

# 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
- ✓ Déposer et acheter vêtements, objets, livres..
- ✓ Proposer du covoiturage
- ✓ Optimiser votre vélo (sur RV) avec Jacques

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](mailto: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

Passer un moment convivial

# Le Ty Poul

Le Ty Poul propose des activités ludiques, culturelles et pédagogiques

Café Associatif 1 ruelle de l'église. Sarzeau

Lutter contre l'isolement



Partager ses savoirs et ses idées.

## Programme

## Novembre 2018

Les rendez-vous, les nouveautés...

et les bonnes habitudes !

- ♥ **Café couture : on finit les sacs...  
on commence les décors de Noël !**
- ♥ **A vos vélos...tous les jeudis de 10h30 à 11h30**

Expo : « Reflets »  
Club photos de Surzur  
Vernissage le 13 à 18h

Mercredi 14, 15h30-17h  
Balade chez REBOM et  
Soupe Partie au Ty Poul

Détails à l'intérieur

## Les ateliers des « petites mains »

- ♥ Le mercredi, 15h: **bijoux et bricoles.**
- ♥ Le jeudi, 10h30-11h30: **connaissance et optimisation vélos.**
- ♥ Le vendredi, 15h, **Café tricot.**
- ♥ Lundi 12, 15h: **Café couture.** On finit les sacs. On commence les décors de Noël en tissus (Apportez tissus et feutrines)

## La table de joueurs

Tous les jeudis, 15h: Jeux classiques ou inattendus !

## Le café-chansons, en musique !

- > **Tous les mardis 15h: on chante, ça fait du bien !**
- 15h - 16h15 : les grands standards de 1950 à 2018 .  
16h30- 17h30 : chants de marins traditionnels.

## Le coin des langues vivantes : anglais et espagnol

- ✓ Tous les vendredis (sauf le 2), 10h Conversation en **espagnol.**
- ✓ Vendredis 9 et 23, 15h Conversation en **anglais**
- ✓ Vendredi 2, 16h30. le 16 et le 39, 15h : **anglais pour les nuls**

## Les ateliers du bien être

### Oublier les tracas, se relâcher, se recentrer

 Mercredi 14 ou vendredi 23, 10h-11h30 : **Sophrologie,**

- > On dédouble le cours mais il faut quand même s'inscrire.  
Attention c'est le même cours !

Salle associative/Tenue confortable et chaude.

 Lundi 26, 10h30-12h : **Automassage, réflexologie.**

 Mercredi 28, 10h30-12h30 **«Biodanza»**

Tenue confortable. Salle Louis Lefrène.

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

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 régälades...

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

Vendredi 30, 18h-19h30 : « Le mieux est l'ennemi du bien »

## Atelier d'écriture :

Lundis 5 et 19 de 15h à 17h

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

## Les ateliers « comprendre, réfléchir, apprendre »

 Mardi 20, 10h-12h **Généalogie...**remonter son arbre !

 Mardi 27, 10h-12h **Astrologie,** entrer dans le mystère..

Expo : « Reflets »  
Club photo de Surzur  
Vernissage mardi 13, 18h  
Du 13 /11- au 8/12

Mercredi 14, 15h30-17h  
Balade chez REBOM et  
Soupe Partie au Ty Poul  
Découverte du chantier d'insertion/maraichage bio.