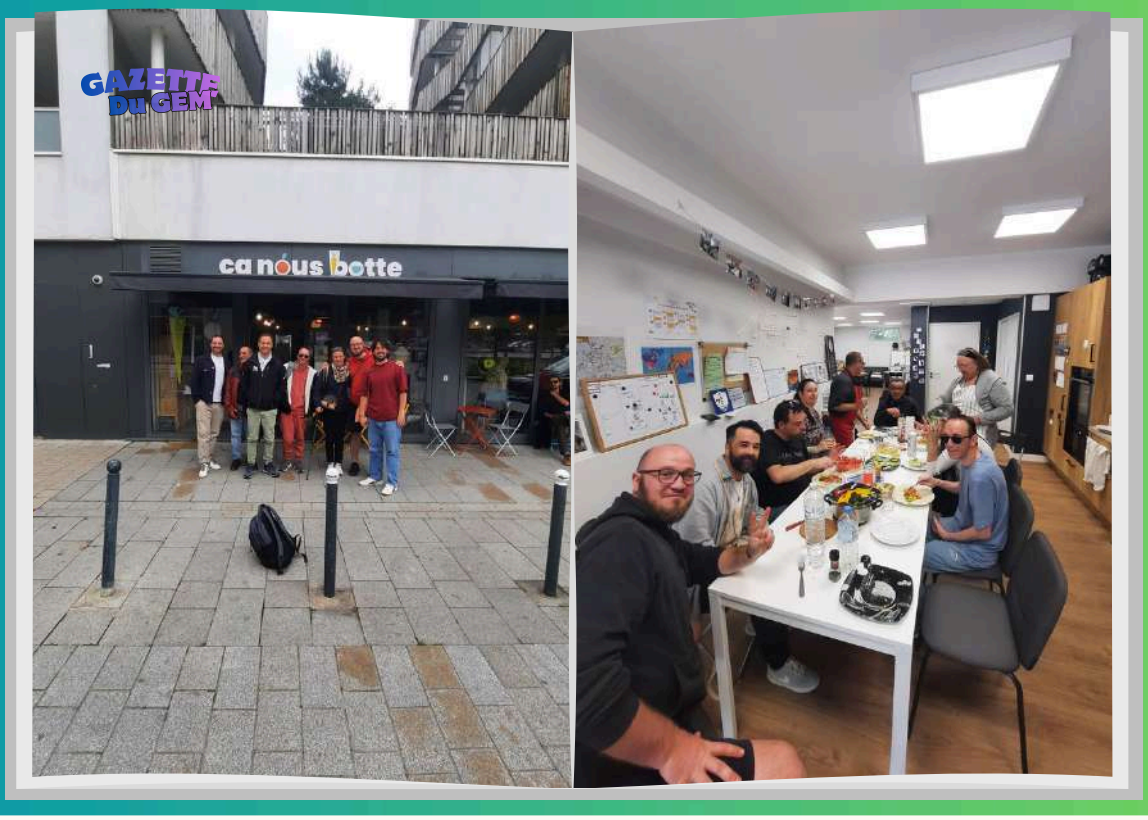
GAZETTE Du GEM Laouen

Numéro 26 : Mai 2026

LA GAZETTE... MAI(S) IL FAIT CHAUD



LE SOMMAIRE DE LA GAZETTE

1. LES MOMENTS FORT DU MOIS / PAGE 2
2. LES ACTIVITÉS DU MOIS / PAGE 3 - 9
3. LES INFOS DU GEM / PAGE 10
4. LE GEM S'ENGAGE / PAGE 11
5. COMMENT ÉCOUTER L'ÉMISSION DE RADIO / PAGE 12
6. COMMENT ALLER SUR LE SITE INTERNET / PAGE 13
7. LE QUIZZ DU GEM / PAGE 15
8. LANGUES DES SIGNES / PAGE 16 - 17
9. LE TEXTE DE MARC / PAGE 18 - 19
10. LES CONSEILS DES ADHÉRENT.ES / PAGE 20
11. LE JEU DU GEM / PAGE 21
12. LA RECETTE DU MOIS / PAGE 22
13. COMMENT VENIR AU GEM / PAGE 26
14. LE PROGRAMME DU MOIS DE JUIN / PAGE 27 - 28
15. LE BULLETIN D'ADHÉSION / PAGE 29

