

Saison

26

27



1 rue des Genêts
29600 Plourin-lès-Morlaix

TI AN OLL

Ti an Oll est une association d'éducation populaire créée en 1981 et reconnu Centre Social depuis bientôt 30 ans. Elle a pour ambition de permettre à chacun et chacune de s'émanciper et de s'épanouir ; de se réaliser pour les plus jeunes ; de se (re)découvrir pour les adultes ; de s'affirmer pour les aînés.

Nous voulons permettre la rencontre entre enfants, jeunes, adultes et anciens pour créer le vivre ensemble indispensable pour le bien-être de chacun.

La participation aux activités et services de Ti An Oll implique l'adhésion à l'association qu'elle soit individuelle ou collective. Elle est valable de sept. 2026 à août 2027.

LES ADHÉSIONS

Adulte : 14 €

Enfant : 7 €

Famille : 20 €

Adhésion collective : 45 €*

(Pour les associations ou collectif d'habitant.e.s)

*Cette adhésion inclut une utilisation ponctuelle des salles (5 fois/ an max)

SOMMAIRE

- 3 • UTILISATION DES SALLES**
- 4 • LES ATELIERS ARTISTIQUES**
- 6 • LES CLUBS**
- 8 • AGIR EN CITOYEN**
- 9 • PRENDRE SOIN DE SOI**
- 10 • LES SERVICES**
- 12 • ACTIVITÉS POUR TOUS**
- 14 • ENFANCE-JEUNESSE**
- 16 • LES ÉVÉNEMENTS**
- 18 • LES ASSOS ADHÉRENTES**



UTILISATION DES SALLES

*Le centre social peut mettre à disposition les salles de Ti An Oll pour les associations ou collectif d'habitant.e.s adhérents**



UTILISATION OCCASIONNELLE DES SALLES

5 FOIS PAR AN MAX

Gratuit (Compris dans l'adhésion collective*)

UTILISATION HEBDOMADAIRE DES SALLES

EN SUPPLÉMENT DE L'ADHÉSION COLLECTIVE*

Grande salle « Albert Jacquard » : 205 € / an

Autres salles : 135 € / an

Local de répétition : 50 € / an

* (voir page 2)

LOCAL DE RÉPÉTITION

Le local a été rénové et équipé d'une nouvelle sonorisation plus performante. Il est ouvert à tous les musiciens et les musiciennes qui veulent s'entraîner, composer, créer.



LIEU D'EXPOSITION

Vous avez un talent caché, jamais présenté au public ? Nous vous proposons d'exposer à Ti an Oll : peintures, dessins, photos, sculpture, artisanat... Et pour fêter cette grande occasion, nous invitons vos ami.e.s et les Plourinois.e.s au vernissage de votre exposition.



LES ATELIERS ARTISTIQUES

Démarrage des ateliers à partir du 12 septembre 2026

EVEIL MUSICAL

3-5 ANS & 6-8 ANS
ANIMÉ PAR GAËL ABALÉO

Nous proposons un atelier d'ouverture au monde sonore pour permettre de s'épanouir, d'être plus à l'aise. Il s'agit avant tout de découverte et d'expérimentation des sons, des objets et des instruments.

Un samedi sur deux
(16 séances)¹

10h à 11h pour les 3-5 ans
11h à 12h pour les 6-8 ans

Tarif : 110 €

¹Dates 2026/2027 – 12 et 26 septembre, 10 octobre, 07 et 21 novembre, 05 et 12 décembre, 09 et 23 janvier, 06 et 20 février, 20 mars, 03 et 17 avril, 22 mai, 05 juin avec restitution le 11 juin.

PRATIQUE INSTRUMENTALE TOUS NIVEAUX

GUIWARE

ANIMÉ PAR
MICHEL TALANDIER
Jeudi et vendredi

PIANO

ANIMÉ PAR
CLAIRE COMBOT
Lundi, mardi, jeudi ou vendredi

TARIFS :

ATELIER 20 MINUTES

enfants : 325 €
adultes QF1* : 340 € adultes QF2* : 355 €

ATELIER 30 MINUTES

enfants : 490 €
adultes QF1* : 505 € adultes QF2* : 520 €

* Quotient familial CAF 1 :
Moins de 650 €

* Quotient familial CAF 2 :
Plus de 651 €

Pour les enfants plourinois, une aide peut être attribuée selon vos revenus. Le dossier est à retirer au CCAS de Plourin-lès-Morlaix.



