

		GEM Alter Egaux - Programme d'Avril 2026		
		Le programme peut être modifié au cours du mois Inscriptions aux activités à partir du 1er du mois	Horaires du local	Animatrices ou permanence
<b>Mercredi</b>	1	9h30 Entretien nouvelle adhésion <b>13h Inscriptions aux activités</b> <b>13h30 Commencement du nouveau Défi des 20 ans "Belles gambettes!"</b> <b>15h MénaGEM (plat de langouste offert aux participants)</b>	9h30-16h30	Lella
<b>Judi</b>	2	9h30 Petit déjeuner ensemble 10h30 Courses vie collective <b>13h30 Défi "Belles gambettes"</b> 14h30 Préparation AG (membres du bureau)	9h-17h	Paloma
<b>Vendredi</b>	3	<b>13h ASSEMBLEE GENERALE du GEM</b>	9h-13H00	Paloma/Lella
<b>Samedi</b>	4	10h Départ Planète Océan à Montpellier <b>6€ (prendre pique-nique)</b>	Fermé	Paloma
<b>Dimanche</b>	5	11h Départ visite Vaison la Romaine (musée et site archéologique) <b>5€ (prendre pique-nique)</b>	Fermé	Paloma
<b>Lundi</b>	6	<b>FERIE - Lundi de Pâques - GEM FERME</b>	Fermé	
<b>Mardi</b>	7	10h Compta - <b>GEM FERME</b>	Fermé	
<b>Mercredi</b>	8	10h Administratif pour les 20 ans (appel, réservations, invitations ...) 10h30 Groupe Entendeurs de voix - <b>GEM FERME le matin</b> 13h30 et 15h Entretien nouvelle adhésion	12h-17h	Paloma
<b>Judi</b>	9	<b>13h30 Défi "Belles gambettes"</b> 14h30 Gros nettoyage et tri de la cours + déchetterie + jardinage	9h-17h	Paloma
<b>Vendredi</b>	10	<b>13h30 Défi "Belles gambettes"</b> 15h Tri photo Steed et d'autres 19h Départ vendredi de l'agglo "C'est par ici la sortie" à St Gilles (en autonomie)	13h-17h	Steed
<b>Samedi</b>	11	11h30 Départ Mas d'Escattes en autonomie avec Guillaïn (pique-nique)	Fermé	
<b>Dimanche</b>	12	10h30 Cinérelax "Cocorico 2" <b>2€</b> 13h Accueil <b>13h30 Défi "Belles gambettes"</b>	13h-17h	Marion
<b>Lundi</b>	13	Régulation des animatrices - GEM FERME 14h30 Stop sédentarité avec Mathieu du CDSA et défi "Belles gambettes"	14h-17h	Paloma
<b>Mardi</b>	14	14h Réunion du bureau avec le nouveau bureau !!	Fermé	
<b>Mercredi</b>	15	10h Entretien annuel Paloma - <b>GEM FERME le matin</b> 13h30 Atelier "J'aime bouger" et défi "Belles gambettes" 15h Atelier écriture avec Paloma	12h-17h	Paloma
<b>Judi</b>	16	?h Départ randonnée des beaux jours prévue par la ville de Nîmes ! ( <b>prendre pique-nique</b> ) Circuit de 5km ou de 10km, à choisir ensemble	Fermé	Paloma
<b>Vendredi</b>	17	9h30 Petit déjeuner 10h30 Courses repas du samedi <b>13h Encaissements des activités</b> <b>13h30 Défi "Belles gambettes"</b> 15h Pot de départ de Marielle qui s'en va vivre à Perpignan 19h Vendredi de l'agglo "Ma vulve et mon uku" à Bouillargues (en autonomie)	9h-16h	Lella
<b>Samedi</b>	18	9h30 Préparation 12h Repas collectif "grillade à la plancha" <b>3€</b> 14h30 CinéGEM d'Emmanuel, projection du film "Un p'tit truc en plus" (pop-corn)	9h-16h	Lella
<b>Dimanche</b>	19	9h Départ aux Carrières de Lumières "Picasso et Frida Kahlo" et visite du village des Baux de Provence ( <b>prendre pique-nique</b> ) <b>2€</b>	9h-16h	Lella
<b>Lundi</b>	20	10h30 Quoi de neuf ? 14h30 Stop sédentarité avec Matthieu du CDSA et défi "Belles gambettes"	9h-17h	Paloma
<b>Mardi</b>	21	13h30 Régulation pour les membres du nouveau bureau	Fermé	
<b>Mercredi</b>	22	10h Entretien annuel Lella - <b>GEM FERME</b> <b>13h30 Défi "Belles gambettes"</b> 15h MénaGEM ( <b>pâtisserie offerte</b> )	12h-16h	Lella
<b>Judi</b>	23	<b>13h30 Défi "Belles gambettes"</b> (en autonomie)		
<b>Vendredi</b>	24	13h30 Départ médiation animale (autonomie - prenez chaussures de rechange) <b>3€</b>		
<b>Samedi</b>	25	13h Kinépolis ou Sémaphore en autonomie <b>3€</b>		
<b>Dimanche</b>	26	13h Accueil	13h-17h	Marion
<b>Lundi</b>	27	10h30 Quoi de neuf ? 14h30 Stop sédentarité avec Matthieu du CDSA et défi "Belles gambettes"	10h-17h	Lella
<b>Mardi</b>	28	<b>GEM FERME</b>	Fermé	
<b>Mercredi</b>	29	9h30 Petit déjeuner 14h30 On fête les anniversaires du mois ensemble et en chanson !	9h30-16h30	Lella
<b>Judi</b>	30	9h30 Conseil d'Administration avec nos nouveaux administrateurs élus <b>13h30 Défi "Belles gambettes"</b>	Fermé	

