

LE MOT DU TRIMESTRE :
EUX C'EST NOUS par Annick

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES - ANNÉE 2020 - 2021
(EN COMPLÉMENT DES COURS DE FRANÇAIS) par Angélique



Si un homme, une femme, un enfant, souffrent et que personne ne veut les secourir, vous entendrez tout. Toutes les excuses, toutes les justifications, toutes les bonnes raisons, de ne pas leur tendre la main. Dès qu'il s'agit de ne pas aider quelqu'un, on entend tout. À commencer par le silence...



| | Matin | Après-midi |
|----------|---|---|
| Lundi | 10h30 - 11h 30 : Gym (sur inscription) | 14 h : Informatique (sur inscription) 14h : Tricot |
| Mardi | 10h : Pétanque dans le parc Mermoz 9h30 : Ateliers collectifs (en attente) | 14h : Menuiserie 14h : Informatique (sur inscription) |
| Mercredi | 9h : Tricot | |
| Jeudi | 9h : Couture et Broderie | 14h : Informatique (sur inscription) 15h : Jeux de mémoire |
| Vendredi | 9h30 : Marche en groupe | 14h30 : Informatique (sur inscription) |



A Sablé le bus est GRATUIT !

SOMMAIRE

PERMANENCES
Tous les mardis de 9h30 à 11h00
au local : 3 place J.Mermoz – 1^{er} étage
ou sur Rendez-vous au
 06 07 95 61 79
N'hésitez pas à nous rencontrer.

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Le mot du trimestre | p.1 |
| Activités hebdo 2020-2021 | p.1 |
| Bus gratuit | P.1 |
| Boîte à Idées d'ALPHA | p.2 |
| Les Violences conjugales | p.2 |
| Témoignage d'une guinéenne. | <i>Jeu</i> p.3 |
| Agenda des activités | p.4 |
| DELFF. | Kiosque. Solutions du jeu p.4 |

BOÎTE À IDÉES D'ALPHA par Annick

Une boîte à idées a été mise en place au sein de l'association afin de permettre aux membres d'exprimer leurs idées. Celle-ci est libre d'accès et sera consultée une fois par semaine.

Pour rappel, une boîte à idées est un système organisé pour qu'un membre de l'association (bénévoles ou bénéficiaires) puisse, à tout moment, formuler par écrit une idée susceptible d'intéresser l'association. Elle est placée dans l'entrée, avec du papier à disposition.



LES VIOLENCES CONJUGALES par Annick

Lucienne, Ruth et Fatima, accompagnées d'un bon groupe de bénévoles ont assisté au spectacle « Chutt ». Rozenn et Alice ont lu devant un public nombreux des témoignages de femmes battues, violentées, harcelées.

Agir, c'est faire entendre la parole de ces femmes

J'ai intérêt à ne rien dire

Il a tissé une toile d'araignée autour de moi

Se taire pour ne pas porter préjudice à notre entourage



TÉMOIGNAGE D'UNE GUINÉENNE

Je viens de Guinée Conakry, j'aime mon pays parce que c'est le pays qui m'a vu naître.
 En Guinée, pour vivre ce n'est pas facile pour gagner la nourriture ni pour les soins médicaux.
 En Guinée, on n'a pas de dirigeants corrects. Dans notre pays, ils s'en fichent des pauvres. Pourtant on a beaucoup de richesses (l'or, bauxite et le diamant) je ne suis pas venue en France par plaisir mais pour échapper à la misère.



JEU par Jacques

JEU DE BOULES

Pour chacune des 15 « boules » proposées, assemblez les 4 ou 5 groupes de lettres cerclées afin de construire un mot de 8, 9 ou 10 lettres.

Exemple :
 Pour le mot n° 1 :
 Avec DO-RE-IN-LO, on construit le mot :
INDOLORE

| | | | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| F A C I L E | 1 <input type="text"/> | 2 <input type="text"/> | 3 <input type="text"/> | 4 <input type="text"/> | 5 <input type="text"/> |
| M O Y E N | 6 <input type="text"/> | 7 <input type="text"/> | 8 <input type="text"/> | 9 <input type="text"/> | 10 <input type="text"/> |
| D I F F I C I L E | 11 <input type="text"/> | 12 <input type="text"/> | 13 <input type="text"/> | 14 <input type="text"/> | 15 <input type="text"/> |

AGENDA DES ACTIVITÉS D'ALPHA

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

| | |
|---------------------------------|--------------------------|
| Vendredi 6 novembre 10h | Jardinage |
| Jeudi 24 octobre 14h30 | Atelier pour les enfants |
| Vendredi 6 novembre 15h30-18h30 | Dépanne Café |
| Mercredi 25 novembre 10h30 | Lectures animées |
| Vendredi 4 décembre 10h | Jardinage |
| Vendredi 4 décembre 15h30-18h30 | Dépanne Café et Téléthon |
| Samedi 5 et dimanche 6 décembre | Marché de Noël |
| Mercredi 9 décembre | Fête de Noël du CCAS |
| Mercredi 23 décembre 10h30 | Lectures animées |

RÉUNIONS des Bénévoles et du Conseil d'Administration

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Lundi 2 novembre à 17 h30 | Conseil d'administration |
| | |
| | |

DELFF

Les 23 et 24 septembre, 22 apprenants se sont déplacés au Mans pour passer leurs examens de langue, 5 en A1, 7 en A2, 8 en B1 et 2 en B2.

Tous ont été reçus.

Félicitations !

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 !

Solution du jeu :

| | | |
|------------------------|--|------------------------|
| 1- CHAS, CHAIS, HACHIS | 3- RITE, MITRE <i>ou</i> MITER, TIMBRE | 5- LIER, ÉLIRE, CÉLERI |
| 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
alpha.sable@neuf.fr

Retrouvez l'association sur Internet

et notre page Facebook :

Alpha Sablé - j'aime

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 ou Tél. : 06.07.95.61.79.

Imprimé par nos soins