

OCTOBRE 2023

En extérieur Activités au local Conditions d'accès à l'activité
 Inscrivez-vous A vous de choisir GEM fermé

Semaine du 3 au 7 octobre 2023

Mardi 3 10h/18h	Mercredi 4 9h/18h	Jeudi 5 12h/18h	Vendredi 6 10h/16h	Samedi 7 10h/18h
<p>Sur inscription RDV 11h à la piscine de CAEN session de nage en autonomie</p> <p>Pique-Nique au local 12h45</p>	<p>9h/11h Avec Hélène Sur inscription Atelier Arts plastiques Peinture, dessin, Terre et expression libre</p> <p>Il est bon de s'engager pour l'année afin de mener un projet et de réaliser une exposition ensemble pour valoriser votre travail et pouvoir échanger</p> <p>Participation financière</p>		<p>Sur Inscription en appelant Marion au 06.02.36.34.97 Marche Cap'sport avec un certificat médical dès votre seconde participation. Rendez-vous à 9h30 au 10.22 les Belles Portes au « LIS »</p>	<p>10h / 12h Jeux d' Echecs avec Les Cavaliers d'Hérouville au centre socio caf *** au 202 boulevard des Belles Portes sur adhésion au club</p> <p>10h30 Réunion de vie au local</p>
Pique-Nique possible au local				
<p>En attente de vos idées pour l'après-midi.</p> <p>Faites nous part de vos envies d'activités au local ou ailleurs</p>	<p>13h30 Stretching</p> <p>14h30 Jeux au local</p> <p>16h30 Ménage du local</p>		<p>13h-15h Bibliothèque vivante et journal de bord</p>	<p>CA 14h / 15h30</p> <p>Les membres du CA se réunissent pour travailler sur l'association.</p> <p>Une activité peut être parallèlement menée par les adhérents</p>

Semaine du 10 au 14 octobre 2023

Mardi 10 10h/18h	Mercredi 11 9h /18h	Jeudi 12 12h/18h	vendredi 13 10h/ 16h	Samedi 14 10
<p>Sur inscription</p> <p>RDV 11h à la piscine de CAEN</p> <p>Session de nage en autonomie Avec Isabelle</p>	<p>9h/11h Avec Hélène</p> <p>Sur inscription</p> <p>Atelier Arts plastiques Peinture, dessin, Terre et expression libre</p> <p>Il est bon de s'engager pour l'année afin de mener un projet et de réaliser une exposition ensemble pour valoriser votre travail et pouvoir échanger</p>		<p>Sur Inscription en appelant Marion au 06.02.36.34.97</p> <p>Marche Cap'sport</p> <p>avec un certificat médical dès votre seconde participation. Rendez-vous à 9h30 au 10.22 les Belles Portes au « LIS »</p>	<p>10h / 12h Jeux d'Échecs avec Les Cavaliers d'Hérouville</p> <p>KOUIGN AMANN 10H fabrication avec Marius participation financière (pour les mangeurs)</p> <p>Pique - Nique au local</p>
Pique-Nique possible au local				
<p>En attente d'idée pour animer ce créneau.</p> <p>Faites nous part de vos envies d'activités au local ou ailleurs</p>	<p>13h30 Christine</p> <p>13h30 Stretching</p> <p>14 h / 17 h LUDOTHEQUE</p> <p>16h30 Ménage du local</p>		<p>13h/15h Atelier d'écriture ou Bibliothèque vivante et journal de bord</p>	<p>14h ATELIER NUTRITION avec CAP'SPORT</p> <p>17h Ménage Collectif</p>

