



LES AILES DE L'ESPOIR

# Le journal du GEM « 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.

AVRIL 2019 N°137

La vie du GEM

## Informations pratiques Antenne de Mulhouse

4, avenue Schuman  
68100 Mulhouse  
Tél : 03.89.32.81.27

e-mail : [gemade68@outlook.com](mailto:gemade68@outlook.com)

<http://gem.ailesdelespoir.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

## Antenne du Sundgau

18 rue de France

68130 Altkirch

Tél : 09.54.05.49.29

e-mail : [gemade68.sundgau@gmail.com](mailto:gemade68.sundgau@gmail.com)

Comment venir au 18, rue de France?

En train : à 5 min de la gare

En voiture : vous pouvez vous garer au parking de l'III- Rue de France

Ouvertures prévisionnelles du mardi au vendredi, pour plus d'information veuillez vous renseigner par téléphone ou par mail.

Parrain:



Financeurs:



## Rencontre avec le SASP 68

Le jeudi 11 avril 2019 à 14h30

Devenir ou être parent ? Qu'en pensez vous ?

Le Service d'Accompagnement et de Soutien à la Parentalité de l'association M.SINCLAIR propose une rencontre afin de partager et réfléchir à cette vaste question de la parentalité et de la maladie psychique.

Comment parler de son projet d'enfant? Comment exercer son rôle de parent?

Que vivent les enfants? Que pense l'entourage ou les professionnels? Est-ce qu'on est des parents comme tout le monde?

Que vous soyez parents, ou non, venez partager votre réflexion, votre expérience, votre avis!



## Le Mobi' Gem

Intervention le dimanche 7 avril 2019 avec les Scouts

Stéphan et Michaël B présenteront notre association au ministère de la santé à Paris

## Rallye des Associations

Portes ouvertes au Gem Le mardi 23 avril 2019,

Parlez en autour de vous!

## Assemblée Générale

Le 06 Juin 2019

Venez préparer cette journée festive et indispensable à la vie du GEM les 12 et 23 avril 2019.

## Citation du mois

« La Chance, c'est essayer d'attraper du bout des doigts un cheveu en pleine tempête »

Jean- Seb.

## « Sport adapté »

Vous êtes à la recherche d'un sport adapté à vos besoins et/ou difficultés?



Christelle, éducatrice sportive à la ville de Mulhouse vous propose une séance au Gem

Le Vendredi 12 avril 2019 de 14h à 16h.

Alors tous à vous baskets!

## Repas de Pâques avec Mario!

Le dimanche 21 avril

Venez déguster un bon repas dont l'agneau sera à l'honneur!



Attention, ce journal est susceptible de contenir des erreurs.

Sauriez-vous les trouver?

A vos marques, prêts, partez!



## Joyeux anniversaire à ...

Stéphan Ap, Mario,

Sabahudin,

Saliha C

Serge S



## Réunion Aide Soutien aux Adhérents !

Vous voulez devenir ASA ? Venez le :

