

PROGRAMME D'ACTIVITÉS Janvier-Mars 2023



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

Activités pendant les vacances 4

Ateliers numériques 5 à 8

Projets collectifs 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

Culture 13

Événements à Carré d'As 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.

3 janvier | Projet personnel

10 janvier | Initiation
17 janvier | Crochet-Tricot

24 janvier | Coussin avec
31 janvier | motifs appliqués

7 février | Projet
28 février | personnel

7 mars | Initiation à la
14 mars | Broderie

21 mars | Coudre
28 mars | du jersey

Cuisine 3€/personne

Le vendredi de 9h30 à 14h

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

- 6 janvier | Le monde des épices
- 13 janvier | Le poisson et ses sauces
- 20 janvier | Gratin d'hiver et divers
- 27 janvier | Chutneys et Raitas
- 3 février | Atelier crêpes et galettes
- 10 février | Viva Italia !
- 3 mars | Cuisine à la bière
- 10 mars | Paëlla de Valencia !
- 17 mars | Poulet au curry, coco,
gingembre avec Fardati
- 24 mars | Légumes primeurs
- 31 mars | Ti Resto

Pastel-Aquarelle Gratuit

Le vendredi de 13h30 à 17h

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

Du 6 janvier au 31 mars
(sauf pendant les vacances scolaires)

♥ 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.

12 janvier
26 janvier
9 février
9 mars
23 mars

Sortie piscine et balnéo

Le jeudi de 12h à 14h30

3€/personne

Sortie piscine et accès à l'espace détente. Piscine de Plourin-lès-Morlaix. Bonnet obligatoire.

19 janvier : sortie piscine

16 mars : sortie piscine + balnéo

Balades

Le jeudi de 14h à 16h30

3€/personne

Circuits proposés par des habitants pour partager un lieu coup de coeur !
Distance : 5 à 8 km

Prévoir une tenue adaptée.

Faites vos propositions à Mélanie.

2 mars et 30 mars

🔍 Ateliers Découverte

Tricot Papote

Le jeudi de 14h à 16h **Gratuit**

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.

Du 19 janvier au 30 mars

(sauf pendant les vacances scolaires)

Causerie en Breton

Le mercredi de 18h à 19h30

Léna vous accueille dans le hall de Carré d'as. Apportez de quoi grignoter à partager.

Gratuit

25 janvier
22 février
29 mars



Pendant les vacances

Atelier d'expression théâtrale

Expression théâtrale avec Anne-Marie de la DRIM TIM : Mise en confiance et prise de parole.

Le vendredi 17 février
de 14h à 15h30

Gratuit

Après-midi jeux de société

Découverte ou redécouverte de jeux de société dans la convivialité.

N'hésitez pas à apporter vos jeux !

De 14h à 15h30 :
Le mardi 14 février
Le mardi 21 février

Gratuit

Pour tous !



Sortie au Planétarium et à la Cité des Télécoms

A Pleumeur Bodou. **Dès 4 ans**

Le vendredi 17 février
départ 9h30 et retour vers 17h30

3€/enfant 5€/adulte

Atelier Cuisine "Fast Food Maison"



Préparation suivie d'un repas partagé.

Le vendredi 24 février
10h à 14h. **Dès 6 ans**

3€/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 L'informatique, c'est pratique !

Découvrir l'ordinateur, apprendre à utiliser souris et clavier.

Pour qui ?

Personne débutante ayant peu ou pas d'expérience dans l'utilisation d'un ordinateur.

Cycle de 5 séances

de 10h à 11h30

mardi 3 janvier

jeudi 5 janvier

mardi 10 janvier

mardi 17 janvier

jeudi 19 janvier

2 Internet, ce n'est pas net !

Apprendre à se connecter et naviguer sur internet, trucs et astuces.

Pour qui ?

Personne débutante sachant utiliser clavier et souris.

Cycle de 6 séances

de 10h à 11h30

mardi 24 janvier

jeudi 26 janvier

mardi 31 janvier

jeudi 2 février

mardi 7 février

jeudi 9 février

3 Il n'y a que mail qui m'aïlle !

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

Pour qui ?

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

Cycle de 5 séances

de 10h à 11h30

mardi 28 février

jeudi 2 mars

mardi 7 mars

jeudi 9 mars

mardi 14 mars

4 Les "Bons clics.fr" à la maison

Progresser sur ordinateur en autonomie.

Pour qui ?

Personne non débutante sachant naviguer sur internet et souhaitant progresser en autonomie. Avoir une adresse mail.

Cycle de 2 séances

de 14h à 15h30

mardi 3 janvier

jeudi 5 janvier

5 Les outils de visioconférence sur ordinateur

Découvrir les outils de visioconférence en ligne, les mettre en pratique.

Pour qui ?

Personne non débutante sachant naviguer sur internet et ayant une adresse mail.