Les moments forts du mois de Mai :

- " J'ai aimé l'émission de radio du GEM, l'organisation des séjours pour Vannes, l'atelier créatif avec Elise " **Yves**
- " La Gym douce, c'est zen, calme et relaxant. L'atelier cuisine à la place du savon, avec les CupCakes. L'émission de radio" **Liyam**
- " L'expression théâtrale, j'ai hâte de commencer le projet avec la compagnie Quidam. Ils sont très abordables. La première émission de radio pour moi, il y a trop de thèmes et on a pas assez de temps pour les dévélopper. J'ai vraiment aimé l'atelier créatif, avec l'ambiance et les rires durant ce moment. " **Frédéric**
- **"** J'ai aimé l'atelier cuisine pour la SPA, c'est une cause qui me tient à coeur. J'ai aimé la discussion sur soi et son moral, pouvoir prendre le temps de parler de soi et des autres. Et enfin, j'ai aimé l'atelier sonore, j'y vais à chaque fois. J'aime bien les repas conviviaux, être avec les autres, et discuter **" Blandine**
- **"** La visite guidée dans le centre de Rennes, en apprendre sur les incendies. Le restaurant à Ca nous botte, j'aime me faire servir, et qu'on me fasse à manger à ma place. L'atelier créatif avec Elise, le fait de dessiner chacun notre tour. " **David**
- **"**L'atelier créatif avec Elise, la création du kakemono, la visite guidée du centre ville, et le repas Chti " **Catherine**
- **"** Le plus important c'était le 27 Mai, malheureusement le repas Chti manquait de Cheddar (de beaucoup de Cheddar). J'aime aussi les balades aux Gayeulles. J'ai kiffé la visite guidée du centre ville, découvrir des nouveaux endroits dans Rennes. " **Quentin**
- " J'ai aimé la visite guidée de l'opéra, c'était très intéressant, c'était calme, elle a pris le temps de nous expliquer, de répondre en détails aux questions. L'atelier d'écriture avec Edwige, j'avais un peu peur avant, mais on se laisse allé. On ne part pas dans le vide, on est guidé " **Chloé**
- **"** L'atelier créatif avec Elise. Pour un non créatif comme moi, c'était super ! " **Loïc**
- **"** Le lundi 25 Mai, car le local était fermé. " **Philippe**
- " L'atelier langues des signes, l'atelier cuisine, et les balades aux gayeulles " **Héloise**
- " La visite guidée du centre ville de Rennes " **Aymeric**
- **"** J'ai aimé les balades **" Patricia**

GAZETTE Du GEM Laouen

Numéro 26 : Mai 2026

Les activités du mois de Mai :

Atelier créatif avec Elise

Visite guidée Opéra

Restaurant à Ca nous botte

Visite guidée centre ville de Rennes

Le chti repas

Forum à Askoria

Les temps forts du mois de Mai :

Café popote

Atelier cuisine

Expression théâtrale

Blind-test

Balade aux Gayeulles

Jeux de société

Restaurant à Ca nous botte

Rencontre avec la Compagnie Quidam

L'équipe Quidam est venu nous rencontre le Mercredi 6 Mai pour un projet d'écriture et de mise en scène dans les mois à venir.
Les thèmes : parler de nos super-héros, de handicap, de résiliance, de travail, et tant d'autres sujets...

Un groupe de 10 à 12 personnes semble vouloir s'engager dans ce projet.
Le premier temps aura lieu le Mercredi 10 Juin.

Visite guidée de l'opéra de Rennes

" J'ai appris pleins de choses, avec l'explications d'anécdotes. Elle a pris le temps de nous expliquer les peintures, les oeuvres " **Chloé**

Broderie Numérique + Risographie

Balade aux Gayeulles

Atelier créatif avec Elise

- " Un moment très distraillant, hors du temps.

