



# 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.

MAI 2019 N°138

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  
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

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 veuil-  
lez vous renseigner par téléphone ou  
par mail

Parrain:



Financeurs:



## Le Mois du Cerveau

Du 27 avril au 4 Juin 2019

Le programme est arrivé!

vous pouvez le récupérer au Gem afin de prendre connaissance de toutes  
les manifestations liées aux maladies du cerveau, neurologiques psychia-  
triques ou cognitives.



## Balade Solidaire

Dimanche 19 mai de 10h à 16 à la Maison des Berges avec

Le Mobi'Gem

Venez partager un moment avec nous pour mieux comprendre des  
maladies psychiques autour de multiples animation dont notre action  
Mobi'Gem!

## Le Mobi'Gem



« Venez vivre une expérience  
sympathique, originale et  
humainement enrichissante en  
participant au Mobi'Gem »



Le groupe du Mobi'Gem  
Avec les Scouts de Zillisheim  
(photo du dessus)

Le mobi'Gem durant la  
semaine de la santé mentale  
à Colmar

## Citations du mois

« L'amour c'est comme l'éclair, on ne sait ja-  
mais par avance qui sera foudroyé avant d'avoir  
le cœur électrisé »  
Jean Seb.

« Dans les associations, on apprend sur soi des  
choses qu'on ignore »  
Marie-Christine.

## Joyeux anniversaire à...

Marie-Christine, Fouhede  
Hatice, Isabelle, Corinne  
Caroline, Fabien, Jean- Marc W  
Johann, Jean Marc S,  
Erwan, Bernard W

## Intervention du Réseau Santé Sud Alsace

Le Mardi 21 mai 2019 à 14h 30

Le réseau vous propose:

- ⇒ de présenter leurs missions
- ⇒ d'échanger autour de la question de l'intérêt  
d'un suivi médical régulier
- ⇒ d'échanger sur le bien manger/ bien bouger
- ⇒ de proposer des dépistages diabète, ten-  
sion
- ⇒ de proposer un calcul de votre IMC

## Présentation de l'Association

« Terre de Noé »

Le jeudi 16 mai 2019 à 14h

## Atelier créatif avec un artiste: Henri Walliser

Venez créer avec Henri des gravures sur papier et  
autres œuvres d'art!

Les 14 et 21 mai 2019

Venez nombreux! ( places limitées)

## Assemblée Générale

Le 06 Juin 2019

« L'AG est l'occasion de faire le bilan de l'année  
passée et de penser aux projets pour l'avenir.

C'est un moment festif mais aussi important car cette  
année plusieurs postes du Conseil d'Administration  
sont à renouveler »

Jean- Michel H et Stéphan Ap.

## Remerciement

« Je vous remercie pour la gentillesse que vous  
m'avez portée par votre carte d'anniversaire! »

Laurent M.

## 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>Mercredi 1</b> 14h/17h	<b>Férié</b> <u>14h/17h: permanence avec Salah</u>
<b>Jeudi 2</b> 10h/12h 14h/17h	10h/12h: <b>préparation</b> du repas 12h/14h: <b>repas</b> avec Nicolas –5€ 15h/16h: <b>réunion</b> prépa AG 16h/17h: <b>jeux de société</b> avec Christophe B
<b>Vendredi 3</b> 10h/17h	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</b> « Mobi'GEM » 15h/16h: <b>atelier travaux manuels</b> avec Annie 17h/18h: « <b>méditation guidée</b> » avec Fatah
<b>Samedi 4</b> 13h/16h	<u>13h/16h: permanence</u> avec Salah <u>16h/18h: conte musical</u> avec « dys puissance 10 »
<b>Dimanche 5</b> 14h/17h	<u>14h/17h: permanence</u> avec Salah
<b>Lundi 6</b> 12h/17h Pour Info: COPIL Sundgau	10h/11h: <b>Bien-être</b> du local 14h/15h: <b>groupe d'échange et de parole</b> avec Phillippe N. 15h/16h: <b>réunion</b> prépa AG 16h/17h: <b>discussion en alsacien</b> avec Marie-Christine
<b>Mardi 7</b> 10h/17h	11h/12h: <b>atelier du rire</b> avec Marie-Christine 14h: <b>marche nordique</b> avec Naïm 14h/15h: <b>réunion Séjour</b> Espagne 17h/18h: <b>Tea time</b> avec Christophe B et Aza 20h: <b>Mois du Cerveau- "Le divan du Monde"</b> -5€ au Cinéma Bel air
<b>Mercredi 8</b> 14h/17h	<b>Férié</b> <u>14h/17h: permanence</u> avec Salah
<b>Jeudi 9</b> 10h/12h 14h/17h  Pour info: CA	9h45 devant le GEM/17h: <b>Sortie à Neuenburg</b> avec Jean-Seb-4€ trajet + prévoir repas sur place et dégustation de glace. 10h/12h: <b>préparation</b> du repas 12h/14h: <b>repas</b> avec Mireille –7€ 14h30: <b>réunion</b> adhérents 16h/17h: <b>Jeux</b> avec Christophe B

