

Programme de Février 2023 - GEM Rebond 73



Date	Horaires	Activités
Mer 1	10h – 12h 14h - 17h	Yoga avec Roselyne (10h-11h) / Entretien du local (11h-12h) Kfé-adhésion : Être adhérent au GEM en 2023, c'est quoi ? Echanges sur la vie au GEM (14h-15h) ☺ / Poterie avec Josette (15h-17h)
Jeu 2	10h – 12h 14h – 17h	Comptabilité et Rangement administratif Accompagnement pour faire ses courses à Intermarché - 1€ (14h15-15h15) / Peinture avec Hugues / Crêpe-party pour la Chandeleur !
Ven 3	14h - 17h 19h45 – 22h	Promenade à La Combe / Visite improvisée / Comptabilité Théâtre humoristique « N'te promène pas toute nue ! » - 5€
Lun 6	14h - 17h	Kfé-adhésion : Être adhérent au GEM en 2023, c'est quoi ? / Atelier créatif de la St Valentin
Mar 7	11h - 12h 14h – 17h	Méditation avec Amandine Dictée avec Chantal A. 14h30-15h30 / Goûter / Rangement et mise en conformité du local
Mer 8	10h30 -11h45 14h – 17h	Informatique tous niveaux avec Brigitte Kfé Jeux avec Hugues / Poterie avec Josette / Rangement et mise en conformité du local
Jeu 9	9h30 - 13h 14h – 17h	Poterie à Modane HLM avec Josette – inscriptions auprès de Bérangère Kfé jeux avec Hugues / Tricotin avec Stéphanie et peinture de la st valentin
Ven 10	10h - 12h 13h - 17h	Comptabilité / Initiation Twirling bâton avec Stéphanie (10h-11h) Comptabilité / Fesski-Gliss aux Karellis – 2€ ☺
Lun 13	10h - 12h 14h - 17h	Préparation réunion de Bureau Jeux et Théâtre avec HLM au GEM / Sablés de la St Valentin avec Stéphanie Installation expo puis Vernissage de Marie HUSSON, peintre, à 15h30, goûter à 16h
Mar 14	9h30 - 13h 12h – 14h 14h - 17h	Jeux et Théâtre à Modane – inscription auprès de Bérangère Repas de la St Valentin 4 € Loto de la St Valentin animé par Stéphanie ☺
Mer 15	10h – 14h 14h - 17h	Entretien du local en musique suivi d'un repas « On termine les restes » Kfé Jeux avec Hugues / Poterie avec Josette / Boîte à Idées pour les activités de mars ☺
Jeu 16	10h – 13h 14h - 17h	Atelier créatif à Modane avec Danièle -- inscriptions auprès de Bérangère Blagues, humour, détente et Théâtre avec Hugues ☺
Ven 17	10h – 17h	Sortie « Grand Nord » à St Jean d'Arves (chiens et chevaux en traîneaux...) – 2€ Repas sur place : chacun amène son argent de poche ☺
Lun 20	10h – 12h 14h - 17h	Réunion de Bureau de Février En s'amusant, faisons travailler notre mémoire et notre équilibre avec Hugues ! (14h-16h) Accompagnement pour faire ses courses à Intermarché - 1€ (16h-17h) ☺
Mar 21	11h – 12h 14h – 17h	Atelier Bugnes (10h-11h) / Méditation avec Amandine (11h-12h) Langue des Signes déguisés avec Laetitia et HLM / Mîmes / Goûter de Mardi-Gras ☺
Mer 22	10h30 -11h45 14h – 17h	Distribution des brochures du GEM dans St Jean / Informatique avec Brigitte Kfé Echange avec « Vie libre » - Vernissage expo sur la dépendance à l'alcool - Goûter
Jeu 23	13h – 17h30 14h - 17h	Bowling à Lanslevillard avec HLM – 5€ Vidéo de présentation du GEM : étape 1/3 – écrire le scénario / Jeux de société au GEM
Ven 24	10h - 12h 14h - 17h	Comptabilité Comptabilité / Kfé et Vidéo de présentation du GEM : étape 2/3 – filmer
Lun 27	13h30 - 17h	Visite exposition au Cairn à Aiguebelle avec HLM – 2€
Ma 28	11h-11h45 14h - 17h	Méditation avec Amandine Kfé-Distribution du programme de Mars / Vidéo de présentation du GEM : étape 3/3 – montage vidéo et voix Balade et pique-nique à Bessans avec HLM Modane – 2€ - inscription auprès de Bérangère

Programme de Février 2023 - GEM Rebond 73

Association loi 1901, parrainée par ESPOIR 73



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

Février est le mois des adhésions au GEM ! Comment adhérer ? → 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 !

Nous espérons vous rencontrer 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 à Aiguebelle) 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



Janvier en images !

Nuit de la
Lecture à
Hermillon

Sculptures sur
neige et glace
à Valloire !



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 HA
- * 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...)