

# Programme de Novembre ☀️ GEM Rebond 73



Date	Horaires	Activités	* Sur inscription
Mer 1er	férié	GEM fermé	
Jeu 2	14h – 17h	Activités créatives avec Danièle / Broderie diamant / Jeux de société	
Ven 3	14h – 17h	Activités créatives avec Stéphanie / Broderie diamant / Jeux de société	
Lun 6	14h - 17h	Accueil du nouvel animateur 😊 Café / Jeux de société / Accueil visiteurs	
Mar 7	11h – 12h 13h30 – 17h	Méditation guidée Activités créatives avec Danièle / Broderie diamant / Jeux de société	
Mer 8	10h30–11h45 14h – 17h	Informatique débutant avec Brigitte Jeux de mémoire 😊 / Scrabble / Apprenons à jouer aux Echecs	
Jeu 9	12h – 17h30	Pizzeria (à vos frais) et Spectacle SISM à la Résidence Pré Soleil à Modane	
Ven 10	10h – 12h 14h - 17h	Initiation GRS avec Stéphanie / Chant avec Alexandra ☀️ Spectacle SISM pour le GEM ☀️ / Goûter crêpes-party	
Lun 13	13h - 17h	Visite de l'expo l'Usine à rêves à Val d'Arc avec Bérangère / GEM fermé	
Mar 14	10h15-11h30 14h – 17h	Yoga sur chaise avec Roselyne Bougies et baumes à lèvres avec Alexandra et Danièle / Jeux de société	
Mer 15	10h30–11h45 14h – 17h	Informatique débutant avec Brigitte Préparation des ateliers Bricolage avec Patrick : à vos idées !	
Jeu 16	14h - 17h	Poterie avec Josette / Jeux de société / Idées programme décembre	
Ven 17	12h – 13h15 14h - 17h 19h45-22h	*Aquagym– tarif GEM : 6€ - RDV devant la piscine à 12h Activités créatives de Noël avec Danièle et Stéphanie / Broderie diamant *Théâtre Les toquées - tarif GEM 5€ : RDV 19h45 devant le théâtre G. Philippe	
Sa 18	14h – 17h	Atelier peinture, dessin et créatif sur le thème de l'automne avec Virginie	
Lun 20	14h - 17h	Atelier créatif de Noël avec Danièle	
Mar 21	10h – 12h 14h – 17h 18h45–20h30	Réunion de Bureau et repas d'équipe partagé au GEM Rangement du local en musique 🎵 / Jeux de société Film « Le cœur des murs » à la Médiathèque	
Mer 22	10h30-11h45 14h – 17h	Zumba avec Stéphanie Bricolage Bois « Préparons Noël » avec Patrick / Jeux de société	
Jeu 23	10h – 14h 14h – 17h	Atelier cuisine et Repas du monde avec Josette et François – 3€ Animation Karaoké 🎵 / Quizz musicaux / Jeux de société	
Ven 24	14h – 17h	Poterie avec Josette / Jeux de société / Préparation Spectacle SISM	
Lun 27	14h – 20h30	*SISM à Val d'Arc: à l'EHPAD (15h-17h) puis au Foyer Rural (19h-20h) Départ à 14h du GEM / Spectacles puis goûter et pot convivial	
Ma 28	14h – 17h	Café - Langue des Signes avec Laetitia (14h30-16h)	
Mer 29	10h30- 11h45 14h – 17h	Zumba avec Stéphanie Bricolage Bois « Préparons Noël » avec Patrick	
Jeu 30	10h – 12h 14h – 17h	Préparation du Conseil d'Administration : aménagement, entretien du local... Conseil d'Administration du GEM Rebond 73 ouvert aux adhérents	

Une sortie cinéma pourra être proposée dans le mois à St Jean au tarif GEM (4€) : à vos idées !



### Au fait c'est quoi un GEM ??

Les GEM, prononcé « j'aime », sont des Groupes d'Entraide Mutuelle : 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 ! Contactez-nous !

### L'équipe du GEM Rebond 73



Fête des 85 printemps de notre chère Lina ☺️



La team SISM « Warrior GEM Rebond ! »

### Les SISM : Semaines d'Informations sur la Santé Mentale ☺️

Le thème 2023 : « A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit ».  
Pour l'occasion et parce qu'on est tous concerné, le GEM organise des temps de rencontres-échanges avec création d'un spectacle participatif !

**Sensibiliser, Rassembler, Informer, Aider, Faire connaître**

<https://www.semaines-sante-mentale.fr>

**CONTACT ST JEAN : Alexandra**

**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)**