudi 18 : commande
Jeudi 25 de 14h à 17h : distribution

Octobre Du lundi 6 au jeudi 9 : commande
Jeudi 16 de 13h30 à 17h : distribution

Novembre Du jeudi 6 au jeudi 13 : commande
Jeudi 20 de 13h30 à 17h : distribution

Décembre Du lundi 8 au jeudi 11 : commande
Jeudi 18 de 13h30 à 17h : distribution

Rencontres les lundis : 8 sept / 29 sept / 3 nov / 1er déc de 10h00-12h00.

Vous souhaitez rejoindre le groupe ? Prenez contact avec Flora.





LA GAZETTE

DES QUARTIERS

Le mardi
de 10h à 12h

Création de la gazette "Quartiers Libres, infos, reportages et potins morlaisiens".

Rejoignez l'équipe !



Chorale



"As de Chœur"

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

Animée par Jérôme André et Ester

les samedis :



20 sept / 4 et 18 oct / 15 et 29 nov / 13 déc

sur inscription

LES AIDANTS papotent

Le vendredi de 14h à 16h :



10 oct

14 nov

12 déc

● Un moment d'échanges et de discussions entre aidants.

● Partage de trucs et astuces pour se ressourcer

● Construction d'un projet commun pour faire connaître notre quotidien d'aidants

avec Julie Fauchoux, psychologue

sur inscription

SÉJOUR PARTICIPATIF ADULTES

PARTAGE - COLLECTIF - AUTOFINANCEMENT

Infos à l'accueil



29 SEPTEMBRE - 2 OCTOBRE

Séjour en gîte à la Ferme du Point du Jour à Saint Méloir des Ondes en Ille et Vilaine.

Piscine couverte, mini golf sur place et plage à proximité

Visites : Saint Malo, Mont Saint Michel, site ostréicole

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.

Espace ouvert entre 10h et 12h

Gratuit et sans inscription sauf pour l'éveil musical

17 sept Éveil musical avec Jérôme André (à 9h45 ou 10h45) ★

24 sept Explorons le jardin

1er oct On bouge !

8 oct Éveil musical avec Jérôme André (à 9h45 ou 10h45) ★

15 oct Cabane à histoire

5 nov Éveil musical avec Jérôme André (à 9h45 ou 10h45) ★

12 nov Éveil des sens

10 déc Éveil musical avec Jérôme André (à 9h45 ou 10h45) ★

17 déc Ateliers de Noël

★1€/pers. sur inscription



Cycle massage bébés 0-9 mois

19 nov et 3 déc

Cycle de massage bébés dans un espace cocooning
Atelier animé par Gwen Autret, professionnelle du bien être
(participation au cycle entier)

5€ le cycle



Atelier cuisine des parents : Comment gagner du temps ?

Apprendre à cuisiner des bases en vue de préparer des recettes simples et équilibrées pour la semaine (uniquement pour les parents)

Samedi 22 novembre de 9h à 12h

8 € par famille



Jeux de société

Gratuit et sans inscription

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

Le vendredi de 18h00 à 20h00

19 sept

3 et 17 oct

14 et 28 nov

12 déc

Et aussi le dimanche 16 nov de 15h à 18h !



Animations des vacances

Sortie champignons

Mardi 21 octobre - 9h30 / 16h

Sortie en forêt, cueillette de champignons

Prévoir un pique-nique, une tenue adaptée et un panier



Gratuit

Atelier cuisine intergénérationnel : Pasta !

Judi 23 octobre - 9h30 / 14h30

Pâtes et sauces maison, avec Adèle et Jocelyne !

Groupe adultes et familles



3€

La Charrette aux Merveilles

Mardi 28 octobre 15h30

Spectacle : "Roméo et Juliette"

par la Compagnie Les Échappés du bal - à partir de 6 ans

Plus d'informations en page Évènement (p.11)

3€/enfant 5€/adulte



Sortie cinéma à la Salamandre

Mercredi 29 octobre Horaires et programme à définir



3 €

Atelier cuisine intergénérationnel : Courges !