DESSIN / ILLUSTRATION

9/16 ANS

ANIMÉ PAR RONAN GUIVARC'H

Mercredi de 13h30 à 15h30,
à l'EVS La Courte Echelle (Kernegues)

Tarif : 210 €

THÉÂTRE

8/11 ANS

ANIMÉ PAR LIGÉIA SINOQUET

Mercredi de 16h30 à 18h

Tarif : 200 €



LES CLUBS

Démarrage des clubs la semaine du 07 septembre 2026

COUTURE

Initiation, création de vêtements et accessoires, partage de technique...

**Lundi de 18h à 20h30
et de 20h30 à 22h30**

MARDIS RÉCRÉATIFS

Patchwork, point de croix et activités manuelles dans un club très convivial.

Mardi de 14h à 17h

SCRABBLE

Scrabble Duplicate, jeu de réflexion coopératif, plaisir de partager et de se détendre...

Mardi et jeudi de 14h à 16h

POTERIE

Chacun.e apporte son savoir-faire et l'envie de partager. Cuisson dans un four à poterie.

Jeudi de 14h à 17h

GITARE

Session musicale collective. Pour les guitaristes confirmés.

**Un mercredi sur deux
à 20h30**

TRICOT / CROCHET

Certains font des pulls, d'autres des chaussettes mais tous aiment connaître les bonnes astuces.

Lundi de 18h à 20h

ECHECS

Joueur débutant ou accompli, n'hésitez pas à nous rejoindre pour jouer et partager vos connaissances sur ce jeu mythique.

Jeudi de 18h à 21h

CAUSERIE EN ITALIEN

Venez discuter avec d'autres polyglottes dans une ambiance conviviale. Club de discussion pour les italophones confirmés.

Une fois par mois

Les clubs sont des activités proposées et animées par des adhérents dans un esprit d'échange de savoirs et de savoir-faire.

- › Chacun apporte son matériel
- › Tous niveaux acceptés
- › Ouvert à tous les adhérents



DÉCOUVRIR AUTREMENT

Découvertes au travers d'une pratique sportive (marche, vélo...) avec des sorties à la journée et séjours tout au long de l'année.

Ponctuel sur l'année.



LES BALADES DU VENDREDI

Organisées de mai à août pour découvrir les chemins de randonnées de Plourin et de ses environs... Des balades organisées et animées par des habitant.e.s !

Vendredi à 20h sur la place de la mairie de Plourin de mai à août.

D'autres clubs ou activités sont possibles. L'équipe de Ti an Oll est à votre écoute pour mettre en place vos idées et essayer de rassembler. Venez nous rencontrer à l'accueil de l'association.

AGIR EN CITOYEN

Les groupes rassemblent les adhérents dans un esprit d'échange de savoirs et de partage de bonnes pratiques afin de mettre en place des actions concrètes – Ouvert à tous les adhérents



GROUPE « DÉBATS CITOYENS »

Animé d'une volonté de donner la parole aux citoyens, ce groupe propose des soirées débats ouvertes à l'ensemble de la population, gratuites, sans obligation de prendre la parole. Ces soirées sont organisées autour de questions qui touchent la vie en société.

GROUPE « ALLER VERT »

Ce groupe souhaite stimuler l'action locale en faveur de la transition écologique.

Qu'est-il possible de faire concrètement ?

GROUPE « BIEN VIEILLIR » ET « LES CAFÉS SENIORS »



Trois à quatre fois par an, nous proposons un rendez-vous convivial pour parler du bien vieillir. Nous favorisons les échanges entre les participant.e.s. Un.e intervenant.e vient donner un éclairage, un point de vue qui est discuté dans des petits groupes. La bienveillance est de mise !

Pour échanger autour de thématiques liées au vieillissement et préparer les Cafés Seniors, le Groupe Bien Vieillir se réunit une fois par mois.

PRENDRE SOIN DE SOI À TOUT ÂGE

Apprendre à gérer le stress, l'anxiété et les douleurs liées à l'âge et prendre conscience que l'on peut vieillir heureux. Avec le vieillissement, les douleurs chroniques ou des troubles divers apparaissent. La sophrologie ou le Hatha-yoga peuvent donner des clés et des outils concrets pour prendre soin de soi et savoir écouter son corps.

SOPHROLOGIE



La sophrologie caycédienne est une discipline qui associe différentes techniques pour favoriser un équilibre entre le corps et l'esprit. Elle repose sur des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation pour vous aider à développer un état de bien-être général.

Pour les modalités d'inscriptions : se renseigner à l'accueil.

