



LES AILES DE L'ESPOIR

JOURNAL DES ACTIVITES

N° 164

Mars 2022

| JOURS & HORAIRES | ACTIVITES |
|--|--|
| Mardi 01.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-13:00 ☞ Les courses au marché 11:00-12:30 ☞ On fait du Pain avec Frédo 13:30-16:30 ☞ Sortie « Lac de Michelbach » avec Caro 15:00-16:30 ☞ La team Anniv avec Sandra et Catherine B. (Préparation des cartes d'anniv) *16:30-17:00 ☞ Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Mercredi 02.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 ☞ Jeux de société avec Chenda 11:00-12:30 ☞ On fait du Pain avec Frédo 10:00-12:00 ☞ Stretching/gainage/échauffement au GEM avec Françoise JP sur inscription 12:30-16:00 ☞ Marche tonique dans la nature avec Françoise JP (RV à convenir directement avec Françoise au 03.89.32.11.08) 14:00-16:30 ☞ Atelier de fil en aiguille avec Marie-Ange 13:30-15:30 ☞ Groupe des « Paparazzées » pour la ptite feuille de chou 15:30-16:30 ☞ Réunion groupe A.S.A. *16:30-17:00 ☞ Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Jeudi 03.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 ☞ Qi Gong avec Marie-Christine et Frédéric ☞ Les cuistots au boulot: Soupe de légumes & Brot Fladala – Tartes aux pommes M. Monk & Manu (5€) 13:30-16:00 ☞ Piscine avec Salah (1,90€) – RV devant le GEM 14:00-15:00 ☞ Papouilles et peau douce – Les mimines à l'honneur 15:00-16:30 ☞ Jeux de société *16:30-17:00 ☞ Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Vendredi 04.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-11:00 ☞ Corps en mouvement avec Corine 11:00-12:00 ☞ Ecoute musicale avec Fabien ♪ 14:00-16:30 ☞ Sortie achat tissu pour projet défilé de mode avec Marie-Ange & Frédo ☞ On joue à la Belotte 15:00-16:00 ☞ Groupe de parole avec Noémie *16:30-17:00 ☞ Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| WEEK-END | Samedi 05.03: PERMANENCE avec Salah - Frédéric T Dimanche 06.03: PERMANENCE avec Farid, Salah & Sandra |
| Lundi 07.03 Fermé le matin / 13h30-17h00 | 13:30-15:30 ☞ Marche nordique avec Salah (RV devant le GEM) 14:00-15:00 ☞ Guitare en folie (initiation débutants) avec Bernard U. 14:00-15:30 ☞ Groupe de parole avec Philippe Niederlander 15:30-16:30 ☞ Karoké avec Farid ♪ ♪ *16:30-17:00 ☞ Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Mardi 08.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:30 ☞ Atelier beignets de carnaval « Scharwa » avec Frédo & Manu 13:30-16:30 ☞ La bamboche de carnaval *16:30-17:00 ☞ Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Mercredi 09.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 ☞ Jeux de société avec Chenda 10:00-12:00 ☞ Stretching/gainage & échauffement au GEM avec Françoise JP 12:30-16:00 ☞ Marche tonique dans la nature avec Françoise JP (RV à convenir directement avec Françoise au 03.89.32.11.08) 13:30-17:00 ☞ Emplettes en Allemagne avec Philou (2€) 14:00-16:30 ☞ Ciné avec Stéphane *16:30-17:00 ☞ Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Jeudi 10.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 ☞ Qi Gong avec Marie-Christine et Frédéric ☞ Les cuistots au boulot: Lapin & Nouilles – Mireille (7€) 12:00-14:40 ☞ Déjeuner partagé 13:30-16:00 ☞ Piscine avec Salah (1,90€) – RV devant le GEM 13:30-14:30 ☞ Brainstorming customisation buffet avec Manu 14:30-16:30 ☞ Initiation au rami avec Annie |
| Vendredi 11.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-11:00 ☞ Corps en mouvement 11:00-12:00 ☞ Ecoute musicale avec Fabien ♪ 14:00-16:30 ☞ Atelier customisation buffet 15:00-16:00 ☞ Groupe de parole avec Noémie *16:30-17:00 ☞ Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |

