

Date	Horaires	Activités
Jeu 1er	14h - 17h	Accueil café-visiteurs / Jeux de société / Dictée par Hugues (16h-17h) : lot à gagner !
Ven 2	10h - 12h 14h - 17h	Initiation twirling bâton-rubans avec Stéphanie / Répète chants fête de la musique Réunion préparation séjour (14h-15h30) / Couture : inventaire du matériel
Sa 3	10h - 12h	Sortie Piscine – tarif GEM 2€ - RDV à 10h devant la piscine
Lun 5	14h - 17h 19h - 20h	Réunion outils pédagogiques SISM à Chambéry / Café-jeux en autonomie Conférence sur les liens entre nutrition et dépression : en visio au GEM
Mar 6	9h - 13h 11h - 12h 14h - 17h	Café-jeux et Quizz des Patois à Modane avec Bérange Méditation avec Amandine Préparation fête de la musique / Goûter d'anniversaire d'Alban à 16h15
Mer 7	10h30-11h45 14h - 17h	Informatique pour débutants avec Brigitte Poterie avec Josette / Jeux de société
Jeu 8	9h - 17h30	Formation Secourisme niveau 1 – Apporter son pique-nique, repas au Clos Carloz - 30 €/pers - 10 places sur inscription – GEM fermé à la journée
Ven 9	10h - 12h 11h30-13h30 14h - 17h	Initiation twirling bâton-rubans avec Stéphanie / Répète chants fête de la musique Aquagym – Tarif GEM : 6€ - RDV à 11h30 devant la piscine Couture / Initiation dessin-peinture avec Virginie
Sam 10	7h30 - 16h ----- 19h30 - 23h	Je suis Bénévole à la Journée citoyenne organisée par la Commune : inscription avant jeudi 2 juin au GEM ou à la Mairie 😊 Pizza et Karaoké au Sun – Chacun paie sa part – RDV à 19h30 devant le Sun
Dim 11	10h ou 14h	Exposition de l'association Cœur Atout Art salle Pré Copet
Lun12	14h - 17h	Café-Vernissage de l'exposition de Sarah, artiste et atelier Peinture partagée
Mar13	10h - 12h 14h - 17h	Comptabilité (10h-11h) / Méditation avec Amandine (11h-12h) Formation « Gouvernance » avec Chantal / Goûter
Mer14	10h - 11h15 14h - 17h	Yoga avec Roselyne au Clos Carloz : RDV à 9h50 au GEM Café-Valorisation des bénévoles avec Hugues et Alexandra (14h-14h45) / Poterie avec Josette / Jeux de société / Comptabilité
Jeu 15	10h - 17h	Fête des 1 an du projet HLM de Modane à la Cascade St Benoît : Barbecue, jeux et détente – 6 € (repas + transport)
Ven16	8h - 19h 10h - 12h 14h - 17h	Journée « Pair, à quoi tu sers ? » à La Ravoire avec Alexandra Répétition twirling bâton/rubans avec Stéphanie / Répète chants fête de la musique Couture / Peinture avec Virginie
Dim18	15h30 - 18h	Spectacle de danse au théâtre Gérard Philippe - Places limitées ! – Tarif GEM : 8 €
Lun 19	10h - 11h15 14h - 17h	Sport Adapté et Ludique en extérieur avec Hugues Café-jeux avec Hugues et le groupe d'Aiguebelle / Courses pour le GEM
Ma 20	11h - 12h 14h - 17h	Méditation avec Amandine (11h-12h) Répétition générale fête de la musique / Rangement et aménagement du local 😊
Mer 21	10h30-11h45 14h - 17h	Informatique avec Brigitte Fête de la musique au GEM : Spectacle des adhérents ouverts à tous ! / Goûter avec Laura passionnée de pâtisserie 😊
Jeu 22	11h30-17h	Chacun apporte son pique-nique tiré et initiation au Pêche plan d'eau de Modane
Ven 23	10h - 12h 14h - 17h	Initiation twirling bâton/rubans avec Stéphanie (10h-11h) / Comptabilité Sortie au plan d'eau de Villargondran : jeux, promenade, baignade, détente
Lun 26	10h - 12h 14h - 17h	Réunion de Bureau suivi d'un pique-nique en extérieur Ateliers ludiques « Affirmation de soi »
Ma 27	11h - 12h 14h - 17h	Méditation avec Amandine (11h-12h) Langue des signes avec Laetitia / Mîmes et Initiation Théâtre d'impro
Mer 28	14h - 17h	Poterie avec Josette / Jeux de société / Courses pour le GEM
Jeu 29	11h - 17h	Journée avec GEM Renaissance : pique-nique à l'Echaillon et tournoi de belote
Ven 30	14 h - 17h	Couture / Peinture avec Virginie

Programme de juin 2023 - GEM Rebond 73



Association loi 1901, parrainée par ESPOIR 73



Mais qu'est-ce qu'un GEM ?

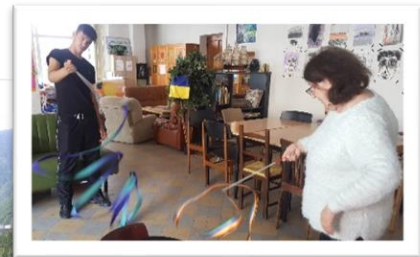
Association loi 1901 parrainée par Espoir 73

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 !

Mai en images !



L'équipe du GEM Rebond 73

... Journée chansons italiennes à Modane, Sortie au Lac de St Rémy, Atelier Ménage avec Laurence, Rubans avec Stéphanie 😊

INFORMATION : Le port du masque est désormais suspendu, le port du sourire le remplace !
Nous rappelons à toutes les personnes qui fréquentent l'association qu'un petit rangement et nettoyage du local s'effectue en fin de chaque journée par TOUS et un entretien plus approfondi est réalisé une à deux fois par mois par TOUS ! MERCI d'avance !

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