J'ai pensé à rien durant ce moment là. J'ai aimé les histoires que raconte les oeuvres crées " **Frédéric**

- **"** Cétait bien " **Yves**

Repas chti du jour avec Quentin

- " Moyen Bof pour le plat. J'avais pas l'habitude du goût, et il y avait trop de moutarde " **Lyam**

GAZETTE
Du GEM Laouen

Les photos bonus du mois de Mai

Les infos du GEM

Le projet lettre de Maylis :
Le projet de correspondance aura bien lieu, à partir du mois de Juillet.
Nous allons correspondre avec les GEM de Brest et Saint-Brieuc.

Les séjours de l'été 2026 :
Les séjours à Brest et Vannes auront bien lieu.
Celui de Quimper est annulé, faute de participant.es

La création d'un banc avec la Kabane de LADAPT :
Nous irons avec un petit groupe (5 personnes max) créer un banc avec la Kabane de LADAPT.
L'activité aura lieu le Mardi 21 Juillet.

Les envies des adhérent.es au GEM :
Fréderic
- Faire un paintball
- Faire un kig-ha-farz
- Proposer des activités de créations manuelles (bois...)

Blandine
- animer une activité cuisine

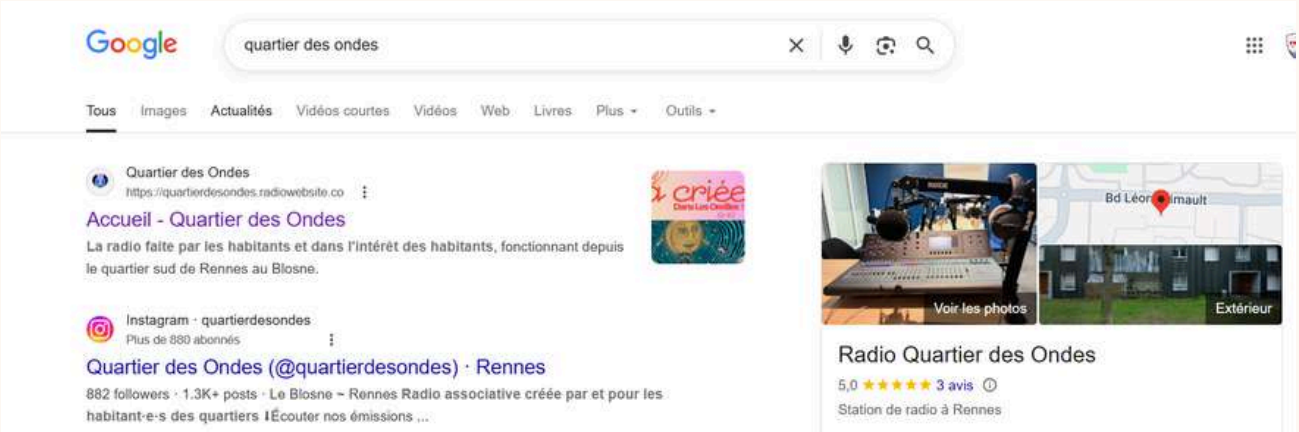
La proposition de Yann :
Proposer des temps sur la mécanique, les véhicules, les réparations.

Les anniversaire du Juin :
- 15 Juin / Samuel
- 17 Juin / Quentin
- 21 Juin / Dylan
- 26 Juin / Patricia

Le GEM s'engage : Maladie de Charcot

L'émission de radio du GEM : Comment nous écouter ?

