



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.

FÉVRIER 2020 N°145

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

Judi : 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:



Financeurs:



Ateliers « Sport adapté »

avec Christel et Sandra

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

Le 06 et 20 février 2020

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

Venez en tenue décontractée!



Les rendez-vous à ne pas manquer !

La réunion adhérents:

10/02/20

La discussion autour des ASA: 13/02/20

La réunion séjour : 07/02/20

Les activités sportives adaptées avec Christel et Sandra : 06/ et 20/02/20

Les shooting photos avec Sylvain: 14 et 21/02/20

Les ateliers saynètes avec Isabelle Ruiz: 12 et 20/02/20

Ateliers Saynètes

Isabelle Ruiz nous accompagne afin de nous aider à



mettre en scène des situations discriminantes que nous présenterons lors de la Semaines d'Information sur la Santé Mentale.

Initiation au karaté avec Salah

Venez vous initier aux bases du karaté avec Salah



tous les mardis

de 10h30 à 12h

Venez en tenue décontractée!

Ateliers tri des déchets avec Aïssa

Apprenons ensemble à revaloriser nos déchets de manière ludique, et amusante!



Joyeux anniversaire à...

Stéphane Au, Eric B, Michaël B, Manuella J, Yasmîna K, Gilbert M, Martine R, Pascal T, Daniel W

Bienvenue à Leïla!, stagiaire qui sera avec nous du 03/02 au 12/06/20



Planning prévisionnel Février 2020

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
Samedi 1	Pas de permanence
Dimanche 2	Pas de permanence
Lundi 3 10h/17h	10h/11h: bien-être du local 11h/12h: : atelier Tri des déchets avec Anissa 14h/15h: groupe de parole avec Philippe N 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud M (niveau avancé) 16h/17h: relaxation parlée avec Isabelle
Mardi 4 10h/17h	10h30/12h: initiation au karaté avec Salah 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud M (niveau débutant) 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain 17h/18h: tea time avec Aza
Mercredi 5 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 13h/15h: marche nordique avec Naïm et Salah 14h/16h: courses pour le repas partagé avec Olivier
Jeudi 6 10h/12h 14h/17h	10h/12h: préparation du repas 12h/14h: repas avec Olivier 14h30/16h: « Activité sportive adaptée » avec Sandra et Christel 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain
Vendredi 7 10h/17h	10h/11h: atelier d'écriture avec Christophe B 14h/15h: réunion grand séjour 14h/15h: accueil hôpital de jour avec Bruno et Fatah 15h/16h: atelier Tri des déchets avec Anissa 16h/17h: goûter d'anniversaire de Frédéric T 17h/18h: méditation avec Fatah
Samedi 8	19h30 ou 20h au Restau: « O ' Grill » avec Stéphan et Christelle– caution 2€

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
Dimanche 9	Pas de permanence
Lundi 10 GEM fermé le matin 12h/17h	10h/12h: Réunion Salariées 14h/16h: réunion adhérents avec Equipe Mobile 16h/17h: « easy conversation » avec Arnaud M (niveau avancé) 16h/17h: relaxation parlée avec Isabelle
Mardi 11 10h/17h	10h30/12h: initiation au karaté avec Salah 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud M (niveau débutant) 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain 17h/18h: tea time avec Aza
Mercredi 12 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 13h/15h: marche nordique avec Naïm et Salah 14h/16h: atelier saynètes avec Isabelle Ruiz 14h/16h: courses pour le repas partagé avec Mario
Jeudi 13 10h/12h 14h/17h	10h/12h: préparation du repas 12h/14h: repas avec Mario 14h30/15h30: discussion autour des ASA avec Michaël B et Frédo 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain
Vendredi 14 10h/17h	10h/11h: atelier d'écriture avec Christophe B 14h/16h30: shooting pour projet photo avec Sylvain à Guebwiller 17h/18h: méditation avec Fatah
Samedi 15	19h30 ou 20h au Restau: « House ' Grill » avec Mario– caution 2€ (transport en commun)
Dimanche 16 14h/17h	Pas de permanence

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
Lundi 17 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 14h/15h: atelier Tri des déchets avec Anissa 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud M (niveau avancé) 16h/17h: relaxation parlée avec Isabelle
Mardi 18 10h/17h	10h30/12h: initiation au karaté avec Salah 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud M (niveau débutant) 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain 17h/18h: tea time avec Aza
Mercredi 19 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 13h/15h: marche nordique avec Naim et Salah 14h/16h: courses pour le repas partagé avec Jean-Marc S
Jeudi 20 10h/12h 14h/17h	10h/12h: préparation du repas 12h/14h: repas avec Jean-Marc S –6€ 14h/16: répétition saynètes au cinéma Pax 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain
Vendredi 21 10h/17h	10h/11h: atelier d'écriture avec Christophe B 14h/16h30: shooting projet Photo avec Sylvain 14h: courses pour la soirée avec Jean-Louis et Fred T 17h/18h: méditation avec Fatah 18h/21h: Soirée Raclette avec Fred T et Jean-Louis-8€
Samedi 22	Pas de permanence
Dimanche 23	Pas de permanence
Lundi 24 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 15h/17h: atelier pâtisserie avec Tulay (tarte aux pêches) 1€ 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud M (niveau avancé) 16h/17h: relaxation parlée avec Isabelle

Jours	Horaires activités – Activités - Les Lieux hors GEM sont précisés
Mardi 25 10h/17h	10h30/12h: initiation au karaté avec Salah 15h/16h: « easy conversation » avec Arnaud M (niveau débutant) 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain 17h/18h: tea time avec Aza
Mercredi 26 10h/17h	10h30/11h30: bien-être du local 13h/15h: marche nordique avec Naim et Salah 14h/16h: courses pour le repas partagé avec Tulay
Jeudi 27 10h/12h 14h/17h	10h/12h: préparation du repas 12h/14h: repas avec Tulay-6€ 16h/17h: cours de guitare avec Sylvain
Vendredi 28 10h/17h	10h/11h: atelier d'écriture avec Christophe B 14h/17h: Carnaval à Mulhouse avec les 2 antennes! 17h/18h: méditation avec Fatah
Samedi 29	Pas de permanence

Repas prévisionnel du Jeudi

Jeudi 6: émincé de poulet– sauce forestière–mélange céréales–salade de fruits

Jeudi 13: salade– gratin de coquillettes au jambon– liégeois

Jeudi 20: salade -pot au feu– yahourt

Jeudi 27: salade– boulgour et kefta– compote de fruits



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 : **Lundi 10 février 2020 à 14h**

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