



Chers Gémois, chères Gémoises,  
 Ça y est octobre pointe le bout de son nez. Les feuilles tombent, les bois sont remplis de châtaignes et de champignons. L'automne s'approche lentement avec ses belles couleurs. Le GEM nous fait profiter de belles balades ce mois-ci : en perspective, sortie nature au Parc de Bertiz en Espagne et aussi le beau château à Mauléon mais sans costume même si c'est Halloween! Attention Mesdames et Messieurs, ça va commencer : flaschmob au Club Senior le 3/10 et place Louis XIV le 6 /10. mais aussi passer du bon temps à la buvette de la Colline de la Bergerie à Cambo. La petite cantine, pour nous défouler les poignets en pelant les légumes, avec les bonnes saveurs des produits de saison et la possibilité de déguster de bons mets. Sans oublier le Festival International du Film et les activités hebdomadaires ! Signé : **les écrivaines et écrivains du mardi**

### PROGRAMME DE OCTOBRE 2024

MARDI 1 OCTOBRE	MERCREDI 2 OCTOBRE	JEUDI 3 OCTOBRE	VENDREDI 4 OCTOBRE	DIMANCHE 6 OCTOBRE
<b>Atelier Pala</b> 1€ 10h-12h Au trinquet Ttiki Avec Olivier et Domy  <b>Atelier écriture</b> 1€ 14h30-16h30 Avec Corinne et Marie-Carmen Au GEM  <b>Piscine</b> 3€ Avec Serge et Corinne 16H30 au local ou 16h45 à la piscine	<b>Atelier créatif</b> 1€ Avec Louise et Cécile 10h-12H30  <b>Cinéma</b> 3€50 Avec Carlos RDV au cinéma à 13H45 <i>Attention horaires rdv variables !!!</i> (30 minutes avant la première séance)	<b>Jardin</b> 10h30-12h Avec Serge et Gêrôme  <b>Répétition de la Flashmob au Club Senior</b> <b>14h30-16h30</b> <b>Avec Cécile et Eneka</b>	<b>Gym</b> 3€50 10h au GEM ou 10h15 à Urkirolak Avec Serge  <b>Jeux de société</b> 1€ Avec Christine 14h-16h au GEM	<b>Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale et de la marche pour tous à Saint Jean de Luz, le GEM Phoenix dansera la flaschmob « Danse pour ta santé » à 9h pour s'échauffer . Possibilité également de faire la marche de 7,5 Km. Nous vous attendons nombreuses et nombreux pour danser ou pour marcher</b>
LUNDI 7 OCTOBRE	MARDI 8 OCTOBRE	MERCREDI 9 OCTOBRE	JEUDI 10 OCTOBRE	VENDREDI 11 OCTOBRE
<b>Petite Marche</b> 1€+covoit Avec Serge <b>Abbadia</b> , rdv 9h 30 au local ou 10h au parking d'Abbadia (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)  <b>Marche Active</b> 1€+covoit Avec Gêrôme/Pedro/Marlène <b>Village abandonné à Bidarraï</b> , rdv 9h15 au local (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	<b>Atelier Pala</b> 1€ 10h-12h Au trinquet Ttiki Avec Olivier et Domy  <b>Atelier Cuisine</b> 9h-13h à Borderline Fabrika Besoin de 4 personnes (Repas fourni par le GEM)	<b>Atelier créatif</b> 1€ Avec Louise et Cécile 10h-12H30  <b>Cinéma</b> 3€50 Avec Carlos RDV au cinéma à 13H45 <i>Attention horaires rdv variables !!!</i> (30 minutes avant la première séance)	<b>Jardin</b> 10h30-12h Avec Serge et Gêrôme	<b>Gym</b> 3€50 10h au GEM ou 10h15 à Urkirolak Avec Serge  <b>Jeux de société</b> 1€ Avec Christine 14h-16h au GEM
<b>Festival International du Film</b> Cérémonie d'ouverture avec le film Joli, Joli 19h30 5€	<b>Atelier écriture</b> 1€ 14h30-16h30 Avec Corinne et Marie-Carmen Au GEM <b>Piscine</b> 3€ Avec Serge et Corinne 16H30 au local ou 16h45 à la piscine	<b>Buvette à la Colline de la Bergerie à Cambo 8h-16h</b> <b>« Fais marcher ta santé »</b> <b>Besoin de 5 bénévoles adhérents.</b> <b>Repas fourni par le GEM</b>	<b>Festival International du Film</b> 14h : Courts métrages 3,50€ 20h : Le Dernier Mohican 3,50€	<b>SAMEDI 12 OCTOBRE</b> <b>Festival International du Film</b> Cérémonie de Clôture 20h 5€