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
<b>Vendredi 10</b> 10h/17h	9h30 devant le Gem: <b>petit dej à Ikéa</b> –(2€ de caution+ prévoir prix du petit dej et transport en commun) 10h30/12h: <b>piscine</b> avec Salah 10h/12h: <b>atelier d'écriture</b> avec Pierre 14h: <b>pot d'anniversaire</b> de Salah 17h/18h: « <b>méditation guidée</b> » avec Fatah
<b>Samedi 11</b> 13h/16h	<u>10h/17: sortie Titisee</u> avec Laurent –12€50+ repas tiré du sac <u>13h/16h: permanence</u> avec jean seb <u>19h30 devant le Gem ou 20h: Restau</u> les Dolomittes avec Stéphan et Christelle-2€ de caution
<b>Dimanche 12</b>	<u>Fermeture – pas de permanence</u>
<b>Lundi 13</b> 10h/17h	10h/11h: <b>Bien-être</b> du local <u>10h à 18h: Village artistique mois du cerveau– Exposition « Frontières »- salle des adjudications ( du 13 au 25/05/2019)+ vernissage à 17h45</u> 13h30: <b>marche énergétique</b> et initiation au <b>Karaté</b> avec Salah( venir en tenue sportive) 16h/17h: <b>réunion</b> prépa AG
<b>Mardi 14</b> 10h/17h	11h/12h: <b>atelier du rire</b> avec Marie-Christine <u>14h/16h: atelier créatif avec Henri</u> 14h: <b>marche nordique</b> avec Naïm 14h/21h: <b>Mois du cerveau « Musique et moi-Musique Emoi »-</b> Au Conservatoire de Mulhouse( sur inscription)
<b>Mercredi 15</b> 10h/17h	10h/11h : <b>Bien-être</b> du local 12h/13h: <b>permanence</b> avec Stéphan Ap 14h30/15h: <b>Réunion</b> Journal 14h30/16h: <b>activité sportive</b> avec Vincent( près du lycée Schweitzer) prévoir eau+ serviette 15h30/17h: <b>chant</b> avec Laurent et Arnaud M 19h: MDC- « <b>accidents vasculaires cérébraux</b> » Collectif des associations Cour des Chaînes
<b>Jeudi 16</b> 10h/12h 14h/17h	10h/12h: <b>permanence village</b> Mois du cerveau 10h/12h: <b>préparation</b> du repas 12h/14h: <b>repas</b> avec Chahine-6€ 14h15: <b>Présentation</b> Association « Terre de Noé » 16h/17h: <b>jeux</b> pour finir la journée!

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
<b>Vendredi 17</b> 10h/17h  Pour info: Séjour Intergem	10h/12h: <b>Equipe mobile</b> « retour sur l'expérience Mobi'Gem– Comment accueillir une personne » 11h30 devant le Gem: <b>Restau « La Roseraie »</b> avec Jean Seb– 2€ de caution+ prévoir transport en commun 14h: <b>réunion « Mobi'GEM »</b> 14h: <b>atelier travaux manuels</b> avec Annie 15h30: <b>départ séjour</b> Intergem
<b>Samedi 18</b> 14h/17h	<u>14h/17h</u> : permanence avec Salah Séjour Intergem
<b>Dimanche 19</b> Séjour Intergem	<u>10h/17h</u> : Balade Solidaire– Mobi'Gem à La Maison des Berges
<b>Lundi 20</b> 10h/17h	10h/11h: <b>Bien-être</b> du local 13h30: <b>marche énergétique</b> et initiation au <b>Karaté</b> avec Salah( venir en tenue sportive) 16h/17h: <b>discussion en alsacien</b> avec Marie-Christine 19h: <b>MDC– Numérique et santé mentale– IFMS</b>
<b>Mardi 21</b> 10h/17h	11h/12h: <b>atelier du rire</b> avec Marie–Christine <u>14h30/16h30: Intervention du Réseau Sud Alsace</u> 14h: <b>marche nordique</b> avec Naïm 19h: <b>MDC– Construction de nouvelles connaissances: Experts et usagers– CRM</b> 20h: <b>MDC– Conférence</b> du docteur Moukheiber –librairie 47° Nord
<b>Mercredi 22</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>activité sportive</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 23</b> 10h/12h 14h/17h	10h/12: <b>permanence</b> village Mois du cerveau 10h/12h: <b>préparation</b> du repas 12h/14h: <b>repas</b> avec Mario et le GEM Azimut– 5€ 14h30/17h : <b>Cité du train</b> avec le Gem Azimut ( prévoir prix transport en commun+ entrée) 15h/16h: <b>réunion prépa</b> AG