Veuillez à respecter le règlement intérieur, autant dans le local que pendant les sorties

Mail : [alteregauxgem30@gmail.com](mailto:alteregauxgem30@gmail.com)

Téléphone: 06 76 40 76 49



## Le petit journal du GEM Alter Egaux

### Vendredi 3 Avril 13h

Assemblée générale ordinaire du GEM Alter Egaux  
Nos élections à nous ^^  
Notez cette date dans vos agendas !



### Nouveau défi "Belles gambettes"

Pour les 20 ans du GEM, les adhérents se lancent des défis autour du chiffre 20. Le défi "Belles gambettes" consiste à faire, pendant 20 jours, 20 minute d'activité physique. A chaque défi, le groupe ira aux jardins de la Fontaine et se rendra au pied de la Tour Magne.

Une photo immortalisera l'instant, et fera l'objet d'un montage final avec les 20 photos du défi !

Tous les adhérents ayant participé au moins une fois au défi gagneront un cadeau, et celui ou celle qui aura été présent le plus souvent remportera le gros lot.

**A vos marques, prêt .... PARTEEEEEZ !!**



### Lundis 13-20-27 Avril

STOP sédentarité avec Mathieu du CDSA  
Mathieu est un intervenant éducateur sportif, il vous propose des ateliers afin de réfléchir ensemble à comment bouger plus chaque jour afin d'être en meilleure forme (ça aide aussi à se sentir mieux psychologiquement, si si)

### Samedi 11 Avril 11h30

Qui a envie d'aller balader en autonomie ?  
11h30 Départ du GEM pour une balade au Mas d'Escattes avec Guillain (prenez votre pique-nique)

### Jeudi 16 Avril

Départ pour la "randonnée des beaux jours" organisée par la ville de Nîmes à Coubessac (heures de départ à définir prochainement)



### Vendredi 17 Avril 15h00

Pot de départ pour dire au revoir à Marielle qui s'en va vivre à Perpignan

### Samedi 18 Avril 14h30

Après le repas, Emmanuel vous propose un CinéGEM avec le film à succès "Un petit truc en plus" d'Artus