

Programme de Juillet ☀️ GEM Rebond 73



Date	Horaires	Activités
Sa 1	9h - 16h	Concours de pétanque avec l'ASHM* : tarif GEM 10 € (concours et repas inclus)
Lun 3	14h - 17h	Sortie au Lac de St Rémy* : détente, baignade, jeux – Courses pour le GEM
Mar 4	10h - 12h 14h - 17h	Rangement et Entretien du local en musique - repas convivial au Clos Carloz Exposés avec le groupe « AIDER » – goûter fruité
Mer 5	10h30-11h45 14h - 17h	Informatique pour débutants avec Brigitte Poterie avec Josette / Expo Médiathèque « territoire » / On apprend la Macarena !
Jeu 6	9h30-17h45	15 ans du GEM Horizon* (repas, musique, festivités) ! Tarif GEM : 4€
Ven 7	14h - 17h	Musée des Costumes / Jeux de société / Poterie avec Josette
Sam 8	10h - 12h 16h30 - 23h	Piscine en autonomie - tarif GEM : 2€ - RDV devant la piscine à 10h Festival CHAROC en autonomie 🎵 🎵
Lun 10	14h - 17h	Café – Accueil de Laura, stagiaire - Jeux Découvertes des saveurs gustatives !
Mar 11	10h - 14h 14h - 17h 18h45-20h15	Préparation Pique-nique partagé avec Laura et Pique-nique au Clos Carloz* - 3€ Atelier Peinture avec Sarah 😊 / Tir à l'arc en autonomie au Jardin de l'Europe Aquagym* – tarif GEM : 4€ - RDV devant la piscine à 18h45
Mer 12	10h - 11h45 13h30-17h30	Dernière séance de l'été Yoga au Clos Carloz : RDV à 10h au GEM – pot fruité ! Sortie à St Pierre d'Albigny* : visite chez Joëlle A. et baignade au lac de Carouge
Jeu 13	10h30 - 12h 14h - 17h	Comptabilité Atelier Muffins avec Laura et goûter convivial 😊 / Jeux de société
Lun 17	10h - 17h	Rencontre des GEMs au lac de Lescheraines- 4€* Chacun apporte son pique-nique
Ma 18	9h15-13h15 9h30 - 12h 14h - 17h 18h45-20h15	Poterie à Modane avec Josette* Jeux Mémoire à La Fourmière Chants à l'EHPAD de St Michel* / Découverte TchoukBall au gymnase Aquagym* – tarif GEM : 4€ - RDV devant la piscine à 18h45
Mer 19	10h30-11h45 13h - 21h	Informatique pour débutants avec Brigitte Sortie à Chambéry* (shopping, Emmaüs...) : 4€ + repas du soir à vos frais
Jeu 20	13h30- 17h30	Visite de l'Eco-Musée de Montricher avec Denis et promenade dans le village*
Ven 21	14h - 17h	Couture / Dictée au GEM avec Chantal A. (15h-16h) / Préparation du programme d'Août : à vos idées !
Lun 24	10h - 12h 14h - 17h	Réunion de Bureau 😊 Café - Ateliers ludiques « Affirmation de soi » et Théâtre
Ma 25	14h - 17h 18h - 19h30	Circuit des Légendes à Albiez* – Randonnée facile – 2 € Zumba en autonomie sur le parvis du théâtre
Mer 26	9h - 16h 16h - 17h	Matinée promenade à La Toussuire et Restaurant en terrasse à vos frais* Boissons fraîches au GEM / Paiement n°2 Séjour
Jeu 27	10h30 - 12h 14h - 17h	Comptabilité Karaoqué / Quiz Musicaux / Chorale 🎵 🎵
Ven 28	14h - 17h	Peinture avec Virginie / Expo « TRIMET » à l'Ancien Evêché
Lun 31	10h - 11h30 14h - 17h	Sport adapté avec Hugues Café - Théâtre - Préparation SISM - Ateliers ludiques « Affirmation de soi »

* Sur inscription

Programme de Juillet ☀️ GEM Rebond 73



Association loi 1901, parrainée par ESPOIR 73



Mais qu'est-ce qu'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.

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

L'équipe du GEM Rebond 73

Juin en images !



La Chorale du GEM pour la Fête de la musique 🎵 🎵



Sortie Barbecue à la Cascade St Benoît 😊



INFORMATIONS : A partir du mois de juillet, les inscriptions aux activités/sorties se font de 14h à 14h30 tous les jours pendant le café. Nous rappelons à tous que le ménage s'effectue tous les jours par TOUS en fin de journée ! 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