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
<b>Vendredi 24</b> 10h/17h	9h30 devant le Gem: <b>petit dej à Ikéa</b> – 2€ de caution+ prévoir prix du petit dej et transport en commun) 10h/12h: <b>atelier d'écriture</b> avec Pierre 13h30/14h30: <b>réunion</b> Asa 14h: <b>réunion « Mobi'GEM »</b> 14h/15h: <b>atelier travaux manuels</b> avec Annie 17h/21h: <b>Soirée Couscous</b> avec Les 2 Antennes–9€ 19h: <b>Conférence MDC</b> « chat et schizophrénie » à l'IFMS
<b>Samedi 25</b> 13h/16h	<u>10h/14h</u> : barbecue avec Salah–6€ <u>13h/16h</u> : permanence avec Salah <u>16h/18h</u> : conte musical avec « dys puissance 10 » <b>20h: Mois du Cerveau Spectacle d'improvisation– Chapelle Saint Jean</b>
<b>Dimanche 26</b> 14h/17h	<u>14h/17h</u> : permanence avec Salah
<b>Lundi 27</b> 10h/17h	10h/11h: <b>Bien-être</b> du local 13h30: <b>marche énergétique</b> et initiation au <b>Karaté</b> avec Salah( venir en tenue sportive) 16h/17h: <b>discussion en alsacien</b> avec Marie-Christine
<b>Mardi 28</b> 10h/17h	11h/12h: <b>atelier du rire</b> avec Marie–Christine <u>14h/18h: atelier créatif avec Henri</u> 14h: <b>marche nordique</b> avec Naïm 17h/18h: <b>Tea time</b> avec Christophe B et Aza
<b>Mercredi 29</b> 10h/17h	10h/11h : <b>Bien-être</b> du local 12h/13h: <b>permanence</b> avec Stéphan Ap 14h30/16h: <b>activité sportive</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 17h30/20h: <b>atelier diététique</b> –2€
<b>Jeudi 30</b> 14h/17h	<b>Férié</b> 14h/17h: permanence avec Salah
<b>Vendredi 31</b> 10h/17h	10h30/12h: <b>piscine</b> avec Salah 10h/12h: <b>atelier d'écriture</b> avec Pierre 13h30/14h30: <b>réunion</b> Asa 14h/15h: <b>atelier travaux manuels</b> avec Annie 15h/16h: <b>réunion</b> AG 17h/18h: « <b>méditation guidée</b> » avec Fatah

### Menus prévisionnels du jeudi

Jeudi 2: repas diététique

Jeudi 9: spaghetti bolognaise

Jeudi 16: Poulet aux olives aux saveurs marocaines

Jeudi 23: Bœuf bourguignon

## QUELQUES INFOS EN VRAC... MAIS IMPORTANTES !

**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**

**NE PAS FUMER DEVANT LA PORTE D'ENTREE de la COPROPRIETE, NI DANS LES COULOIRS**

**°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 rétérent tabac...n'hésitez pas à le solliciter (selon ses disponibilités).**

**Michaël B propose une aide informatique sur RDV**

### Vos représentants 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
- Julien HEITZ Assesseur
- 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...*

-Stéphane	AULAGNE
-Fatah	SENADLA
-Farid	TAHRAOUI
-Michaël	BOHY
-Philippe	TOLVAI
-Salah	BOULAA
-Jean-Sébastien	MOST

**Prochaine Réunion adhérents : jeudi 9 mai A 14h30**

**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	Prénom	adresse
mail ou tel :		montant du don