Cycle de 2 séances

de 14h à 15h30

mardi 28 mars

jeudi 30 mars

6 C'est le bazar dans le bureau !

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

Pour qui ?

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

Cycle de 8 séances

de 14h à 15h30

mardi 28 février
jeudi 2 mars
mardi 7 mars
jeudi 9 mars
mardi 14 mars
jeudi 16 mars
mardi 21 mars
jeudi 23 mars

7 Les réseaux sociaux

Découvrir les réseaux sociaux Facebook, WhatsApp, Instagram sur ordinateur.

Pour qui ?

Personne non débutante sachant naviguer sur internet.

Cycle de 2 séances

de 14h à 15h30

mardi 10 janvier
vendredi 13 janvier

8 Faire bon ménage avec son ordinateur

Nettoyer, faire ses mises à jour, utiliser un antivirus.

Pour qui ?

Personne non débutante. Apporter si possible son ordinateur.

Cycle de 5 séances

de 14h à 15h30

mardi 17 janvier
jeudi 19 janvier
mardi 24 janvier
jeudi 26 janvier
mardi 31 janvier

9 Scanner un document avec son Smartphone

Installer une application, scanner et envoyer un document par email.

Cycle de 3 séances

de 10h à 11h30

Pour qui ?

Personne non débutante ayant un Smartphone et une adresse mail

jeudi 16 mars
mardi 21 mars
jeudi 23 mars

Bon à savoir !

Les rendez-vous personnalisés

Gratuit sur RDV

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

Les permanences numériques

Gratuit sans RDV

Temps d'accueil et d'accompagnement dans vos démarches en ligne et plus largement dans l'utilisation de l'ordinateur, smartphone, Internet.

Le vendredi entre 9h et 12h

Pendant les vacances

10 Atelier culture et loisir numérique

Écouter de la musique sur ordinateur.

2 séances - de 10h à 11h30

Le mardi 21 et mercredi 22 février

Gratuit

11 Atelier numérique Y'a pas photo !

Réaliser un album photo sur Canva.

3 séances - de 10h à 12h

Du mardi 14 au jeudi 16 février

Gratuit



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

Création de la gazette "Quartiers Libres, infos et potins morlaisiens" rejoignez l'équipe !
1er n° en janvier !

Du 3 janvier au 28 mars
(sauf pendant les vacances scolaires)

Le mardi
de 10h à 12h

Labo Créatif

Création artistique collective autour de la photo argentique : le sténopé avec Solenn Hémart (photographe plasticienne).

3 mars
10 mars
17 mars
24 mars

Le vendredi
de 14h à 17h

Atelier Radio

Création d'une émission de radio sur une thématique. avec Yann Lever. .

6 janvier 20 janvier
13 janvier 27 janvier

mercredi 1er février à 17h
Diffusion en direct !

Le vendredi
de 14h à 17h

Chorale

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

7 janvier
4 février
18 février
4 mars
18 mars

Le samedi
de 14h30 à 17h
(1 semaine sur 2)

"Femmes"

Création collective mêlant expression corporelle, danse et écriture.
Les intervenantes : Claire-Lise, Maud et Gwen.

3 janvier 7 février
10 janvier 28 février
17 janvier 7 mars
24 janvier
31 janvier

Restitution collective à l'occasion de la journée internationale des Droits des Femmes

Le mardi
de 14h à 16h

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

mercredi

De 2 ans 1/2 à 5 ans
10h45 à 11h30

Les petits artistes	4 janvier	Les petits artistes
Motricité	11 janvier	Motricité
Éveil musical	18 janvier	Éveil musical
Éveil des sens	25 janvier	Théâtre
Cabane à histoires	1er février	Cabane à histoires
Jeux d'hiver	8 février	Jeux d'hiver
voir vacances	15 et 22 février	voir vacances
Éveil des sens	1er mars	Théâtre
Motricité	8 mars	Motricité
"Allez vole le son " avec Gwen Doré (3-18mois) Semaine Petite enfance	15 mars	"Allez vole le son " avec Gwen Doré (18mois-3ans) Semaine Petite enfance
Spectacle à 11h "Une journée à Takalédougou" à St.Thégonnec. 3€/enfant et 5€/adulte	22 mars	Spectacle à 11h "Une journée à Takalédougou" à St.Thégonnec. 3€/enfant et 5€/adulte
Motricité	29 mars	Motricité

Création d'une cabane en osier vivant

Samedi 18 mars de 10h à 17h **Gratuit**

Aménageons la cour de carré d'as pour le futur espace nature du centre social. avec l'association "Au fil du Queffleuth". Apportez un plat à partager pour le midi !

Animations des vacances !

Mardi 14 février de 10h à 17h **Création de bacs à potager ! Gratuit**

Aménageons la cour de carré d'as pour le futur espace nature du centre social! avec l'asso "au fil du queffleuth" Apporter un plat à partager pour le midi !

