

PROGRAMME : MARCHÉ ET PROMENADE

(Rendez-vous au GEM 15 mn avant)

1er trimestre 2019

Marchés du mercredi et promenades

JANVIER

Mercredi 2	<u>Pas de marche</u>
Mercredi 9	Yves Heurtebis
Mercredi 16	Annie Juhel
Mercredi 23	Isabelle Aubert et Marion Bohec

FEVRIER

Mercredi 6	Isabelle Auber
Mercredi 13	Annie Juhel
Mardi 19	Yves Heurtebis
Mercredi 27	Isabelle Auber et Service Civique

MARS

Mercredi 6	Annie Juhel
Mercredi 13	Isabelle Auber et Marion Bohec
Mercredi 20	<u>Pas de marche</u>
Mardi 26	Yves Heurtebis et Service Civique
Dimanche 31	Yves Heurtebis

Le MARDI : en gras (une fois par mois, voir calendrier) : promenade de 3 à 4 kms mini et pause café (15h - 16h30).

Le MERCREDI : marche dynamique de 6 à 8 kms (14h - 17h).

Le DIMANCHE (14h30 - 16h30).

Merci de s'inscrire sur le planning mensuel.

Pas de marche si moins de 3 participants.

La marche : activité naturelle qui peut être pratiquée par tous sauf cas de problèmes de santé majeurs.



Groupe d'Entraide Mutuelle

Planning des activités

Janvier, février, mars
2019

L'Escale—Groupe d'Entraide Mutuelle

13, rue Jules Legrand - 56100 Lorient

Tél. : 02 97 21 83 80

Courriel : gem.lescale@orange.fr

Site : <http://gemlescale56.org>

<https://www.facebook.com/gemlescale56>

Lignes de bus à proximité :

Ligne 12 - arrêt : Maréchal Foch

Lignes T1,T2,T3,T4, 10, 11, 13, 41^E,42^E - arrêt :

Alsace Lorraine

JOURS	HORAIRES	ACTIVITÉS
LUNDI	14h -17h30	Accueil
	14h -16h	Activité Ferme à St-Niau (sauf vacances scolaires) avec Sandrine
	14h30 - 16h30	Atelier Arts plastiques avec Brigitte et Solange Préparation des crêpes avec Suzanne, Patrick P. et Marie-Thérèse
MARDI	10h - 17h30	Accueil
	10h -14h	Atelier Cuisine avec Anthony, Solange et Sandrine (voir programme),
	11h -12h	Lecture à voix haute avec Pierre D.
	14h -15h	Soutien informatique avec
	14h - 16h	Atelier poterie une fois tous les 15 jours (voir programme).
	15h -16h	Atelier Chant avec Georgette, Monique et Marie-Hélène
MERCREDI	10h00 -12h	Atelier jardin. Jardins familiaux Bois-du-Château avec Bernard B. et Roland L.
	14h -17h30	Accueil
	14h30 -16h30	Karaoké, avec Yannick
	14h -17h	Marche (départ du GEM)- voir programme
	16h45 -17h15	Relaxation avec Pierre F.
JEUDI	14h -17h30	Accueil (ouvert 1 jeudi sur 2 de 10h à 14h, voir programme)
	10h - 12h	Comédie musicale avec Pierre D.
	10h -12h	Comité de rédaction du journal (1 jeudi sur 2, voir prog.) avec Pierre F.
	13h30 - 17h	Nettoyage des rivières (sauf vacances scolaires) avec Pierre F.
	14h - 15h30	Atelier d'Ecriture/Lecture avec Roselyne
	15h30 -17h	Atelier Activités manuelles avec Roselyne
	14h30 - 16h30	Ca vaut le détour (1 fois /mois) : voir programme. Avec Solange et Yves H. Les Jeudis 17 janvier, 14 février et 21 mars.
VENDREDI	9h30 - 14h	Atelier Cuisine: Centre Social Polygone PLL : avec Solange, Monique et Pierre F. Les Vendredis 18 janvier, 8 février et 8 mars.
	11h15 - 12h15	Gym douce salle de Gym du PLL (sauf V S) avec Patricia . Voir participation au centre social,
	14h30 - 17h30	Accueil
	14h00 - 15h30	Multisports–Salle Guyader avec le PLL (sauf VS) Voir participation avec Christophe,
	15h - 16h30	Atelier Théâtre (voir participation au GEM) avec Delphine .

WEEK - END

Les samedis :

- **12 et 26 janvier**
- **09 et 23 février**
- **09 et 23 mars**

Accueil de 14h à 17h

Activités ponctuelles

Retrouvez l'ensemble du programme des activités sur les panneaux d'affichage du GEM.

Infos marche

Nous recherchons des bénévoles pour la **Marche**. Parlez-en autour de vous, si des personnes sont intéressées, faites-nous le savoir. Merci.

Pensez à vous munir de votre carte de transport et d'un peu d'argent (si nous prenons le bus ou le bateau bus).

En cas de mauvais temps (pluie, neige ou grosse chaleur), l'activité n'aura pas lieu.

Coordinateur : Yves HEURTEBIS

Activités à l'accueil

Activités à l'extérieur