



LES AILES DE L'ESPOIR

## SOMMAIRE :

page 1 : Articles :

-semaine  
-pages 3,4 et 5 : planning des activités du mois des antennes de Mulhouse et d'Altkirch

-page 2: Quelques informations importantes mais en vrac...

La vie du GEM

Informations pratiques

4, avenue Schuman

68100 Mulhouse

Tél : 03.89.32.81.27

e-mail :

[gemade68@outlook.com](mailto:gemade68@outlook.com)

<http://gem.aillesdelespoir.free.fr>

Comment venir au

4, avenue Robert Schuman :

Par tram : arrêt porte jeune,

Par bus : arrêt Anvers,

En voiture : vous pouvez vous garer parking Porte Jeune.

Horaires d'ouverture du GEM

(sauf exception)

Lundi : 10h/17h

Mardi : 10h/17h

Mercredi : 10h/17h

Jeudi : 10h/17h

vendredi : 10h/17h

samedis, dimanches et soirées :  
selon les propositions des  
adhérents

Parrain :



Financiers :



## LE JOURNAL DU G.E.M

« LES AILES DE L'ESPOIR »

Ce journal s'adresse aux personnes adhérentes de notre association et à celles qui souhaitent découvrir notre fonctionnement. Association d'adhérents ouverte en priorité aux personnes en situation de fragilité. Adhésion annuelle de 17 euros par personne.



### Semaine d'information sur la santé mentale

Les 22 et 23 mars 2018

Sur le thème de la parentalité et l'enfance

Campus fonderie

Entrée gratuite sur inscription

« Sans écran qui suis-je ? »

Dans le cadre du mois du cerveau, Jessica vous propose de tenir un atelier créatif au CRM le 20 mars 2018 de 9h à 12h.



### Intervention du CSAPA Alternative (Centre de soin d'Accompagnement et de Prévention des Addictions)

Jeudi 29 mars 2018

De 10h30 à 12h

Venez vous informer et échanger sur le thème de la psychose et des addictions.

Places limitées, inscription auprès des salariées.

### Résumé des activités du mois de Mars

- ❖ 17 mars 2018 : sortie Col de Busang-3€ et sortie à Colmar au musée du jouet -5.50€.
- ❖ 24 mars 2018 : sortie Badenweiller avec Jessica et Stéphan- 5€
- ❖ 15 mars 2018 : Karaoké avec le Gem de Colmar
- ❖ 20 mars 2018 : Journée « Sans écran qui suis-je ? » au CRM avec Jessica

Et bien d'autres activités !

### Village du mois du cerveau

Thème « Qui suis-je ? »

Vous êtes créatif, avez envie de travailler la photo, l'écriture ou tout autre matériau ?

Vous êtes les bienvenus les :

- 5 mars de 11h/12h
- 6 mars de 11h/12
- 12 mars de 13h30/15h
- 13 mars de 15h 45/17h et le 20 mars de 15h45/17h

Nous exposerons vos œuvres lors du village du Mois du cerveau courant mai

Joyeux  
Anniversaire

CHRISTOPHE B;  
LAURENT M;  
CLAUDE S;  
CATHERINE M

## QUELQUES INFOS EN VRAC... MAIS

Vous êtes partie prenante de la vie de l'association du GEM...alors n'hésitez pas à vous exprimer, à vous investir dans l'organisation d'activités, dans la vie générale de l'association...

° Les locaux sont aussi les vôtres...alors pensez à nettoyer vos tasses sales, à donner un coup de balai, à vérifier que les toilettes restent propres... C'est votre image et celle de l'association que vous faites vivre au travers de ces petites actions!

° Les Inscriptions aux activités : pour des raisons d'organisation et de respect pour les personnes qui organisent des activités, nous vous rappelons que vous devez vous inscrire au moins 3 jours avant la date de l'activité (en passant au GEM ou par téléphone).

° Pour les repas du jeudi, nous vous demandons de régler le montant avant le mardi midi qui précède chaque repas!

° Il vous est demandé de vous investir au minimum sur l'une des tâches suivantes: faire les courses, le repas, préparer les tables, servir, nettoyer et ranger les tables, nettoyer et ranger la vaisselle, nettoyer et ranger le local... ainsi vous participez à créer une ambiance amicale!

