

Planning prévisionnel Mars 2017

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
<b>Mercredi 1</b> 10h/17h	10h/11h: Djembé avec Michaël G 12h/13h30 : Local ouvert 15h/17h Informatique avec Béatrice 17h/18h Chant avec Laurent et Jessica
<b>Jeudi 2</b> 10h/12h 14h/17h	10h/12h : Préparation repas 12h/14h Repas avec Alain (5euros) 14h/16h30 Projection « pièce de théâtre » de l'Alsa avec Olivier 17h/18h : Relaxation
<b>Vendredi 3</b> 10h/17h	9h15/10h : méditation avec Fatah 10h30/12h Atelier écriture avec Marie-Gaëlle et Jessica 12h/13h:Local ouvert 13h30 /16h : Décoration du local et atelier maquillage pour une après-midi carnaval 16h/17h Zumba carnavalesque avec Djo
<b>Samedi 4</b> 13h30/16h	13h30/ 16h : Permanence avec Salah
<b>Dimanche 5</b> 13h30/16h	13h30/ 16h : Permanence avec Salah
<b>Lundi 6</b> 10h/17h	10h/12h : Nettoyage du local 12h/13h30 : Local ouvert 14h Après-midi sportive avec Shouka et Abdenour 16h/17h Gym avec Djo et Clémence 17h/18h : Tea time avec Philippe B
<b>Mardi 7</b> 10h/17h Pour info : reunion intergem	10h/12h Sport avec Shouka, Léa et Abdenour 12h/13h30 :Local ouvert 14h : marche nordique avec Naïm 14h : Pâtisserie avec Alain et Léa -1€ 14h : Sport avec Shouka, Léa et Abdenour 15h/17h : Mandala avec Orlanda
<b>Mercredi 8</b> 10h/17h	10h/11h: Djembé avec Michaël G 12h/13h30 : Local ouvert 15h/17h : Informatique avec Béatrice 15h : Pastel avec Antoine 17h/18h : Chant avec Laurent et Jessica

<b>Jeudi 9</b> 10h/12h 14h/17h Pour info : CA du GEM	10h Préparation repas 12h/14h Repas avec Mario – 5€ 14h/17h : cinéma « podium » avec Alain 17h/18h : Conseil administratif
<b>Vendredi 10</b> 10h/17h	9h15/10h : Méditation avec Fatah 10h30/12h Groupe d'échanges avec équipe mobile et Fatah 12h/13h30:Local ouvert 13h30/14h : réunion ASA 14h /15h30 : bricolage avec Valérie et Christophe B 16h/17h Zumba avec Djo
<b>Samedi 11</b> 13h30/16h	13h30/16h : Permanence avec Salah 19h30 (devant gem) ou 20h au Restau « le secret » - Carpe frite avec Stephan
<b>Dimanche 12</b> 13h30/16h	13h30/16h : Permanence Salah
<b>Lundi 13</b> 12h/17h	10h/12h Réunion salariés : local fermé 12h/13h30 :Local ouvert 14h30 : Anniversaire de Claude 14h/16h Après-midi sportive avec Shouka et Abdenour 16h/17h Gym avec Djo et Clémence 17h/18h : Tea time avec Philippe B
<b>Mardi 14</b> 10h/17h	10h/12h Sport avec Shouka, Léa et Abdenour 11h45 : restaurant avec Jean Marc « le Mentra »2 euros de caution 12h/13h30 :Local ouvert 14h : marche nordique avec Naïm 14h : réunion adhérents 15h/17hSport avec Shouka, Léa et Abdenour
<b>Mercredi 15</b> 10h/17h Pour info Présentation expériences d'addictions au SESSAD	10h/11h:Djembé avec Michaël G 12h/13h30 : Local ouvert 15h/17h : Informatique avec Béatrice 17h/18h : Chant avec Laurent et Jessica
<b>Jeudi 16</b> 10h/12h 14h/17h Pour info Colloque SISM	10h/12h : Préparation repas 12h/14h Repas avec diététique avec Yasmina –5€ 14h/16h30 Jeux de société avec Christophe B 17h/18h : Relaxation

