

# PROGRAMME D'AOUT 2022 - GEM REBOND 73



<b>Date</b>	<b>Horaires</b>	<b>Activités</b>
Lun 1 <sup>er</sup>	14h - 17h	Promenade et goûter partagé au lac de Barouchat
Ma 2	10h - 17h30	Sortie à Valloire : patin à glace (tarif GEM 4€) ou promenade, pique-nique tiré du sac en forêt et visite des sculpture sur paille et foin
Mer 3	10h30-11h45 14h - 17h	Informatique avec Brigitte : site internet du GEM Peinture avec Virginie / Cerf-volant avec Jean
Jeu 4	11h - 12h 14h - 17h	Méditation avec Amandine Poterie avec Josette et Jeux avec Jean à l'antenne de Modane/Jeux mîmes au GEM
Ven 5	14h - 17h	Jeux au GEM et au Jardin de l'Europe, Visite du Patio des Arts et glace (2€)
Sam 6	10h - 12h 21h - 23h	Piscine (tarif GEM : 2€) Nuit des Etoiles de St Jean : RDV rue du Collège devant Partage Solidaire
Lun 8	11h - 17h	Sortie à St Rémy : pique-nique tiré du sac, baignade, détente, pédalo (2€)
Ma 9	10h - 11h45 14h - 17h	Danse country avec Stéphanie puis Méditation avec Amandine Café et discussion au GEM / Langue des signes avec Laetitia (15h30 - 17h)
Mer 10	10h30-11h45 14h - 17h	Coaching vocal avec Alexandra Rangement du local, initiation informatique (WORD, EXCEL) et classement administratif, comptabilité, ménage / Glace conviviale offerte par le GEM 😊
Jeu 11	14h - 17h	Rangement du local, initiation informatique (WORD, EXCEL) et classement administratif, ménage, courses et cuisine pour le 12 / Glace conviviale au GEM 😊
Ven 12	11h -17h	Sortie au plan d'eau des Hurtières avec le GEM renaissance : pique-nique partagé (tarif GEM 3€), jeux, détente, baignade
Lun 15	férié	GEM fermé
Mar 16	11h - 12h 14h - 17h	Méditation avec Amandine Rangement du local, initiation informatique (WORD, EXCEL) et classement administratif, comptabilité, ménage / Glace conviviale offerte par le GEM 😊
Mer 17	10h - 17h	Pique-nique tiré du sac, Tir à l'arc aux Karellis et/ou Pêche à Pramol au Karellis
Jeu 18	11h - 16h	Pique-nique tiré du sac au plan d'eau de la Norma
Ven 19	10h - 17h	Wam Park à Albertville (tarif GEM en fonction des activités)
Dim 21	10h - 17h	Piscine (tarif GEM : 2€)
Lun 22	10h - 11h 12h - 17h	Danse Country Acrobranche (5€) / Pique-nique tiré du sac à la Combe / Concours de pétanque
Ma 23	10h - 12h 12h - 17h	Réunion de bureau au GEM Repas au Restaurant du lac de St Rémy (tarif GEM plat+dessert+boisson 20€) Puis baignade, jeux, promenade, pédalo (2€), paddle (2€), détente
Mer 24	10h30-11h45 14h - 17h	Informatique avec Brigitte : initiation à la programmation Activités créatives au GEM / Stuc avec Jean et Jeux
Jeu 25	11h - 17h	Sortie à Bonneval avec pique-nique tiré du sac (transport : 2€)
Ven 26	10h - 14h 11h - 12h 14h - 17h	Piscine (tarif GEM : 2€) Méditation avec Amandine Jeux au GEM / Cerf-volant avec Jean
Lun 29	14h - 17h	Yoga Paddle à Villargondran (tarif GEM 3€) et glace (prévoir argent de poche)
Ma 30	11h - 12h 14h - 17h	Méditation avec Amandine Chasse aux trésors à La Combe avec Jean, détente, promenade / Réunion au GEM
Mer 31	14h - 17h	Atelier dessin et peinture avec Virginie

# PROGRAMME D'AOUT 2022 - GEM REBOND 73

Association loi 1901, parrainée par ESPOIR 73



Bonjour à toutes et à tous, Voici le programme du mois d'août !



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 » ou si j'ai des symptômes de Covid

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



Pique-nique au lac de St Rémy

Souvenirs de juillet 😊



Yoga au Clos Carloz  
avec Roselyne



Sortie à Aix-les-Bains avec l'APF, l'antenne Hors les murs de Modane et les GEM de Savoie et Haute-Savoie 😊

**CONTACT** Tel : 04-56-96-37-15 et 07-69-67-80-04 Mail : [gem.rebond73@gmail.com](mailto: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](http://gemrebond73.fr)