

## LE MOT DU TRIMESTRE

### Deux petits bonhommes

Deux petits bonhommes

*Lever les pouces*

S'en vont au bois

*Les pouces se touchent*

Chercher des pommes

*Les index se touchent*

Et puis des noix

*Les majeurs se touchent*

Des champignons

*Les annulaires se touchent*

Et des marrons

*Les auriculaires se touchent*

Et puis ils rentrent

Manger tout cela

Dans leur maison

*Joindre les mains et former une maison*



## L'HEBDO CONTINUE ...



Le petit hebdo d'ALPHA

N°48 - du 23 au 28 septembre 2019

Lundi 23 septembre 14h : Cours de tricot

Mardi 24 septembre 9h30 : Visite l'exposition Mille feuilles

Mardi 24 septembre 14h : 1er cours de menuiserie

Jeudi 25 septembre 9h30 : Cours de couture et cuisine

Vendredi 26 septembre 9h : Cuisine

Vendredi 26 septembre 14h : Installation de la fête interculturelle et à 16h 30 répétition du défilé de mode

Samedi 28 septembre 15h : Fête interculturelle gratuite



Publié par nos soins: Alpha Sablé 3 place Mermoz - 72300 Sablé sur Sarthe

Depuis un an, nous sortons un hebdo qui présente les activités de la semaine suivante.

Nous en sommes arrivés au numéro 48.

*Surtout n'hésitez pas à le prendre au local.*

## SORTIE À SAINT-MALO

Samedi 31 août 61 membres d'Alpha Sablé ont pris le bus à 7h. Direction Saint-Malo avec la visite guidée du grand aquarium puis pique-nique sur la plage avant la visite de la frégate, le Corsaire et une promenade sur la plage ou sur les remparts.

Un concours de photos a été lancé.

*Super belle journée avec une grande marée !*



### SOMMAIRE

#### PERMANENCES

Tous les mardis de 9h30 à 11h00  
au local : 3 place J Mermoz – 1<sup>er</sup> étage  
ou sur Rendez-vous au

☎ **06 07 95 61 79**

N'hésitez pas à nous rencontrer.

Mot du trimestre ; L'HEBDO continue ; Sortie à Saint-Malo	p.1
Ateliers : Couture & tricot, Dépanne Café, Bric-à-Brac, Menuiserie, Jeux de Mémoire, Informatique	p.2
Arrivée de nombreux élèves ; DELF 2019 ; Jeu : de Quatre à Six lettres	p.3
Agenda des activités ALPHA ; Kiosque	p.4

## ATELIERS

ALPHA  
Sablé



### Atelier couture et tricot

*Vous voulez apprendre à tricoter  
venez le lundi de 9h30 à 11h30  
au local*

*Vous voulez apprendre à coudre  
venez le jeudi de 9h30 à 11h30  
au local*



Renseignements et inscriptions au local - Alpha Sablé - 3 place Jean Mermoz 72300 Sablé sur Sarthe  
Tel: 02 43 95 15 12 ou 06 07 95 61 79

ALPHA  
Sablé

### Ateliers Informatique

Ateliers

*Word, Excel, Publisher,  
Powerpoint, Windows,  
Internet, Image, Vidéo etc...*



Lundi (de 14h à 15h),

Mardi et Jeudi (de 14h à 15h et de 14h30 à 16h30)

et Vendredi (de 14h30 à 15h30).

Renseignements et inscriptions au local - Alpha Sablé - 3 place Jean Mermoz 72300 Sablé sur Sarthe  
Tel: 02 43 95 15 12 ou 06 07 95 61 79

Dépanne Café

GRATUIT

Réparons, ne jetons pas !



Quand ?  
Vendredi 8 novembre 2019  
de 15h30 à 18h30

Où ?  
Alpha Sablé, 3 place Mermoz,  
Sablé sur Sarthe, 1er étage.

Qui ?  
Ouvert à tout le monde.



Quoi ?  
Réparation d'appareils électroniques, ordinateurs  
et imprimantes, vidéos, échange d'adresses de  
broderie, dans un cadre convivial.  
(s'inscrire au 06 07 95 61 79)



Renseignements et inscriptions au local - Alpha Sablé - 3 place Jean Mermoz 72300 Sablé sur Sarthe  
Tel: 02 43 95 15 12 ou 06 07 95 61 79



ALPHA  
Sablé

### Bric à Brac

Vendredi 8 novembre 2019 de 15h30 à 18h30



Petits prix !!!

Vêtements pour enfants, femmes et hommes.

chaussures, sacs, accessoires, bijoux etc...

Profitez du dépanne café pour venir nous rendre visite !!!

