

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*

Avril 2024

Antenne Morteau



Lundi 1^{er} Avril

Férié = GEM Fermé

Mardi 2 Avril

Assemblée Générale à Maiche à 10H30, suivi d'un repas.

Prévoir 8€.

Départ 10H00.



Jeudi 4 Avril

10H30 : Gym douce avec **Gaston**

Repas possible au GEM, prévoir votre casse-croute.

Théâtre : MFR Les Fins Départ 13H15

Lundi 8 Avril

Théâtre : à la Montée, départ 13H15

Cinéma : Prévoir 5 euros

Bricolage : avec **Monique et Michèle**

Mardi 9 Avril

Atelier Gestion du Stress : 14H00

Atelier Pâtisserie : 14H00, avec **Colette**

Jeudi 11 Avril

Massages : sur réservation 9H00 -12H00

Repas possible au GEM prévoir votre casse-croute.

13H30 : Réunion Programme de Mai

14H30 : Balade vélo route de Gilley et pause Café à L'aventure Café, à Gilley, avec **Claude**

Vendredi 12 avril

Théâtre à la Montée départ 13H15

Lundi 15 Avril

Bricolage : avec **Monique et Michèle**

Théâtre : A la Montée, départ 13H15

Mardi 16 Avril 14H00-17H00

Balade ou Jeux, avec **Colette.**

Mercredi 17 Avril 14H00

Atelier Ecriture : Avec **Aurore**

Jeudi 18 Avril 14H00-17H00

10H30 : Gym douce avec **Gaston**

10H30 : Préparation et repas partagé, avec **Gisèle.**

14H00 : pâtisserie : préparation de 3 gâteaux (3 cakes), pour le gouter partagé du 22/04, avec **Gisèle.**

Vendredi 19 avril

Théâtre à La Montée, départ 13H15

Lundi 22 Avril

1^{ère} Représentation théâtre à **La Montée Damprichard, en inter GEM.**

Départ 10H30

Repas tiré du sac

Représentation Théâtre 14H30

Gouter

Mardi 23 Avril **Mathilde Absente**

Visite du Tuyé du Papy Gaby, avec **Claude**

Départ 13H30

Jeudi 25 Avril **Mathilde absente**

14H00 : Zumba avec **Hélène**

Samedi 27 avril

10H00 répétition théâtre à la Montée, prévoir votre casse-croute. Départ 9H30

Lundi 29 Avril

Théâtre : MFR Les Fins Départ 13H15

Bricolage : avec **Monique et Michèle**

Mardi 30 Avril **Mathilde absente**

Promenade des chiens « Le Cuché » avec **Noelle.**

Départ 13H30.