

Groupe d'Entraide Mutuelle



Accueil et activités pour personnes cérébrolésées

mtborrel@gmail.com à gemactiv@orange.fr



à tous les amis de GEM'ACTIV
avec tous nos bons souhaits pour une année 2024
la plus belle et sereine possible,
pleine de jolies surprises et de moments heureux.

D'ailleurs, commençons par le programme dès le 2 janvier !

Pour le moment, nous continuons à vous accueillir en **journée continue**, avec votre panier-repas, **sur inscription toujours**. Vous savez que nous devons tous appliquer au mieux les **gestes-barrière** pour éviter les contaminations grippe et covid. Nous restons à l'écoute de l'ARS Occitanie et de santé publique France pour connaître les tendances d'évolution de ces pathologies et vous tiendrons informés s'il devient nécessaire de modifier nos habitudes.

Nous réservons la matinée du **mercredi 3 janvier** pour la réunion animateurs **et** pour la présentation par notre amie, Sophie Baeckeroot, d'un **projet d'activité d'expression en groupe**, en toute liberté et discrétion, entre nous seuls, guidés par elle : elle nous proposera des indications pour créer ce groupe, avec rythme, durée, moment de la journée. Dès que nous aurons élaboré le projet, nous vous en feront part pour pouvoir commencer dès février.

Ensuite, vous allez retrouver vos activités ludiques et sportives avec des moments festifs particuliers :

le 4, karaoké ; le 9, quizz musical à Fond Peyré ; le 10, goûter d'Epiphanie ; les 19 janvier et 2 février, ateliers cuisine ; le 24, cinéma ; le 30, Qi-jong et auberge espagnole avec l'YMCA UEROS ;

Mais aussi : Art-thérapie le 11 ; Yoga du rire les 18 et 25 ; Sophrologie le 26 ;

Et toujours pour les fans : escalade les lundis aprèm ; golf les jeudis matin ; tir à l'arc les 12 et 26 ; ping-pong le 15 ; billard le 16 ;

Avec bien sûr, notre accueil au local avec des jeux, des réponses aux questions, un moment de paroles le 22, un atelier mémoire le 23, des ateliers créatifs, de la peinture le 31 et une balade le 12 si la météo est convenable.....

JOYEUX MOIS DE JANVIER 2024

GEM'ACTIV siège social = 1 allée de la Pradine BP 90124- 31772 COLOMIERS cedex

local = 8 bis rue du Couderc 31770 COLOMIERS

Tél LOCAL 05.34.26.90.54. ANIMATEURS 07.68.56.96.33. PRESIDENTE 06.74.37.93.24.

gemactiv@orange.fr & <http://www.gemactiv.fr> /// <https://www.cerebrolesion.org>

SIRET 53348881300015 – APE 9499Z