

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 Maîche

22 rue Montalembert

25120 Maîche

07.72.77.52.47

Antenne Morteau

41 rue Neuve

25500 Morteau

07.72.32.10.64

Ingrid et Aurore

Animatrices

## Planning d'activités

### Novembre 2024

### Antenne Maîche



## GEM Com'Tois

**Vendredi 1 er novembre : GEM fermé**

Jour férié

**Lundi 4 novembre :**

**Matin à Maîche :** 10h00-12h00

Réunion **bénévoles**

**Après-midi :** 13h30 – 17h30

Rdv au GEM 13h30

Théâtre au Russey avec **Catherine J. et Chantal**

Sortie Cinéma à l'Atalante de Morteau

Film « Frères » **avec Ingrid**

Prévoir 5 euros

**Mercredi 6 novembre :**

**Après-midi à Maîche :** 13h30 - 17h30

réunion **adhérents**

**Vendredi 8 novembre :** 13h30 - 17h30

Séance d'une heure Yoga sur Chaises

**avec Ingrid** 14h00 - 15h00

Prévoir petite bouteille d'eau

16h00 -17h30 jeux de société **avec Ingrid**

**Samedi 9 novembre**

(Horaires à définir en réunion Adhérents du 6 novembre 2024)

Bowling **avec Ingrid**

---

**Lundi 11 novembre GEM fermé**

Jour férié

**Mercredi 13 novembre** 13h30 - 17h30

**Jeux de TAROT** avec **Christine et Guy** et **Marie claudette et Jean luc**

**Vendredi 15 novembre :** 13h30-17h30

RDV au GEM

Randonnée avec **Guittou et Roland**

Jeux de société **avec Ingrid**

---

**Lundi 18 novembre :**

**Matin Massages :** 9h00 - 11h00

Avec Céline 3 séances (inscriptions obligatoires) complet

**Après midi** 13h30 - 17h30

Rdv 13h30 au GEM

Théâtre avec **Catherine J et Chantal**

Jeux de mémoire **avec Ingrid**

**Mardi 19 novembre :** 13h30 – 17h30

RDV 13h30 au GEM

Sortie promenade avec les chiens à

Cuché Frambouhans avec Catherine M. et Noëlle

**Mercredi 20 novembre** 13h30 – 17h30

Petits bricolages pour les marchés de

Noël avec **Emmanuelle et Louise**

---

**Vendredi 22 novembre** 13h30-17h30

RDV au GEM 13h30

Randonnée **avec Roland**

Visite du marché de Noël de Morteau **avec Ingrid**

---

**Lundi 25 novembre :** 13h30 -17h30

Petits bricolages Pour les marchés de Noël avec **Emmanuelle et Louise**

**Mardi 26 novembre :** 13h30 -17h30

Sortie Karaoké au GEM Morteau

**avec Ingrid**

**Mercredi 27 novembre** 10h00 - 17h00

Repas partagé **avec Marie Christine et Ingrid**

**Vendredi 29 novembre :** 13h30 – 17h30

Jeux de société **avec Ingrid**

---