

PROGRAMME DE JUILLET 2022 - GEM REBOND



Date	Horaires	Activités
Ven 1 ^{er}	14h - 17h	Collages en équipe pour les SISM* sur le thème de l'environnement
Sa 2	9h - 15h	Concours de pétanque avec l'ASHM - Tarif GEM : 10 € (concours, repas, buvette)
Dim 3	10h - 12h 14h - 17h	Brocante extérieure de Partage Solidaire rue Bonrieux Gala de danse d'EXCEDANSE - Tarif GEM : 5 €
Lun 4	10h - 16h30	Barbecue au lac de Grignon avec GEM Renaissance et le Chardon Bleu
Ma 5	10h - 12h 14h - 17h30	Réunion SISM avec les partenaires Visionnage sur grand écran des photos 2022 du GEM ☺
Mer 6	10h30-11h45 14h - 17h	Informatique avec Brigitte : découvrir le site internet du GEM Formation Premiers Secours en Santé Mentale
Jeu 7	14h - 17h	Formation Premiers Secours en Santé Mentale
Ven 8	11h - 12h 14h - 17h	Méditation avec Amandine Langue des signes avec Laetitia (14h - 15h30) / Jeux en équipe au GEM
Sam 9	16h - 20h	Festival CHAROC à St Jean : RDV Place du Champ de Foire
Lun 11	14h - 17h	Présentation de l'association AIDER (14h-15h30) / Danse country avec Stéphanie
Ma 12	11h - 16h 14h - 17h 18h30-19h30	Pique-nique au lac de St Rémy et visite de l'ESAT de St Avre Jeux et activités libres au GEM Remise en forme gratuite : RDV parvis du théâtre G. Philippe à 18h30
Mer 13	10h30-11h45 14h - 17h	Yoga avec Roselyne au Clos Carloz : RDV à 10h25 au GEM Rangement et entretien du local / Karaoké et Glaces
Jeu 14	<i>férié</i>	<i>Fête Nationale : GEM fermé</i>
Ven 15	11h - 17h	Sortie et pique-nique tiré du sac au WAM PARK - Tarif GEM : 5 €
Lun 18	11h - 17h	Pique-nique au plan d'eau des Hurtières, jeux, baignade
Mar 19	11h - 12h 14h - 17h30	Réception du GEM Oasis à Rebond : randonnée à Jarrier, pique-nique partagé à l'Echaillon, jeux au GEM et visite du musée de l'Opinel ☺
Mer 20	10h30-11h45 14h - 17h	Atelier coaching vocal au GEM avec Alexandra Création de cerfs-volants en tissus avec Jean
Jeu 21	10h - 17h	Pique-nique partagé aux Mottets (Viviers-du-lac) avec l'APF et GEM Horizon 73
Ven 22	10h - 14h 14h - 17h	Réunion de Bureau et repas convivial au Clos Carloz ☺ Poterie avec Josette / Stuc avec Jean
Sa 23	10h - 12h	Piscine : RDV à 10h devant la piscine - Tarif GEM : 2 €
Lun 25	11h - 17h	Barbecue à la Combe puis promenade, jeux, pétanque...
Mar 26	11h - 17h 18h30-19h30	Pique-nique à Argentine et visite du Musée du Félicien avec GEM Hors les murs Remise en forme gratuite : RDV parvis du théâtre G. Philippe à 18h30
Mer 27	10h30-11h30 14h - 17h	Informatique avec Brigitte - thème : la programmation Jeux en équipe au GEM
Jeu 28	10h30-17h30 20h30 - 22h	Pique-nique tiré du sac à la cascade St Benoit avec GEM Hors les murs - Retour par la Maison Penchée Concert gratuit : RDV parvis du théâtre G. Philippe
Ven 29	10h - 12h 14h - 17h	Méditation avec Amandine Créations de cerfs-volants en tissus avec Jean
Sa 30	10h30 - 16h	Pique-nique tiré du sac à la piscine: RDV à 10h30 devant la piscine-Tarif GEM 2 €

PROGRAMME DE *JUILLET 2022 - GEM REBOND 73



Association loi 1901, parrainée par ESPOIR 73

Bonjour à toutes et à tous, Voici le programme du mois de juillet !

Le port du masque est désormais à votre convenance au sein du GEM.

Néanmoins, pour 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 fréquemment ensuite (savon + gel HA)
- * Mangeons, buvons et discutons à au moins 1 mètre les uns des autres
- * Aération du local au moins 10 min par heure
- * Port du masque obligatoire si je suis « cas contact »

Heu... mais au fait, c'est quoi un GEM ????



Prononcé « j'aime » (c'est plus joli !), les GEM sont des lieux conviviaux et bienveillants pour ne pas rester seul chez soi, rencontrer des nouvelles personnes, bavarder, se changer les idées... Plus de 600 GEM existent en France ! Les activités au programme ne sont pas obligatoires : au GEM chacun fait ce qui lui plaît dans le respect des autres 😊

Chaque personne est invitée à découvrir l'association 5 ou 6 fois, à son rythme, gratuitement. Puis, s'il/elle souhaite adhérer, la cotisation annuelle est de 12 €.

A bientôt !

L'équipe du GEM



Fresque sur les besoins sociaux présentée à l'Université Sociale 😊

Souvenirs de juin 😊

Déménagement de Paulette 😊



Sortie au lac de St Rémy

CONTACT Tel : 04-56-96-37-15 et 07-69-67-80-04 Mail : gem.rebond73@gmail.com

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

Page Facebook : **GEM Rebond**

NOUVEAU! Site Internet : gemrebond73.fr

Des sorties cinéma peuvent être organisées à un tarif adhérent GEM accessible à tous : à vos idées !

* SISM : Semaines d'Informations sur la Santé Mentale, cette année du 10 au 23 octobre 2022