1) Allumer son ordinateur où téléphone
2) Aller sur internet (google, safari, mozilla firefox, ecosia)
3) Ecrire la phrase " Quartier des ondes "

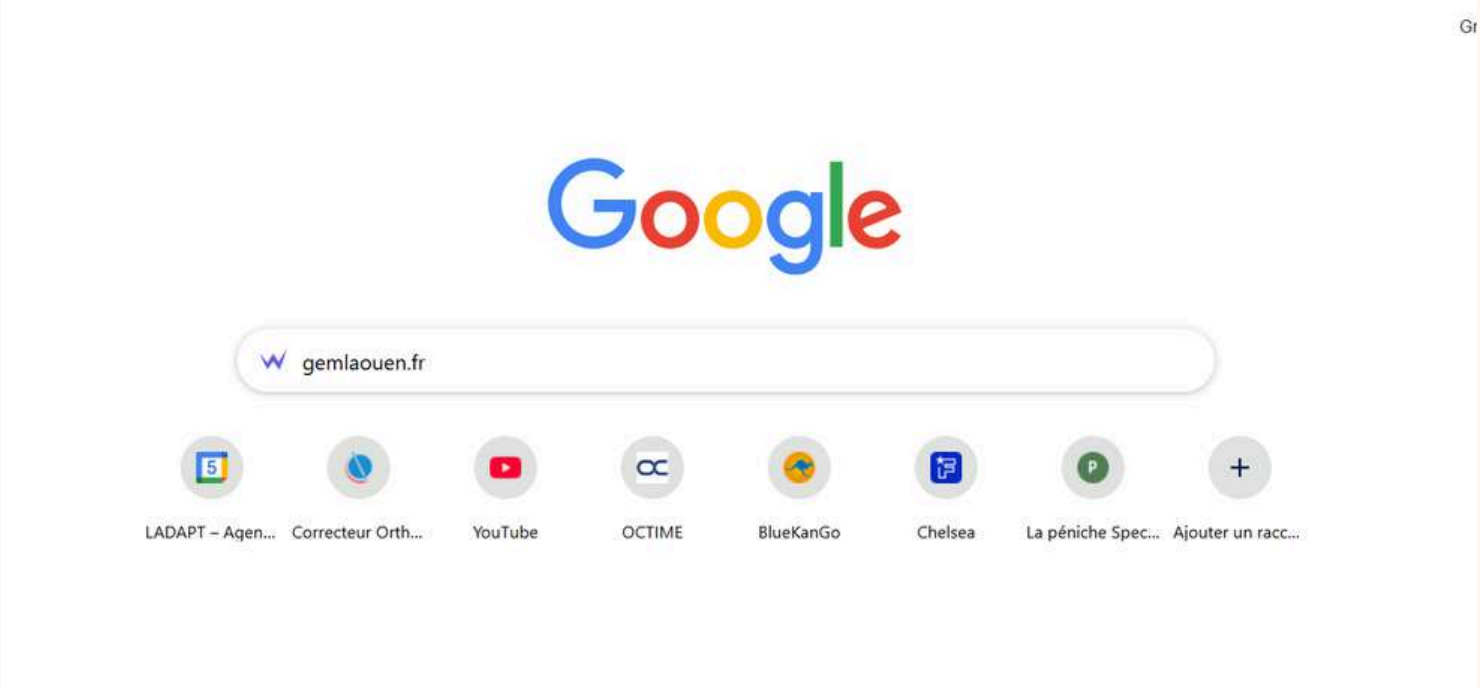


4) Cliquer sur " Quartier des ondes "
5) Appuyer sur Podcast

6) Cliquer sur " Le GEM fait sa Radio "

Le site Internet du GEM : Comment aller sur le site Internet ?

1) Allumer son ordinateur où téléphone
2) Aller sur internet (google, safari, mozilla firefox, ecosia)
3) Ecrire la phrase "gemlaouen.fr"



La journée idéale d'un adhérent : Frédéric

Le matin : Se lever avec le soleil, au moins dans la tête.
Un café gourmand, une petite promenade en campagne.
Chasser le chant des oiseaux.
Le midi : Déjeuner frugale.
Après-midi : Départ pour une après-midi convivial avec mes amis du GEM, moments gourmands dans tous les sens du terme.
Le soir : Je rentre appaiser, bien dans ma tête. Moment lecture. Je m'endors pour de nouvelles aventures.