HATHA-YOGA

Par la pratique consciente d'exercices accessibles à tous (respiration, relaxation, échauffements, postures), le yoga conduit à un mieux-être physique et mental. Travail en petit groupe, chacun à son rythme, sans aucun esprit de compétition. Avoir une tenue confortable et un tapis ou une couverture.

Pour les modalités d'inscriptions : se renseigner à l'accueil.



LES SERVICES

Ti An Oll propose des services à la population ouverts à tous

DÉFENSEUR DES DROITS



Ti an Oll et la Courte échelle accueillent la permanence du Défenseur des droits pour le territoire du Nord-Est du Finistère. Cette institution aide les personnes à mieux comprendre leurs droits, à se défendre et à s'orienter dans leurs démarches. Il s'agit également d'orienter vers d'autres institutions, services ou associations qui peuvent aider dans l'accès aux droits. Le délégué du Défenseur des Droits reçoit gratuitement sur rendez-vous.

KER'AJDANTS

Au service des aidants de personnes en situation de handicap. Des professionnels à votre écoute pour répondre à vos questions sur votre parcours d'aidant, sur vos besoins d'aide et de répit. Ker'Aidants propose, à destination des aidants de personnes en situation de handicap, des permanences d'accueil. Retrouver les dates au centre social Ti an Oll de Plourin-lès-Morlaix.

**Pour prendre rendez-vous,
envoyez un mail à contact@keraidants.fr
ou contactez le 07.48.13.42.82
www.keraidants.fr**



PANIER DE LÉGUMES BIO

Livraison chaque vendredi à Ti An Oll de paniers de légumes bio de la ferme du lycée agricole de suscinio. Commande à passer en ligne sur fermebiodesuscinio.fr avant le mercredi soir.

L'OBJETEK , SERVICE DE PRÊTS ENTRE PARTICULIERS

L'objectif est de promouvoir l'emprunt des objets ou des outils plutôt que leur possession et d'encourager la solidarité et la confiance entre les personnes. Vous avez ponctuellement besoin d'un objet ou d'un outil, empruntez-le.

Se renseigner à l'accueil de Ti An Oll.

LA BOUTIKANOUS

Ouverture mensuelle d'une boutique solidaire de vêtements et chaussures de seconde main à tout petit prix. Lutter contre le gaspillage textile tout en permettant à tous de s'habiller à petits prix.

Chaque premier vendredi du mois à partir d'octobre 2026

Se renseigner à l'accueil de Ti An Oll.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Ce dispositif est animé par une équipe de bénévoles et est ouvert aux enfants du CP à la Terminale. En petit groupe, d'une durée d'une heure et demi par semaine, cette activité permet d'acquérir des méthodes de travail adaptées, de gagner en confiance et en estime et d'apporter une aide à l'organisation. Cette activité se distingue de l'aide aux devoirs.

ÊTRE BÉNÉVOLE :

Chaque année, nous cherchons des bénévoles pour animer ces ateliers. Nous assurons le lien entre les bénévoles et les familles. Contactez-nous pour nous donner vos disponibilités.

Mardi et Mercredi – Réservé aux adhérents.



LES ACTIVITÉS POUR TOUS

Ouvert à tous les adhérents

LES SORTIES POUR TOUTES ET TOUS



Vous êtes invité.e.s à venir partager de chouettes moments conviviaux entre amis ou en famille. Tout au long de l'année, nous vous proposons des sorties récréatives, culturelles, nautiques ou encore des fêtes et repas.

Programmes disponibles avant chaque période de vacances.

DES ATELIERS ADULTES – ENFANTS



Temps de loisirs créatifs, ces ateliers encouragent les relations intergénérationnelles. L'activité utilisée est un support à l'échange, à la prise de contact.

DES SOIRÉES PARENTALITE

Ti an Oll propose des soirées sur les questions de l'enfance, de l'adolescence, des familles... C'est l'occasion de rencontrer d'autres parents et, par le partage d'expérience, de se rassurer.

SI ON ALLAIT AU SPECTACLE ?



Ti an Oll propose plusieurs fois dans l'année d'aller voir, en groupe et à des tarifs accessibles, des spectacles programmés au Théâtre du Pays de Morlaix ou encore à l'Espace culturel du Roudour. Un covoiturage est organisé à chaque sortie.





