

Programme de Janvier 2023 - GEM Rebond 73



Date	Horaires	Activités
Lun 2	14h – 16h 16h - 17h	Kfé – Jeux avec Hugues / Courses avec Hugues / Comptabilité / Installation expo de Harka Vernissage de l'expo de Harka et goûter convivial
Mar 3	11h - 12h 14h – 17h	Méditation avec Amandine Kfé – Jeux / Vœux de la Présidente + Photos 2022 et Humour en vidéos ☺
Mer 4	10h – 11h 14h - 17h	Yoga avec Roselyne Kfé Jeux / Poterie avec Josette / Belotte avec Hugues / Atelier d'écriture avec Eliane
Jeu 5	14h – 17h	Kfé Jeux / Préparation peinture pour le 6/01 / Goûter avec Partage Solidaire dès 16h Accompagnement pour faire ses courses à Intermarché - 1€ (14h30-15h30)
Ven 6	10h – 12h 14h - 17h 13h45-17h	Atelier pâtisserie « Galette des rois » Création œuvre collective ronde / Goûter « Galette » - tarif 3 € - avec groupe de Modane / Spectacle « Poésie de fêtes et flûte » avec Alexandra à l'Accorderie à Aiguebelle
Lun 9	10h - 11h15 11h15-11h45 14h - 17h	Réunion préparatoire « Fonctionnement du GEM » avec les membres du Bureau et du CA Initiation Twirling bâton avec Stéphanie Kfé Belotte avec groupe Aiguebelle / Tricotin avec Stéphanie et goûter d'anniversaire ☺
Mar 10	11h - 12h 14h – 17h	Méditation avec Amandine Tricot « pieuvres et chats » avec Danièle / Initiation Couture et Crochet avec Nickie / Boîte à idées pour le programme de Février
Mer 11	10h30-11h45 14h – 17h	Informatique tous niveaux avec Brigitte Sortie à La Toussuire « La Grande Odyssée » à 2€ - (14h-19h) / Jeux / Réunion DUERP
Jeu 12	9h - 13h 14h – 17h	Tricot avec Danièle à Modane REUNION salariés et membres du Bureau (14h-16h) / Goûter convivial d'anniversaire ☺
Ven 13	10h - 12h 14h – 17h	Gym douce avec Hugues (10h-11h) / Rangement et entretien du local (11h-12h) Ateliers Peinture avec Virginie et Ecriture avec Eliane pour la Nuit de la Lecture !!!
Lun 16	10h - 12h 13h - 17h30 14h - 17h	Comptabilité / Initiation Twirling bâton avec Stéphanie (11h-12h) Visite de la ferme du Mont Thabor avec groupe Aiguebelle 4€ Tricotin avec Stéphanie / Jeux de société
Mar 17	9h30 - 13h 11h – 12h 14h - 17h	Atelier bracelets avec Stéphanie à Modane Méditation avec Amandine Langue des Signes avec Laetitia (14h15-15h45) / Peinture avec Virginie
Mer 18	10h – 11h 14h - 17h	Yoga avec Roselyne Kfé Peinture avec Hugues / Poterie avec Josette / Courses pour le 19/01
Jeu 19	10h – 13h 14h - 17h	Atelier poterie à Modane avec Josette Préparation Nuit de la Lecture : Atelier pâtisserie, Lecture à haute voix, finition peintures
Ven 20	13h – 17h 17h30–21h	Sortie aux sculptures sur Neige à Valloire Nuit de la Lecture à Hermillon avec l'AVF (Accueil des Villes Françaises)
Lun 23	10h – 12h 14h - 17h	Réunion de Bureau de Janvier Kfé Jeux avec Hugues / Rangement et entretien du local en musique ☺
Mar 24	10h – 12h 14h – 17h	Coaching vocal avec Alexandra (10h-11h) / Méditation avec Amandine (11h-12h) Chorale, Karaoke, Quiz musical / Accompagnement courses à Intermarché - 1€ - à 14h30
Mer 25	10h30-11h45 14h – 17h	Informatique avec Brigitte Kfé Jeux avec Hugues / Poterie avec Josette / Rédaction du programme de Février
Jeu 26	14h – 17h	Baumes à lèvres, Savons bio et Manucure avec Alexandra et Hugues
Ven 27	13h30-17h	Promenade dans la neige à Albiez et Chocolat chaud - 4 €
Lun 30	14h – 17h	Kfé Peinture avec Hugues / Courses pour 31/01 / Distribution du programme de Février
Ma 31	11h-11h45 12h - 17h	Méditation avec Amandine Repas raclette avec GEM Oasis et petit loto de la Nouvelle Année / Jeux / Visite de St Jean

Programme de Janvier 2023 - GEM Rebond 73



Association loi 1901, parrainée par ESPOIR 73

Bonjour à toutes et à tous,

Voici le programme de janvier 2023 ! Toute l'équipe vous adresse ses Meilleurs Vœux pour cette nouvelle année : paix, sérénité, joie, tendresse et une bonne santé 😊

Les GEM (Groupes d'Entraide Mutuelle) sont des lieux de convivialité pour toute personne qui se sent seule ou isolée.

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...)

A bientôt !

L'équipe du GEM Rebond 73



Achat du bus du Père-Noël !

Décembre en images... !



Repas et Spectacle de Noël au GEM



Marchés de Noël de Chambéry et Annecy



CONTACT Tel : 04-56-96-37-15 et 07-69-67-80-04 Mail : 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**

Site Internet : gemrebond73.fr

Antennes « Hors les murs » à Aiguebelle/Val d'Arc et à Modane avec Bérangère :
Contacts au **07 68 89 58 27** et gemrebond73.horslesmurs@gmail.com

