

# Programme de mai 2023 - GEM Rebond 73



Date	Horaires	Activités
Lun 1er	férié	GEM fermé
Mar 2	10h - 12h 14h - 17h	Rangement et entretien du local (à 10h) / Méditation avec Amandine (à 11h) Peinture avec Virginie, jeux, musique / Décoration et finition des « Boîtes-à-Mots »
Mer 3	10h30-11h45 14h - 17h	Informatique avec Brigitte Atelier ludique « La propreté, le rangement et la vie ! » par Laurence ☺
Jeu 4	13h - 17h 14h - 17h	Concours de Belote au GEM Renaissance à Albertville avec Bérangère - 2€ Accueil café-visiteurs / Jeux / Dictée par Hugues (16h-17h)
Ven 5	10h30 - 12h 14h - 17h	Réunion « Gouvernance » avec Chantal Accueil de l'asso.« AIDER » / Couture : inventaire du matériel et idées de projets / Goûter
Lun 8	férié	GEM fermé
Mar 9	10h - 12h 14h - 17h	Réunion SISM 2023 en Maurienne (10h) / Méditation avec Amandine (11h) Promenade, pétanque, molki, détente au plan d'eau de St Rémy - 2€
Mer 10	10h - 12h 14h - 17h	Yoga avec Roselyne (10h-11h15) / Rangement et entretien du GEM (11h15-12h) Poterie avec Josette / Courses avec Hugues (Intermarché, Action, Centrakor...)
Jeu 11	9h30 - 16h 14h - 17h	Marché et visite de Modane - Repas partagé à la Rés. Pré Soleil - Formation Gouvernance Café - échange avec l'Asso. Sport et Handicap Maurienne (14h15 - 15h45) / Jeux de société
Ven 12	10h - 12h 12h - 14h 14h - 17h	Initiation twirling bâton/rubans avec Stéphanie (10h-11h) / Comptabilité Aquagym - Tarif GEM : 4€ - RDV à 12h devant la piscine Promenade à l'Echaillon et aquarelle en extérieur avec Virginie / Jeux au GEM
Lun 15	14h - 17h	Café-jeux / Réunion Séjours 2023 ☺
Mar 16	9h30 - 13h 11h - 12h 14h - 17h	Café - Anniversaire de Gilles et Poterie avec Josette à Modane avec Bérangère Méditation avec Amandine Chorale et Karaoké, répétition des chansons italiennes / Préparation Fête de la musique
Mer 17	10h30-11h45 13h ou 14h 17h ou 18h	Informatique avec Brigitte Sortie à Emmaüs + courses à Chambéry (13h-18h) / Jeux de société et Musique (14h-17h)
Jeu 18	férié	GEM fermé
Ven 19	10h - 12h 14h - 17h	Gym douce avec Hugues (10h-11h) / Comptabilité (11h-12h) Couture et Atelier Laine / Warhammer et jeux avec Hugues / Anniversaire Elodie ☺
Sa 20	10h-12h	Sortie Piscine - tarif GEM : 2 €
Lun 22	10h - 12h 14h - 17h	Réunion de Bureau Café-jeux avec Hugues et le groupe d'Aiguebelle
Ma 23	11h - 11h45 14h - 17h	Méditation avec Amandine Atelier Langue des Signes Françaises avec Laetitia (14h15-15h30) / Jeux de société
Mer 24	9h - 17h 14h - 17h	Journée italienne à Modane avec Alexandra : 10€ Atelier confection de pâtes, Pizza en extérieur, Musique et chansons italiennes GEM ouvert en autonomie (jeux de société...)
Jeu 25	14h - 17h	Poterie avec Josette / Jeux de société / Atelier Laine avec Danièle
Ven 26	10h - 12h 14h - 17h	Initiation twirling bâton/rubans avec Stéphanie (10h-11h) / Comptabilité Couture et Jeux de société (14h-16h) / Entretien du local en musique (16h-17h)
Lun 29	férié	GEM fermé
Ma 30	11h-12h 14h - 17h	Méditation avec Amandine (11h-12h) Sortie au lac de St Rémy (14h - 17h) : 2€
Mer 31	10h-11h15 14h - 17h	Yoga avec Roselyne (10h-11h15) Préparation Fête de la musique : chorale (14h - 17h)

# Programme de mai 2023 - GEM Rebond 73



Association loi 1901, parrainée par ESPOIR 73



Bonjour à toutes et à tous, Voici le programme du mois de mai !

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](mailto: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](http://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](mailto:gemrebond73.horslesmurs@gmail.com)

Page Facebook : GEM Rebond

Site Internet : [gemrebond73.fr](http://gemrebond73.fr)



Avril en images !



Le nouveau Bureau du GEM après l'Assemblée Générale 😊

Atelier « Boîtes-à-mots »

**INFORMATION** : Le port du masque est désormais suspendu, le port du sourire le remplace !

Nous rappelons à toutes les personnes qui fréquentent l'association qu'un petit rangement et nettoyage du local s'effectue en fin de chaque journée par TOUS et un entretien plus approfondi est réalisé une à deux fois par mois par TOUS ! MERCI d'avance !