



GEM Les Ailes de l'Espoir

JOURS & HORAIRES	ACTIVITES
Vendredi 01.04 10h-13h/13h30-17h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>10:00-11:00 ☞ Corps en mouvement avec Corine</li> <li>11:00-12:00 ☞ Ecoute musicale avec <b>Fabien</b> 🎵</li> <li>13:30-16:30 ☞ <b>Après-midi à MASEVAUX avec le groupe masopolitain (Sur inscription)</b></li> <li>14:00-16:30 ☞ Atelier préparation projet défilé de mode avec <b>Marie-Ange</b></li> <li>15:00-16:00 ☞ Groupe de parole avec <b>Noémie</b></li> </ul>
<b>WEEK-END</b>	<p><b>Samedi 02.04: PERMANENCE avec Salah - Frédéric T</b>  <b>Dimanche 03.04: PERMANENCE avec Salah &amp; Sandra</b></p>
Lundi 04.04 <b>Fermé le matin / 13h30-17h00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13:30-15:30 ☞ Marche nordique avec Salah (RV devant le GEM)</li> <li>14:00-15:30 ☞ Groupe de parole avec <b>Philippe Niederlander</b></li> <li>15:30-16:30 ☞ Karaoké avec <b>Farid</b> 🎵 🎵</li> </ul>
Mardi 05.04 10h-13h/13h30-17h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>10:00-12:30 ☞ Atelier cuisine – Préparation de Spaetzle maison avec <b>Frédo &amp; Manu</b></li> <li>13:30-16:30 ☞ Préparation cartes d'anniversaires</li> <li>13:30-16:30 ☞ Balade à la ferme de Sausheim et cueillette de tulipes (Sur inscription)</li> </ul>
Mercredi 06.04 10h-13h/13h30-17h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>10:00-12:00 ☞ Jeux de société avec <b>Chenda</b></li> <li>10:00-12:00 ☞ Stretching/gainage &amp; échauffement au GEM avec <b>Françoise JP</b></li> <li>12:30-16:00 ☞ Marche tonique dans la nature avec <b>Françoise JP</b> (RV à convenir directement avec Françoise au 03.89.32.11.08)</li> <li>14:00-16:30 ☞ <b>Atelier de fil en Aiguille</b> préparation projet défilé de mode avec <b>Marie-Ange</b></li> <li>15:00-16:30 ☞ <b>Préparation des cartes d'anniv</b></li> </ul>
Jeudi 07.04 10h-13h/13h30-17h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>11:00-12:00 ☞ Qi Gong avec <b>Marie-Christine et Frédéric</b></li> <li>☞🎵 <b>Les cuistots au boulot:</b> Spaetzle &amp; émincé de poulet – Mousse au chocolat</li> <li>12:00-14:40 ☞ Déjeuner partagé (7€)</li> <li>14:00-15:00 ☞ <b>REUNION ADHERENT</b></li> </ul>
Vendredi 08.04 10h-13h/13h30-17h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>10:00-11:00 ☞ Corps en mouvement</li> <li>11:00-12:00 ☞ Ecoute musicale avec <b>Fabien</b> 🎵</li> <li>13:30-17:00 ☞ Emplettes en Allemagne avec Philou (2€)</li> <li>14:00-16:30 ☞ Atelier préparation projet défilé de mode avec <b>Marie-Ange</b></li> <li>15:00-16:00 ☞ Groupe de parole avec <b>Noémie</b></li> </ul> <p style="text-align: right; color: blue;">Présence du groupe de Masevaux</p>
<b>WEEK-END</b> 	<p><b>Samedi 09.04: PERMANENCE avec Salah - Frédéric T</b>  ☞🎵 <b>Restaurant L'Etoile céleste Kingersheim avec Stéphan &amp; Christelle</b>  RV 19h (Caution 5€)</p> <p><b>Dimanche 10.04: PERMANENCE avec Farid, Salah &amp; Sandra</b></p>
Lundi 11.04 <b>Fermé le matin /13h30-17h00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>14:00-17:00 ☞ Bowling - Kinépolis avec Emilie (6€) RV au GEM</li> <li>14:00-16:00 ☞ Atelier pâtisserie – Confection d'une génoise avec <b>Marguerite</b></li> <li>14:00-16:00 ☞ Karaoké avec <b>Farid</b> 🎵 🎵</li> </ul>
Mardi 12.04 ☞ 14h30-17h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>11:00-16:30 ☞ Déjeuner au Milli Gusto et Balade dans Colmar (2€)</li> <li>14:30-16:30 ☞ <b>Activité libre au local</b></li> </ul>
Mercredi 13.04 10h-13h/13h30-17h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>10:00-12:00 ☞ Jeux de société avec <b>Chenda</b></li> <li>10:00-12:00 ☞ Atelier cuisine – Confection de yaourts maison avec <b>Sanda</b></li> <li>10:00-12:00 ☞ Stretching/gainage &amp; échauffement au GEM avec <b>Françoise</b> <b>Sur inscription</b></li> <li>12:30-16:00 ☞ Marche tonique dans la nature avec <b>Françoise JP</b> (RV à convenir directement avec Françoise au 03.89.32.11.08)</li> <li>14:00-16:30 ☞ <b>Atelier De fil en Aiguille</b> préparation projet défilé de mode avec <b>Marie-Ange</b></li> <li>14:00-17:00 ☞ <b>Marguerite fête son anniv</b></li> <li>14:00-17:00 ☞ Ciné avec <b>Stéphan</b></li> </ul>
Jeudi 14.04 10h-13h/13h30-17h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>11:00-12:00 ☞ Qi Gong avec <b>Marie-Christine et Frédéric</b></li> <li>☞🎵 <b>Les cuistots au boulot – Poulet rôti, Frites Salade verte &amp; Yaourt nature maison avec Sandra &amp; M. Monk</b></li> <li>12:00-14:00 ☞ Déjeuner partagé (7€)</li> <li>14:00-15:00 ☞ <b>Stéphan fête son Anniv</b></li> </ul>
Vendredi 15.04 <b>Vendredi Saint</b>	<b>PERMANENCE avec Salah - Frédéric T</b>

