

Programme d'Avril 2023 - GEM Rebond 73



Date	Horaires	Activités
Dim 2	14h30 – 18h	Lecture de Poésie et flûte au Village-musée de Grésy - 5 €/pers
Lun 3	14h - 17h	Entretien et rangement du local / Décorations de Pâques / Vernissage de l'expo de Denis
Mar 4	11h - 12h 14h – 17h	Méditation avec Amandine Blind test et Karaoke / Atelier créatif Pâques
Mer 5	10h30 -11h45 14h – 17h	Yoga avec Roselyne Réunion et courses pour Projet Bricolage Boîtes-aux-lettres / Poterie avec Josette / Belote
Jeu 6	9h30-13h15 14h - 17h	Café musical autour d'un blind test à Modane avec HLM Atelier Bricolage Boîtes-aux-lettres / Goûter
Ven 7	10h - 12h 12h – 17h	Initiation twirling bâton/rubans avec Stéphanie (10h-11h) / Comptabilité Chasse aux œufs au Clos Carloz (14h30-15h) / Perles à repasser / Goûter
Sa 8	19h45 - 23h	Pizzeria et Karaoké au restaurant Le Sun: chacun paie sa part- RDV à 19h45 devant le Sun
Lun 10	férié	Lundi de Pâques – GEM fermé
Mar 11	14h - 17h	Atelier créatif « oiseaux en laine » avec Danièle / Jeux de société
Mer 12	14h - 17h	Poterie avec Josette / Jeux de société / Belote
Jeu 13	14h - 17h	Atelier Bricolage Boîtes-aux-lettres (14h15/16h) / Accompagnement pour faire ses courses à Intermarché (16h-17h)
Ven 14	10h – 17h	Initiation twirling bâton/rubans avec Stéphanie (10h-11h) / Comptabilité Accueil AIDER / Peinture avec Virginie / Atelier Bracelets avec Stéphanie /
Lun 17	14h - 17h	Café / Peinture collective et jeux au GEM avec Hugues et HLM / Goûter convivial 😊
Mar 18	11h – 12h 14h – 17h	Méditation avec Amandine Préparation AG : qui fait quoi ? / Jeux de société
Mer 19	10h30 -11h45 14h – 17h	Informatique avec Brigitte : Confection des dépliants 2023 du GEM Rebond Confection des dépliants 2023 du GEM Rebond (suite)
Jeu 20	10h - 12h 14h - 17h	Formation PSA au GEM ouvert aux associations : la gouvernance Atelier Bricolage Boîtes-aux-lettres / Jeux coopératifs et Warhammer avec Hugues 😊
Ven 21	10h - 12h 14h - 17h	Initiation twirling bâton/rubans avec Stéphanie (10h-11h) / Comptabilité Peinture avec Virginie / Broderie diamant avec Stéphanie
Sa 22	14h30 -17h 20h- 22h30	Promenade-pétanque-goûter partagé: RDV au GEM à 14h45 ou parking de la Combe à 15h Concert blues et rock à St Michel – Tarif GEM 8 €
Lun 24	10h – 12h 14h - 17h	Réunion de Bureau Vernissage de l'artiste ukrainienne Maria Kosenko suivi d'un atelier dessin au fusain
Ma 25	11h - 11h45 14h - 17h	Méditation avec Amandine Atelier LSF (14h15-15h30) / Préparation AG : s'entraîner à présenter/parler (16h-17h)
Mer 26	10h – 11h15 14h - 17h	Yoga avec Roselyne Poterie avec Josette / Belote / Comptabilité et statistiques
Jeu 27	10h – 12h 14h - 17h	Atelier pâtisserie et préparation de l'AG Assemblée Générale du GEM : venez nombreux ! 😊
Ven 28	10h – 12h 12h – 14h 14h – 17h	Comptabilité Repas à l'Atrium : tarif GEM (plat-dessert-café) 8 € Promenade à Montandré et aquarelle en extérieur avec Virginie – goûter partagé
Sa 29	14h – 17h	Atelier Bricolage et Peinture/Décoration des Boîtes-aux-lettres / Goûter convivial 😊

Une sortie cinéma à St Jean pourra être organisée dans le mois au tarif GEM de 4,50 € : à vos idées !

Programme d'Avril 2023 - GEM Rebond 73



Association loi 1901, parrainée par ESPOIR 73



Bonjour à toutes et à tous, Voici le programme d'Avril 2023 !

Heu, mais c'est quoi un GEM ????

Les GEM (Groupes d'Entraide Mutuelle) sont des lieux de convivialité, d'entraide et de partage, dans la bienveillance et le respect de chacun, pour toute personne qui se sent seule, isolée ou fragile psychologiquement. Parce qu'on est tous concerné par la santé mentale, plus de 600 GEM existent en France. N'hésitez pas à franchir le pas !

Nous espérons vous rencontrer bientôt ! L'équipe du GEM Rebond 73

CONTACT ST JEAN : Alexandra, Hugues

Mail : gem.rebond73@gmail.com

Tels : 04 56 96 37 15 (fixe) et 07 69 67 80 04 (portable)

Adresse : 266, rue de la République - 73300 St Jean de Maurienne (entrée : portes vitrées Place de la Sous-Préfecture)

Page Facebook : [GEM Rebond](#)

Site Internet : gemrebond73.fr

CONTACT VAL D'ARC (ramassage) ET MODANE (Rés. Pré-Soleil) : Bérangère

Tel : 07 68 89 58 27 (portable)

Mail : gemrebond73.horslesmurs@gmail.com

Page Facebook : [GEM Rebond](#)

Site Internet : gemrebond73.fr



Mars en images !

Conseil d'administration
du GEM

Carnaval de Saint Jean 🤡



INFORMATION : Le port du masque est conseillé au GEM. De plus, afin de prendre soin des personnes fragiles qui fréquentent l'association, merci de bien vouloir respecter les règles d'hygiène suivantes :

- * Un lavage des mains efficace à l'arrivée et au cours de la journée : savon + eau puis gel HA
- * Mangeons, buvons et discutons à plus d'un mètre les uns des autres
- * Aération du local au moins 10 min / heure
- * Port du masque obligatoire si je suis « cas contact » ou si j'ai des symptômes (toux, rhume...)