# GEM Alter Egaux - Programme de Novembre 2026

| | | Le programme peut être modifié au cours du mois<br>Inscriptions aux activités en début de mois - Pas de remboursement (sauf exception) | € | Horaires du local | Animatrices ou adhérents |
|---|---|---|---|---|---|
| **Dimanche** | 1 | **Férié - GEM FERME** | | | |
| **Lundi** | 2 | 9h Régulation animatrices (GEM FERME le matin)<br>14h Inscription aux activités du mois 14h30 Atelier "estime de soi" avec Sophie | | 14h-17h | Paloma / Lella |
| **Mardi** | 3 | 13h Accueil café | | 13h-17h | Patricia |
| **Mercredi** | 4 | 11h Départ InterGEM Le Vigan : après-midi Dancing et Karaoké avec ou sans déguisement mais avec du FUN !!! (prendre pique-nique) (€) | **2 €** | **GEM FERME** | Paloma / Lella |
| **Jeudi** | 5 | 10h30 MénaGEM (viennoiserie offerte)<br>14h et 15h Entretiens d'adhésion | | 9h-17h | Paloma |
| **Vendredi** | 6 | 10h Réunion préparation "Fête des 20 ans de notre GEM"<br>13h Encaissements des activités 14h Courses (vie co et atelier artistique des 20 ans) | | 9h-17h | Paloma |
| **Samedi** | 7 | 14h30 CinéGEM avec Emmanuel: dessin animé "Vaiana 2" et pop corn ! | | 13h-17h | Emmanuel |
| **Dimanche** | 8 | 13h Accueil café | | 13h-17h | Steed |
| **Lundi** | 9 | 10h30 Quoi de neuf ?<br>14h30 Départ balade au parc Meynier de Salinelles (proche Vauban) | | 10h-14h30 | Lella / Kadija |
| **Mardi** | 10 | 14h Réunion du bureau | | **GEM FERME** | |
| **Mercredi** | 11 | **Férié - GEM FERME** | | | |
| **Jeudi** | 12 | Formation SST de nos animatrices (GEM fermé le matin)<br>13h Accueil café | | 13h-17h | Paloma/Lella |
| **Vendredi** | 13 | 11h Entretien d'adhésion<br>13h Encaissement des activités 14h30 Atelier artistique pour les 20 ans | | 10h-17h | Lella / Kadija |
| **Samedi** | 14 | 9h30 Conseil d'Administration<br>**14h Départ atelier "Mouv and Love" de Kadija à la MDA** | | 9h30-14h | Paloma |
| **Dimanche** | 15 | 10h Départ Carrières des Lumières "Matisse et Frida Kahlo" (prendre pique-nique) | | **GEM FERME** | Paloma |
| **Lundi** | 16 | 10h30 Quoi de neuf ?<br>14h30 Réunion d'activité pour décembre 16h Répétition chorégraphie des 20 ans | | 9h-17h | Paloma / Kadija |
| **Mardi** | 17 | 14h RDV Bilan SISM au Service Santé, 35bis rue de la République / 13h Accueil café | | 13h-17h | Patricia |
| **Mercredi** | 18 | 10h Course pot de départ puis préparation<br>**14h30 Pot de départ Kadija : Goûter et Quizz "Qui connaît le mieux Kadija ??"** | | 9h-17h | Paloma / Kadija / Lella |
| **Jeudi** | 19 | 10h Réunion 20 ans + atelier artistique des 20 ans<br>14h30 Départ atelier écriture dans un café, avec Paloma et Kadija | | 9h-14h30 | Paloma / Kadija |
| **Vendredi** | 20 | 9h30 Petit déjeuner 11h Appel des adhérents<br>13h15 Départ Médiation animale **(€)** / 13h Encaissements des activités | **3 €** | 9h-17h | Paloma / Kadija |
| **Samedi** | 21 | 13h Kinépolis / Sémaphore (€) | **3 €** | **GEM FERME** | |
| **Dimanche** | 22 | 11h Départ balade au Mas d'Escattes en autonomie avec Guillain (prendre pique-nique) | | **GEM FERME** | Guillain |
| **Lundi** | 23 | 10h30 Quoi de neuf ? Courses repas en drive Leclerc 14h30 Départ chez ArteGEM pour préparer la réunion CLSM | | 9h-17h | Lella |
| **Mardi** | 24 | Formation RESEDA à Nîmes "Accueil respectueux des personnes LGBTQIA+"<br>14h30 Départ réunion CLSM à la mairie avec ArteGEM | | **GEM FERME** | Paloma |
| **Mercredi** | 25 | 9h30 Petit déjeuner 10h30 Finalisation préparation des 20 ans<br>14h MénaGEM (pâtisserie offerte) puis atelier "Auberge musicale" | | 9h-17h | Paloma |
| **Jeudi** | 26 | 9h30 Départ randonnée à Aubais avec Paloma (10 km environ) (prendre pique-nique, eau et affaires de sport) | | **GEM FERME** | Paloma |
| **Vendredi** | 27 | **9h15 Départ journée "Les Sabots de Mons" avec le CDSA30 : balade 5km avec un guide et ses ânes !** (prendre pique-nique et tenue de marche) + amener un certificat médical (voir au verso du programme) (€) | **2 €** | **GEM FERME** | Lella |
| **Samedi** | 28 | 10h Préparation<br>12h Repas collectif : Raclette (encore)!!!! puis jeux ! (€) | **3 €** | 10h-17h | Lella |
| **Dimanche** | 29 | 10h Départ Zoo de la Barben (prendre pique-nique) (€) | **10 €** | **GEM FERME** | Lella |
| **Lundi** | 30 | 10h30 Quoi de neuf ?<br>14h30 On fête les anniversaires du mois en chansons ! | | 9h-17h | Paloma |