<b>WEEK-END</b>	<b>Samedi 16.04: PERMANENCE avec Salah - Frédéric T</b> <b>Dimanche 17.04: PERMANENCE avec Salah &amp; Sandra</b>
Lundi 18.04 <b>Lundi de Pâques</b>	<b>PERMANENCE avec Salah - Frédéric T</b>
Mardi 19.04 <b>Local Fermé</b>	<b>9:00-18:00 ☞ Journée à Strasbourg avec déjeuner en brasserie (RV à la gare 9h)</b> ☞ <b>~10€ transport en train- prévoir budget pour déjeuner et shopping</b>
Mercredi 20.04 <b>10h-13h/13h30-17h00</b>	<b>10:00-12:00 ☞ Jeux de société avec Chenda</b> <b>10:00-12:00 ☞ La team Anniv avec Sandra et Catherine B. (Préparation des cartes d'anniv)</b> <b>10:00-12:00 ☞ Stretching/gainage &amp; échauffement au GEM avec Françoise <b>sur inscription</b></b> <b>12:30-16:00 ☞ Marche tonique dans la nature avec Françoise JP</b> <b>(RV à convenir directement avec Françoise au 03.89.32.11.08)</b> <b>14:00-16:30 ☞ Atelier De fil en Aiguille préparation projet défilé de mode avec Marie-Ange</b>
Jeudi 21.04 <b>10h-13h/13h30-17h00</b>	<b>11:00-12:00 ☞ Qi Gong avec Marie-Christine et Frédéric</b> ☞ Les cuistots au boulot –Asperges, mayo et rilette maison - Iles Flottante <b>12:00-14:40 ☞ Déjeuner partagé (7€)</b> <b>13:30-16:30 ☞ REUNION PREPARATION AG</b> <b>15:00-16:30 ☞ Baccalauréat avec Sandra</b>
Vendredi 22.04 <b>10h-13h/13h30-17h00</b>	<b>10:00-11:00 ☞ Corps en mouvement avec Corine</b> <b>11:00-12:00 ☞ Ecoute musicale avec Fabien ♪</b> <b>14:00-16:30 ☞ Atelier préparation projet défilé de mode avec Marie-Ange</b> <b>15:00-16:00 ☞ Groupe de parole avec Noémie</b> <p style="text-align: right; color: #00aaff;">Présence du groupe de Masevaux</p>
<b>WEEK-END</b>	<b>Samedi 23.04: PERMANENCE avec Salah - Frédéric T</b> <b>Dimanche 24.04: PERMANENCE avec Farid, Salah &amp; Sandra</b>
Lundi 25.04 <b>Fermé le matin /13h30-17h00</b>	<b>10:00-14:00 ☞ Bien manger, Bien bouger, c'est pas sorcier !</b> ☞ (Préparation d'un repas équilibré) <b>15:00-16:30 ☞ Karaké avec Farid ♪</b>
Mardi 26.04 <b>10h-13h/13h30-17h00</b>	<b>11:00-16:30 ☞ Journée au Ballon d'Alsace &amp; casse-croûte tiré du sac avec Manu &amp; Frédo (2€)</b> <b>10:00-12:00 ☞ La team Anniv avec Sandra et Catherine B. (Préparation des cartes d'anniv)</b> <b>15:00-16:30 ☞ Au gré des envies</b> <b>18:30 ☞ Soirée à la Nef des sciences « Tiques, un mal de chien »</b>