° Chacun d'entre vous doit se renseigner sur la composition du menu et décider s'il souhaite partager le repas.

Nous vous rappelons que les signes religieux (croix, foulards..) sont tolérés, mais que tout acte de prosélytisme est interdit.

Ne pas attendre devant la porte avant l'heure d'ouverture du local et fumer en bas de l'escalier,  
° Pour le respect de tous nous vous demandons de sortir du local et du bâtiment lorsque vous passez vos appels ou de répondre très très discrètement,

° Les prix pour les déplacements sont calculés pour 3 personnes. Si plus de personnes s'inscrivent le prix diminuera en fonction.

° Philippe T est notre rélérent tabac...n'hésitez pas à le solliciter (selon ses disponibilités).

° Alain T propose ses services en tant qu'écrivain public, sur RDV.

*Vos représentants "adhérents" au Conseil d'Administration sont :*

- Stéphan APRAHAMIAN, Président*
- Fatah SENADLA, Vice-Président*
- Michaël BOHY, Trésorier*
- Jean-Michel HARTMANN Vice Trésorier*
- Christelle REINHART, Secrétaire*
- Philippe TOLVAI Vice-secrétaire*
- Farid TAHRAOUI, Assesseur*
- Salah BOULAA, Assesseur*
- Jean-Sébastien MOST, Assesseur*

*Les Adhérents formés à l'Aide et Soutien aux Adhérents peuvent faciliter votre intégration dans l'association, vous rendre visite si vous êtes hospitalisé...*

**Prochaine Réunion adhérents : vendredi 6 mars 2018 à 16h**

Vous êtes partie prenante de la vie de l'association du GEM...alors n'hésitez pas à vous exprimer, à vous investir.

Pour soutenir les projets du GEM les Ailes de l'Espoir, vous pouvez faire un don !

En retournant ce bon de générosité accompagné d'un chèque à l'adresse suivante: GEM les ailes de l'espoir 4 avenue Robert Schuman 68100 Mulhouse, vous pouvez bénéficier, en tant que :

Particulier : une réduction d'impôts à hauteur de 66% des sommes versées dans la limite de 20% des revenus imposables

Entrepreneur : ouvre droit à une réduction d'impôts égale à 60% de votre montant de versement, pris dans la limite de 5 pour mille du chiffre d'affaires, effectués par les entreprises assujetties à l'impôt sur le revenu ou à l'impôt sur les sociétés.

Nom  
mail ou tel :

Prénom

adresse  
montant du don

Planning prévisionnel mars 2018

Jours	Horaires activités - Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
-------	--

Judi 1  10h/12h 14h/17h	10h/12h : Préparation repas 12h/14h : Repas avec Mario - 7€ 14h30/15h : réunion journal 15h30/17h : « qu'est-ce qu'il y a réellement dans mon assiette ? » avec Aza et Guillaume Ber. 17h/18h : Relaxation
Vendredi 2  10h/17h	10h : Piscine avec Salah 10h30/12h : Atelier écriture 12h/13h30 : Local ouvert 14h/15h: entraînement énergétique avec Laurent et Jessica 15h30/16h30 : Zumbagem avec Djo et Laurent 16h30/18h : petit film et pop' corn avec Guillaume Ber. et Aza 2€
Samedi 3  14h/17h	14h/17h : Permanence Salah 8h15/12h30 : Formation Premiers Secours avec Jessica
Dimanche 4  14h/17h	14h/17h : Permanence Salah
Lundi 5 10h/17h	10h/11h : Nettoyage du local 11h/12h : Atelier expo mois du cerveau avec Jessica 12h/13h30 : Local ouvert 14h/15h : groupe d'échange et de parole avec Philippe 15h30/16h30 : initiation aux conseils écologiques avec Aza 16h30/17h : Réunion Journal 17h/18h : Tea Time
Mardi 6  10h/17h	10h/11h : projet musical avec Jessica 11h/12h : Atelier expo mois du cerveau avec Jessica 12h/13h : Local ouvert 14h : Marche nordique avec Michaël et Aza 16h/17h : réunion adhérent 17h/18h : cours d'anglais avec Ayden

