

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

Aurore et Selma
Animatrices

GEM Com'Tois

Planning d'activités

Janvier 2025

Antenne Morteau



Jeudi 2 janvier

GEM Fermé

Vendredi 3 janvier :

10h-12h

Pâtisserie avec **Gisèle** : Galette des Rois

14h-17h

Galette des Rois avec Maiche avec Selma et Ingrid

+ passation parrainage du GEM de

Cré'acteurs de Liens à Handicap Invisible

Lundi 6 janvier

(matin : réunion Bénévole à Maiche)

Bowling à Pontarlier avec Maiche

Prévoir 7€

Rendez-vous à 13h30 au GEM

ou

Cinéma 14h30 : prévoir 5€

Mardi 7 janvier

Théâtre : au Russey départ 14H00

ou

Jeux en autonomie

Jeudi 9 janvier

(Aurore absente le matin)

Gym douce avec **Gaston** à 10h30

Réunion Préparation du programme de février à 14h00

Vendredi 10 janvier :

Pot de départ Ingrid Maiche

Départ à 13h du GEM

Atelier gâteau avec robot FAGOR

Lundi 13 janvier

Pétanque au Russey avec **Claude** 10h-12h

Départ 9h30 Cour Foyer Morteau

Bricolage avec **Monique** 14h-17h

Initiation Crochet proposé par **Christine**

Mardi 14 janvier

10h-13h30 repas partagé avec **Gisèle**

14h Balade

Jeudi 16 janvier 14h-17h

(Aurore absente la journée)

Jeux en Autonomie ou Balade

Samedi 18 janvier (suivant météo)

Rendez au GEM à 18h30

Tremplin du Rire à Besançon (2h)

Lundi 20 janvier

Bricolage avec **Monique**

Théâtre : au Russey départ 14h

Mardi 21 janvier 14h-17h

Yoga du Rire

Méditation (avec instrument de musique)

Jeudi 23 janvier

Massages sur inscription avec **Cécile**

14h Zumba avec **Hélène**

Lundi 27 janvier 14h00-17H00

Bricolage avec **Monique**

Mardi 28 janvier 14h00-17h00

Rencontre avec résidents de l'Ehpad au GEM

Jeudi 30 janvier

(Aurore absente toute la journée)

Gym douce avec **Gaston** à 10h30

14h-17h Pâtisserie avec **Gisèle**