LUNDI 14 OCTOBRE	MARDI 15 OCTOBRE	MERCREDI 16 OCTOBRE	JEUDI 17 OCTOBRE	VENDREDI 18 OCTOBRE
<b>Petite Marche</b> 1+covoit Avec Serge et Marlène <b>Urt ( Bords d'Adour)</b> Rdv 9h15 au local (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)  <b>Marche Active</b> 1€+bus Avec Gérôme et Pedro <b>Sentier du littoral SJD/L/Hendaye,</b> rdv 9h à la halte routière (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	<b>Atelier Pala</b> 1€ 10h-12h Au trinquet Ttiki Avec Olivier et Domy  <b>Atelier écriture</b> 1€ 14h30-16h30 Avec Corinne et Marie-Carmen Au GEM <b>Piscine</b> 3€ Avec Serge et Corinne 16H30 au local ou 16h45 à la piscine	<b>Atelier créatif</b> 1€ Avec Louise et Cécile 10h-12H30  <b>Cinéma</b> 3€50 Avec Carlos RDV au cinéma à 13H45 <b>Attention horaires rdv variables !!!</b> (30 minutes avant la première séance)	<b>P'tite Cantine à Borderline Fabrika</b>  9h-16h  Besoin de 6 bénévoles adhérents	<b>Gym</b> 3€50 10h au GEM ou 10h15 à Urkirolak Avec Serge  <b>Jeux de société</b> 1€ Avec Christine 14h-16h au GEM

LUNDI 21 OCTOBRE	MARDI 22 OCTOBRE	MERCREDI 23 OCTOBRE	JEUDI 24 OCTOBRE	VENDREDI 25 OCTOBRE
<b>Petite Marche</b> 1€+covoit Avec Serge/Marlène <b>Lac de St pé</b> dv 9h30 au local (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)  <b>Marche Active</b> 1€+covoit Avec Gérôme/Pedro <b>Guadalupe</b> Rdv 9h00 au local ou 9h30 parking Lidl Hendaye (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	<b>Atelier Pala</b> 1€ 10h-12h Au trinquet Ttiki Avec Olivier et Domy  <b>Atelier écriture</b> 1€ 14h30-16h30 Avec Corinne et Marie-Carmen Au GEM  <b>Attention vacances pas de piscine !</b>	<b>Atelier créatif</b> 1€ Avec Louise et Cécile 10h-12H30  <b>Cinéma</b> 3€50 Avec Carlos RDV au cinéma à 13H45 <b>Attention horaires rdv variables !!!</b> (30 minutes avant la première séance)	<b>Sortie Nature au Parc de Bertiz (Navarre)</b> <b>Avec Marlène et Gérôme</b> <b>7 places P° :à définir</b> <b>Rdv 9h00 au local</b>	<b>Attention, vacances pas de gym !!!</b>  <b>Jeux de société</b> 1€ Avec Christine 14h-16h au GEM

LUNDI 28 OCTOBRE	MARDI 29 OCTOBRE	MERCREDI 30 OCTOBRE	JEUDI 31 OCTOBRE	VENDREDI 1er NOVEMBRE
<b>Petite Marche</b> 1€ Avec Serge/Marlène <b>Socoo</b> Rdv 9h30 à la halte routière (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)  <b>Marche Active</b> 1€+covoit Avec Gérôme/Pedro <b>Bixta Eder( Ainoha)</b> Rdv 9h00 au local (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	<b>Atelier Pala</b> 1€ 10h-12h Au trinquet Ttiki Avec Olivier et Domy  <b>Atelier écriture</b> 1€ 14h30-16h30 Avec Corinne et Marie-Carmen Au GEM	<b>Atelier créatif</b> 1€ Avec Louise et Cécile 10h-12H30  <b>Cinéma</b> 3€50 Avec Carlos RDV au cinéma à 13H45 <b>Attention horaires rdv variables !!!</b> (30 minutes avant la première séance)	<b>Château Fort de Mauléon</b> <b>Avec Cécile et Gérôme</b> <b>8 à 12 places P° : à définir</b> <b>Rdv 9h00 au local</b>	<b>GEM</b>  <b>FERIE/FERME</b>

POUR NOUS JOINDRE 06.19.29.80.70 OU [gempheoix64@gmail.com](mailto:gempheoix64@gmail.com)

Équipe de coordination/animation : Marlène Grégorio et Cécile Bleau-Vitalis mail : [animatricesgemsagardian@live.fr](mailto:animatricesgemsagardian@live.fr)