



# Programme de Décembre - GEM Rebond 73



<i>Date</i>	<i>Horaires</i>	<i>Activités</i>
Lun 4	13h30- 17h	<b>Expo « Rêveries » à Val d'arc avec Bérangère</b>
Mar 5	13h30– 17h	<b>Formation à La Fourmilière / Peintures sur vitres au GEM</b>
Mer 6	13h30– 17h	<b>Rangement et entretien du local / Bricolage de Noël avec Patrick</b>
Jeu 7	13h30– 17h	<b>Café - Accueil visiteurs / Manucure avec Nicky / Jeux de société</b>
Ven 8	13h30 - 17h 17h - 20h	<b>Zumba de Noël avec Stéphanie / Atelier Vivacité avec Vincent Illuminations de St Jean et Marché de Noël : RDV devant le GEM</b>
Sa 9	19h30–23h	<b>*Spectacle Cabaret à St Rémy pour le Téléthon – Tarif GEM : 4€*</b>
Lun 11	13h30– 17h	<b>Bougies et baumes à lèvres avec Alexandra et Danièle / Jeux</b>
Ma 12	10h - 12h 13h30–17h30	<b>Initiation « Free Dance » à 10h / Méditation à 11h avec Vincent Café – Accueil - Documentaire à la Médiathèque à 15h30</b>
Mer 13	10h30 - 12h 13h30– 17h	<b>Yoga avec Roselyne Café – Rencontre avec Victoire, médiatrice santé à 14h30 Accueil / Chants de Noël avec Alexandra / Jeux de société</b>
Jeu 14	10h – 12h 13h30– 17h	<b>Accueil des nouveaux visiteurs avec Timéo et Omar Ecriture, Peinture et Décorations de l'Arbre à Vœux</b>
Ven 15	13h30– 17h	<b>Zumba de Noël avec Stéphanie / Atelier Vivacité avec Vincent</b>
Sa 16	13h30-17h30	<b>*Sortie Eco musée Grésy-sur-Isère « 400 crèches du monde »: 5€*</b>
Lun 18	13h30– 17h	<b>Contes et Littérature avec Vincent – Projet « Lecture et Partages »</b>
Mar 19	10h – 12h 13h30– 17h	<b>Réunion de Bureau Café - Accueil Visiteurs / Langue des signes avec Laetitia à 14h30</b>
Mer 20	10h – 12h 13h30– 17h	<b>Préparation des buches pour repas de Noël du 21/12 Fabrication de chouquettes avec Josette à La Fourmilière</b>
Jeu 21	10h – 12h 12h – 14h 14h – 17h	<b>*Préparation du Repas de Noël du GEM : atelier cuisine, table...* *Repas de Noël et échanges de cadeaux et animations : 5€* Loto de Noël animé par Stéphanie : chacun amène un petit lot</b>
Ven 22	13h30– 17h	<b>Accueil / Présentation du Livre de Stéphanie et Chocolat chaud</b>
Lun 25	<i>férié</i>	<b>GEM fermé : JOYEUX NOEL !</b>
Ma 26	-	<b>GEM fermé</b>
Mer 27	13h30– 17h	<b>Accueil / Jeux de vivacité avec Vincent / Aménagement du local</b>
Jeu 28	13h30– 17h	<b>Atelier cuisine « Sablés de Noël » avec Stéphanie et Nicky</b>
Ven 29	-	<b>GEM fermé</b>
Sa 30	-	<b>GEM fermé</b>
Dim 31	18h – 0h	<b>*Buffet dinatoire partagé et soirée dansante au GEM : chacun amène un plat à partager*</b>

**Une sortie cinéma pourra être proposée dans le mois à St Jean au tarif GEM (4€) : à vos idées !**



# Programme de Décembre - GEM Rebond 73



## Infos de novembre

*Accueil de Vincent, nouvel animateur* ☺

*Repas conviviaux : au restaurant, raclette  
au GEM à l'occasion du DuoDay, Karaoke*

*Décorations de Noël avec Danièle et Joëlle...*

*Zumba avec Stéphanie...*



## Au fait c'est quoi un GEM ??

Les GEM, prononcé « j'aime », sont des Groupes d'Entraide Mutuelle :  
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.

Nous espérons vous rencontrer bientôt ! N'hésitez pas à franchir le pas !

Contactez-nous !

Association loi 1901, parrainée par ESPOIR 73



L'équipe du GEM Rebond 73



## **CONTACTS :**

**ST JEAN** : Alexandra, Vincent

Mail : [gem.rebond73@gmail.com](mailto:gem.rebond73@gmail.com)

Tels : 04 56 96 37 15 et 07 69 67 80 04

Adresse : Place de la Sous-Préfecture - 73300 St Jean de Maurienne

**VAL D'ARC (ramassage en bus) et MODANE (Résidence Pré-Soleil)**: Bérangère

Tel : 07 68 89 58 27

Mail : [gemrebond73.horslesmurs@gmail.com](mailto:gemrebond73.horslesmurs@gmail.com)