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 D'ACTIVITÉS

Avril-Juin 2026

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 23 mars.

Début des activités le mardi 7 avril

SOMMAIRE

Services proposés à Carré d'As 1

Activités ADULTES

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

Activités FAMILLES

Activités famille 8
Le coin des parents /vacances 9

Activités CULTURELLES

Culture 10

Evénement 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

GOUPIL

Emploi/Réemploi-Ethique

Ord@3.0

achat ou location ordinateur

L'association GOUPIL vous remet un ordinateur reconditionné en location ou à l'achat (tarifs accessibles)

3 ordinateurs

en libre accès avec Internet

point de collecte paniers légumes & fruits

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

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**

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

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

22 mai	Impro culinaire avec **Lydie** de **Popote et moi**
29 mai	Ty resto orchestré par **Laurent** de **L's Food** (réunion de préparation : lundi 18 mai à 10h)
5 Juin	Atelier végétarien avec **Christophe**
12 Juin	Cuisine de saison avec **Stef** et **Flora**
19 Juin	Impro culinaire avec **Lydie** de **Popote et moi**

Ateliers bien-être

sauf pendant les vacances scolaires

Shiatsu

Nouveauté !

Le mardi à 14h 3€

Des soins de 50 min vous seront proposés par des praticiens en formation.
Le shiatsu est un massage japonais utilisant les pressions des doigts et des mains. Il se pratique habillé au sol.
Venir avec une tenue souple
Avec le groupe **Shiatsuki**

Hatha yoga

Le mardi de 10h à 12h 3€

Relaxation, respiration, enchaînements et postures, pratiqués à votre rythme.
Apporter une tenue confortable et un tapis de gym ou une couverture

Avec **Christine.**

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.

30 avril **7 et 21 mai** **4 et 18 juin**

Piscine

Le jeudi de 17h à 18h30 2€

Se dépenser, se détendre et progresser à son rythme.
Que vous soyez débutant ou confirmé, venez partager une pause bien-être dans une ambiance chaleureuse.
A Plourin lès Morlaix

Avec **Véro et Gilles**

Découverte faune & flore

Le vendredi de 10h à 15h Gratuit

Marcheurs intermédiaires
Apporter un pique-nique, des bonnes chaussures de marche et une tenue adaptée à la météo.
Avec **Anne et Xavier**

10 avril **19 juin**

Salon de coiffure éphémère

Les mardis de 9h à 17h

Rendez-vous entre 9h et 17h00

Forfait Coupe 7€

Forfait Couleur / Coupe 15€

Avec **Fanny**, coiffeuse professionnelle

7 avril
12 mai
16 juin

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€

Une parenthèse pour prendre soin de soi.
Avec **Véro.**

29 avril **20 mai** **17 juin**

Le numérique et vous

Gratuit

Permanences numériques

Le lundi et le vendredi de 9h à 12h . Rdv personnalisé de 40 minutes

Avec Stéphane conseiller numérique

Un petit coup de pouce avec l'informatique ?

Venez, on vous accompagne !

- Accès à un ordinateur et à internet
- Démarches personnelles ou administratives (CAF, Pôle Emploi, Ameli…)
- Astuces et conseils pour smartphone, tablette, ordinateur ou logiciels

Et aussi ...

Gratuit et sans inscription

sauf pendant les vacances scolaires

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 !

13 et 27 avril
11 mai
1er 15 juin

Tricot papote

Les jeudis de 14h à 16h

On tricote et surtout on papote ! Ambiance conviviale dans le hall d'accueil

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 avril
6 mai
3 juin

Jeux de société

Les vendredis de 18h à 20h

Avec Isabelle et Odile - Jeux de société pour petits et grands !

3 avril
29 mai
19 juin

Animations des vacances

A la découverte de l'Ile de Batz

5 €

Lundi 13 avril - départ 9h30, retour vers 17h30

Visite du Jardin botanique Georges Delassellen et balade autour de l'Ile

Prévoir un pique nique, une tenue adaptée et de bonnes chaussures

Sortie au Char à bancs

3€/enfant 5€/adulte

Mardi 14 avril - départ 10h, retour vers 17h30

Ferme auberge et Parcabout !

Prévoir un pique-nique, une tenue adaptée et des chaussures fermées

Soirée crêpes et jeux de société

3 €/adulte 1 €/enfant

Lundi 20 avril, de 17h à 21h

En cuisine pour le pain de Rita !

3 €

Jeudi 23 avril, de 9h30 à 14h30

Avec Véro et Gilles

Atelier cuisine de saison

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 !

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

Avril **Du vendredi 3 au jeudi 9** : commande
Jeudi 16 de 13h30 à 17h : distribution

Mai **Du mercredi 13 au jeudi 21** : commande
Jeudi 28 de 13h30 à 17h : distribution

Juin **Du vendredi 5 au jeudi 11** : commande
Jeudi 18 de 13h30 à 17h : distribution

Vous souhaitez rejoindre le groupe ? Prenez contact avec **Flora** !

Projets collectifs

Gratuit

ATELIERS D'ÉCRITURE

Les mardis de 10h à 12h :

7 et 28 avril

12 et 26 mai

9 juin

La Gazette se met en pause, par manque de participants.
A la place, l'équipe de la gazette propose des ateliers d'écriture ludique, certains mardis.

