



**GEM PHOENIX**

Chers Gémois, chères Gémoises,

Le mois de mars, on se réveille tranquillement de cet hiver qui, s'il a été doux, reste une saison difficile pour tous et plus particulièrement pour certaines et certains d'entre nous. Alors prenons soin de nous et des autres afin de pouvoir profiter du printemps et de ses bienfaits. Au programme de mars bien sûr notre kit « activités » hebdomadaire, mais aussi une sortie à Irun au musée Oiasso et un spectacle « Péplum médiéval » qui contribuera, j'en suis sûre, à nous détendre les zygomatiques.

Enfin l'exposition « La santé mentale fait son carnaval » fera ses premiers pas aux Halles de Gaztelu dans le cadre de la Semaine hendayaise du Handicap avec différents événements, expositions qui vous intéresseront. Et une journée de la santé mentale positive à Saint Jean de Luz avec la fameuse flash-mob dont vous avez bien évidemment toutes et tous entendu parler. Alors ça y est vous êtes bien reposé-e de l'hiver, eh bien dansons maintenant !

### PROGRAMME DE MARS 2024

<p><b>Le Jeudi 13 mars - Place Louis XIV</b> Journée de la Santé Mentale Positive à Saint Jean de Luz de 14h à 17h. Avec des jeunes en service civique. Stand, exposition éphémère et une flash-mob que des adhérents vont exécuter à 14h 15h et 16h. Nous vous attendons nombreuses et nombreux pour nous soutenir et passer un moment ensemble.</p>	<p><b><u>Semaine du Handicap-Hendaye du lundi 25.03 au samedi 29.03</u></b> Beaucoup d'événements intéressants dans cette semaine. Le GEM sera présent sur un petit déjeuner avec des partenaires aux Halles de Gaztelu et fera sa p'tite cantine suivie du jeu Histoire de droits pour mieux connaître vos droits en santé mentale. N'hésitez pas à venir travailler, manger ou jouer ou les trois !!!!! J'attire votre attention également sur la pièce à Mendi Zolan le vendredi soir « Bloc 45 » avec un atelier théâtre gratuit en lien avec la pièce le samedi matin. Les Halles de Gaztelu accueillent l'exposition « La santé mentale fait son carnaval » du lundi 25.03 au dimanche 7 avril.</p>	<p><b><u>A noter dans vos agendas</u></b> <b>Les samedis 6 et dimanche 7 avril Festival des Arts Visuels</b> Nous aurons besoin de bénévoles adhérents pour y tenir la buvette et pour cuisiner en amont le vendredi 5 avril. Les bénéfices des buvettes contribuent au budget « activités »</p>	<p style="text-align: right;"><b> VENDREDI 1er MARS</b></p> <p><b>Gym</b> <span style="float: right;"><b>3€50</b></span> 10h au GEM ou 10H15 à Urkirolak <b>Avec Serge et Maylis d'Urkirolak</b></p> <p><b>Jeux de société</b> <span style="float: right;"><b>1€</b></span> Avec Christine 14h/16h au GEM</p>
---	---	--	---

LUNDI 4 MARS	MARDI 5 MARS	MERCREDI 6 MARS	JEUDI 7 MARS	VENDREDI 8 MARS
<p><b>Petite Marche</b> <span style="float: right;"><b>1€+covoit</b></span> Avec Serge/ Marlène <b>La Barre</b> RDV 9h30 au local (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)</p> <p><b>Marche Active</b> <span style="float: right;"><b>1€+covoit</b></span> Avec Gérôme/Pedro/Cécile <b>Col d'Atharri</b> RDV 9h30 au local (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)</p>	<p><b>Pala</b> Avec Olivier <span style="float: right;"><b>1€</b></span> 10h-12h Trinquet Ttiki</p> <p><b>Atelier écriture</b> <span style="float: right;"><b>1€</b></span> <u>1 seul groupe 14h-16h</u> Avec André et Corinne Au GEM</p> <p><b>Piscine</b> <span style="float: right;"><b>3€50</b></span> Avec Corinne et Serge <b>15h45 au local ou 16h directement sur place</b></p>	<p><b>Atelier créatif</b> <span style="float: right;"><b>1€</b></span> Avec Cécile/Louise 10h-12h30</p> <p><b>Cinéma</b> <span style="float: right;"><b>3€50</b></span> Avec Carlos RDV au cinéma à 13h45 <b><u>Attention horaires rdv variables</u> !!!</b> (30 minutes avant la première séance)</p>	<p><b>Visite du Musée Oiasso à Irun</b> RDV au GEM à 9h15 ou au parking de Ficoba à 10h <b>Part° à déterminer</b> Prévoir son pique-nique</p>	<p><b>Gym</b> <span style="float: right;"><b>3€50</b></span> 10h au GEM ou 10h15 à Urkirolak <b>Avec Serge et Maylis d'Urkirolak</b></p> <p><b>Jeux de société</b> <span style="float: right;"><b>1€</b></span> Avec Christine 14h/16h au GEM</p>