ESPACE PARENTS – ENFANTS « LA GALIPETTE »

Reprise le 11 septembre 2026

Cet espace est ouvert aux enfants de moins de 3 ans accompagnés d'un parent ou d'un adulte familial. La référente famille vous accueille dans ce lieu convivial de partage et de jeux où chacun peut, à son rythme, rencontrer l'autre... Ce lieu est équipé de jeux et de matériel pour la petite enfance.

**Tous les vendredis
hors vacances scolaires,
de 9h15 à 11h15 à l'EVS la
Courte-échelle (Kernegues).**

ENFANCE – JEUNESSE

CENTRE DE LOISIRS « LES PETITS PRINCES »

POUR LES 3/9 ANS

C'est avant tout un accueil pour tous les enfants, et de manière spécifique pour les enfants porteurs de handicap de Plourin-lès-Morlaix. Il répond aux besoins des enfants : jouer, créer, expérimenter, découvrir, faire seul ou avec les autres. C'est un lieu propice à la création de relations riches et aux rencontres entre adultes et enfants, un lieu de vie où les enfants découvrent et apprennent à vivre en collectivité.

Ouvert le mercredi dans l'année et du lundi au vendredi pendant les petites et grandes vacances scolaires, de 7h30 à 18h30.

L'ESPACE JEUNES

Un lieu en accès libre dédié à la jeunesse à partir de 11 ans.

Ouvert pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi de 14h30 à 17h.

LE CLUB DES 10/13

Un accueil spécifique pour les pré-ados où ils construisent leur programme, prennent plus d'autonomie et d'initiatives aidés par un animateur expérimenté.

Ouvert du lundi au vendredi pendant les vacances scolaires de 7h30 à 18h30.

À noter :

Le centre de loisirs sera fermé du 25 décembre 2026 au 03 janvier 2027.

LES SÉJOURS

Grâce à des séjours d'hiver ou d'été, à dominante sportive ou culturelle, allant de 3 à 8 jours (avec ou sans hébergement), nous proposons aux jeunes à partir de 8 ans d'ouvrir leurs horizons et de découvrir de multiples activités, les joies du camping et de la vie de groupe.

NOUS ACCOMPAGNONS LES JEUNES DANS LA REALISATION DE LEUR PROJET

Tu as des idées mais tu ne sais pas comment les mettre en œuvre ? Tu as besoin d'infos, de conseils ? Organiser un départ en vacances, une fête, monter un groupe de musique ?

Notre équipe est là pour t'aider à concrétiser tes idées et trouver avec toi et tes ami.e.s des financements pour les réaliser.

Aux périodes de vacances, à partir de vos idées, de vos envies, des activités peuvent être mises en place. A la journée ou sous forme de stages.



LES ÉVÉNEMENTS

LA FOIRE AUX JEUX ET AUX JOUETS

Dimanche 01 novembre 2026 de 9h à 13h à Ti an Oll.

Une foire pour faire de bonnes affaires et préparer les cadeaux de Noël ou les anniversaires des plus jeunes. Les adhérents de Ti an Oll peuvent exposer gratuitement.

REPAR' ACTIONS

Le dernier dimanche des mois impairs de 09h30 à 13h à Ti An Oll.

Des rendez-vous tous les deux mois entre habitants et répar'acteurs bénévoles pour apprendre à réparer et à donner une nouvelle vie à vos vieux objets.



AIRS DE FÊTE

Vendredi 11 juin 2027 pour clôturer l'année des ateliers.

Musique, théâtre, exposition de dessins, petite performance de l'éveil musical : il s'agit d'un temps fort de l'association qui réunit les petits et les grands... Une autre occasion de se rencontrer ! Courant juin pour clôturer l'année des ateliers artistiques.

FÊTE DU FOUR À PAIN

Dernier vendredi des vacances d'été.

Elle se déroule autour du four à pain (derrière la Poste). Le principe est simple : venir en famille, entre amis ou entre voisins. On apporte, on partage, on échange... Aucune vente sur place. Le pain cuit au four et l'eau sont offerts. On chante, on danse... Scène ouverte de 19 h à minuit !

JOUR 2 CRÊPES

Dimanche 20 septembre 2026 et Samedi 30 janvier 2027 de 15h à 17h à Ti An Oll.

Ti An Oll invite ses adhérents à venir faire un goûter crêpes en toute simplicité et bonne humeur, organisé par les bénévoles. Sur inscription

SOIRÉE DISCUSSION SUR LE DEUIL PERINATAL

Vendredi 02 octobre 2026 à 20h30. Gratuit.