ALPHA  
Sablé

### Atelier menuiserie



Alpha Sablé vous propose  
le mardi de 14h à 16h30  
au local  
un atelier de menuiserie



Renseignements et inscriptions au local - Alpha Sablé - 3 place Jean Mermoz 72300 Sablé sur Sarthe  
Tel: 02 43 95 15 12 ou 06 07 95 61 79

ALPHA  
Sablé

### Jeux de mémoire

TOUS LES JEUDIS APRES-MIDI  
SAUF VACANCES ET JOURS PERIES  
Horaires: De 15 heures à 17 heures | Au local



NOS LOCAUX  
DISPOSENT D'UN  
ASCENSEUR



Renseignements et inscriptions au local - Alpha Sablé - 3 place Jean Mermoz 72300 Sablé sur Sarthe  
Tel: 02 43 95 15 12 ou 06 07 95 61 79



cget





## ARRIVÉE DE NOMBREUX ÉLÈVES

Depuis le 15 août, nous enregistrons une forte arrivée de nouvelles personnes, certaines hébergées par la Croix Rouge mais aussi nombre d'autres demandeurs.

Les bénévoles qui donnent des cours sont en train de constituer des groupes de niveau pour répondre aux demandes.

Pour faire face à cette demande, ***nous recherchons quelques bénévoles susceptibles de nous aider.***

Une trentaine de parents vont reprendre le chemin du collège Simone Veil 4 heures par semaine. Ils doivent avoir des enfants scolarisés.

Merci à tous pour l'investissement et la rigueur !

## DEL F 2019

Presque tous nos apprenants inscrits au DEL F  
ont passé leur examen avec succès

42 reçus sur 44.

Merci et félicitations à toutes et tous  
élèves et bénévoles.



Renseignements et inscriptions au local - Alpha Sablé - 3 place Jean Mermoz 72300 Sablé sur Sarthe  
Tél: 02 43 95 15 12 ou 06 07 95 61 79



## JEU

### De QUATRE à SIX lettres

Ajoutez la lettre donnée au mot de quatre lettres pour obtenir un mot de cinq lettres, puis ajoutez la seconde lettre donnée à ce mot de cinq lettres pour former un mot de six lettres.

(seuls les verbes à l'infinitif sont autorisés)

- |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | C | H | A | S | + | I | = |  |  |  |  |  |  | + | H | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | F | O | I | N | + | L | = |  |  |  |  |  |  | + | R | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | R | I | T | E | + | M | = |  |  |  |  |  |  | + | B | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | V | O | E | U | + | L | = |  |  |  |  |  |  | + | M | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | L | I | E | R | + | E | = |  |  |  |  |  |  | + | C | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | T | R | I | O | + | E | = |  |  |  |  |  |  | + | A | = |  |  |  |  |  |  |  |

## AGENDA DES ACTIVITÉS D'ALPHA

Tous les mardis à 9h30	Ateliers : travail manuel, cuisine, chants, théâtre
Tous les lundis à 14h	Atelier tricot
Tous les jeudis à 9h30	Atelier couture
Tous les mardis à 14h	Atelier menuiserie

Mardi 1 <sup>er</sup> octobre	Repas moules frites
Samedi 28 septembre 15h-23h	Fête interculturelle
Vendredi 18 octobre 10h	Jardinage
Samedi 19 octobre	Marché d'automne
Jeudi 24 octobre 14h30	Atelier pour les enfants
Vendredi 8 novembre 15h30-18h30	Dépanne Café
Jeudi 28 novembre 14h et 20h	Festisol (journée de solidarité)

Vendredi 6 décembre 15h30-18h30	Dépanne Café
Samedi 7 et dimanche 8 décembre	Marché de Noël
Mercredi 11 décembre	Fête de Noël du CCAS

### RÉUNIONS des Bénévoles et du Conseil d'Administration

Mercredi 18 septembre à 18h	Réunion des bénévoles
Mardi 1 <sup>er</sup> octobre 17h30	Réunion de réflexion sur les projets contrat de ville 2020
Mercredi 9 octobre à 17 h30	Conseil d'administration

### KIOSQUE

Un nouveau kiosque livres faciles à lire nous est prêté par la médiathèque.

Ces livres peuvent être consultés sur place pour le moment.

Bonne lecture !



<u>Solution</u>	1- CHAS, CHAIS, HACHIS	3- RITE, MITRE ou MITER, TIMBRE	5- LIER, ÉLIRE, CÉLERI
<u>du jeu</u> :	2- FOIN, FILON, FLORIN	4- VŒU, LOUVE, VOLUME	6- TRIO, ORTIE, OTARIE

**ALPHA SABLE - 3 PLACE JEAN MERMOZ  
72300 SABLÉ SUR SARTHE**

Renseignements : 06 07 95 61 79  
Local : 02.43.95.15.12 (RÉPONDEUR)  
Courriel : [davy.annick@wanadoo.fr](mailto:davy.annick@wanadoo.fr)  
[alpha.sable@neuf.fr](mailto:alpha.sable@neuf.fr)

*Retrouvez l'association sur Internet*

*et notre page Facebook :*

Alpha Sablé - j'aime

[www.alphasable.jimdo.com](http://www.alphasable.jimdo.com)

*Si on parlait d'Alpha - Journal trimestriel gratuit de l'association Alpha Sablé - 3 place Jean Mermoz - 72300 Sablé sur Sarthe -*

*Comité de rédaction : A. Davy, J. Lemarchand*

*Pour toutes questions, écrire à l'association ou envoyer un courriel à : [davy.annick@wanadoo.fr](mailto:davy.annick@wanadoo.fr) ou Tél. : 06.07.95.61.79.*

*Imprimé par nos soins*