LUNDI 11 MARS	MARDI 12 MARS	MERCREDI 13 MARS	JEUDI 14 MARS	VENDREDI 15 MARS
<b>Petite Marche</b> 1€+covoit Avec Serge/ Marlène <b>Xipateia</b> RDV 9h30 au local (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)  <b>Marche Active</b> 1€+ covoit Avec Gérôme/Pedro/Cécile <b>La Mouline</b> RDV 9h30 au local (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	<b>Pala</b> Avec Olivier 1€ 10h-12h Trinquet Ttiki  <b>Atelier écriture</b> 1€ <u>1 seul groupe 13h45-15h45</u> Avec André et Corinne Au GEM <b>Piscine</b> 3€50 Avec Corinne et Serge <b>15h45 au local ou 16h directement sur place</b>	<b>JOURNÉE DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE</b> A partir de 14h place Louis XIV Le GEM tiendra un stand et des adhérents au GEM et Cécile danseront une Flash-mob à 14h 15h et 16h vous pouvez vous y joindre la chorégraphie est simple !!!! et puis surtout on rigoler et ça c'est bon pour notre santé mentale !!!!  Atelier Créatif et Cinéma sous-réserve ce jour-là – vous serez informé-e-s par SMS	<b>Jardin</b> 1€ Avec Serge/Gérôme /Marlène 10h-12h  <b>Spectacle SNSA - Péplum médiéval</b> RDV à 19h au GEM Retour vers 22h30 <b>Part°: 8€</b>	<b>Gym</b> 3€50 10h au GEM ou 10H15 à Urkirolak <b>Avec Serge et Maylis d'Urkirolak</b>  <b>Jeux de société</b> 1€ Avec Christine <b>14h/16h au GEM</b>

LUNDI 18 MARS	MARDI 19 MARS	MERCREDI 20 MARS	JEUDI 21 MARS	VENDREDI 22 MARS
<b>Petite Marche</b> 1€+bus Avec Serge/Marlène <b>La voie verte -Bidart</b> RDV 9h30 au local ou 9h45 à la halte routière (côte gare) (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)  <b>Marche Active</b> 1€+covoit Avec Gérôme/Pedro /Cécile <b>Cap Figuier</b> RDV 9h30 au local ou 10h Lidl Hendaye (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos)	<b>Pala</b> Avec Olivier 1€ 10h-12h Trinquet Ttiki <b>Atelier écriture</b> 1€ <u>1 seul groupe 13h45-15h45</u> Avec André et Corinne Au GEM <b>Piscine</b> 3€50 Avec Corinne et Serge <b>15h45 au local ou 16h directement sur place</b> <b>Festival du Film Social (Cambo les Bains)</b> <b>Échanges autour du film A l'Adamant</b> Départ du GEM à 13h Retour vers 17h <b>P°à déterminer</b>	<b>Atelier créatif</b> 1€ Avec Cécile/Louise 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>Jardin</b> 1€ Avec Serge/Gérôme /Marlène 14h-16h  <b>P'tite Cantine à Borderline Fabrika à Hendaye. Si vous voulez donner un coup de main, faites-le nous savoir ! Repas aux bénévoles fourni</b> <b>Horaires 9h-16h.</b> <b>Rdv 8h30 au local ou 9h sur place.</b>  <b>« Psytoyens, a vos jeux », un jeu pour mieux connaître ses droits en matière de santé, s'aider soi-même ou l'autre si on est confronté à des difficultés psychiques</b> <b>Venez jouer à partir de 14h30 à Borderline Fabrika. Inscription nécessaire au GEM</b>	<b>Gym</b> 3€50 10h au GEM ou 10H15 à Urkirolak <b>Avec Serge et Maylis d'Urkirolak</b>  <b>Jeux de société</b> 1€ Avec Christine <b>14h/16h au GEM</b>  <b>Installation de l'exposition « La santé mentale fait son carnaval » à Hendaye</b> Besoin de bras et de voitures Rdv au GEM à 13h30

LUNDI 25 MARS	MARDI 26 MARS	MERCREDI 27 MARS	JEUDI 28 MARS	VENDREDI 29 MARS
<b>Petite Marche</b> 1€+ covoit Avec Serge/Marlène <b>Bord de mer Hendaye</b> RDV au local 9h RDV aux Halles de Gaztelu (Hendaye) 10h (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos) <b>Marche Active</b> 1€ + covoit Avec Gérôme <b>Ibardin</b> Rdv 9h30 au local ou 10h dernière benta (Prévoir pique-nique, eau, sac à dos) <b>PETIT DÉJEUNER DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DU HANDICAP</b> RDV 10h AUX HALLES DE GAZTELU	<b>Pala</b> Avec Olivier 1€ 10h-12h Trinquet Ttiki <b>Atelier écriture</b> 1€ <u>1 seul groupe 13h45-15h45</u> Avec André et Corinne Au GEM <b>Piscine</b> 3€50 Avec Corinne et Serge <b>15h45 au local ou 16h directement sur place</b>	<b>Atelier créatif</b> 1€ Avec Gérôme/ Pedro 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 à Hendaye. Si vous voulez donner un coup de main, faites-le nous savoir ! Repas aux bénévoles fourni</b> <b>Horaires 9h-16h.</b> <b>Rdv 8h30 au local ou 9h sur place.</b>  <b>« Psytoyens, a vos jeux », un jeu pour mieux connaître ses droits en matière de santé, s'aider soi-même ou l'autre si on est confronté à des difficultés psychiques</b> <b>Venez jouer à partir de 14h30 à Borderline Fabrika. Inscription nécessaire au GEM</b>	<b>Gym</b> 3€50 10h au GEM ou 10h15 à Urkirolak <b>Avec Serge et Maylis d'Urkirolak</b>  <b>Jeux de société</b> 1€ Avec Christine <b>14h/16h au GEM</b>