

Groupe Entraide Mutuelle (GEM) ETXE GOXOKI

46 Boulevard Gambetta 64130 Mauléon

Tél : 09 54 51 22 48 **Portable** : 06 31 42 93 90 **Animateur** : Carine et Bixente

ACTIVITES - MOIS DE JUILLET 2023

	LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
MATIN	GEM FERME Administratif et RDV à Oloron pour mettre les adhésifs au véhicule.	10h-12h Marche locale			9h-12h Relaxation active avec Marie-Hélène 4 euros de participation Départ 9h
APRES-MIDI	14h-16h30 Trivial Poursuite	14h-16h30 Couture: finition des tabliers		10h-14h Atelier cuisine	13h30-16h Pétanque
S					
	LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
MATIN	10h30-11h30 Temps d'échange sur la vie du GEM	10h-12h Atelier Massage du visage proposé par Karine adhérente (esthéticienne de métier)		9h30-16h CPIE avec Manon: <i>"Les amphibiens à la grotte d'Esterencuby"</i> ou cité de l'océan à Biarritz Participation 7 euros (Prévoir pique-nique)	9h30-12h Rangement du local + déchetterie
APRES-MIDI	13h30-16h30 Réunion de bureau	14h-16h00 Ménage et entretien des locaux			GEM fermé: Réunion groupe de santé de Soule pour l'animateur
S					

		LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
MATIN		9h-16h30 Grotte de Zugarramurdi + Dantxaria (Prévoir pique-nique)	10h-11h30 Qi-Gong proposé par Virginie		9h-16h30 Inter GEM au lac de Biron (Prévoir pique-nique)	Férié
	APRES-MIDI		13h30h-16h Belote			
		LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
MATIN		10h-13h30 Atelier cuisine	10h-12h Atelier raccomodage		RDV 9h au GEM Sortie cinéma au CGR de PAU. Prévoir 3 euros. Séance à partir de 10h30/11h. (Prévoir pique-nique)	RDV 11h au GEM Atelier origami avec le GEM de Garazi. (Prévoir pique-nique)
	APRES-MIDI	14h-15h Temps d'échange autour de la vie du GEM	13h30-16h30 Piscine à Mourenx			