Vendredi 05 avril à 13h30

Vendredi 26 avril à 13h30

Planning prévisionnel avril 2019

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
<b>Lundi</b> 1 12h/17h	9h/12h : <b>Réunion salariées</b> 13h30: <b>marche énergétique et initiation au Karaté</b> avec Salah( venir en tenue sportive) 14h/15h: <b>groupe d'entraide et de parole</b> avec Philippe 15h: <b>réunion Séjour Espagne</b> 15h30/17h: <b>Goûter du 1er avril</b> avec Christophe B et Aza– 1€
<b>Mardi</b> 2 10h/18h Pour Info: Réunion PRAPS Balade MDC	10h/12h: <b>Atelier pâte à sel</b> avec Déborah 10h30/12h: <b>atelier du rire</b> avec Marie-Christine 14h: <b>marche nordique</b> avec Naïm 17h/18h: <b>Tea time</b> avec Christophe B et Aza
<b>Mercredi</b> 3 10h/17h	10h/11h : <b>Bien-être</b> du local 12h/13h: <b>permanence</b> avec Stéphan Ap 14h30/15h: <b>Réunion Journal</b> 15h30/17h: <b>informatique</b> avec Michaël B sur RDV 15h30/17h: <b>chant</b> avec Laurent et Arnaud M
<b>Jeudi</b> 4 10h/12h 14h/17h Pour Info Réseau Santé	10h/12h: <b>préparation</b> du repas 12h/14h: <b>repas</b> avec Delphine -6€ 14h30/15h : <b>Entraînement énergétique</b> avec Laurent 15h/16h : <b>Zumbagem</b> avec Laurent et Jo
<b>vendredi</b> 5 10h/18h	10h30/12h: <b>piscine</b> avec Salah 10h/12h: <b>atelier d'écriture</b> avec Pierre 13h30/14h30: <b>réunion</b> Asa 14h: <b>réunion « Mobi'GEM »</b> Le retour 17h/18h: « <b>méditation guidée</b> » avec Fatah
<b>Samedi</b> 6 14h/17h	<b>11h45: RDV devant le GEM</b> Restau « Les hirondelles » avec Frédéric T. 2€ de caution <b>14h/17h: permanence</b> avec Salah
<b>Dimanche</b> 7 14h/17h	<b>8h15/12h30: Le Mobi'Gem et les Scouts</b> <b>14h/17h: permanence</b> avec Salah <b>17h: Culture du Cœur– spectacle</b> théâtre « Poche ruelle »- C'est gratis!
<b>Lundi</b> 8 10h/17h	10h/11h: <b>Bien-être</b> du local 13h30: <b>marche énergétique et initiation au Karaté</b> avec Salah( venir en tenue sportive) 14h: <b>café en ville</b> avec Delphine 15h/17h: <b>art créatif</b> avec Aza

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
<b>Mardi</b> 9 10h/18h Pour info: Réunion MDC village	10h/12h:Gym douce avec Chahine 14h: <b>marche nordique</b> avec Naïm 17h/18h: <b>Tea time</b> avec Christophe B et Aza 18h/21h: <b>Soirée Pizza</b> avec Delphine et Stéphan Ap-7€
<b>Mercredi</b> 10 10h/17h	10h/11h : <b>Bien-être</b> du local 12h/13h: <b>permanence</b> avec Stéphan Ap 14h30/15h: <b>Réunion Journal</b> 14h30/16h: <b>Basket en extérieur</b> avec Vincent( près du lycée Schweitzer) prévoir eau+ serviette 15h30/17h: <b>informatique</b> avec Michaël B sur RDV 15h30/17h: <b>chant</b> avec Laurent et Arnaud M
<b>Jeudi</b> 11 10h/17h	10h/12h: <b>préparation</b> du repas 12h/14h: <b>repas</b> avec Tulay -6€ 14h30: <b>rencontre</b> avec le Service d'Accompagnement et de Soutien à la Parentalité 68- 14h30/15h : <b>Entraînement énergétique</b> avec Laurent 15h/16h : <b>Zumbagem</b> avec Laurent et Jo <b>17h: Fermeture du GEM– CA</b>
<b>Vendredi</b> 12 10h/18h	10h30/12h: <b>piscine</b> avec Salah 10h/12h: <b>atelier d'écriture</b> avec Pierre 14h/16h: « <b>Sport adapté</b> » avec Christelle 16h: <b>Présentation AG</b> avec Michaël B et Farid T 17h/18h: « <b>méditation guidée</b> » avec Fatah
<b>Samedi</b> 13 14h/17h	<b>10h/17h: Sortie</b> au château du Hohlandsburg avec Laurent– 6€ 30( trajet)+ entrée( 4€ 50) +repas tiré du sac <b>14h/17h: permanence</b> avec Salah <b>16h/18h: conte musical</b> avec « dys puissance 10 » <b>19h30 devant le Gem: restau</b> « Le cheval Blanc) avec Mario– 2 € de caution + prix transport en commun
<b>Dimanche</b> 14 14h/17h	<b>14h/17h: permanence</b> avec Salah
<b>Lundi</b> 15 10h/17h	10h/11h: <b>Bien-être</b> du local 13h: <b>Cinéma « Palace »</b> avec Patricia-3€ 13h30: <b>marche énergétique et initiation au Karaté</b> avec Salah( venir en tenue sportive) 15h: <b>pot d'anniversaire</b> de Stéphan Ap 16h/17h: <b>atelier déco de pâques</b> avec Déborah
<b>Mardi</b> 16 10h/18h	10h/12h: <b>atelier déco</b> de pâques avec Déborah 14h: <b>marche nordique</b> avec Naïm <b>14h30: réunion adhérents</b> 17h/18h: <b>Tea time</b> avec Christophe B et Aza

