PLANNING DU MOIS DE NOVEMBRE

2026

GEM NOVA

« UNE PAUSE BIEN-ÊTRE
POUR UN MIEUX-ÊTRE »

Sommaire thématique

Les activités proposées s'articulent autour de 4 grands axes complémentaires :

Atelier d'expression créatifs et artistiques

- Atelier Acrostiche (animé par David)
- Atelier Création manuelle D.I.Y. (animé par Nathalie)
- Atelier Écriture (animé par Lucie)
- Atelier Jardin (animé par Anaïs / Anthony)
- Atelier Modelage (animé par Lucie)
- Atelier Origami (animé par Anthony)
- Atelier Pâte Fimo & Bracelet macramé (animé par Christine Gauthier)
- Atelier Ré-créatif (Peinture / Dessin) (animé par Lucie)



Ateliers culturels :



- Anglais (animé par Delphine)
- Chant Spiritual / Gospel (animé par Candis)
- Échecs (animés par Fabienne)
- Initiation au crochet (animée par Marianne)

Ateliers Bien-être et sport

- Balades (animées par Luisa, Gérard ou Nathalie)
- Danse Latine (animée par Monika)
- Gym douce (animée par Florian)
- Massage Amma assis (proposé par Aude)
- Massage californien (proposé par Thomas)
- Pétanque ou Cornhole (animé par Milla / autogestion)
- Qi Gong & Méditation (animé par Anaïs)
- Shiatsu (proposé par Florence)



Ateliers conviviaux

- Atelier Cuisine (animé par Fabienne)
- Cine-club (animé par Juliana ou bénévole / adhérents)
- DJ Set & Quiz musical (animé par Émilie et Anthony)
- Jeux de société (animés par Garik / autogestion)
- Karaoké (en autogestion)
- Poker (animé par Anthony)
- Scrabble (en autogestion)
- Tarot / Coinche (animé par Fabienne)



Activités de la semaine

Du lundi 2 Novembre au samedi 7 Novembre

Lundi 2 Novembre 10H–18H	Mardi 3 Novembre 10H–18H	Mercredi 4 Novembre 10H–18H	Jeudi 5 Novembre 10H–18H	Vendredi 6 Novembre 10H–17H	Samedi 7 Novembre 10H–12H
Dany en gestion du GEM NOVA Justine joignable uniquement par téléphone (télétravail) 10h - 12h30 	Massage (Aude) 10h15 - 11h 11h - 11h45 11h45 - 12h30 	Réunion des bénévoles de NOVA 10h-12h 	Dany en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	Dany en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	
Echecs (Fabienne) 14h-15h 	Jeux de société (Garik) 14h - 15h30 	Tarot/Coinche (Fabienne) 14h-16h 	Scrabble (autogestion) 14h-15h30 	Corn hole (autogestion) 14h-15h30 	
Pétanque ou Corn hole (Milla) 14h30-16h30  	Anglais (Delphine) 14h - 15h30 	Initiation au crochet (Marianne) 15h - 16h30 	Poker (Anthony) 15h - 16h30 	Atelier Jardin (Anais) 15h - 16h 	
Qi-gong/ méditation (Anais) 15h-16h 		Gym Douce 5€ (Florian) 16h30-18h 			
Justine télétravail et Dany	Justine et Dany	Justine	Dany	Dany	



Activités de la semaine

Du lundi 9 Novembre au samedi 14 Novembre

Lundi 9 Novembre 10H–18H	Mardi 10 Novembre 10H–18H	Mercredi 11 Novembre 10H–18H	Jeudi 12 Novembre 10H–18H	Vendredi 13 Novembre 10H–17H	Samedi 14 Novembre 14H–15H
Dany en gestion du GEM NOVA Justine joignable uniquement par téléphone (télétravail) 10h - 12h30 	Dany et Justine en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	Jour Ferié	Dany en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	Corn hole (autogestion) 10h30-12h 	
Echecs (Fabienne) 14h-15h  Bracelet macramé Pate Fimo (Christine Gauthier)) 14h - 16h  Origami (Anthony) 15h-16h  Chant Spiritual (Candis) 15h - 16h 	Jeux de société (Garik) 14h - 15h30  Anglais (Delphine) 14h - 15h30  Formation de la comptabilité du GEM 16h30 - 19h 	GEM Fermé	Scrabble (autogestion) 14h-15h30  Atelier Création Manuelle D.I.Y. (Nathalie) 14h-16h 	DJ SET - Quiz Musical 14h - 16h (Anthony & Emilie) 	Acrostiche (David) 14h - 15h  
Justine télétravail et Dany	Justine et Dany		Dany	Dany	

