

Le Ty Poul

- Est géré et animé chaque jour par des bénévoles
- 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/locaux
- 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 avec Jacques. (sur RV)
- ✓ Donner et prendre des graines dans la Boîte à Graines

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 !

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

Mail : cafe.typoul@gmail.com Facebook : Ty poul

09 54 76 25 26

Horaires automne-hiver

Du lundi au samedi de 15h à 18h + jeudi et samedi de 10h à 12h30.

Les animateurs d'ateliers peuvent prendre la clef à la Mairie aux autres heures.

Nombre limité de participants. Inscriptions obligatoires

Passer un
moment
convivial

Le Ty Poul

Le Ty Poul des
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.

Novembre - décembre 2020

Confinement 2

Télé Ty Poul, programme d'intérieur !

Chapitre 1

N'hésitez pas à nous transmettre vos idées !

Voici, un « programme de chambre » à pratiquer seul, à deux, en groupe !

❖ **On fait marcher ses petites mains**

Couture : Lutins de Noël (Voir bulle)

❖ **On chante à un, deux trois plus...**

(Paroles You tube et dans vos classeurs !)

- « A bicyclette » (Montand)
- « Les mains d'or » (Lavilliers)
- « Le jazz et la java » (Nougaro)
- « Loguivy de la mer » (François Budet)
- « Les quatre mâts barque » (Michel Tonnerre)

❖ **On s'amuse à speaker english**

Avec quelques articles sur des élections américaines : le New York Times (<https://www.nytimes.com/>) et The Guardian (<https://www.theguardian.com/international>)

❖ **On se détend, on renforce ses défenses**

En stimulant son thymus chaque jour (tapoter la partie bombée de votre sternum. Inspirer 5 temps / expirer 10 temps.
Chanter le « A » jusqu'à l'apnée...

❖ **On croque, on peint « sur le motif », ou de mémoire !**

Peindre les rochers (voir bulle)

❖ **On cogite, on philosophe, on débat...**

"La Représentation, une interprétation mentale et sociale du Réel "

Consigne : écrire en 5 minutes, les 5 mots qui vous viennent à l'esprit pour « représenter » les concepts de « Beauté » et de « Noël ». Les envoyer signés par mail adresse Ty Poul. Echange à suivre...

❖ **On écrit, on invente :**

Ecrire un ou plusieurs petits poèmes « homéoptotes » : syllabe finale de chaque vers ou phrase : - elle.

On peut continuer avec -ine/-ousse..

Un homéoptote est une figure de style consistant à accumuler dans une même « phrase » ou « séquence » des mots dont les finales sont semblables. Poèmes en prose ou en vers. (Voir bulle)