Judi 30 octobre - 9h30 / 14h30

Cuisine de saison avec Flora et Ester !

Groupe adultes et familles



3€

Goûter d'Halloween !

Vendredi 31 octobre - 15h / 18h

Bricolages, maquillages et autres surprises !



Gratuit

CULTURE

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

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 !



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 !



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 !

Tarif par spectacle :

5€/adulte et 3€ /enfant



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

ÉVÈNEMENT



La Charrette aux merveilles



Mardi 28 octobre à 15h30

3€ enfants/ 5€ adulte

Les Rêveries : Roméo et Juliette

Cie Les Échappés du Bal

Spectacle interactif/Théâtre

Tout public à partir de 6 ans

Durée : 1h05

"Chers Capulet et chers Montaigu, vous êtes conviés à venir soutenir et encourager la famille qui vous est attribuée. Regards provocants, cris stridents et devises familiales feront résonner les murs de Vérone tandis qu'au milieu de ce tumulte, deux adolescents tenteront de s'aimer silencieusement. Mais l'amour est-il possible au cœur de tant de bruits ? Tel est notre pari.

Avec "Les Rêveries : Roméo et Juliette", œuvres classiques pour deux interprètes et un landau ; nous vous proposons de revisiter une des plus grandes histoires d'amour. En connivence avec les spectateurs, personnages et situations s'enchaînent et se jouent des codes actuels pour que Shakespeare résonne aujourd'hui auprès des grands comme des petits."



Expositions, rencontres

MÉMOIRES VIVES

**Vernissage
Mardi 4 novembre**

Mois de novembre

Gratuit

Mémoires Vives propose à de jeunes gens accompagnés par l'IBEP (Institut Breton d'Éducation Permanente) d'aller à la rencontre de personnes âgées pour recueillir leurs récits et les questionner sur leurs parcours professionnels, avant de produire des petites éditions et une exposition de restitution.



Ty resto

Vendredi 28 novembre 12h

8€



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

Ty resto orchestré par Laurent de L's Food
(réunion de préparation pour les bénévoles :
lundi 24 nov. 10h)



Atelier cuisine thérapie

Semaine d'Information
sur la Santé Mentale

SISM 2025

"Pour notre santé mentale,
réparons le lien social"

Vendredi 17 octobre 10h - 12h

Gratuit Découverte de la cuisine thérapie
avec **Lydie Quiviger** (Popote et moi)

Et si cuisiner participait à notre bien-être émotionnel, mais aussi plus
globalement à notre santé mentale ?



Atelier en 2 temps :

- échanges et discussions autour du lien social
- cuisine en binôme et dégustation des mets préparés



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

Solidarité et accompagnement individuel :

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

Odyssée

Soutien scolaire et activités auprès de jeunes
mineurs isolés

02 98 55 70 78
odysee.morlaix@fr.bzh

Samedi matin

Les Inemployables

Groupe de paroles, information et ressources pour
personnes en difficultés de recherche d'emploi

07 80 47 43 30
lesvoiesdhemera@gmail.com

Deuxième jeudi du mois

Don Bosco CPCA

Centre de prise en charge
des acteurs

Prise en charge sociale et/ou psychologique des
acteurs de violences conjugales, sous-main de justice
ou non, prenant attache avec notre service de
manière volontaire

06 76 34 29 07
cpca@donbosco.asso.fr

Lundi 1/mois

Art & Culture et bien être :

Le Patio

École d'enseignements artistiques : Danse,
Musique, Bien-être et Arts plastiques

02 98 88 26 95

Lundi au vendredi de 13h30 à 18h
Mercredi de 9h30 à 12h/ 13h30 à 18h

Clé des chants

Chorale à 4 voix, ouverte à tous
chants mixtes

06 88 67 03 44

Lundi de 14h à 16h

A Capello

Chœur mixte à quatre pupitres proposant un large
répertoire allant de la renaissance à nos jours

06 66 56 02 29

mblasko@yahoo.fr

Mercredi de 20h à 22h

Sophroharmonie

Cours de sophrologie pour adultes

06 67 19 90 11

Jeudi de 18h à 19h30

MJC

Gymnastique douce pour adultes

02 98 88 09 94

Jeudi de 18h15 à 19h15

Enfance et Parentalité :