Les conseils des adhérent.es pour améliorer son moral :

- Appeler des ami.es pour faire des jeux de société
- Rendre visite à ses voisin.es
- Aller au GEM
- Aller dans une association (pour faire des activités et rencontrer du monde)
- Aller dans votre maison de quartier
- Faire du sport (dans un club si possible)
- Faire à manger avec des proches, en allant au marché.
- Avoir un animal de compagnie (en fonction de ses capacités)
- S'investir dans ses passions, sans s'enfermer dedans.
- Faire des créations artistiques et manuelles (s'occuper l'esprit)
- Aller marcher
- Jouer aux échecs en ligne avec d'autres personnes (sans que ça devienne addictifs)
- Faire de la musique
- Faire de la randonnée
- Méditer
- Discuter sur les réseaux

Le quizz du GEM :

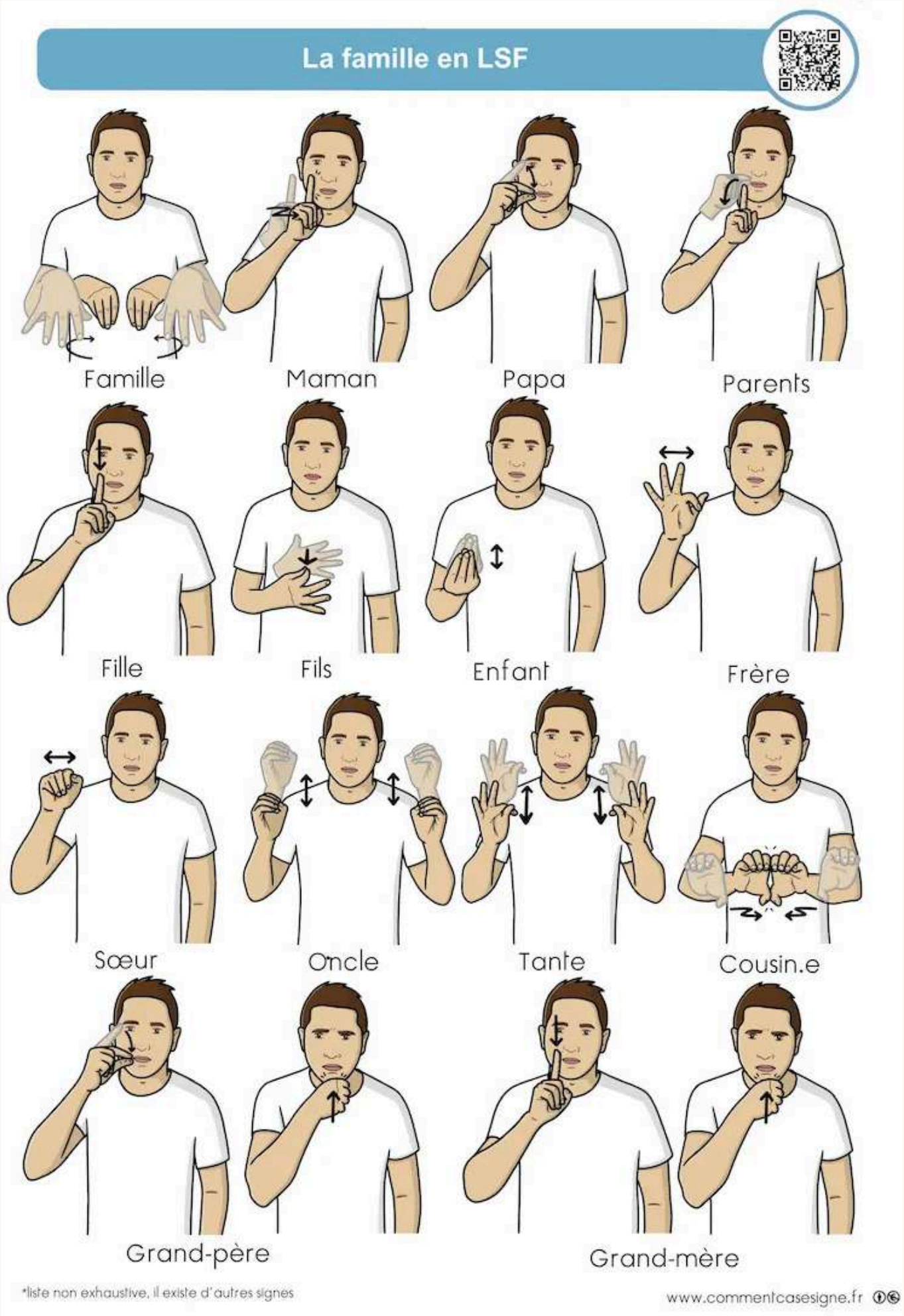
Vrai ou faux :