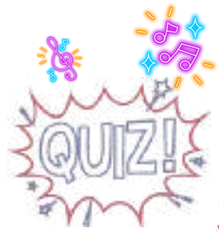
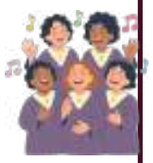
Activités de la semaine

Du lundi 16 Novembre au samedi 21 Novembre

Lundi 16 Novembre 10H–18H	Mardi 17 Novembre 10H–18H	Mercredi 18 Novembre 10H–18H	Jeudi 19 Novembre 10H–18H	Vendredi 20 Novembre 10H–17H	Samedi 21 Novembre 10H–16H
Dany en gestion du GEM NOVA Justine joignable uniquement par téléphone (télétravail) 10h - 12h30 	Dany et Justine en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	Justine en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	Dany en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	Dany en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	CINECLUB : GET OUT (Juliana) 10h-12h30 
CAP DROITS 13h30 - 15h30  Pétanque ou Corn hole (Milla) 14h30-16h30  Chant Spiritual (Candis) 15h - 16h  Qi-gong/ méditation (Anais) 15h-16h  Réunion décoration du GEM NOVA 16h30-17h30 (Anaïs)	Jeux de société (Garik) 14h - 15h30  Anglais (Delphine) 14h - 15h30 	Tarot/Coinche (Fabienne) 14h-16h  Acrostiche (David) 15h - 16h  Gym Douce 5€ (Florian) 16h30-18h 	Scrabble (autogestion) 14h-15h30  Karaoké (autogestion) 15h30-17h00 	Corn hole (autogestion) 14h-15h30  Atelier Jardin (Anais) 15h - 16h  Modelage (Lucie) 15h - 17h 	Atelier Création Manuelle D.I.Y. (Nathalie) 14h-16h  Permanence GEM TND Mandala (David) 15h - 16h Réservé au GEM TND  
Justine télétravail et Dany	Justine et Dany	Justine	Dany	Dany	

Activités de la semaine

Du lundi 23 Novembre au samedi 28 Novembre

Lundi 23 Novembre 10H–18H	Mardi 24 Novembre 10H–18H	Mercredi 25 Novembre 10H–18H	Jeudi 26 Novembre 10H–18H	Vendredi 27 Novembre 10H–17H	Samedi 28 Novembre
Dany en gestion du GEM NOVA Justine joignable uniquement par téléphone (télétravail) 10h - 12h30 	Dany et Justine en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	Atelier cuisine - spécial couscous (Fabienne Houria) 3 personnes 10h-14h 	Dany en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	Permanence GEM TND	
Echecs (Fabienne) 14h-15h 	Jeux de société (Garik) 14h - 15h30 	Tarot/Coinche (Autogestion) 14h-16h 	Scrabble (autogestion) 14h-15h30 	Corn hole (autogestion) 14h-15h30 	Tarot/Coinche (David P) 14h-16h 
Pétanque ou Corn hole (Milla) 14h30-16h30  	Anglais (Delphine) 14h - 15h30 	Sortie au musée de Confluence (Luisa) 14h - 16h RDV à l'entrée du musée Arrêt "musée des Confluences" Tramway : T1 Bus : 36, C10, 115, 63 	Atelier Création Manuelle D.I.Y. (Nathalie) 14h-16h 	DJ SET - Quiz Musical 14h - 16h (Anthony & Emilie) 	Permanence GEM TND Réservé au GEM TND
Chant Spiritual (Candis) 15h - 16h 	CA de NOVA 17h - 19h 			Atelier Ré-créatif (Lucie) 15h-17h 	
Vide dressing hiver (Houria et Anaïs 15h - 17h 					
Justine télétravail et Dany	Justine le matin et Dany	Justine	Dany	Dany	

Activités de la semaine

Du lundi 30 Novembre au samedi 5 Décembre

Lundi 30 Novembre 10H–18H	Mardi 1 Décembre 10H–18H	Mercredi 2 Décembre 10H–18H	Jeudi 3 Décembre 10H–18H	Vendredi 4 Décembre 10H–17H	Samedi 5 Décembre
Dany en gestion du GEM NOVA Justine joignable uniquement par téléphone (télétravail) 10h - 12h30 	Dany et Justine en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	Justine en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	Dany en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	Dany en gestion du GEM NOVA 10h - 12h30 	
Echecs (Fabienne) 14h-15h 	Jeux de société (Garik) 14h - 15h30 	Tarot/Coinche (Fabienne) 14h-16h 	Scrabble (Autogestion) 14h-16h30 	Corn hole (autogestion) 14h-15h30 	
Pétanque ou Corn hole (Milla) 14h30-16h30  	Anglais (Delphine) 14h - 15h30 				
Décoration du GEM NOVA 15h 16h (Anaïs) 					
Chant Spiritual (Candis) 15h - 16h 					
Justine télétravail et Dany	Justine et Dany	Justine	Dany	Dany	