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

Mail : alteregauxgem30@gmail.com Téléphone: 06 76 40 76 49

# Le petit journal du GEM
# Novembre

## La fête des 20 ans du GEM approche !

**La fête des 20 ans se déroulera samedi 5 décembre.**
**Pour les adhérents, nous feront notre grand repas de Noël avec un Secret Santa :)**
**Puis à partir de 14h nous recevrons tous nos invités pour faire la fête ensemble et célébrer nos 20 ans d'existence.**
**Plusieurs réunions vont avoir lieu pour organiser l'évènement, et on compte sur vous pour être présents.**
**Vendredi 6 novembre : 10h Réunion préparation des 20 ans, 14h Courses matériel**
**Vendredi 13 novembre : Atelier artistique pour les 20 ans**
**Lundi 16 novembre : 16h Répétition de la chorégraphie**
**Jeudi 19 novembre : 10h Réunion 20 ans et finition atelier artistique des 20 ans**
**Mercredi 25 novembre : Dernière réunion pour la fête 20 ans**

## Samedi 14 novembre : atelier Mouv and Love

**14h Atelier "Mouv and Love" de Kadija.**
**Dans le cadre de son stage, Kadija doit proposer un atelier collectif. Elle propose cette séance mélangeant réveil musculaire, gym douce et estime de soi.**
**Nous comptons sur vous pour répondre présent et la soutenir dans son projet !**
**L'atelier se déroulera à la Maison des Adolescents, 34ter Rue Florian**

## Mercredi 18 novembre : au revoir Kadija

**Le stage de Kadija prend fin le 20 novembre. Nous organisons son pot de départ mercredi 18 novembre avec une ambiance musicale, un quizz "Qui connaît le mieux Kadija ?" autour d'un goûter convivial.**

## Vendredi 27 novembre:

**Journée "Les Sabots de Mons" avec le Comité Départemental du Sport Adapté (CDSA). On va pouvoir profiter d'une balade avec un guide et ... des ânes !**
**Il faut amener un certicat médical qui mentionne "Pas de contre indication à la pratique d'une activité sportive"**

