



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.

MARS 2020 N°146

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:



Ateliers « Sport adapté »

avec Christel et Sandra

Christel revient vous présenter le
programme « prescri' mov » les dates suivantes:

* 19/03/2020

* 26/03/2020

Si le sport vous effraie ou que vous manquez de
motivation, alors ces rendez-vous sont faits pour
vous!

Venez en tenue décontractée!

Accueil Classe ville

Le GEM accueille une classe de la ville de Mulhouse le :

Mardi 3 mars 2020 de 13h30 à 15h 30

Le but est de sensibiliser les enfants autour du
handicap, de la tolérance et de la solidarité.

Nous avons donc besoin de votre aide!

Faites vous connaître auprès des salariées

Merci



Semaine d'Information sur la Santé Mentale

Colloque 19 et 20 mars 2020

Thème: santé mentale et discrimination

Pour cette édition, le GEM s'est impliqué sur deux
projets avec

- Une Expo photo « Regard'Emoi » – la photo
pour se réapproprier sa vie, son corps et ses émo-
tions, avec le soutien du Photographe Stéphan Ridé

- Des saynètes sur la discrimination « Dans le
regard des autres » en collaboration la comé-
dienne, metteuse en scène Isabelle Ruiz

Jeudi 19 mars 2020

De 14h 30 à 15h 30

Buffet solidaire

Pour vous remercier de votre implication, de votre investis-
sement quotidien et fêter les un an et demi d'existence de
l'antenne d'Altkirch

Nous vous invitons à partager un buffet solidaire le

21 mars à midi!

Venez nombreux profiter de cette belle journée gourmande et
printanière!

Echanges et formations

Vous êtes partie prenante de la vie de l'association, c'est
dans cet esprit d'entraide mutuelle que Michaël Bohy nous
propose un échange autour des « Aide et Soutien aux
Adhérents » le mardi 10 mars 2020 à 10h30

Et le mardi 17 mars à 10h 30 également un échange autour
des permanences

Joyeux anniversaire à ...

Claude Sc,
David S



Enigme

« dès que l'on me nomme , je disparais » Qui suis-je?



Planning prévisionnel Mars 2020

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
Dimanche 1	Pas de permanence
Lundi 2 12h/17h Gem fermé le matin	10h/12h: réunion salariées 14h/15h: groupe de parole avec Philippe N 15h/16h: « easy conversation » avec Ar- naud M
Mardi 3 10h/17h	10h30/12h: initiation au karaté avec Salah (tenue de sport) 13h30/15h50: Accueil Classe Ville 17h/18h: tea time avec Aza 18h/20h Répétition musique pour la SISM <i>Avec Frédo et son groupe « Song2luxe »</i>
Mercredi 4 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 13h/15h: marche nordique avec Naïm et Salah 14h/16h: courses pour le repas partagé avec Frédéric T
Jeudi 5 10h/12h 14h/17h	10h/12h: préparation du repas 12h/14h: repas avec Frédéric T-5€ 15h/16h: Réunion Grand Séjour 2020 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain (groupe 2)
Vendredi 6 10h/17h	10h30/11h30: atelier d'écriture avec Chris- tophe B 14h/15h: accueil hôpital de jour avec Bruno et Fatah 17h/18h: Relaxation parlée avec Isabelle L
Samedi 7	19h30 ou 20h au restaurant: « La Modena » avec Stéphan et Christelle- caution 2€
Dimanche 8 14h/17h	14h/17h: permanence avec Michaël B et Jean-Marc C

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
Lundi 9 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 14h: accueil hôpital de jour avec Guilène 15h/16h: « easy conversation » avec Ar- naud M
Mardi 10 10h/17h	10h30/12h: échanges et formation autour des ASA avec Michaël B et Aza 13h/14h: initiation au karaté avec Salah 14h30: réunion préparation buffet solidaire 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain (groupe 1) 17h/18h: tea time avec Aza
Mercredi 11 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 13h/15h: marche nordique avec Naïm et Salah 14h/16h: courses pour le repas partagé avec Mario
Jeudi 12 10h/12h 14h/16h Pour info CA	10h/12h: préparation du repas 12h/14h: repas avec Mario -5€ 14h/17h: répétition générale saynètes au ciné- ma PAX avec Stéphan 15h/16h: réunion adhérents
Vendredi 13 10h/17h	10h30/11h30: atelier d'écriture avec Chris- tophe B 13h/17h: karaoké à Altkirch avec Aza- 13h30: réunion ASA avec Michaël B 17h/18h: Relaxation parlée avec Isabelle L
Samedi 14	19h30 ou 20h au restaurant: « House Grill » avec Mario- caution 2€
Dimanche 15 14h/17h	14h/17h: permanence avec Michaël B et Jean- Marc C
Lundi 16 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 11h45 au GEM: restaurant Pitaya avec Jean -Marc S et Aza- caution 2€ 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud M

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
Mardi 17 10h/17h	10h30/12h: échanges et formation autour des permanences avec Michaël B et Aza 13h/14h: initiation au karaté avec Salah 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain (groupe 1) 17h/18h: tea time avec Aza 18h/20h Répétition Musique pour la SISM avec Frédo et ses musiciens « Song2Luxe »
Mercredi 18 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 13h/15h: marche nordique avec Naïm et Salah 14h/16h: courses pour le repas partagé avec Frédérique L Mise en place au Cinéma PAX pour la SISM (Horaire à confirmer)
Jeudi 19 10h/12h 14h/17h Pour info Colloque SISM	10h/12h: préparation du repas 12h/14h: repas avec Frédérique L-6€ 14h/15h30: « activité sportive adaptée » avec Christel 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain (groupe 2)
Vendredi 20 10h/17h SISM	10h30/11h30: atelier d'écriture avec Christophe B 17h/18h Relaxation parlée avec Isabelle L
Samedi 21 10h/17h	11h/16h: Buffet solidaire à Altkirch– 4€ de transport en train avec Aza
Dimanche 22	Pas de permanence
Lundi 23 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud M
Mardi 24 10h/17h	10h30/11h30: initiation au tricot avec Frédérique L 14h: accueil hôpital de jour avec Guilène 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain (groupe 1) 17h/18h: tea time avec Aza

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
Mecredi 25 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 13h/15h: marche nordique avec Naïm et Salah 14h/16h: courses pour le repas partagé avec Tulay
Jeudi 26 10h/12h 14h/17h	10h/12h: préparation du repas 12h/14h: repas avec Tulay– 6€ 14h/15h30: « activité sportive adaptée » avec Christel 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain (groupe 2)
Vendredi 27 10h/17h	10h30/11h30: atelier d'écriture avec Christophe B 14h30/15h30: initiation gym douce chinoise avec Frédérique T 17h/18h Relaxation parlée avec Isabelle L
Samedi 28	Pas de permanence
Dimanche 29	Pas de permanence
Lundi 30 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 13h/14h: réunion petit séjour 2020 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud M
Mardi 31 10h/17h	Toute la journée Portes ouvertes : Rallye des Association 10h30/11h30: initiation au tricot avec Frédérique L 13h/14h: initiation au karaté avec Salah 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain 17h/18h: tea time avec Aza

Repas prévisionnel du Jeudi

Jeudi 5: **salade– poireaux au jambon et riz –yahourt**

Jeudi 12 : **salade– bouchée à la reine– flan**

Jeudi 19: **salade verte– gratin de légumes et viande hachée– yahourts**

Jeudi 26 : **salade-penne à la crème– mousse au chocolat**

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 12 mars 2020 à 15h

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