

PROGRAMME DE MARS 2022 - GEM REBOND 73

A partir du 1^{er} janvier, en raison de la situation sanitaire, le GEM sera ouvert du lundi au vendredi de 14h à 17h, certains matins et certains samedis.

Date	Horaires	Activités
Mar 1er	14h - 17h	Atelier « Bugnes » avec Marie / Projet Musique / Jeux de société / Goûter
Mer 2	14h - 17h	Rangement, ménage et décorations en musique / Petites réparations du GEM Peinture avec Virginie
Jeu 3	14h - 17h	Cinéma « Maison de retraite » (4€/pers) / Jeux de société Comptabilité 2022 : c'est reparti !
Ven 4	10h30 – 12h 14h - 17h	« Les responsabilités associatives » Comptabilité 2022 : à vos marques, prêts ? / Jeux de société
Sa 5	14h - 17h	Atelier masques de Carnaval avec Patrick et Virginie / Chocolat chaud
Lun 7	10h - 11h 14h - 17h	Gym douce avec Harmony Carnaval du GEM ☺ maquillage par Malaury, déguisements, karaoke, goûter 16h : Interview avec Arnaud, Président de Solidarité SDF Précarité Maurienne
Ma 8	11h – 12h 14h - 17h	Réunion avec le Parrain ESPOIR 73 / Méditation avec Amandine Projet Musique / AG PTSM / Jeux de société
Mer 9	10h – 12h 10h30 – 11h30 14h - 17h	Mobilisation nationale avec APF France : RDV devant la Mairie de St Jean Informatique avec Brigitte : ateliers personnalisés pour débiter à votre rythme Théâtre ludique « Affirmation de soi » et Mimes
Jeu 10	14h - 17h	Promenade à la combe et goûter au GEM / Réunion Semaine Citoyenne
Ven 11	14h - 17h	Jeux de société / Poterie avec Josette
Lun 14	10h - 11h 14h - 17h	Gym douce avec Harmony Activité créative avec Harmony « Mobile en bois »
Mar 15	11h – 12h 14h – 17h	Méditation avec Amandine Projet Musique / Jeux de société avec Harmony
Mer 16	14h - 17h	Peinture avec Virginie
Jeu 17	14h - 17h	Préparation du chou (choucroute) par lactofermentation avec Harmony
Ven 18	14h - 17h 19h30 - 22h	Promenade et Gouter au plan d'eau de l'Echaillon Spectacle « La légende du colibri » (élèves et EEA Maurienne)
Sa 19	14h – 17h	Atelier cartes / Chocolat chaud
Lun 21	10h – 11h 14h - 17h	Gym douce avec Harmony Fabrication d'un Baume à lèvres naturel
Ma 22	11h – 12h 14h - 17h	Méditation avec Amandine Projet Musique / Activités créatives variées avec Harmony
Mer 23	10h30 – 11h30 14h - 17h	Informatique avec Brigitte Théâtre ludique « Affirmation de soi » et Mimes
Jeu 24	14h - 17h	Révisions LSF / Jeux de société / Préparation du programme d'Avril
Ven 25	10h30 – 12h 14h - 17h	Réunion de Bureau Poterie avec Josette
Sam 26	14h – 17h	Carnaval à St Jean de Maurienne/ Gaufres au GEM
Lun 28	14h - 17h	Activité créative avec Harmony « Mobile en bois » / Country avec Stéphanie
Mar 29	10h – 12h 14h - 17h	Conférence en ligne sur le sommeil Projet Musique / Atelier pratique en ligne sur la cohérence cardiaque (14h-16h)
Mer 30	14h - 17h	Bracelets en perle ou en élastique avec Stéphanie / Comptabilité 2022
Jeu 31	10h – 12h 14h - 17h	Conférence « Bouger, une clé bien-être et santé » Rangement administratif / Jeux de société / Atelier pratique en ligne « Bouger »

PROGRAMME DE MARS - GEM REBOND 73

Association loi 1901, parrainée par ESPOIR 73



Bonjour à toutes et à tous, Voici au verso le programme du mois de mars, à accrocher sur votre frigo, dans vos toilettes... !

Le Pass sanitaire n'est pas exigé pour venir au local du GEM.

Néanmoins, merci de bien vouloir respecter scrupuleusement les règles d'hygiène suivantes :

- * Un lavage des mains efficace à l'arrivée et fréquemment ensuite (savon + gel HA)
- * Port du masque exigé en continu ; Aération du local au moins 5 min/heure
- * Boisson rapide tolérée au local si la distanciation physique d'au moins 2 m est respectée

Heu... mais au fait, c'est quoi le GEM ????

Prononcé « j'aime » (c'est plus joli !), le GEM est un lieu convivial et bienveillant pour ne pas rester seul chez soi, rencontrer des nouvelles personnes, bavarder, se changer les idées... Les activités au programme ne sont pas obligatoires : au GEM chacun fait à son rythme ce qui lui plait dans le respect des autres.

Chaque personne est invitée à découvrir l'association 5 ou 6 fois, à son rythme, gratuitement. Puis, s'il souhaite adhérer, la cotisation annuelle est de 12 €.



A bientôt !

L'équipe du GEM

Sortie de février à Albiez au soleil ☀



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**

NOUVEAU ! Site Internet : gemrebond73.fr