Dans le cadre du soutien à la parentalité, le centre social invite Nathalie André, journaliste et autrice et Véronique Vincent, infirmière pour un échange autour du deuil périnatal. Un groupe de paroles sera dédié à ce thème en amont de ce temps fort.

SPECTACLE « NO[T]TE : VIE ET MORT D'UNE ÉTOILE »

Vendredi 04 décembre 2026 à 20h30. Gratuit.

Spectacle par la Cie Brikophonik sur les violences conjugales et intrafamiliales. No[t]te, un spectacle musical qui parle d'amour et de violence. Un groupe de paroles et un atelier pédagogique sur ce thème seront proposés en amont de ce temps fort.

LA CHARRETTE AUX MERVEILLES

Festival de conte, parole et récit en Pays de Morlaix du 15 au 31 octobre 2026. Une vingtaine de spectacles sont organisés durant cette période sur le territoire. Ti An Oll coordonne ce collectif composé de médiathèques, de mairies et de structures de l'animation de la vie sociale et culturelle du Pays de Morlaix.



LES SPECTACLES ORGANISÉS À TI AN OLL

**VENDREDI 23 OCTOBRE 2026
À 09H30 ET 10H30**

**« ATELIER CONTÉ PARENTS-BÉBÉ
AUTOUR DES ENFANTINES ET HISTOIRES
À DOIGTS »**

PAR BARBARA GLET

Le monde des histoires à doigts est riche en aventures et fantaisies. En jouant avec ce matériau, le binôme parent-enfant déploie son répertoire et enrichit son langage. Avec les « enfantines », ils s'amuse à raconter sur le corps de l'enfant/de l'adulte.

Public Petite Enfance 0-5 ans. Tarif : Gratuit

Retrouvez l'ensemble de la programmation à l'accueil ou sur notre site.

Réservation obligatoire à partir de fin septembre à l'accueil de Ti an Oll :
02 98 72 54 27.

**SAMEDI 24 OCTOBRE 2026
À 10H ET 11H**

**« CACHÉ ! »
PAR BARBARA GLET**

C'est l'histoire d'un petit garçon, avec «tic toc» deux yeux ! Mais aussi, «Tic toc» deux mains ! «Tic toc» un nez ! «Tic toc» une bouche ! Le petit garçon possède une tétine, sa tétine jolie, sa tétine chérie, toujours avec lui. Cette nuit il s'endort, et dans son rêve...sa tétine disparaît ! Perdue ! Partie ! Sans lui ! Un conte initiatique pour petites oreilles. Un spectacle pour parler aux rires et aux peurs des tout-petits.

Public Petite Enfance 0-5 ans. Tarif : 2 €

LES ACTIVITÉS DES ASSOS ADHÉRENTES

CLUB PHOTO PLOURINOIS

Dans une ambiance conviviale, venez découvrir et/ou progresser dans le monde passionnant de la photographie. Echanges et partage vous feront découvrir les aspects techniques et artistiques de cette discipline accessible à tous.

Le lundi de 14h à 17h

Renseignements
auprès de Rosina au 06 87 80 19 71

GYM POUR ADULTES

Séances favorisant le maintien et/ou le développement des capacités physiques de chacun tout en entretenant une dynamique mentale positive !

COURS « D'ENTRETIEN »

Le vendredi à 14h

Renseignements
auprès de Nelly au 06 84 21 22 54
ou Blandine au 06 19 32 59 86



CIE THÉÂTRALE BONS JOURS ENSEMBLE

Envie de pratiquer le théâtre adulte, de participer aux fabrications et montages des décors, à la gestion des régies sons, lumières ? Passez nous voir.

Le lundi à 15h30, le mardi, mercredi et jeudi à 18h30

Renseignements
auprès d'Antoine au 06 08 24 34 04



CHORALE ZAÏ-ZAÏ

Chanteurs et musiciens se retrouve pour chanter dans la joie et la bonne humeur.

Le mardi à 20h

Renseignements
auprès de Sylvie au 06 31 96 68 43



L'ACCUEIL DE TI AN OLL EST OUVERT

LUNDI

09 h-12 h • 13 h 30-17 h

MARDI

09 h-12 h • 13 h 30-18 h

MERCREDI

09 h-12 h • 13 h 30-18 h

JEUDI

Fermé le matin • 13 h 30-17 h

VENREDI

09 h-12 h • 13 h 30-17 h



tao.contact@tianoll.fr

02 98 72 54 27

@TianOllPlourin

www.tianoll.fr



1 rue des Genêts - 29600 Plourin-lès-Morlaix