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
<b>Vendredi 17</b> 10h/17h Pour info Colloque SISM	9h15/10h : méditation avec Fatah 10h30/12h Atelier écriture avec Marie-Gaëlle et Jessica 12h/13h30:Local ouvert 14h /15h30 : bricolage avec Jessica et Christophe B 16h/17h : Zumba avec Djo
<b>Samedi 18</b> 13h30/16h	13h30/16h : Permanence avec Salah 12h30, gare sncf : Karaoké à Colmar avec Farid 20h : Volley ASPPT MVB / VENELLES
<b>Dimanche 19</b> 13h30h/16h	Permanence Salah de 13h30 à 16h
<b>Lundi 20</b> 10h/17h	10h/12h Nettoyage du local 12h/13h30 :Local ouvert 14h Après-midi sportive avec Shouka et Abdenour 16h/17h : Gym avec Djo et Clémence 17h/18h : Tea time avec Philippe B
<b>Mardi 21</b> (10h/17h : portes ouvertes)	10h/17h <b>Portes ouvertes- rallye des associations</b> 12h/13h30 : Local ouvert 14h : Pâtisserie avec Alain et Léa -1€ 13h30/16h30 : Atelier collectif aux coteaux avec Jessica et Shouka
<b>Mercredi 22</b> 10h/17h	10h/11h: Djembé avec Michaël G 11h45 : restaurant Sinclair avec Jean Marc (2 euros de caution) 12h/13h30 : Local ouvert 15h : Pastel avec Antoine 15h/17h Informatique avec Béatrice 17h/18h : Chant avec Laurent et Jessica
<b>Jeudi 23</b> 10h/12h 14h/17h	10h/12h : Préparation repas 12h/14h : Repas avec Tulay (5€) 14h30/16h30 : Modélisme avec Philippe T 17h/18h : Relaxation
<b>Vendredi 24</b> 10h/17h Pour info Conférence Professeur Barreto au Hasenrain	9h15/10h : méditation avec Fatah 10h30/12h Atelier écriture avec Marie-Gaëlle et Jessica 12h/13h30:Local ouvert 14h /15h30 : bricolage avec Jessica et Christophe B 16h/17h Zumba avec Djo 18h : <b>sortie nocturne</b> avec Christophe R, Sylvie et Serge E au Waldeck

<b>Samedi 25</b> 13h30/16h	<b>Permanence Salah de 13h30 à 16h</b> 19h30 : Restaurant « il était une fois le Portugal » avec Mario - 2€ de caution
<b>Dimanche 26</b> 13h30/16h	<b>Permanence Salah de 13h30 à 16h</b>
<b>Lundi 27</b> 10h/17h	10h/12h Nettoyage du local 12h/13h30 :Local ouvert 14h Après-midi sportive avec Shouka et Abdenour 16h/17h : Gym avec Djo et Clémence 17h/18h : Tea time avec Philippe B
<b>Mardi 28</b> 10h/17h	10h/12h Sport avec Shouka, Léa et Abdenour 12h/13h30 :Local ouvert 14h : marche nordique avec Naïm 14h : Pâtisserie avec Alain et Léa -1€ 14h : Sport avec Shouka, Léa et Abdenour
<b>Mercredi 29</b> 10h/17h	10h/11h: Djembé avec Michaël G 12h/13h30 : Local ouvert 15h/17h Informatique avec Béatrice 17h/18h Chant avec Laurent et Jessica
<b>Jeudi 30</b> 10h/12h 14h/17h	10h/12h : Préparation repas 12h/14h Repas avec Jean Louis (5 euros) 15h : <b>coffee time avec Orlanda</b> 17h/18h : Relaxation
<b>Vendredi 31</b> 10h/17h	9h15/10h : méditation avec Fatah 10h30/12h Atelier écriture avec Marie-Gaëlle et Jessica 12h/13h30:Local ouvert 14h /15h30 : bricolage avec Jessica et Christophe B 16h/17h Zumba avec Djo 18h : <b>sortie nocturne</b> avec Christophe R, Sylvie et Serge E au Waldeck

#### Menus prévisionnels du JEUDI

- Jeudi 02** => poisson et sa farandole de légumes
- Jeudi 09** => Roti de porc et pommes de terre
- Jeudi 16** => Aubergines à la grecque
- Jeudi 23** => Riz aux vermicelles et Köfta
- Jeudi 30** => Palette fumée et salades diverses