

Le Gem, Groupe d'Entraide Mutuelle répond à un besoin d'accompagnement dans la vie quotidienne.

Il ne remplace ni les soins ni les aides sociales, il est un complément, un outil d'insertion, de lutte contre l'isolement et de prévention de l'exclusion sociale.

Lieu convivial, au cœur de la ville, il propose des activités auxquelles participent les adhérents dans la plus grande liberté. Ils peuvent ainsi, quand ils le souhaitent, s'y retrouver, s'entraider pour passer des moments conviviaux, organiser ensemble des activités et des sorties, prendre des responsabilités et reprendre confiance en soi.

## GEM Com'Tois

### Antenne Maiche

22 rue Montalembert  
25120 Maiche  
07.72.77.52.47

### Antenne Morteau

41 rue Neuve  
25500 Morteau  
07.72.32.10.64

Nadine et Mathilde  
Animatrices

# GEM Com'Tois

*Planning  
d'activités*

*Mars 2024*

*Antenne Morteau*



### **Lundi 4 mars** 14H00-17H00

Théâtre : MFR des Fins, départ 13H10

Bricolage avec Monique et Michèle

Cinéma : Prévoir 5 euros

### **Mardi 5 mars** 14H00-17H00

Atelier Gestion du Stress : 14H00

Atelier Pâtisserie

### **Mercredi 6 mars** 14H00

Atelier Ecriture avec Aurore

### **Jeudi 7 mars** 10H00-17H00

10h30 : Gym douce avec Gaston

*Repas possible au GEM : prévoir votre casse-croute.*

14H00 : Réunion préparation planning Avril 2024

### **Vendredi 8 mars**

Visite du Parlement Européen Strasbourg (pour les personnes inscrites)

Conseil d'administration à Morteau à 14H30

### **Lundi 11 mars** : 14H00-17H00

Théâtre : au Russey départ 14H00

Bricolage avec Monique et Michèle

### **Mardi 12 mars** 14H00-17H00

Atelier gestion du Stress : 14H00

Balade : 14H00

### **Jeudi 14 mars**

Massages :-sur réservation 9h00-12h00

Repas possible au GEM, prévoir votre casse-croute.

Atelier Astuces Informatique : 14H00 avec Hélène

Jeux et/ou balade avec Claude

Montage du char de Carnaval, à Maiche départ 13H30

### **Vendredi 15 mars**

Théâtre : Maiche

### **Lundi 18 mars** 14H00-17H00

Bricolage avec Monique et Michele

Théâtre : au Russey départ 14H00

### **Mardi 19 mars** 14H00-17H00

Atelier gestion du Stress : 14H00

Promenade des Chiens : Le Cuché

Frambouhans, départ 13H30

### **Jeudi 21 mars**

10H30 : Yoga avec Péri

10H30 : Préparation et repas tous ensemble, avec Gisèle.

### **Vendredi 22 mars**

Repas et concert Maiche, départ 16H30.

Théâtre : Maiche

### **Dimanche 24 mars**

Défilé du Carnaval à Maiche :

Départ 10H00 pour les « défilants »

Pour les spectateurs défilés à 14H00.

### **Lundi 25 mars** 14H00-17H00

Bricolage avec Monique et Michèle

Théâtre : à la MFR des Fins Départ 13H10



### **Mardi 26 mars** 14H00-17H00

Atelier Stress : 14H00

Jeux de société.

### **Jeudi 28 mars**

10H30 : Gym Douce avec Gaston

12H00 : repas possible au GEM, prévoir votre casse-croute.

14H : Zumba avec Hélène

### **Vendredi 29 mars**

Théâtre : Maiche