- **Le local est-il accessible au fauteuil roulant ?**
- **Pour venir au local, il faut s'arreter au métro Gayeulles ?**
- **Y'a t-il des oeuvres d'art au GEM ?**
- **Le local sera ouvert tout l'été ?**
- **Loïc C est fan inconditionnel de Louis de Funès ?**
- **Est-ce que Blandine aime faire la cuisine ?**
- **Est-ce que Frédéric court vite ?**
- **Est-ce que Chloé parle anglais ?**

Le film du mois de Mai :

- " Le meilleur des films est prévu le 27 Mai.." **Quentin**

LANGUES DES SIGNES :


La famille en LSF
Famille
Maman
Papa
Parents
Fille
Fils
Enfant
Frère
Sœur
Oncle
Tante
Cousin.e
Grand-père
Grand-mère
*liste non exhaustive, il existe d'autres signes
www.commentcasesigne.fr

LE TEXTE DE MARC

Visite guidée de l'Opéra

La dénomination d'Opéra au lieu de théâtre ne date que des années 80. Elle correspond à la spécialisation dans l'art lyrique de la salle, alors que le théâtre revenait au nouveau TNB (théâtre national de Bretagne).

Il a été construit dans les suites lointaines du grand incendie de 1720, en face des bâtiments municipaux achevés en 1743. Sa construction débutée en 1832 a suscité des polémiques en raison de sa forme jugée vieillotte. On préférait alors le rectiligne aux arrondis. Un autre objet de critiques était les deux escaliers de 44 marches à monter pour accéder aux salles.

La forme arrondie, convexe, s'explique par la volonté de complémentarité avec les bâtiments concave de la mairie, en face sur la place. A l'entrée, on peut voir les deux très curieux anciens guichets, où étaient confinés les guichetiers, avec tout juste une ouverture permettant de passer la main, et aucune visibilité.

A l'étage, on arrive au foyer public, seul endroit chauffé autrefois, avec la cheminée. Elle est à l'origine d'un incendie en 1856, qui a nécessité de refaire la salle. Ce foyer public était d'un accès limité selon la tenue vestimentaire, et les femmes ne pouvaient pas entrer sans un accompagnement masculin.

Ceci n'empêchait pas le public d'être aussi très populaire, avec des places en hauteur dans ce qu'on appelait le poulailler, en raison de l'animation bruyante qui y régnait même en cours de spectacle.

Deux loges latérales à droite et à gauche, au devant de la salle, avaient pour noms loge du roi côté gauche et loge de la reine côté droit, en regardant vers la scène. Ces loges donnent une si mauvaise vue sur le spectacle qu'elles ne sont même plus mises en vente. Ceci illustre bien combien se montrer à l'assistance pouvait compter autant que de voir.

Une salle de répétition porte le nom de Pierre Nougaro (père du chanteur), qui a été le directeur du théâtre de 1959 à 1973. Le nombre de place est de 642, ce qui en fait un des plus petits opéras de France.

Bien d'autres choses seraient à citer, comme la salle des machines pour les décors, les loges des acteurs… Ou encore l'influence bretonne avec entre autre la farandole peinte au plafond de la salle.

Un point m'a plus spécialement interpellé, en me rappelant la difficulté de bien placer sa reine et son roi aux échecs en début de partie, c'est la fameuse distinction, dans les théâtres, entre le coté cour et le côté jardin.