Annexes - Informations générales

Implications et inscriptions aux activités

Pour rappel, toute activité est soumise à inscription et validation par un membre de l'équipe.
Merci de prévenir en cas de désistement.
Hors activités, le GEM est un lieu de vie, les personnes peuvent s'y rendre pour profiter du lieu sans inscriptions sous conditions que le GEM soit ouvert et que cela ne dérange pas l'activité en cours.

Le GEM est le projet de tous ! Vous avez une idée d'atelier, une envie de partager une passion ou de donner un coup de main pour l'organisation ? Parlez-en à l'équipe



Inscriptions aux massages

Rappel important concernant l'ensemble des massages : Les bénévoles proposent des massages de bien-être, non thérapeutiques et non médicaux. Il n'y a pas de suivi médical. Les participants doivent être autonomes pour s'installer seuls sur la table, l'équipe n'étant pas habilitée à réaliser de transferts. Merci de bien vous présenter 15 minutes avant la séance de massage et de bien respecter les horaires.



Personnes présentes

Le nom entre parenthèse après l'activité représente l'animateur (adhérent, bénévole ou intervenant)

Ex :Echecs
(Fabienne)
14h - 15h



Facilitateur = Salarié(s) présent(s) sur site

Facilitateur = Salarié(s) absent(s) sur site

Ouverture du GEM :

Le GEM NOVA est ouvert du lundi au jeudi de 10h à 18h, le vendredi : de 10h à 17h et est ouvert certains samedis.
Les horaires peuvent varier en fonction des lieux et des activités, mais tout changement est systématiquement indiqué sur le planning.

Vous pouvez venir manger votre repas de midi au GEM NOVA. On y retrouve un frigo, un four, un four micro-ondes, un lave-vaisselle, ainsi que du couvert, des assiettes et des verres.
Merci de bien vouloir prévenir l'équipe à l'avance si vous souhaitez déjeuner sur place.
Merci de bien penser à nettoyer derrière vous.



Annexes - Description des activités

Acrostiche :
Cet atelier d'écriture poétique ludique proposé par David, veut composer de courtes phrases ou des vers à partir des lettres d'un mot-clé (ex. : G-E-M, N-O-V-A, P-A-U-S-E). Groupe de 4 personnes max

Anglais :
Proposé par Delphine, cet atelier permet d'apprendre ou de réviser les bases de la langue anglaise de manière simple, ludique et bienveillante.
Tous les niveaux sont acceptés

Balade/Sorties Extérieures :
Des promenades relaxantes organisées en extérieur dans différents parcs, musées, patinoire, cinéma etc. pour prendre l'air, marcher ensemble et échanger en toute convivialité. Cet atelier est encadré par Luisa, Gérard et Nathalie.

CA DE NOVA (Conseil d'Administration) :
Une réunion importante permettant aux membres de discuter des sujets clés de la vie du GEM Nova : les projets, la ligne directrice et le budget. C'est un moment d'échange essentiel pour faire vivre l'association.

Chant Spiritual (Gospel) :
Animé par Candis, cet atelier propose de chanter ensemble un répertoire inspiré du gospel. C'est un moment convivial pour travailler le rythme et la voix dans la bonne humeur.

Ciné-Club :
Visionnage partagé d'un film proposé par les adhérents ou par l'animateur (Juliana), suivi d'un temps d'échange convivial autour de l'œuvre.

Cornhole :
Un jeu d'adresse convivial et accessible à tous, où le but est de lancer des petits sacs de sable sur une planche inclinée percée d'un trou. Le premier en 21 points a gagné.

Création Manuelle (D.I.Y.) :
Proposé par Nathalie, cet atelier créatif vous permet de fabriquer vous-même divers objets personnalisés, comme des bougies, des bracelets. objet en plâtre etc.

Cuisine :
Préparation collective d'un repas savoureux suivie d'une dégustation partagée. L'atelier est animé par Fabienne et se déroule à LADAPT (7 rue de Gerland, 69007 Lyon 7e). Capacité : 2 à 3 personnes grand maximum.

