

Chers Gémois, chères Gémoises,

2025 ce sera les 15 ans des GEM dans toute la France et la santé mentale grande cause nationale !

Une nouvelle année pour notre GEM Phoenix, qui démarre sa quatrième année en gestion autonome ! Et tutti va bene !!!! En janvier bien évidemment nous nous réunirons pour la galette des Rois et Reines !!! Et vous retrouverez vos activités habituelles qui font le socle de la vie et de l'entraide dans notre association. Nous allons aussi cuisiner un peu que d'habitude ce mois de janvier : le buffet pour le CCAS d'Urrugne et la p'tite cantine : n'hésitez pas à venir ce sont des heures de travail mais aussi de très bons moments d'équipe !

Janvier c'est aussi le temps des adhésions 2025 et nous vous proposons d'appeler pour prendre rendez-vous avec les animatrices.

Sur ces quelques mots souhaitons nous à toutes et tous et à notre GEM préféré une belle année 2025 avec de belles perspectives : Intergem à Ciboure, deux ciné-débats au Select organisés par les adhérents et tout ce que nous ne savons pas encore.

A très vite et d'ici là prenez soin de vous

PROGRAMME DE JANVIER 2025

LUNDI 6 JANVIER	MARDI 7 JANVIER	MERCREDI 8 JANVIER	JEUDI 9 JANVIER	VENDREDI 10 JANVIER
Petite Marche 1€+bus Avec Serge et Marlène Guéthary Rdv 9h45 à la halte routière côté gare (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	Atelier Pala 1€ 10h-12h Au trinquet Ttiki Avec Olivier et Domy Atelier écriture 1€ 14h30-16h30 Avec Corinne et Marie-Carmen Au GEM Piscine 3€ Avec Serge et Corinne 16H30 au local ou 16h45 à la piscine	Atelier créatif 1€ Avec Louise et Cécile 10h-12H30 Cinéma 3€50 Avec Carlos RDV au cinéma à 13H45 Attention horaires rdv variables !!! (30 minutes avant la première séance)	Goûter Galette pour la nouvelle année Rdv 14h au local. Si vous voulez amener une galette ou une boisson dites le aux animatrices !	Gym 3€50 10h au GEM ou 10h15 à Urkirolak Avec Serge Jeux 1€ Avec Christine 14h-16h au GEM
Marche Active 1€+covoit Avec Jérôme/Pedro Cascade à Ascain Rdv 10h au local (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)				

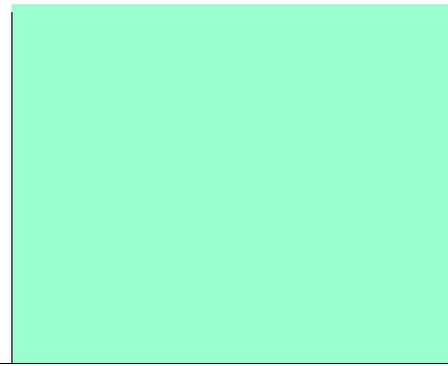
LUNDI 13 JANVIER	MARDI 14 JANVIER	MERCREDI 15 JANVIER	JEUDI 16 JANVIER	VENDR
------------------	------------------	---------------------	------------------	-------

Petite Marche Avec Serge et Marlène Untxin Rdv 9h30 au local (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	1€+covoit	Atelier Pala 10h-12h Au trinquet Ttiki ou au trinquet d'Urrugne Avec Olivier et Domy	1€	Atelier créatif Avec Louise et Cécile 10h-12H30	1€	Réunion séjour Hiver 11h-12h Possibilité de rester manger au local avec son repas.	Gym 10h au GEM ou 10h15 à Urkirolak Avec Serge	3€50
Marche Active Avec Gérôme/Pedro Sentiers des douaniers à Biriadou Rdv 9h au local ou 9h30 à la boulangerie de behobie. (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	1€+covoit	Atelier écriture 14h30-16h30 Avec Corinne et Marie-Carmen Au GEM	1€	Cinéma 3€50 Avec Carlos RDV au cinéma à 13H45 Attention horaires rdv variables !!! (30 minutes avant la première séance)			Jeux de société Avec Christine 14h-16h au GEM	1€
		Piscine Avec Serge et Corinne 16H30 au local ou 16h45 à la piscine	3€				Préparation Buffet pour le CCAS d'Urrugne. Rdv 8h45 au local ou 9h à Borderline. Repas fourni.	

LUNDI 20 JANVIER		MARDI 21 JANVIER		MERCREDI 22 JANVIER		JEUDI 23 JANVIER		VENDREDI 24 JANVIER	
Petite Marche Avec Serge Saint Barbe Rdv 10h à la halte routière (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	1€	Atelier Pala 10h-12h Au trinquet Ttiki Avec Olivier et Domy	1€	Atelier créatif Avec Louise et Cécile 10h-12H30	1€	Bowling et chocolat chaud en autonomie Heure de départ et organisation fonction du nombre d'inscrits	3€50	Gym 10h au GEM ou 10h15 à Urkirolak Avec Serge	3€50
Action d'autofinancement « séjour d'Hiver » Rougail saucisses à emporter Lieu à déterminer		Atelier écriture 14h30-16h30 Avec Corinne et Marie-Carmen Au GEM	1€	Cinéma Avec Carlos RDV au cinéma à 13H45 Attention horaires rdv variables !!! (30 minutes avant la première séance)	3€50	Part°: 3€+covoit		Jeux de société Avec Christine 14h-16h au GEM	1€
Rdv 8h30 au GEM		Piscine Avec Serge et Corinne 16H30 au local ou 16h45 à la piscine	3€					Spectacle SNSA Danse/Musique « Bezperan » collectif Bilaka au théâtre de Bayonne. Avec Cécile, 8 places. Rdv 19h00 au local	

LUNDI 27 JANVIER		MARDI 28 JANVIER		MERCREDI 29 JANVIER		JEUDI 30 JANVIER		VENDREDI 31 JANVIER	
Petite Marche Avec Serge Abbadia Rdv 9h30 au local (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	1€+covoit	Atelier Pala 10h-12h Au trinquet Ttiki Avec Domy	1€	Atelier créatif Avec Louise et Cécile 10h-12H30	1€	P'tite Cantine à Borderline Fabrika 9h-16h Besoin de 6 ou 7 bénévoles adhérents Repas fourni.	Gym 10h au GEM ou 10h15 à Urkirolak Avec Serge	3€50	
Marche Active Avec Gérôme/Pedro/Marlène 3 Couronnes Rdv 9h00 au local ou 9h30 parking Lidl Hendaye (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	1€+covoit	Atelier écriture 14h30-16h30 Avec Corinne et Marie-Carmen Au GEM	1€	Cinéma Avec Carlos RDV au cinéma à 13H45 Attention horaires rdv variables !!! (30 minutes avant la première séance)	3€50		Jeux de société Avec Christine 14h-16h au GEM	1€	
		Piscine	3€						

Avec Serge et Corinne
16H30 au local ou 16h45 à la piscine



POUR NOUS JOINDRE 06.19.29.80.70 OU gemphoenix64@gmail.com

Équipe de coordination/animation : Marlène Grégorio et Cécile Bleau-Vitalis mail : animatricesgemsagardian@live.fr

Urgence Psy service ACOR : 05.59.44.42.43 // Numéro National Prévention du Suicide : 3114