Sur inscription

Chorale "As de Chœur "

Complet

Les samedis :

11 et 25 avril

30 mai

13 juin

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

Animée par **Jérôme André** et **Ester**

Sur inscription

LES AiDANTS s'entraident

Les vendredis de 14h à 16h :

10 avril

22 mai

12 juin

- 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

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 les mercredis entre 10h et 12h
Gratuit et sans inscription
sauf pour l'éveil musical et la cuisine (1€ sur inscription)

- **8 avril** Autour des livres
- **29 avril** Éveil musical avec Jérôme André (à 9h45 ou 10h45)
- **6 mai** On bouge !
- **13 mai** En cuisine ! (de 10h à 13h)
- **20 mai** Éveil musical avec Jérôme André (à 9h45 ou 10h45)
- **27 mai** Au jardin
- **3 juin** Autour des livres
- **10 juin** Éveil des sens
- **17 juin** Éveil musical avec Jérôme André (à 9h45 ou 10h45)
- **24 juin** Fête de l'été et pique-nique dans le jardin

Espace parents/enfants

Mardi 7 avril, 26 mai, 2 juin et 23 juin 10h ou 11h

Avec Claire de la PMI - Atelier Snozelen / éveil des sens

Gratuit sur inscription

Jeux de société

Avec Isabelle et Odile - Jeux de société pour petits et grands !

Les vendredis 3 avril, 29 mai et 19 juin de 18h à 20h

Gratuit et sans inscription

Le coin des parents

Sortie théâtre entre mamans

Vendredi 10 avril, départ à 19h45 de Carré d'As

"Wonder Mama" Par Gwénola Morizur et Céline Ziwès, à Ti an Oll

Gratuit

Échangeons autour des écrans

Vendredi 27 mars et 29 mai de 18h à 19h30

Avec la Ligue de l'enseignement

Gratuit

Animations des vacances

Sortie au Char à bancs

Mardi 14 avril départ 10h, retour vers 17h30

Ferme auberge et Parcabout !

Prévoir un pique-nique, une tenue adaptée et des chaussures fermées

3€/enfant 5€/adulte

Soirée crêpes et jeux de société

Lundi 20 avril de 17h à 21h

3 €/adulte 1 €/enfant

Journée en famille dans le jardin

Mercredi 22 avril de 10h à 16h

Formation maquillage le matin

Pique-nique et jeux dans le jardin l'après-midi

Gratuit

Olympiades

Vendredi 24 avril de 14h à 17h

Rdv au Stade de la Madeleine

Gratuit sur inscription

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 !

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

Soirées

Happy Hour!

Jeudi 30 avril de 18h à 23h

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

3 € sur inscription

UN PAYS Une assiette!

Jeudi 4 juin à 17h

Soirée découverte cuisines du monde !
avec le CADA

gratuit sur inscription

Assemblée GÉNÉRALE

Vendredi 26 juin 18h02

L'équipe de Carré d'As vous invite à son Assemblée générale suivie d'un repas / concert ou spectacle

5€ adulte, gratuit pour les - de 12 ans sur inscription

Ty resto

Vendredi 29 mai à 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 18 mai à 10h)

Prévention

Atelier PRÉVENTION

Jeudi 9 avril de 14h à 15h30

Gratuit sur inscription

Un atelier de prévention du cancer du sein pour apprendre l'autopalpation mammaire.
Rencontre avec une patiente partenaire qui vous partagera son parcours de soin.

Avec l'équipe des **Seins Sans Pépins**
Professionnels de santé et patientes partenaires du Pôle de santé des rives du Jarlot

Expositions

EXPO BD

L'ÉDUCATION POPULAIRE EN MOUVEMENT

Du 13 avril au 10 mai

Éducation populaire et histoire de la Fédération des centres Sociaux et sociaux culturels de Bretagne, de la vie locale à la voix collective

CARRÉ D'ARTiSTES

Vernissage
Mardi 19 mai
17h

Du 19 mai au 5 juin

Les créations des participants aux ateliers dessin. Ces ateliers de création libre étaient l'occasion d'aborder les différentes techniques du dessin par le prisme d'objets familiers que l'on affectionne.

PASTELS ET AQUARELLES

Vernissage
Mardi 9 juin
17h

Du 9 au 26 juin

Exposition des adhérents de l'atelier accompagné par Jean-Pierre.

Permanences - Activités
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

Odyssée

Soutien scolaire et activités auprès de jeunes mineurs isolés

02 98 55 70 78
odyssee.morlaix@fr.bzh
Samedi matin

Les Inemployables

Groupe de parole, d'entraide et de soutien : Chômeurs, intérimaires, RSAstes, personnes précaires ...

inemployables@riseup.net
Deuxième jeudi du mois 17h- 19h30

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 06/05 , 03/06 et 01/07

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 13/04, 27/04, 18/05 et 29/06

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' certains **mardis matin,**
mercredis matins
et vendredis matin
devant le Secours Populaire, au
Restos du cœur
et sur des temps
pendant les vacances scolaires

Toute personne est la bienvenue !

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

CARRÉ D'AS

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 convival

> 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

CARRÉ D'AS

UN LIEU OUVERT À TOUS !

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.

Fermeture le vendredi 15 mai

Vie associative

- **Conseil d'Administration :** mardi 26 mai à 18h
- **Journée bénévoles :** vendredi 3 juillet
- **Commissions ouvertes à tous les adhérents :**
    - Culture : mardi 5 mai 14h-16h
    - Accueil : mercredi 6 mai 14h-16h
    - Familles : mardi 12 mai 18h-19h30
    - Animation de la vie sociale : mercredi 13 mai 14h-16h
- **Assemblée Générale** : Vendredi 26 Juin 18h02

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.