

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Septembre à décembre 2026

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 7 septembre.

Début des activités le lundi 14 septembre

SOMMAIRE

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

Activités ADULTES

Ateliers hebdomadaires	2
Ateliers bien-être	3
Le numérique / Et aussi	5
Fait maison / Animations des vacances	6
Projets collectifs	7

Activités FAMILLES

Activités famille	9
Le coin des parents /vacances	10

Activités CULTURELLES

Culture	11
Événement	12
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*



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.

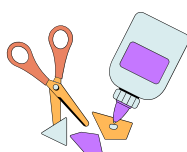


Ateliers créatifs

Gratuit et
sans inscription

Le jeudi de 10h à 12h

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



Cuisine

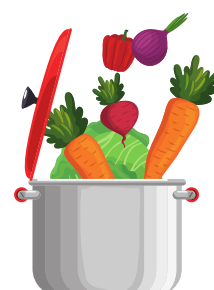
3€

Le mardi de 9h à 14h30

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



- 15 sept Cuisine de saison avec Stef
- 22 sept Atelier d'improvisation avec Myriam
- 29 sept Les légumes de Béa, maraîchère
- 6 oct Atelier végétarien avec Christophe
- 13 oct Les légumes de Béa, maraîchère
- 3 nov Cuisine de saison avec Stef
- 10 nov Cuisine orientale avec Sabrina
- 17 nov Atelier végétarien avec Christophe
- 24 nov Les légumes de Béa, maraîchère
- 1er déc Atelier végétarien avec Christophe
- 8 déc Atelier végétarien avec Christophe
- 15 déc Les légumes de Béa, maraîchère



♥ Ateliers bien-être

sauf pendant les vacances scolaires

Salon de coiffure éphémère

Forfait Coupe 7€

Forfait Couleur / Coupe 15€

Les lundis de 9h à 12h sur rdv

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

14 et 28 sept

5 et 12 oct

9 et 16 nov

7 et 14 déc

Avec Fanny, coiffeuse professionnelle



Shiatsu

3€

Le mardi à 13h45 ou 15h

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

3€

Le mardi de 10h à 12h

Relaxation, respiration, enchaînements et postures, pratiqués à votre rythme.

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

Avec Christine.

Soins du visage maquillage

3€

Le mercredi de 9h30 à 12h

Une parenthèse pour prendre soin de soi.

16 sept - 18 nov - 9 déc

Avec Véro.



Ateliers bien-être

sauf pendant les vacances scolaires

Yoga Aplomb

3€

Le jeudi de 10h à 11h30

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

Prévoir une tenue ample et un coussin.

17 sept - 1er et 15 oct - 12 et 26 nov - 10 déc

Avec Monique et Isabelle.



Relaxation et automassage

3€

Le jeudi de 14h à 16h

Recevoir pratiquer un massage en duo, repérer les bons gestes et les ressentis, puis adapter la pratique en automassage, suivi d'un temps de relaxation.

1er et 15 oct - 5 et 19 nov - 10 déc

Avec Françoise

Piscine

2€

Le jeudi de 17h à 18h30

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

24 sept - 8 oct - 5 et 19 nov - 3 déc

Avec Véro et Gilles



Découverte faune & flore

Gratuit

Le vendredi de 10h à 15h

Apporter un pique-nique, des bonnes chaussures de marche et une tenue adaptée à la météo.

18 sept - 9 oct - 13 nov - 4 déc

Avec Anne et Xavier





Le numérique et vous

Gratuit

Permanences numériques

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

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

Avec Stéphane conseiller numérique

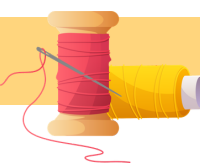


➡ Et aussi ...

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 à l'accueil !

21 sept

5 oct

2, 16 et 30 nov

14 déc

Tricot papote

Les jeudis de 14h à 16h

à partir du 1er octobre

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



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...



23 sept

7 oct

4 nov

9 déc

Jeux de société



Les vendredis de 18h à 20h

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

25 sept - 16 oct

6 nov - 20 nov

4 déc



Ateliers fait maison

Le chou en folie !