Semaine du 17 au 21 Octobre 2023

Mardi 17 10h/18h	Mercredi 18 9h/18h	Jeudi 19 12h/18h	Vendredi 20 10h/16h	Samedi 21 10h/18h
<p>Sur inscription</p> <p>RDV 11h à la piscine de CAEN</p> <p>Session de nage en autonomie</p> <p>Avec Isabelle</p>	<p>9h/11h Avec Hélène</p> <p>Sur inscription</p> <p>Atelier Arts plastiques Peinture, dessin, Terre et expression libre</p> <p>Il est bon de s'engager pour l'année afin de mener un projet et de réaliser une exposition ensemble pour valoriser votre travail et pouvoir échanger</p> <p>Participation financière</p>	<p>Qu'est ce qu'on cuisine au local</p> <p>SAMEDI 28 OCTOBRE ?</p> <p>Des idées de plats à base de citrouille ?</p>	<p>Sur Inscription en appelant Marion au 06.02.36.34.97</p> <p>Marche Cap'sport avec un certificat médical dès votre seconde participation.</p> <p>Rendez-vous à 9h30 au 10.22 les Belles Portes au « LIS »</p>	<p>10h / 12h Jeux d'Échecs avec Les Cavaliers d'Hérouville ***</p> <p>Pique-Nique au local</p> <p>14h Visite d'un Vide Atelier à l'Eglise du Vieux Saint Sauveur avec visite guidée par les artistes</p>
Pique-nique possible au local				
<p>En attente d'idée pour animer ce créneau.</p> <p>Faites nous part de vos envies d'activités au local ou ailleurs</p>	<p>13h30 Stretching</p> <p>14h30 Jeux au local</p> <p>16h30 Ménage du local</p>		<p>13h/15h Atelier d'écriture ou Bibliothèque vivante et journal de bord</p>	<p>Info+ 18h30/19h30 parade des EQUIDAYS RDV à 18h à l'hippodrome de Caen Gratuit</p> <p>17h Ménage Collectif</p>

Semaine du 24 au 28 octobre 2023

Mardi 24 10h/18h	Mercredi 25 9h/18h	Jeudi 26 12h/18h	Vendredi 27 10h/16h	Samedi 28 10h/18h
<p>Sur inscription</p> <p>RDV 11h à la piscine de CAEN</p> <p>Session de nage en autonomie</p> <p>Avec Isabelle</p>	<p>9h/11h Avec Hélène</p> <p>Sur inscription</p> <p>Atelier Arts plastiques Peinture, dessin, Terre et expression libre</p> <p>Il est bon de s'engager pour l'année afin de mener un projet et de réaliser une exposition ensemble pour valoriser votre travail et pouvoir échanger</p>		<p>Sur Inscription en appelant Marion au 06.02.36.34.97</p> <p>Marche Cap'sport avec un certificat médical dès votre seconde participation.</p> <p>Rendez-vous à 9h30 au 10.22 les Belles Portes au « LIS »</p>	<p>Sur Inscription jusqu'au 26</p> <p>10 h Repas à cuisiner ensemble</p> <p>Repas commun Participation financière</p> <p>13h30 Ménage Collectif</p> <p>Sur Inscription LASER GAME OU BOWLING</p>
Pique-nique possible au local				
	<p>13h30 Christine</p> <p>13h30 Stretching</p> <p>14h LUDOTHEQUE ou Jeux au local</p> <p>16h30 Ménage collectif</p>	<p>A vous de proposer des choses pour ce créneau</p>	<p>13h/15h</p> <p><u>Atelier d'écriture</u> ou Bibliothèque vivante et journal de bord</p>	

Semaine du 31 octobre au 4 novembre 2023

Mardi 31 10h / 18h	Mercredi 1er 9 h / 18 h	Jeudi 2 12h/ 18h	Vendredi 3 10h / 16h	Samedi 4 10h / 18h
<p>Sur inscription</p> <p>RDV 11h à la piscine de CAEN</p> <p>Session de nage en autonomie</p> <p>Avec Isabelle</p>	<p>9h/11h Avec Hélène</p> <p>Sur inscription Atelier Arts plastiques Peinture, dessin, Terre et expression libre.</p> <p>Matériaux fournis en partie</p> <p>Il est bon de s'engager pour l'année afin de mener un projet et de réaliser une exposition ensemble pour valoriser votre travail et pouvoir échanger</p> <p>Participation financière</p>		<p>Sur Inscription en appelant Marion au 06.02.36.34.97</p> <p>Marche Cap'Sport</p> <p>Avec un certificat médical dès votre seconde participation.</p> <p>Rendez-vous à 9h30 au 10.22 les Belles Portes au « LIS »</p>	
Pique nique possible au local				
	<p>13h30 Stretching</p> <p>14h00 Pâtisserie pour un goûter d'Automne</p> <p>Participation financière et Jeux</p> <p>16h30 Ménage Collectif</p>	<p>A vous de proposer des choses pour ce créneau</p>	<p>13h/15h <u>Atelier d'écriture</u> ou Bibliothèque vivante et journal de bord</p>	<p>14h Réunion de vie</p> <p>Pensez à tous les projets à mettre en place, les idées d'activités, le théâtre le soir , un concert...</p> <p>17h Ménage Collectif</p>