Relais Petite Enfance

Accueil assistantes maternelles
Information aux parents sur les modalités de
garde d'enfants

02 98 88 17 34

rpe@agglo.morlaix.fr

Mercredi matin
les 03/09, 08/10, 05/11 et 03/12

Coup de pouce

Soutien scolaire pour que chaque enfant
développe le goût d'apprendre dans un lieu
de confiance

06 60 63 65 24 | 06 78 58 41 35
association.coupdepouce@laposte.net

Mardi et Jeudi à 16h30

LUSKA

Impulser des réflexions et des actions autour
de la co-éducation

07 49 11 70 01 | 07 83 45 86 08
luska.mx@gmail.com

Lundi matin
les 20/10, 03/11, 17/11

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 ?

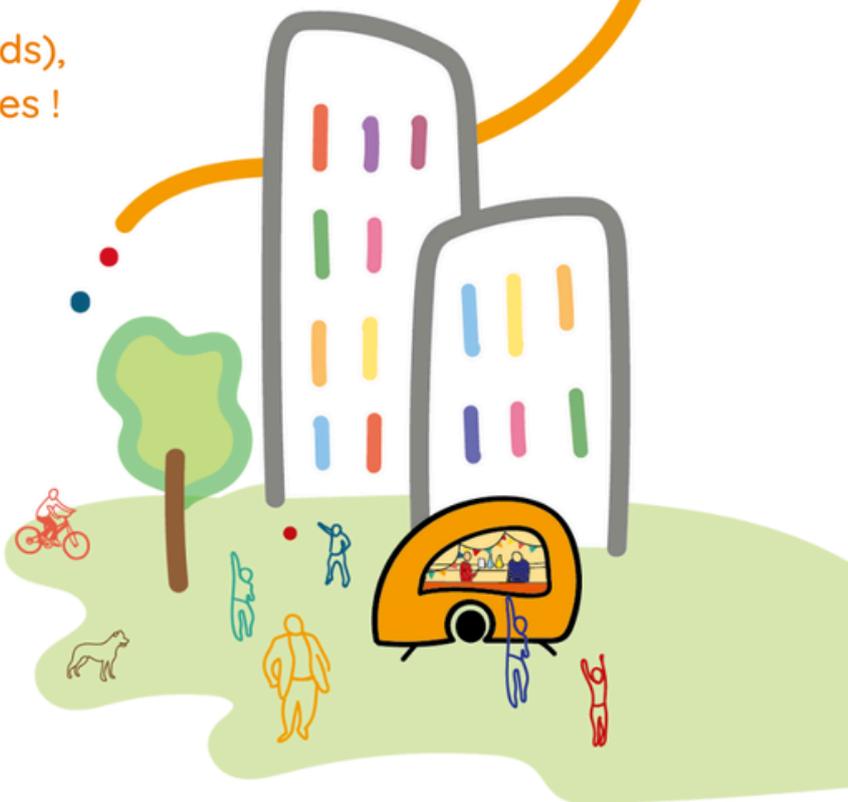


N'hésitez pas à venir nous voir !

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 et sur des temps pendant les vacances scolaires



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 ÉQUIPE

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





Mes inscriptions...



Merci de prévenir l'accueil si vous avez un empêchement,
sinon facturation !

02 98 63 83 90





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 14 octobre à 18h
- **Journée bénévoles** : mardi 23 septembre 12h - 16h, rdv à Carré d'as pour un repas partagé (auberge espagnole)
- **Commissions** :
 - Culture : jeudi 4 sept. 14h-16h
 - Accueil : mardi 9 sept 14h-16h
 - Animation de la vie sociale : vendredi 12 sept. 14h-16h
 - Familles : samedi 27 sept 10h-12h
- **Fermetures** : Lundi 10 novembre
- Du 24 décembre au 2 janvier

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 !



VILLE DE MORLAIX



Ne pas jeter sur la voie publique.