

## Les samedis :

Ouverture selon la demande des adhérents

## Activités ponctuelles :

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

## Infos marche :

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

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



L'Escale - Groupe d'Entraide Mutuelle  
39 boulevard Léon Blum 56100 Lorient  
Tél. : 02 97 21 83 80

Courriel : [gem.lescale@orange.fr](mailto:gem.lescale@orange.fr)

Site : <http://gemlescale56.org>

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



Lignes de bus à proximité :  
Ligne 10 - arrêt : Léon Blum  
Arrêts à proximité (10 minutes) :  
Sécurité sociale, Fauëdic  
et Normandie

## notes personnelles :



sarah m.



PLANNING DES  
**ACTIVITÉS 2024**  
GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE



## LUNDI

- 14h-17h30** **Accueil**
- 14h-16h** Activité Ferme de St Niau (sauf vacances scolaires) avec Bastien L.
- 14h-16h** Atelier Arts plastiques avec Brigitte G., Solange R. et Christophe A.

## MARDI

- 10h-17h30** **Accueil**
- 10h-14h** Atelier Cuisine avec Solange R.
- 10h30-12h** Atelier café expression avec Pierre D.
- 14h-15h** Soutien informatique avec Bastien L.
- 14h30-15h30** Atelier Chant avec Yannick L. et Gwénaél L.
- 17h30-20h30** Soirée à thèmes avec Bastien L.
- 14h-17h**
- 14h-16h**

## MERCREDI

- 12h-17h30** **Accueil**
- 14h30-16h30** Karaoké ou Blind-test avec Yannick L. et Gwénaél L.
- 14h-17h**
- 14h-17h** Marche au départ du GEM avec Marc M.

## JEUDI

- 9h15-10h30** Petit déjeuner le 1er et 3ème jeudi du mois avec Sandrine M.
- 10h30-12h** Comédie musicale avec Pierre D. (groupe complet pour la saison)
- 13h30-17h** Nettoyage des rivières (sauf vacances scolaires) avec Peggy S.
- 14h-17h30** **Accueil**
- 14h-16h** Atelier Activités manuelles ou Lecture/Écriture avec Roselyne C.

## VENDREDI

- Accueil**
- Atelier Théâtre avec Delphine F. Voir participation au GEM (groupe complet pour la saison)

## SAMEDI

- Ouverture selon la demande des adhérents

## ET AUSSI...

Préparation des crêpes ou des gaufres avec Suzanne L.

Atelier Jardin aux jardins familiaux (Bois du Château) avec Bernard B. et Marie-Thérèse L.M.

«Ça vaut le détour» une fois par mois avec Solange R. et Yves H.

“La cuisine du jeudi” le dernier jeudi du mois avec Solange R. et Mauricette P.

Comité de rédaction du journal 1 fois par mois avec Sandrine M.

Gym douce et Multisports avec le PLL

Relaxation avec Bastien L.

## activités choisies :

Activités au GEM

Activités à l'extérieur