Danse Latine :
Animé par Monika, elle proposera un atelier danse latine Nous allons d'abord apprendre les mouvements de base pour bien suivre le rythme. Ensuite, elle nous fera découvrir la Bachata, une danse simple et joyeuse. Cet atelier vous permettra de vous entraîner pour réussir ensuite à danser la Salsa ou la Zumba.

Annexes - Description des activités

DJ Set & Quiz musical :
Animé par Émilie et Anthony, cet atelier propose d'écouter des extraits musicaux et de deviner le nom de l'artiste ainsi que le titre de la chanson pour marquer des points. Un moment festif et rythmé !

Échecs :
Proposé par Fabienne, cet atelier permet d'apprendre les règles du jeu d'échecs, de réfléchir à des stratégies et de faire des parties stimulantes entre adhérents.

Écriture :
Animé par Lucie, cet atelier propose de libérer la créativité et d'exprimer ses idées à travers de petits exercices simples, des thèmes stimulants ou des jeux de mots.
Groupe de 4 personnes maximum.

Groupe Déco :
Un temps d'échange et d'activités pour imaginer, fabriquer et installer des éléments de décoration afin de rendre les locaux du GEM Nova encore plus chaleureux et accueillants.

Gym douce adapté :
Séance proposée par Florian pour entretenir sa forme, s'étirer et bouger en douceur à son rythme.
Participation demandée : 5 € par séance.
Capacité maximum : 8 personnes.

Initiation au crochet :
Animé par Marianne, cet atelier vous apprend à manier le crochet pour réaliser de petits objets textiles, des lavettes ou des accessoires en laine.

Jardinnage :
Un atelier en plein air pour prendre soin des plantes, semer, arroser, désherber et entretenir l'espace vert du GEM. Animé par Anaïs ou Anthony.

Jeux de société :
Un moment d'échange et d'amusement où les adhérents choisissent ensemble leur jeu parmi une grande sélection de plus de 60 jeux disponibles au GEM (Skyjo, Loup-Garou, Scrabble, Uno, etc.). Animé par Garik.

Karaoké :
Organisé au Gem Nova, cet atelier convivial consiste à projeter les paroles de chansons dans la salle pour chanter ensemble dans une ambiance festive.

Massage Amma assis :
Proposé par Aude, ce massage de bien-être se pratique habillé sur une chaise ergonomique.
Pas besoin d'apporter de serviette.

Annexes - Description des activités

Massage californien :
Proposé par Thomas, ce massage de relaxation utilise de longs mouvements doux et fluides pour détendre tout le corps.
Merci d'apporter votre propre serviette.

Modelage :
Animé par Lucie, cet atelier utilise l'argile et la terre pour façonner des objets ou des sculptures simples par le toucher.

Origami :
Proposé par Anthony, cet atelier consiste à plier du papier pour créer de jolies formes et objets décoratifs en travaillant la minutie et le calme.

Pâte Fimo & Bracelet macramé :
Proposé par Christine Gauthier, cet atelier d'artisanat permet de modeler des perles ou objets en pâte polymère et de tresser des bracelets en fils noués.

Pétanque :
Un moment de détente en extérieur animé par Milla pour jouer aux boules dans la convivialité et la bonne humeur.

Poker :
Proposé par Anthony, cet atelier permet d'apprendre la valeur des combinaisons de cartes et d'organiser des parties de jeu de cartes stratégiques.

Qi Gong & Méditation :
Proposé par Anaïs, cet atelier associe une heure de mouvements doux et respiratoires (Qi Gong) à un temps de méditation pour détendre l'esprit et le corps.

Ré-créatif :
Animé par Lucie, un espace d'expression artistique varié proposant des activités autour du dessin, du coloriage et de la peinture.

Scrabble :
Un jeu de mots en autogestion pour former des mots croisés sur un plateau, enrichir son vocabulaire et passer un moment de réflexion tranquille.

Shiatsu (Massage énergétique):
Proposé par Florence, ce massage énergétique d'origine japonaise s'effectue par pressions pour libérer les tensions.
Merci d'apporter votre serviette personnelle.

Tarot / Coinche :
Animé par Fabienne, un rendez-vous pour les amateurs de cartes souhaitant faire des parties de Tarot ou de Coinche dans une ambiance chaleureuse.

Vide Dressing :
Vous avez des affaires que vous ne portez plus ? Venez en faire un don au GEM NOVA, les adhérents pourront se servir gratuitement.