

## PROGRAMME : MARCHÉ ET PROMENADE

*(Rendez-vous au GEM 15 mn avant)*

2<sup>ème</sup> trimestre 2019

### Marchés du mercredi et promenades

#### AVRIL

Mercredi 3	Pas de marche
Mercredi 10	Yves Heurtebis
Mercredi 17	Annie Juhel et Amy Ndiaye
Mercredi 24	Pas de marche

#### MAI

Mercredi 1er	Férié
<b>Mardi 07</b>	Yves Heurtebis
Mercredi 08	Pas de marche
Mercredi 15	Yves Heurtebis
Mercredi 22	Annie Juhel et Amy Ndiaye
Mercredi 29	Pas de marche

#### JUIN

Mercredi 05	Yves Heurtebis et Marion Bohec
Mercredi 12	Pas de marche
Mercredi 19	Annie Juhel et Amy Ndiaye
<b>Mardi 25</b>	Yves Heurtebis

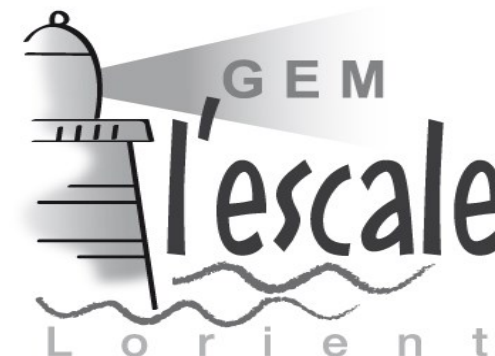
**Le MARDI : en gras (une fois par mois, voir calendrier) :** promenade de 3 à 4 kms mini et pause café (15h - 16h30).

**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

**Avril, Mai, Juin  
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<sup>E</sup>,42<sup>E</sup> - arrêt :**

**Alsace Lorraine**

JOURS	HORAIRES	ACTIVITÉS
<b>LUNDI</b>	<b>14h -17h30</b>	<b>Accueil</b>
	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
<b>MARDI</b>	<b>10h - 17h30</b>	<b>Accueil</b>
	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
<b>MERCREDI</b>	10h00 -12h	Atelier jardin. Jardins familiaux Bois-du-Château avec Bernard B. et Roland L.
	<b>14h -17h30</b>	<b>Accueil</b>
	14h30 -16h30	Karaoké, avec Yannick
	14h -17h	Marche (départ du GEM)- voir programme
	16h45 -17h15	Relaxation avec Pierre F.
<b>JEUDI</b>	<b>14h -17h30</b>	<b>Accueil (ouvert 1 jeudi sur 2 de 10h à 14h, voir programme)</b>
	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. Le mercredi 3 avril, vendredi 3 mai et jeudi 6 juin.
<b>VENDREDI</b>	9h30 - 14h	Atelier Cuisine: Centre Social Polygone PLL : avec Solange et Monique Les Vendredis 5 avril, 17 mai et 14 juin.
	11h15 - 12h15	Gym douce salle de Gym du PLL (sauf V S) avec Patricia . Voir participation au centre social,
	<b>14h30 - 17h30</b>	<b>Accueil</b>
	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 :

- **06 et 20 avril**
- **04 et 18 mai**
- **01, 15 et 29 juin**

### 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