

Programme de MARS2023 - GEM Rebond 73



| Date | Horaires | Activités |
|--------|--------------------------------------|--|
| Mer 1 | 10h – 12h 14h - 17h | Yoga avec Roselyne (10h-11h) / Accueil d'Inès, stagiaire et Etiquetage du local (11h-12h) Kfé-jeux / Présentation spectacle avec Cie Dos Mundos Al Arte au Théâtre à 15h (gratuit) |
| Jeu 2 | 14h – 17h 14h30 – 18h | Kfé - Jeux de société avec Hugues / Poterie avec Josette Cinéma « Les choses simples » à Modane (HLM*) avec Bérangère – 5€ |
| Ven 3 | 9h – 12h 13h/14h-17h | Echauffements et Twirling bâton avec Hugues et Stéphanie / Comptabilité Peinture et atelier créatif avec Virginie / Spectacle « La diva rurale » à Modane - 2€ |
| Sa 4 | 11h30 - 18h | Promenade et pique-nique tiré du sac sur les hauteurs de St Michel avec Alexandra puis Visite Expo Créartissim' - 2€/pers |
| Lun 6 | 14h - 17h | Kfé-jeux et Atelier découverte Warhammer avec Hugues |
| Mar 7 | 11h - 12h 11h - 17h | Méditation avec Amandine Pique-nique tiré du sac et balade dans la neige avec GEM Oasis – 2€ - <i>GEM fermé</i> |
| Mer 8 | 10h30 -11h45 14h – 17h | Informatique tous niveaux avec Brigitte / Comptabilité Poterie avec Josette / Goûter Bugnes d'anniversaires avec Marie à 16h / Ménage et karaoke |
| Jeu 9 | 10h - 14h 14h – 17h | Fête du Printemps à La Fourmilière : ateliers, échanges, pique-nique partagé... ☺ Café - Jeux « Mémoire et Equilibre » avec Hugues ☺ / Comptabilité |
| Ven 10 | 9h – 12h 14h - 17h | Twirling bâton avec Stéphanie (9h-10h) / Courses à Intermarché avec Hugues (10h-12)- 1€ Sport adapté: échauffements - basketball en extérieur avec Inès :RDV au GEM ou sur place* |
| Lun 13 | 14h - 17h | Kfé-jeux de société avec Hugues et accueil de Noah, stagiaire |
| Mar 14 | 11h – 12h 14h - 17h | Méditation avec Amandine Jeux de société / Création des dépliants du GEM 2023 |
| Mer 15 | 10h – 12h 14h - 17h | Yoga avec Roselyne (10h-11h) / Préparation du Conseil d'Administration (11h-12h) Kfé Jeux avec Hugues / Poterie avec Josette / Boîte à idées pour activité d'Avril |
| Jeu 16 | 14h - 17h | Kfé- Echange avec Victoire, médiatrice santé, sur le Dossier Médical Partagé / Jeux société |
| Ven 17 | 9h - 12h 12h/14h-17h 18h - 21h | Echauffements et Twirling bâton avec Hugues et Stéphanie (9h-10h) / Comptabilité Théâtre « Laissez-moi aimer » à Chambéry -2€ / Peinture et atelier créatif avec Virginie Concerts du Festival Charoc pour la St Patrick avec jardin de l'Europe |
| Lun 20 | 10h – 12h 14h - 17h30 | Réunion de Bureau de Mars Sortie Marche et Observation Chiens de traîneaux à La Toussuire - Chocolat chaud - 3€☺ |
| Mar 21 | 11h – 12h 14h – 17h | Méditation avec Amandine (11h-12h) Mîmes et jeux avec Alexandra (14h-15h) / Atelier pâtisseries avec Inès (15h-17h) |
| Mer 22 | 10h30 -11h45 14h – 17h | Distribution des brochures du GEM dans St Jean / Informatique avec Brigitte Kfé Jeux et Ebauche du programme d'activités d'Avril avec Hugues / Poterie avec Josette |
| Jeu 23 | 10h - 12h 14h - 17h | Préparation du CA : aménagement du local, administratif... Conseil d'Administration du GEM ouvert à tous les adhérents / Pot convivial |
| Ven 24 | 14h - 17h | Sport adapté: échauffements - basketball en extérieur avec Inès :RDV au GEM ou sur place* |
| Sa 25 | 14h – 17h | Carnaval de St Jean – défilé déguisé, thème « médiéval » |
| Lun 27 | 14h - 17h | Rédaction et présentation du programme d'Avril – Questionnaire de satisfaction / Jeux |
| Ma 28 | 11h -11h45 14h - 17h | Méditation avec Amandine / Broderie diamant et Poterie à Modane (9h15-13h15) Vidéo de présentation du GEM : écriture du scénario |
| Mer 29 | 10h15-11h30 14h - 17h | Coaching vocal avec Alexandra Poterie avec Josette / Vidéo de présentation du GEM : film |
| Jeu 30 | 14h - 17h | Tournoi de belote avec HLM ☺ / Vidéo de présentation du GEM : montage vidéo et voix |
| Ven 31 | 10h – 17h | Sortie balade et crêperie à Valloire - 10€/ pers : visite, shopping, patinoire (+5€/pers) |

* terrain de sport rue Jean Huguet à St Jean

* HLM : Hors les murs (Modane, Aiguebelle)

Programme de MARS 2023 - GEM Rebond 73



Association loi 1901, parrainée par ESPOIR 73



Bonjour à toutes et à tous, Voici le programme de Mars 2023 !

Visiteurs, nous vous proposons de découvrir cinq fois gratuitement l'association à votre rythme, puis la cotisation annuelle est de 15 €. 1^{ère} visite en dehors des heures d'ouverture possible → Contactez-nous, nous serons ravis de vous rencontrer 😊

Anciens adhérents, vous n'avez pas repris votre adhésion ? → RDV au GEM !

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 !

A 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

Février en images !



Mardi-Gras au GEM !! 😊

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 hydroalcoolique
- ✳ 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...)