Mercredi 7 10h/17h	10h/11h : Nettoyage du local 11h/12h : Djembé avec Michaël G 12h/13h30 : Local ouvert 12h : restau fonderie avec Delphine 2€ de caution 14h30/15h : Réunion Journal 15/17h : Informatique avec Michaël B sur RDV 16h30/18h : Chant avec Laurent et Jessica
Judi 8  10h/17h	10h/12h : Préparation repas 12h/14h : Repas avec Jean-Marc - 6€ 14h30/15h : réunion journal 15h30/17h : « qu'est-ce qu'il y a réellement dans mon assiette ? » avec Aza et Guillaume Ber. 17h/18h : Relaxation
Vendredi 9  10h/17h	10h : Piscine avec Salah 10h/12h : Groupe d'échange avec Stéphane Au : « l'addiction aux benzos » 12h/13h30 : Local ouvert 13h30 : réunion ASA 14h : Réunion Séjours Septembre/Octobre 14h/15h: entraînement énergétique avec Laurent et Jessica 15h30/16h30 : Zumbagem avec Djo et Laurent 16h30/18h : petit film et pop' corn avec Guillaume Ber. et Aza 2€
Samedi 10  14h/17h	14h/17h : Permanence avec Salah
Dimanche 11  14h/17h	14h/17h : Permanence Salah
Lundi 12  10h/17h (Pour info schéma autonomie CD68)	10h/11h : Nettoyage du local 11h/12h : théâtre improvisé avec Matéo 12h/13h30 : Local ouvert 13h30/15h : Atelier expo mois du cerveau avec Jessica 15h30/16h30 : initiation aux conseils écologiques avec Aza 16h30/17h : Réunion Journal 17h/18h : Tea Time

Mardi 13  10h/17h	10h/11h : projet musical avec Ayden et Jessica 11h/12h : couture avec Louise 12h/13h : Local ouvert 13h30 : atelier pâtisserie avec Cédric (croissants maisons) 1€ 14h/15h30 : Atelier Bienveillance avec Valérie D et Michaël B. 15h45/17h : Atelier expo mois du cerveau avec Jessica 16h/17 : Peinture avec Valérie S 17/18h : cours d'anglais avec Ayden
Mercredi 14  10h/17h	10h/11h : Nettoyage du local 11h/12h : Djembé avec Michaël G 12h/13h30 : Local ouvert 14h30/15h : Réunion Journal 15/17h : Informatique avec Michaël B sur RDV 15h/16h30 : Atelier pastel avec Antoine 16h30/18h : Chant avec Laurent et Jessica
Judi 15  10h/12h 14h/17h	10h/12h : Préparation repas 12h/14h : Repas avec Cédric- 7€ 14h/17h : Karaoké avec Farid et le GEM de Colmar 17h/18h : Relaxation 20h30 : Soirée Slam avec Philippe B
Vendredi 16  10h/17h	10h : Piscine avec Salah 10h30/12h : Atelier écriture avec Jessica 12h/13h30 : Local ouvert 14h/15h: entraînement énergétique avec Laurent et Jessica 15h30/16h30 : Zumbagem avec Djo et Laurent 17h/21h : tacos et ciné au Gem avec Guillaume Bert. et Aza 2€ de caution
Samedi 17  14h/17h	14h/17h : Permanence avec Lydie 10h/17h : Sortie Col de Bussang avec Laurent et Jo - 3€ Attention bons marcheurs demandés 19h30 devant le GEM ou 20h : Restau « Le secret » avec Stéphan et Christelle -2€ de caution
Dimanche 18  14h/17h	14h/17h : Permanence avec Salah