Mercredi 27.04 <b>10h-13h/13h30-17h00</b>	<b>10:00-12:00 ☞ Jeux de société avec Chenda</b> <b>10:00-12:00 ☞ Stretching/gainage &amp; échauffement au GEM avec Françoise <b>sur inscription</b></b> <b>12:30-16:00 ☞ Marche tonique dans la nature avec Françoise JP</b> <b>(RV à convenir directement avec Françoise au 03.89.32.11.08)</b> <b>14:00-16:30 ☞ Atelier De fil en Aiguille préparation projet défilé de mode avec Marie-Ange</b> <b>14:00-16:30 ☞ Goûter avec Sandra &amp; Grégory (Tarte amandine aux poires)</b>
Jeudi 28.04 <b>10h-13h/13h30-17h00</b>	<b>11:00-12:00 ☞ Qi Gong avec Marie-Christine et Frédéric</b> ☞ Les cuistots au boulot – Tomates farcies, ebli – Fromage - Fruits frais <b>12:00-14:40 ☞ Déjeuner partagé (7€)</b> <b>13:30-16:30 ☞ Réunion séjours</b>
Vendredi 29.04 <b>10h-13h/13h30-17h00</b>	<b>10:00-11:00 ☞ Corps en mouvement avec Corine</b> <b>11:00-12:00 ☞ Ecoute musicale avec Fabien ♪</b> <b>14:00-16:30 ☞ Atelier préparation projet défilé de mode avec Marie-Ange</b> <b>15:00-16:00 ☞ Groupe de parole avec Noémie</b> <b>13:30-16:30 ☞ Après-midi à MASEVAUX avec le groupe masopolitain</b>
Samedi 30.04 <b>10:00-18:00</b>	<b>FORUM du Mois du Cerveau au Parc Salvator avec notre Stand MobiGem</b> 
<b>WEEK-END</b>	<b>Samedi 30.04: PERMANENCE avec Salah - Frédéric T</b> <b>Dimanche 01.05: PERMANENCE avec Salah &amp; Sandra</b>

☞ Fin des activités à 16:40 pour le nettoyage, l'aération et la désinfection du local



Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> vendredis du mois des activités seront organisées par le groupe masopolitain à Masevaux  
Les 2<sup>ème</sup> et 2<sup>ème</sup> vendredis du mois les masopolitains viennent à Mulhouse participer aux activités

## LES ANNIVERSAIRES D'AVRIL

- 01.04 🍷 Mario MEISTERTZHEIM
- 13.04 🍷 Marguerite JENNY
- 14.04 🍷 Stéphan APRAHAMIAN



## La pensée positive du mois

*Le bonheur est une petite chose que l'on grignote assis par terre, au soleil*

*Quand on jette des petits Bonheurs dans la vie d'autrui, l'éclat finit toujours par rejaillir sur soi.*

*Grâce à chaque nouvelle aventure de la vie, que ce soit un nouvel emploi, une nouvelle relation, une nouvelle amitié ou un nouvel environnement, je grandis et je me transforme.*