GEM Les Ailes de l'Espoir

4 avenue Robert Schuman - 68100 MULHOUSE

☎ : 03.89.32.81.27 / ✉ : gemade68@outlook.com

<http://gem.ailesdelespoir.free.fr/> / www.facebook.com/gem.ade68

| | |
|--|--|
| WEEK-END  | Samedi 12.03: PERMANENCE avec Salah - Frédéric T  Restaurant Le Mantra Mulhouse avec Stéphan & Christelle RV 20h (Caution 5€) Dimanche 13.03: PERMANENCE avec Farid, Salah & Sandra |
| Lundi 14.03 Fermé le matin /13h30-17h00 | 14:00-15:00 🎸 Guitare en folie (initiation débutants) avec Bernard U. 13:30-15:30 🚶 Marche nordique avec Salah (RV devant le GEM) 14:00-16:00 🎤 Karaké avec Farid 🎸 *16:30-17:00 🌿 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Mardi 15.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:30 🍰 Atelier pâtisserie avec Manu 13:30-16:00 🍽️ Atelier customisation buffet avec Manu 14:00-16:30 🍷 Goûter & jeux *16:30-17:00 🌿 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Mercredi 16.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 🎲 Jeux de société avec Chenda 10:00-12:00 🧘 Stretching/gainage & échauffement au GEM avec Françoise Sur inscription 12:30-16:00 🚶 Marche tonique dans la nature avec Françoise JP (RV à convenir directement avec Françoise au 03.89.32.11.08) 14:00-15:00 🎉 REUNION ADHERENTS 15:00-16:30 🎊 La team Anniv avec Sandra et Catherine B. (Préparation des cartes d'anniv) *16:30-17:00 🌿 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Jeudi 17.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 🧘 Qi Gong avec Marie-Christine et Frédéric 🍷 Les cuistots au boulot – Tourtes à la viande avec M. Monk 12:00-14:40 🍽️ Déjeuner partagé (7€) 15:00-16:30 📝 Rédaction du journal des activités avec Christelle & Annie *16:30- 🌿 Fin des activités 🎉 17h Réunion CA |
| Vendredi 18.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-11:30 🍷 Bien manger, Bien bouger c'est pas sorcier – Gestion du Stress 14:00-1:30 🎤 Présentation du GEM à des Visiteurs 15:30-16:30 🍷 Goûter & Jeux *16:30-17:00 🌿 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| WEEK-END | Samedi 19.03: PERMANENCE avec Salah - Frédéric T Dimanche 20.03: PERMANENCE avec Farid, Salah & Sandra |
| Lundi 21.03 Fermé le matin /13h30-17h00 | 14:00-16:00 🍷 Bien manger, Bien bouger, c'est pas sorcier – Manger en utilisant ses 5 sens *16:30-17:00 🌿 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Mardi 22.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 🍰 Atelier customisation Buffer avec Manu 10:00-12:00 📝 Rédaction et envoi du journal des activités avec les Papparazzées 13:30-16:30 🚶 Après-midi aux thermes Bad Bellingen sur inscription (4€ Transport + Entrée 16€50) 👉 Masque FFP2 & Pass vaccinal complet OBLIGATOIRES 13:30-16:30 🎰 Loto avec Sandra *16:30-17:00 🌿 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Mercredi 23.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 🎲 Jeux de société avec Chenda 10:00-12:00 🧘 Stretching/gainage & échauffement au GEM avec Françoise sur inscription 12:30-16:00 🚶 Marche tonique dans la nature avec Françoise JP (RV à convenir directement avec Françoise au 03.89.32.11.08) 14:00-16:30 🧶 Atelier de fil en aiguille avec Marie-Ange *16:30-17:00 🌿 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Jeudi 24.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 🧘 Qi Gong avec Marie-Christine et Frédéric 🍷 Les cuistots au boulot – Tartiflette, salade verte avec Annie & Sandra. 12:00-14:40 🍽️ Déjeuner partagé (7€) 13:30-16:30 🏠 Visite de l'ESAT Sinclair de Lutterbach 15:00-16:30 🎓 Baccalauréat avec Sandra *16:30-17:00 🌿 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Vendredi 25.03 | 10:00-11:00 🏃 Corps en mouvement avec Corine 11:00-12:00 🎧 Ecoute musicale avec Fabien 🎸 14:00-16:30 🎨 Atelier création avec Marie-Ange 15:00-16:00 🗣️ Groupe de parole avec Noémie *16:30-17:00 🌿 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| WEEK-END | Samedi 26.03: PERMANENCE avec Salah - Frédéric T Dimanche 27.03: PERMANENCE avec Farid, Salah & Sandra |

| | |
|---|--|
| Lundi 28.03 Fermé le matin /13h30-17h00 | 14:00-15:00 🎸 Guitares en folie (Initiation débutants) avec Bernard U. 🎸 15:00-16:30 🎤 Karaoké avec Farid 🎸 *16:30-17:00 🧹 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Mardi 29.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 🎨 Atelier customisation Buffer avec Manu 10:00-12:00 🎉 La team Anniv avec Sandra et Catherine B. (Préparation des cartes d'anniv) 13:30-16:30 🚶 Sortie «Markstein» avec Caro & Frédo 15:00-16:30 🍷 – Au gré des envies *16:30-17:00 🧹 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Mercredi 30.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 🎲 Jeux de société avec Chenda 10:00-12:00 🧘 Stretching/gainage & échauffement au GEM avec Françoise sur inscription 12:30-16:00 🚶 Marche tonique dans la nature avec Françoise JP (RV à convenir directement avec Françoise au 03.89.32.11.08) 14:00-16:30 🧶 Atelier de fil en aiguille avec Marie-Ange *16:30-17:00 🧹 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |
| Jeudi 31.03 10h-13h/13h30-17h00 | 10:00-12:00 🧘 Qi Gong avec Marie-Christine et Frédéric 🍷 Les cuistots au boulot – Tartes au thon, salade verte avec Frédérique L. 12:00-14:40 🍷 Déjeuner partagé (7€) 13:30-16:30 🗣️ Réunion séjours *16:30-17:00 🧹 Fin des activités avec Nettoyage, aération et désinfection du local |

LES ANNIVERSAIRES DE MARS

- 10.03 🎉 **Christophe BERTRAND**
 13.03 🎉 **Claude SCHNEIDER**
 27.03 🎉 **Patrick LEROY**



La pensée positive du mois

Le bonheur ne s'acquiert pas, il ne réside pas dans les apparences, chacun d'entre nous le construit à chaque instant de sa vie avec son cœur.

Être heureux, c'est cultiver notre part de lumière, et accueillir notre part d'ombre.

Rendre chaque jour une personne plus heureuse, voilà ma recette d'une journée réussie.

