



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.

DÉCEMBRE 2019 N°143

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 veuillez
vous renseigner par téléphone ou
par mail

Parrain:


Sinclair

Financeurs:



Menu de Noël

Entrée: amuses bouches et feuilletés salés

Plat: tagliatelle -noix de Saint Jacques et sauce
forestière

Dessert: bûches glacées et
douceur de Noël

Prix: 13 €



Joyeux Noël



Menu Saint Sylvestre

Entrée: amuses bouches
et feuilletés salés

Plat: Bouchée à la reine et spaetzle

Dessert: Omelette norvégienne

Prix: 10€



Sorties du Mois

04/12/19: Sortie Ciné Palace 3€

06/12/19: Sortie Filature 4 €

07/12/19: Resto « La Brochette-
rie» caution 2€

11/12/19: Patinoire 5€

13/12/19:belotte a altkirch 3€

14/12/19: Resto la roseraie caution 2€

18/12/19: Ciné Palace 3€

19/12/19: Sortie Badbellingen 5€

21/12/19: resto « Club
house »2€

28/12/19 soirée marché de Noël Mulhouse caution 2€



Marché de Noël

Le GEM tiendra son stand le :

Vendredi 20 décembre 2019

Décorations et sachets de
biscuits seront mis en vente à cette occasion.
Nous avons donc besoin de votre aide pour
les confectionner!



Atelier expression corporelle

Vendredi 27 décembre 2019

Corinne Girardclos nous propose
un atelier découverte "expression corporelle"
autour de la musique et le mouvement dansé.
Prendre conscience de son corps et se le réap-
roprier pour se mouvoir en toute liberté,



Joyeux anniversaire à ...

Moussa, Jean-Michel B, Marie-
Claude, Ricardo, Mireille,
Yann, Jo, Chenda, Jean-Seb, Ar-
naud M, Sandra, Sophie, Farid

Planning prévisionnel décembre 2019

| Jours | Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés |
|--------------------------------------|---|
| Dimanche 1 14h/17h | 14h/17h: Permanence avec |
| Lundi 2 10h/17h | 10h30/11h30 : bien-être du local 14h/15h: groupe de parole avec Philippe N 15h/16h: accueil hôpital de Jour avec Laïla 16h/17h: bricolage marché de Noël avec Aza |
| Mardi 3 10h/17h | 10h/12h: atelier biscuits de Noël avec Aza 14h/15h: marche nordique avec Naïm (sous réserve) 14h/17h: bricolage marché de Noël avec Aza 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud et Frédo 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain 17h /18h: tea time avec Christophe B |
| Mercredi 4 10h/17h | Toute la journée: finalisation bricolage marché de Noël 10h30/11h30 : bien-être du local 10h: réunion projet photo avec Sylvain et Fredo 13h: Cinéma Palace avec Frédéric T –3€ 16h/17h: Chant avec Laurent(sous réserve) |
| Jeudi 5 10h/12h 17h/17h | 10h/12h: préparation du repas 12h/14h: repas avec Frédéric T-6€ <u>14h30/ 15h30: réunion adhérents et présentation « projet saynètes »</u> 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain |
| Vendredi 6 10h/17h | 10h/11h: atelier d'écriture avec Christophe B 10h30/11h30: petit dej' de la Saint Nicolas – 2€ 14h/15h Accueil hôpital de Jour avec Bruno et Fatah 15h: pot d'anniversaire de Jean-Sébastien 17h/18h: méditation avec Fatah 20h: Spectacle cirque Filature Hotel-4 € |
| Samedi 7 14h/17h | 11h45 devant le Gem ou 12h au Resto: La brochetterie » avec Mario-caution 2€ 14h/17h: permanence avec Philippe T et Jérôme |
| Dimanche 8 14h/17h | 14h/17h: permanence avec Jean-Seb et Jean-Marc w |

| Jours | Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés |
|---|---|
| Lundi 9 10h/17h | 10h30/11h30 : bien-être du local 14h/17h: Informations et jeux autour du thème VIH -SIDA 15h/16h: accueil hôpital de Jour avec Laïla |
| Mardi 10 10h/17h | 10h/12h: atelier biscuits de Noël avec Aza 14h/15h: marche nordique avec Naïm (sous réserve) 14h/17h: atelier biscuits de Noël avec Aza 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud et Frédo 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain 17h /18h: tea time avec Christophe B |
| Mercredi 11 10h/17h | 10h30/11h30 : bien-être du local 13h30 devant le Gem: Patinoire avec Anthony et Tulay 5 € l'entrée 14h/17h: atelier biscuits de Noël avec Aza 16h/17h: Chant avec Laurent(sous réserve) |
| Jeudi 12 10h/12h 14h/16h45 | 10h/12h: préparation du repas 12h/14h: repas avec Yasmina -5€ 14h/16h: atelier biscuits de Noël avec Aza <u>16h45: fermeture exceptionnelle</u> CA |
| Vendredi 13 10h/17h | Toute la journée : atelier biscuits de Noël avec Aza 14 h30/17h: concours de belote à Altkirch avec Philippe T sur inscription– 3 € de trajet 10h/11h: atelier d'écriture avec Christophe B 17h/18h: méditation avec Fatah |
| Samedi 14 | 19h 45 devant le Gem ou 20h au Resto: « La Roseraie » avec Stéphan et Christelle– caution2€ |
| Dimanche 15 14h/17h | 14h/17h: permanence avec Jean-Seb et Jean-Marc W |
| Lundi 16 12h/17h | Toute la journée :atelier biscuits de Noël avec Aza <u>10h/12h: réunion salariées</u> 15h/16h: accueil hôpital de Jour avec Laïla |
| GEM Fermé le matin |  |