Jeudi 5 novembre - 9h à 12h

3€/pers

TRANSFORMER LE CHOU

Le chou est très présent dans nos paniers presque tout au long de l'année. Parfois on s'en lasse, sauf que souvent on ne sait pas trop comment le cuisiner ou le conserver. Cet atelier propose différentes manières de le transformer : et vous ne le reconnaîtrez pas.

Avec Yvan

Jeudi 10 décembre - 9h à 14h

3€/pers

CUISINER LE CHOU

Après un ou 2 mois, ouvrons nos bocaliers. Certaines transformations se mangent directement le pot ouvert, d'autres demandent à être cuisinées. Préparons de la soupe à la choucroute, des galettes de kimchi ou une salade de curtido !

Avec Yvan



Animations des vacances

Cuisine intergénérationnelle

Mardi 20 octobre - départ 9h30, retour vers 14h30



3€/pers

Apprendre à tourner des crêpes blé noir et sucrées et surtout... Les déguster !

Visite du château de Kerouzeré et AlgoPlus

Mercredi 21 octobre - départ 9h30, retour vers 17h

Exposition Picasso au château et visite d'une usine de transformation d'algues. Prévoir un pique nique et tenue adaptée.

3€/pers



A la découverte de Méneham

Jeudi 22 octobre - départ 9h30, retour vers 17h

5€/adult 3€/enf

A l'occasion de l'événement "Les courges débarquent à Méneham", découverte du village de paysans, pêcheurs, goémoniers ? Prévoir un pique nique et une tenue adaptée.



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
PRODUITS LOCAUX ET BIO

*Un panier de légumes
par mois !*

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 Réunion le 14 sept à 10h
Du lundi 14 au vendredi 18 : commande
Jeudi 24 sept de 13h30 à 17h : distribution

Octobre Réunion le 5 oct à 10h
Du lundi 5 au vendredi 9 : commande
Jeudi 12 de 13h30 à 17h : distribution

Novembre Réunion le 2 nov à 10h
Du vendredi 5 au jeudi 11 : commande
Jeudi 12 de 13h30 à 17h : distribution

Décembre Du lundi 30 au vendredi 4 : commande
Jeudi 10 de 13h30 à 17h : distribution

Vous souhaitez rejoindre le groupe ? Prenez contact avec Flora !





SÉJOURS ADULTES

8 au 10 septembre

A St Méloir des Ondes

25 au 27 septembre

A Pleurtuit

2 groupes organisent leur séjour : le programme, les réservations... et des actions d'autofinancement.

Complets

Chorale

"As de Chœur "

Les samedis : 19 et 26 sept

de 14h30 à 17h 10 et 24 oct

7 et 21 nov

5 déc

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

Animée par Jérôme André et Cécile



Sur inscription

LES AIDANTS s'entraident

Les vendredis 25 sept

de 14h à 16h : 2 oct

13 nov

11 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 et Flora

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. Avec Cécile.

Sur inscription : à 10h ou à 11h

Gratuit, sauf pour l'éveil musical (1€/participant)

16 sept On bouge !

23 sept Éveil musical avec Jérôme André

30 sept Explorons le jardin

7 oct Kamishibai et autres histoires, avec Véro

14 oct Préparons Halloween

4 nov Éveil musical avec Jérôme André

18 nov Éveil musical avec Jérôme André

25 nov Kamishibai et autres histoires

2 déc Éveil des sens

9 déc Éveil musical avec Jérôme André

15 déc Préparons Noël



Espace parents/enfants

Vend 9 et 16 oct à 10h ou 11h

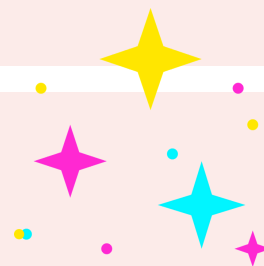
Vend 4 déc à 10h ou 11h

11 déc à 14h ou 15h

18 décembre 10h ou 11h

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

Gratuit sur inscription

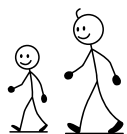


Jeux de société

Les vendredis 25 sept, 16 oct, 6 nov, 20 nov et 4 déc de 18h à 20h

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

Gratuit et sans inscription



La Soupape

Espace pour les familles

Un lieu de solidarité entre parents, un espace pour souffler entre l'école et la maison : on fait les devoirs ensemble, on prépare le repas du soir, on se pose, on discute...