Lundi 19  12h/17h Pour info : réunion DLA	9h/12h : réunion Salariées 12h/13h30 : Local ouvert 15h30/16h30 : initiation aux conseils écologiques avec Aza 16h30/17h : Réunion Journal 17h/18h : Tea Time
Mardi 20  10h/17h Pour info réunion bureau	9h30/12h30 : Journée sans écran avec Jessica au CRM 12h/13h : Local ouvert 14h/15h30 : Atelier Bienveillance avec Valérie D et Michaël B. 15h45/17h : : Atelier expo mois du cerveau avec Jessica 17h/18h : cours d'anglais avec Ayden
Mercredi 21  10h/17h	10h/11h : Nettoyage du local 11h/12h : Djembé avec Michaël G 12h/13h30 : Local ouvert 12h : Restau Sinclair avec Jean-Marc- 2€ de caution 14h30/15h : Réunion Journal 15h/16h : théâtre improvisé avec Mathéo 15/17h : Informatique avec Michaël B sur RDV 16h30/18h : Chant avec Laurent et Jessica
Judi 22 10h/12h 14h/17h (pour info colloque SISM)	10h/12h : Préparation repas 12h/14h : Repas avec Olivier -5€ 14h30/15h : réunion journal 15h30/17h : « qu'est-ce qu'il y a réellement dans mon assiette ? » avec Aza et Guillaume Ber. 17h/18h : Relaxation
Vendredi 23  10h/17h (pour info colloque SISM)	10h : Piscine avec Salah 10h30/12h : Atelier écriture avec Jessica 12h/13h30 : Local ouvert 13h30 : réunion ASA 13h/14h : couture avec Louise 14h/15h: entraînement énergétique avec Laurent et Jessica 15h30/16h30 : Zumbagem avec Djo et Laurent 16h30/18h : petit film et pop' corn avec Guillaume Ber. et Aza 2€
Samedi 24  14h/17h	14h/17h : Permanence Salah 19h30 devant ou Gem ou 20h au Restau la Brochetterie (3 rue de la synagogue Mulhouse) avec Mario 2€ de caution 10h/16h : Sortie Badenweiller avec Jessica et Stéphan 2.50€ pour le trajet (+ prévoir le paiement surplace pour l'entrée)

Dimanche 25 14h/17h	14h/17h : Permanence avec Salah
Lundi 26  10h/17h	10h/11h : Nettoyage du local 11/12 : théâtre improvisé avec Matéo 12h/13h30 : Local ouvert 15h30/16h30 : initiation aux conseils écologiques avec Aza 16h30/17h : Réunion Journal 17h/18h : Tea Time
Mardi 27  10h/17h (Pour info réunion CLSM culture au Gem)	10h/11 : projet musical avec Ayden et Jessica 11h/12h : couture avec Louise 12h/13h : Local ouvert 14h : Marche nordique avec Michaël et Aza 16h/17 : Peinture avec Valérie S 17/18h : cours d'anglais avec Ayden
Mercredi 28  10h/17h	10h/11h : Nettoyage du local 11h/12h : Djembé avec Michaël G 12h/13h30 : Local ouvert 14h30/15h : Réunion Journal 15/17h : Informatique avec Michaël B sur RDV 16h30/18h : Chant avec Laurent et Jessica
Jeudi 29 10h/12h 14h/17h	10h/12h : Préparation repas 10h30/12h : intervention du CSAPA sur la psychose et les addictions 12h/14h : Repas avec Philippe R -5€ 14h30/15h : réunion journal 15h30/17h : « qu'est-ce qu'il y a réellement dans mon assiette ? » avec Aza et Guillaume Ber. 17h/18h : Relaxation
Vendredi 30 14h/17h	<b>Férieré</b> 14h/17h : Permanence avec Salah
Samedi 31 14h/17	14h/17h : Permanence avec Salah

### Menus prévisionnels du Jeudi

**Jeudi 01** : Palettes fumées, salade de pommes de terre.

**Jeudi 08** : Hamburger maison du chef !

**Jeudi 15** : Salade de printemps et cordon bleu de poisson

**Jeudi 22** : repas Américain



## PLANNING PREVISIONNEL DU SUNDGAU

### MARS 2018

**À vos agendas !**

**Lundi 5 Mars** : 14h : cinéma à Altkirch (4€)  
« Sully » \*\*

**Vendredi 9** : permanence à Altkirch  
14h/17h.

**Vendredi 16** : présentation DLA à Altkirch,  
lieu à définir 14h30/17h.

**Samedi 17** : sortie au musée du jouet à Colmar (train depuis Altkirch à 13h) prévoir coût du voyage et du musée, environ 15 euros.

**Jeudi 22** : 20h : ciné débat à Altkirch « l'intelligence des arbres » 7€50

**Vendredi 23** : permanence à Altkirch  
14h/17h.

\*\* Le cinéma d'Altkirch propose des séances de cinéma à 4€ tous les premiers lundis du mois à 14h. Les films projetés sont déjà définis. Pour plus d'informations, <http://www.cinema-altkirch.com/cine-d-or/>

**N'hésitez pas à partager vos envies et vos propositions !**