



<b>Date</b>	<b>Horaires</b>	<b>Activités</b>
Jeu 1 <sup>er</sup>	9h 30-13h 14h - 17h	<b>Poterie Hors Les Murs avec Josette à Modane</b> <b>Loto de la rentrée avec Stéphanie : chacun ramène un petit lot !</b>
Ven 2	14h – 17h	<b>Retour de... Hugues ! Jeu Gantesque : Késako ? Infos et élaboration</b>
Lun 5	10h – 11h 14h - 17h	<b>Danse Country avec Stéphanie</b> <b>Jeu Gantesque : préparation / Ramassage Hors Les Murs Porte de Maurienne</b>
Ma 6	11h - 11h45 14h - 17h	<b>Méditation</b> <b>Jeux de société / Ménage – Classement papier / Courses pour le Brunch / Glace !</b>
Mer 7	10h – 14h 14h - 17h	<b>Comptabilité / Préparation et repas partagé : Brunch (3 €)</b> <b>Jeu Gantesque et autres...</b>
Jeu 8	11h - 17h	<b>Sortie au Lac de Carouge à St Pierre d'Albigny : Pique-nique tiré du sac, jeux ...</b> <b>Ramassage Hors Les Murs Porte de Maurienne</b>
Ven 9	10h- 11h 14h -17h	<b>Amusez-vous en dansant la Zumba avec Stéphanie</b> <b>Présentation de l'association de Bien-Etre avec Isabelle suivi d'un pot convivial</b> <b>Poterie avec Josette</b>
Sa 10	10h – 15h	<b>Forum des associations à Aiguebelle</b>
Lun 12	10h – 11h 14h - 17h	<b>Danse country avec Stéphanie / Comptabilité / Course pour le repas équilibré</b> <b>Concours de pétanque : RDV à la Combe 14h / Ramassage Hors Les Murs PDM</b>
Mar 13	11h – 11h45 13h - 17h	<b>Méditation</b> <b>Bowling Albertville (5 €) / Ramassage Hors Les Murs Porte de Maurienne</b>
Mer 14	10h - 14h 14h – 17h	<b>Mangeons équilibré : préparation d'un menu sain avec Josette puis repas (3 €)</b> <b>Karaoké avec Estelle</b>
Jeu 15	10h30 – 12h 14h - 17h	<b>Citronnade Maison avec Stéphanie/ Rencontre Inter GEM à Villefontaine</b> <b>Jeux de société et dégustation de la citronnade</b>
Ven 16	10h – 11h30 12h15 – 13h 14h - 17h	<b>Coaching vocal avec Alexandra</b> <b>Aquagym sur inscription auprès d'Estelle (5€)</b> <b>Langue des signes avec Laetitia</b>
Sa 17	10h – 12h	<b>Piscine avec Estelle (2 €) : RDV devant la piscine</b>
Lun 19	14h – 17h	<b>Jeux de société et accueil libre avec Josette</b>
Ma 20	11h – 11h45	<b>Méditation avec Amandine</b> <b>Poterie avec Josette</b>
Mer 21	14h – 17h	<b>Quiz musical avec Estelle</b>
Jeu 22	14h – 17h	<b>Jeux de société et accueil libre avec Estelle</b>
Ven 23	14h – 17h	<b>Jeux de société et accueil libre avec Estelle</b>
Lun 26	10h – 11h 14h - 17h	<b>Danse country avec Stéphanie</b> <b>Jeu Gantesque : préparation avec H. / Petite marche autour de St Jean avec B.</b> <b>Ramassage Hors Les Murs Porte de Maurienne</b>
Ma 27	10h – 12h 11h – 11h45 14h – 17h	<b>Réunion de bureau</b> <b>Méditation</b> <b>Jeux de société et mimes</b>
Mer 28	10h – 11h45 14h – 17h	<b>Informatique</b> <b>Jeux gantesque : TEST ! / Collages sur l'environnement dans le cadre de la SISM</b>
Jeu 29	11h – 17h	<b>Accueil du GEM Horizon : pique-nique tiré du sac à Villargondran, jeux..</b>
Ven 30	11h – 17h	<b>Rencontre des Jeux Gantesques, au lac des Hurtières ! Pique-nique tiré du sac</b> <b>Ramassage Hors Les Murs Porte de Maurienne</b>



Bonjour à toutes et à tous,



Voici le programme du mois de septembre !

Le port du masque est désormais à votre convenance au sein du GEM.

Néanmoins, pour 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 fréquemment ensuite (savon + gel HA)
- \* Mangeons, buvons et discutons à au moins 1 mètre les uns des autres
- \* Aération du local au moins 10 min par heure
- \* Port du masque obligatoire si je suis « cas contact » ou si j'ai des symptômes de Covid



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

Prononcé « j'aime » (c'est plus joli !), les GEM sont des lieux conviviaux et bienveillants pour ne pas rester seul chez soi, rencontrer des nouvelles personnes, bavarder, se changer les idées... Plus de 600 GEM existent en France ! Les activités au programme ne sont pas obligatoires : au GEM chacun fait ce qui lui plaît dans le respect des autres 😊  
Chaque personne est invitée à découvrir l'association 5 ou 6 fois, à son rythme, gratuitement. Puis, s'il/elle souhaite adhérer, la cotisation annuelle est de 12 €.

A bientôt !

Le GEM rebond !!!

Valloire



Bessans



St Rémy de Maurienne



**CONTACT** Tel : 04-56-96-37-15 et 07-69-67-80-04 Mail : [gem.rebond73@gmail.com](mailto: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](http://gemrebond73.fr)**