| Jours | Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés |
|---|---|
| Mardi 17 10h/17h | Toute la journée : atelier biscuits de Noël avec Aza 14h/15h: marche nordique avec Naïm (sous réserve) 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud et Frédo 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain 17h /18h: tea time avec Christophe B |
| Mercredi 18 10h/17h | Toute la journée : atelier biscuits de Noël avec Aza 10h30/11h30 : bien-être du local 13h: Cinéma Palace avec Christophe B–3€ 16h/17h: Chant avec Laurent(sous réserve) |
| Jeudi 19 10h/12h 14h/17h | 10h45/16h: sortie Badbellingen avec Sté- phan– 5 € 10h/12h: préparation du repas 12h/14h: repas avec Mario –6€ 14h/15h: réunion petit-séjour 14h/17h: vérification et préparation du marché de Noel 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain |
| Vendredi 20 10h/17h | 9h: rendez –vous au Gem pour transporter la déco et biscuits Installation du stand 10h/20h: Toute la journée Marché de Noël de Mulhouse |
| Samedi 21 | 19h30 devant le Gem ou 20h au Resto: « Club House » avec Jean-Seb-caution 2€ |
| Dimanche 22 14h/17h | 14h/17h: permanence avec Jean-Seb et Jean-Marc W |
| Lundi 23 10h/17h | 10h30/11h30 : bien-être du local 14h: courses pour le repas de Noël 15h/16h: accueil hôpital de Jour avec Laïla 16h/17h: atelier biscuits de Noël avec Aza |
| Mardi 24 10h/17h | 10h/13h: préparation du repas 13h/17h: repas et festivités de Noël –13€ |

| Jours | Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés |
|------------------------------------|--|
| Mercredi 25 |  Férié Noël |
| Jeudi 26 14h/17h | Férié 14h/17h: permanence avec Jérôme et Anthony |
| Vendredi 27 10h/17h | 9h Rdv devant le Gem: petit dej à volonté avec Tulay – 6€ 99 EDA pâtissière 10h/11h: atelier d'écriture avec Christophe B 14h30: atelier « expression corporelle » avec Corinne– 1er groupe (5 à 6 personnes) 15h30: atelier « expression corporelle » avec Corinne– 2ème groupe (5 à 6 per- sonnes) 17h/18h: méditation avec Fatah |
| Samedi 28 | 17h/21h: Soirée marché de Noël à Mul- house avec Aza + restaurant – caution de 2€ |
| Dimanche 29 14h/17h | 14h/17h: permanence avec Jean-Seb et Jean-Marc W |
| Lundi 30 10h/17h | 10h30/11h30 : bien-être du local 14h: courses pour le repas de la saint Sylvestre 15h/16h: accueil hôpital de Jour avec Laïla |
| Mardi 31 10h/17h | 10h/13h: préparation du repas 13h/17h: repas et festivités de la Nouvelle année –10€ |

Repas prévisionnel du Jeudi

Jeudi 5: **salade-Blanquette** de dinde– **fromage blanc coulis fruits**
rouge

Jeudi 12 : **Soupe de Légumes**– **viande blanche et purée maison**–
salade de fruits

Jeudi 19: **Choucroute**– **fruits de saison**

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 CO-PROPRIETE, 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 référent tabac...n'hésitez pas à le solliciter (selon ses disponibilités).

Michaël B propose une aide informatique sur RDV

Prochaine Réunion adhérents : **Jeudi 5 décembre 2019 de 14h 30 à 15h 30**

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

Vos représentants au Conseil d'Administration sont :

Stéphan Aprahamian- Président
Michaël Bohy- Trésorier
Christelle Reinhart- Secrétaire
Jean- Sébastien Most- Vice secrétaire
Yasmina Khial- Assesseur(cooptée)
Rachel Bérard- Assesseur (cooptée)
Philippe Tolvai- Assesseur
Julien Heitz- Assesseur
Farid Tahraoui- Assesseur
Laurent Mollet- 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
-Fatah
-Farid
-Michaël
-Philippe
-Jean-Sébastien*

*AULAGNE
SENADLA
TAHRAOUI
BOHY
TOLVAI
MOST*



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