Le jeudi à partir du 1er oct, de 16h30 à 19h en période scolaire, sous réserve de participation de bénévoles

Gratuit



Animations des vacances

Cuisine intergénérationnelle

Mardi 20 octobre de 9h30 à 14h30

Apprendre à tourner des crêpes blé noir et sucrées et surtout... Les déguster !



3€/pers

A la découverte de Méneham

Jeudi 22 octobre - départ 9h30, retour vers 17h

A l'occasion de l'événement "Les courges débarquent à Méneham", découverte du village de paysans, pêcheurs, goémoniers ? Prévoir un pique nique et une tenue adaptée.



5€/adult 3€/enf

Sortie champignons

Mardi 27 octobre de 10h30 à 17h

Aporter un pique nique et une tenue adaptée

Gratuit sur inscription

Spectacle concert "Sur les traces d'Ulysse"

Jeudi 29 octobre à 18h30

Une grande épopée mythologique aux accents d'aujourd'hui où l'on croise les personnages écorchés de l'Odyssée. Par la Cie la Dérive, Symya Production.

5€/adult 3€/enf

Fête d'Halloween

Vendredi 30 octobre



Venez déguisés pour une fête terrifiante. Maquillage, friandises, animations... Quelques déguisements seront à disposition sur place.

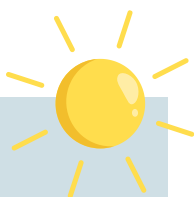


Gratuit sur inscription

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 !

5€/place



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

UN PAYS *Une assiette!*

Mercredi 14 octobre à 17h

Venez découvrir une culture et vous régaler avec des plats traditionnels concoctés par des personnes accompagnées par le Centre d'Accueil des Demandeurs d'Asile



gratuit sur inscription

Bourse aux JOUETS Marché de NOEL

Dimanche 29 novembre de 10h à 18h

Venez dénicher vos plus beaux cadeaux de Noël en découvrant les stands de créateurs et la bourse aux jouets !

Les exposants peuvent prendre contact auprès de l'accueil de Carré d'as



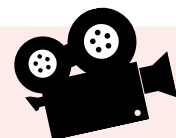
Entrée gratuite - Crêpes sucrées et boissons sur place

"FAIRE BATTRE NOS CŒURS EN RETRAITE POUR DES JOURS HEUREUX"

Mardi 1er décembre à 14h

Le passage de la vie active à la retraite, comment ça se passe pour vous ? Venez découvrir un documentaire riche en témoignages.

Film suivi d'un échange avec les habitants qui ont réalisé ce documentaire (centre social de Kervenane à Lorient), puis goûter convivial.



gratuit sur inscription

TY RESTO

**Vendredi 16 octobre à 12h
et 4 décembre à 12h / Inauguration
de la nouvelle salle de restauration**

L'atelier d'insertion et les bénévoles de Carré d'as vous ouvrent leurs Ty Resto ! Orchestré par Myriam et Flora.



8€ sur inscription

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
odysee.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 02/09, 07/10, 04/11, 02/12

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 31/08, 28/09, 26/10, 16/11, 30/11

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' devant le Secours
Populaire, aux Restos du Cœur, au
foyer du Jarlot
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

- Forum des associations : samedi 5 sept
- Conseil d'Administration : mardi 13 oct et 1er déc à 18h
- Journée bénévoles : jeudi 1er oct
- Commissions :
 - Culture : mercredi 9 sept 14h
 - Famille : mardi 15 sept 17h30
 - Accueil : mardi 6 oct 14h
 - Animation Vie Sociale : mercredi 7 oct 10h
- Fermeture : du lundi 28 au jeudi 31 déc

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.