Mercredi 15 février à 10h30 **Massage bébé (1 à 10 mois)**
animé par une professionnelle. **3€/personne**

Jeudi 16 février de 10h à 14h **Atelier "les petits crêpiers"**
Tournons les crêpes et dégustons tous ensemble ! **Dès 6 ans 3€/personne**

Vendredi 17 février **Sortie au Planétarium et à la Cité des Télécoms**
départ à 9h30 et retour vers 17h30

A Pleumeur Bodou. **Dès 4 ans. 3€/enfant et 5€/adulte** Prévoir un pique-nique

Mardi 21 février de 15h à 17h **Sortie Piscine** à Plourin-lès-Morlaix
1€/personne

Mercredi 22 février à 10h30 **Éveil musical** De 3 mois à 5 ans
1€/personne

Vendredi 24 février de 10h à 14h **Atelier Cuisine "Fast Food Maison"**
Préparation suivie d'un repas partagé. **Dès 6 ans 3€/personne**



Projets collectifs



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 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 cours pour 2024



Un projet de séjour Famille en Irlande en 2024 est à construire !

Rendez-vous le samedi 14 janvier de 10h à 12h à Carré d'As pour en parler !



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 de Janvier à Mars !

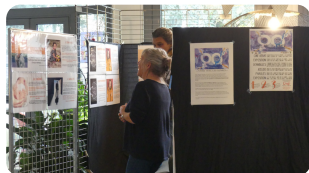
Tarif par spectacle :
5€/adulte et 3€ /enfant

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, date à venir !

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

Événements à Carré d'as

Janvier

La Nuit de la Lecture

Le vendredi 20 janvier
de 18h à 19h

Histoire sous tente devant le centre social.
Apportez votre plaid !
avec Hélène Recul, Ateliers du Sac à dos

Gratuit, sur inscription

Février

Émission de Radio

Le mercredi 1er février à 17h

Diffusion en direct de Carré d'As !

Gratuit

Soirée Débat

Le vendredi 10 février
17h30-19h30

Être femme, être mère,
être soi-même.

Avec l'association
La Lanterne

Gratuit

Mars

Soirée "Blind test Tartiflette"

Le samedi 4 mars à 19h30

Soirée d'autofinancement pour un séjour famille !

Sur inscription, tarif à venir.

Journée des droits des Femmes

Le mardi 7 mars en soirée

Restitution publique du projet collectif "Femmes".

Gratuit

L'atelier cuisine ouvre son Ti Resto : venez déguster un repas de saison !

Le vendredi 31 mars à 12h

8€/pers. Inscription obligatoire.

Semaine de la Petite Enfance

Du lundi 6 mars au vendredi 4 avril

Consultez le programme sur le site
de Morlaix Communauté !

Avril

Vide Grenier

Le dimanche 2 avril

Informations à venir !

Autofinancement pour un séjour famille.

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 : Kérislis

Contact

02 98 63 36 82
www.clcv-finistere.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
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 : Kérislis

Contact

lgbtqi.mx@gmail.com

Voies d'Héméra

Ecoute, accompagnement et soutien psychologique

salle : Kérislis

Contact

07 80 47 43 30
lesvoiesdhemera@gmail.com
www.lesvoiesdhemera.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

Crésus

Lutte contre le surendettement : analyse de situation et accompagnement.

salle : Kérislis

Contact

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

Paroles

Aide pour apprendre ou réapprendre la langue française.

salle : Kérislis

Contact

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

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



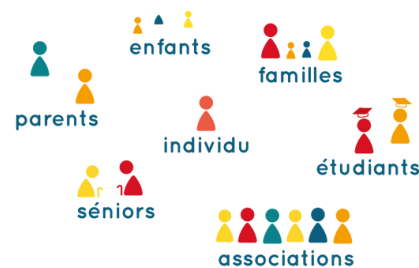
SES VALEURS & THEMATIQUES

Convivialité Dignité
Petite enfance Solidarité
Culture Démocratie
Bien-être Numérique

POUR QUI ?

POUR TOUT LE MONDE !

sans critère d'accès



SES MISSIONS

POUVOIR D'AGIR !

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



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 !

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

Le mercredi après-midi

sous réserve des conditions météo

4 janvier Bakounine	1er mars Bakounine
11 janvier Kerfraval	8 mars Kerfraval
18 janvier Madeleine	15 mars Madeleine
25 janvier Bakounine	22 mars Bakounine
1 février Kerfraval	29 mars Kerfraval
8 février Madeleine	

La roulotte reviendra aussi les jeudis après-midis
à partir du mois d'avril !

Toute personne est la bienvenue !



CARRÉ
D'AS



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

Commission Famille : vendredi 3 mars à 17h45

Commission Adultes et numérique : jeudi 9 février à 15h

Journée bénévoles : jeudi 5 janvier et jeudi 30 mars - 10h-16h

Prochain CA : mardi 4 avril 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 !