

Le Ty Poul

Est géré et animé chaque jour par des bénévoles, sous la responsabilité de Nathalie

Avec le soutien de la municipalité de Sarzeau

En partenariat avec les artisans et les commerçants de proximité

Le café associatif offre à tous :

- Un accueil bienveillant.
- Des activités variées, des boissons ; petits goûters, soupers, apéros participatifs à base de produits essentiellement bio/solidaire
- Il permet à chacun d'offrir ou de partager ses savoirs, ses savoir faire, ses talents, ses projets mais aussi tout simplement de passer un moment convivial.
- Lieu de mixité, intergénérationnel et ouvert à tous, il favorise le lien social et lutte contre l'isolement et la discrimination.

Au Ty Poul vous pouvez aussi.....

- ✓ Déposer des petites annonces
- ✓ Proposer du covoiturage
- ✓ Optimiser votre vélo (sur RV) avec Jacques
- ✓ Remplir un dossier administratif (sur RV) avec Marie Thérèse

Adhérez et bénéficiez,

Proposez vos idées...venez librement papoter, échanger, jouer...

Et n'oubliez pas que le Ty Poul n'a d'autres ressources que vos adhésions (12 euros par an), consommations et dons...Merci !

Mail : contact.typoul@gmail.com –

Site : <http://ty-poul.fr>

Facebook : Ty poul

Horaires automne-hiver : Tous les jours de 15h-18h

Jeudi et samedi matins : 10h30 - 12h30

Le Ty Poul

Passer un moment convivial

Café Associatif 1 ruelle de l'église. Sarzeau

Le Ty Poul propose des activités ludiques, culturelles et pédagogiques

Lutter contre l'isolement



Partager ses savoirs et ses idées.

Programme septembre 2018, rentrée !

Les rendez-vous, les nouveautés...

et les bonnes habitudes !

Le 5 à 18h30 : Assemblée générale Ty Poul

♥ Le 8 toute la journée : Ty Poul au Forum des associations

♥ Le 10 à 15h30 : on met sur pied l'atelier d'écriture

♥ Le 12 à 18h : on découvre l'auto-hypnose

♥ Le 17 à 15h30 : on réinvente l'atelier couture

♥ Le 21 à 18h30 : Apéro concert « Western frontier » Jazz country américain

Les horaires automne-hiver reprennent le 3 et les activités régulières le 10

Les ateliers des « petites mains »

- ♥ Mercredi 12, 15h: **Perles peyottes**
- ♥ Tous les vendredis 15h-17h, **Café tricot**
- ♥ Lundi 17, 15h : **Café couture**, on réinvente l'atelier avec Véronique et Madeleine (séance de cogitation)

La table de joueurs

Tous les jeudis, 15h : Majong, Scrabble, Dixit, time's up... et autres

Le café-chansons, en musique !

- > Tous les mardis 15h: on chante, ça fait du bien !

15h - 17h : les grands standards de 1950 à 2018 .

17h - 18h : chants de marins traditionnels.

Le coin des langues vivantes : anglais et espagnol

Tous les vendredis, 10h Conversation en **espagnol** (à partir du 14)

Vendredi, 15h Conversation en **anglais** (reprise octobre)

Vendredi, 15h : **anglais pour les nuls** (reprise octobre)

Les ateliers du bien être

- > Oublier les tracas, se relâcher, se recentrer

@ Mercredi 19, 10h-11h30 : **Sophrologie**, (s'inscrire, max 25)
Tenue confortable, tapis, plaid. Salle Louis Lefrène.

@ Lundi 24, 10h30-12h : **Automassage, réflexologie**.

@ Mercredi 26, 10h30-12h30 «**Biodanza**»
Tenue confortable. Salle Louis Lefrène.

φ **Café philo-grignotage** (s'inscrire, max : 20)

Tous les derniers vendredis du mois, on philosophe ensemble en prenant l'apéro (3 E), apporter sa boisson.

Vendredi 28, 18h-19h30 : **Corps et esprit : amis ou ennemis ?**

La première séance sera aussi l'occasion de préparer la suite

Atelier d'écriture :

nouveau

A partir d'exercices simples et ludiques, découvrir et travailler son écriture personnelle. L'approfondir, l'améliorer, la partager.

Séance rencontre lundi 10, 15h30

Les ateliers « comprendre, réfléchir, apprendre » 

@ Mardi 11, 10h-12h **Généalogie**...remonter son arbre !

@ Mardi 25, 10h-12h **Astrologie**, entrer dans le mystère..

Ty Afters

nouveau

Mercredi 12, 18h : Découverte de l'auto-hypnose,

Vendredi 21, 18h30:

Apéro-concert :

« western frontier »

Jazz Country américain

Nos ateliers sont gratuits et ouverts à tous.

Nos produits sont bio, le Ty HOP revient ..« vin chaud maison zéro alcool » (hibiscus, orange, pruneau, etc). Et, Selon récup : pâtisseries, compotes potages et autres régales...