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
<b>Mercredi</b> <b>17</b> 10h/17h	10h/11h : <b>Bien-être</b> du local 12h/13h: <b>permanence</b> avec Stéphan Ap 14h30/15h: <b>Réunion Journal</b> 15h30/17h: <b>informatique</b> avec Michaël B sur RDV 15h30/17h: <b>chant</b> avec Laurent et Arnaud M
<b>jeudi</b> <b>18</b> 10h/12h 14h/17h Pour info: CRSA Remise des prix	10h/12h: <b>préparation</b> du repas 12h/14h: <b>repas</b> avec Arnaud -6€ 14h/17h: <b>Goûter de Pâques</b> avec Déborah-2€ 14h30/15h : <b>Entraînement énergétique avec Laurent</b> 15h/16h : <b>Zumbagem</b> avec Laurent et Jo
<b>Vendredi</b> <b>19</b> 14h/17h	<b>Férieré</b> <b>14h/17h:</b> permanence avec Salah <b>17h30/20h:</b> atelier diététique à la Navette-2€
<b>Samedi</b> <b>20</b> 14h/17h	<b>14h/17h:</b> permanence avec Salah <b>16h/18h:</b> conte musical avec « 10 puissance 10 » <b>19h30 devant le Gem ou 20h:</b> « Restau le Buffet royal » avec Stéphan et Christelle-2€ de caution
<b>Dimanche</b> <b>21</b> 14h/17h	<b>10h/16h:</b> repas de Pâques avec Mario Et Salah -10€ <b>14h/17h:</b> permanence avec Salah
<b>Lundi</b> <b>22</b> 10h/17h	<b>Férieré</b> <b>14h/17h:</b> permanence avec Salah
<b>Mardi</b> <b>23</b> 10h/18h	<b>Toute la journée</b> <b>Rallye des Associations</b> <b>Portes Ouvertes</b> 14h: prépa AG avec Valérie
<b>Mercredi</b> <b>24</b> 10h/17h	10h/11h : <b>Bien-être</b> du local 12h/13h: <b>permanence</b> avec Stéphan Ap 14h30/15h: <b>Réunion Journal</b> 14h30/16h: <b>Basket en extérieur</b> avec Vincent( près du lycée Schweitzer) prévoir eau+ serviette 15h30/17h: <b>informatique</b> avec Michaël B sur RDV 15h30/17h: <b>chant</b> avec Laurent et Arnaud M

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
<b>Jeudi</b> <b>25</b> 10h/12h 14h/17h	10h/12h: <b>préparation</b> du repas 12h/14h: <b>repas</b> avec Frédéric T -5€ 14h30/15h : <b>Entraînement énergétique avec Laurent</b> 15h/16h : <b>Zumbagem</b> avec Laurent et Jo
<b>vendredi</b> <b>26</b> 10h/18h	10h30/12h: <b>piscine</b> avec Salah 10h/12h: <b>atelier d'écriture</b> avec Pierre 13h30/14h: <b>réunion</b> Asa 17h/18h: « <b>méditation guidée</b> » avec Fatah
<b>Samedi</b> <b>27</b> 14h/17h	<b>10h/17h:</b> Sortie Strasbourg avec Le Sundgau-8€ trajet en train + prévoir repas tiré du sac <b>14h/17h:</b> permanence avec Salah
<b>Dimanche</b> <b>28</b> 14h/17h	<b>14h/17h:</b> permanence avec Salah
<b>Lundi</b> <b>29</b> 10h/17h	10h/11h: <b>bien-être</b> du local 13h30: <b>marche énergétique</b> et <b>initiation au Karaté</b> avec Salah( venir en tenue sportive) 14h/16h: <b>initiation au Poker</b> avec Cédric 14h/16h30: <b>visionnage d'un documentaire</b> sur le sucre avec Arnaud M
<b>Mardi</b> <b>30</b> 10h/18h Local uniquement ouvert pour les super-women et supermen du ménage!	10h30/18h: <b>Grand Bien-être de Printemps Du Gem</b>  <b>Repas offert aux supers héros du ménage</b> 

### Menus prévisionnels du jeudi

Jeudi 4 : gratin dauphinois

Jeudi 11 : repas turc

Jeudi 18 : ailes de poulet marinées- riz - poelée de légumes

Jeudi 25: salade- tartiflette- fruits en folie!

