

# 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](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

# Le Ty Poul

Passer un moment convivial

Le Ty Poul des propose des activités ludiques, culturelles et pédagogiques

Café Associatif 1 ruelle de l'église. Sarzeau

Partager ses savoirs et ses idées.

Lutter contre l'isolement



## Programme

### Octobre 2018

Les rendez-vous, les nouveautés...

et les bonnes habitudes !

- ♥ **Sophrologie : les 10 et 19, 10h-11h30**  
Cours identique dédoublé (max 15 sur inscription)
- ♥ **Reprise des conversations : anglais et anglais pour les nuls**
- ♥ **A vos vélos...tous les jeudis de 10h30 à 11h30**

**Expo : « Mises en boîtes » Philippe André**  
**Vernissage le 16 à 18h**

**Mercredi 24, 15-17h**

**Atelier vacances/goûter (3E)**

**“guirlandes et pampilles”**

## 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 8, 15h : Café couture : petits hauts et petits sacs !**

Apportez des tissus. Machines au Ty Poul.

## 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 - 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.**
- ✓ Vendredis 12 et 26, 15h Conversation en **anglais**
- ✓ Vendredis 5 et 19, 15h : **anglais pour les nuls**

## Les ateliers du bien être ☯

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

- 🕒 Mercredi 10 et vendredi 19, 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 22, 10h30-12h : **Automassage, réflexologie.**

- 🕒 Mercredi 24, 10h30-12h30 **«Biodanza»**

Tenue confortable. Salle Louis Lefrène.

## ☺ **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 26, 18h-19h30 :

## Atelier d'écriture :

Lundis 15 et 29 de 15h à 17h

**NOUVEAU**

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 9, 10h-12h **Généalogie**...remonter son arbre !

- 🕒 Mardi 16, 10h-12h **Astrologie**, entrer dans le mystère..

## Expo : « Mises en boîtes »

**Philippe André**

du 16/10 au 10/11

Vernissage mardi 16, 18h

**Mercredi 24, 15-17h**

**Atelier vacances/goûter (3E) :**

**“guirlandes et pampilles”**

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...