LE TEXTE DE MARC

Côté cour et côté jardin

Les termes de côté cour et côté jardin servent aux acteurs pour l'indication des déplacements au théâtre, depuis qu'ils ont remplacé les termes de côté reine et côté roi après la Révolution.

Le choix de ces termes, qui s'explique par l'environnement de la Comédie française autrefois pose clairement des problèmes, même pour les non cérébrolésés. On donne à ces deux mots, cour et jardin, un sens absolu, alors que pour notre cerveau, ce sont des lieux dont l'emplacement peut varier selon chaque endroit.

Les anglais utilisent les termes de right stage (côté droit de la scène, notre jardin) et de left stage (côté gauche, notre cour) et s'y retrouvent sans doute plus facilement.

Pour les acteurs, qui sont le plus souvent tournés vers la salle, la droite de la scène est à leur droite et je suppose que de se retourner n'est pas trop confusionnant. Pour le metteur en scène, qui donne ses indications depuis la salle, au départ, il faut peut être plus d'efforts.

En revenant à mon point de départ du jeu d'échecs, les acteurs sont comme les blancs, qui ont l'aile roi du jeu à leur droite. Mais on peut aussi faire le rapprochement avec le président de l'assemblée nationale, qui a les bancs de la droite à sa droite. Ceci rappelle qu'à la Révolution, les députés partisans du roi s'étaient placés à la droite du président de l'assemblée.

Mais en général, être le bras droit signifie soutenir. Et ça rappelle aussi le moyen mnémotechnique de l'acteur tourné vers la salle, qui a le cœur (C comme cour) à gauche. A moins qu'on préfère imaginer une croix en fond de scène avec les initiales JC, le J (jardin) à droite et le C (cour) à gauche.

GAZETTE Du GEM Laouen

Numéro 26 : Mai 2026

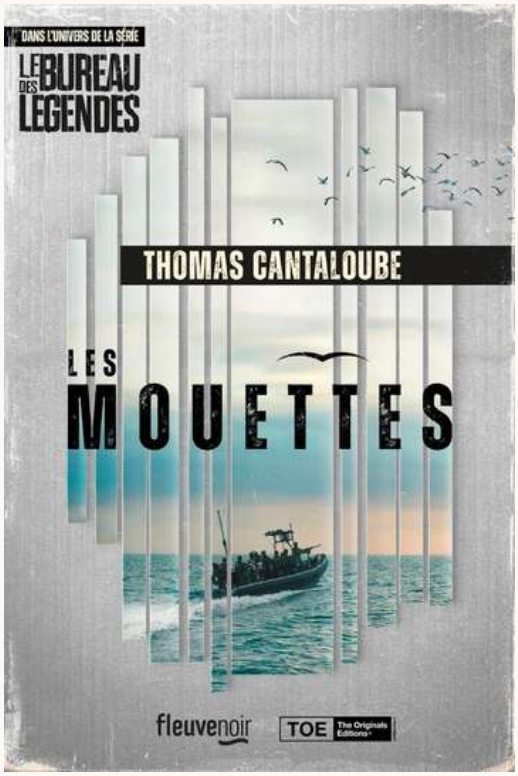
Le conseil des adhérent.es

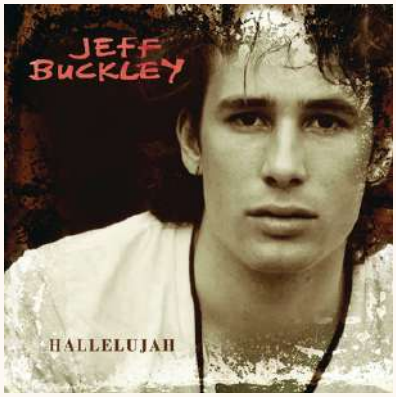
Visiter le musée des beaux-arts

Se balader aux gayeulles

Faire des maraudes auprès des personnes sans domiciles fixes

Un roman dans l''univers de l'espionnage



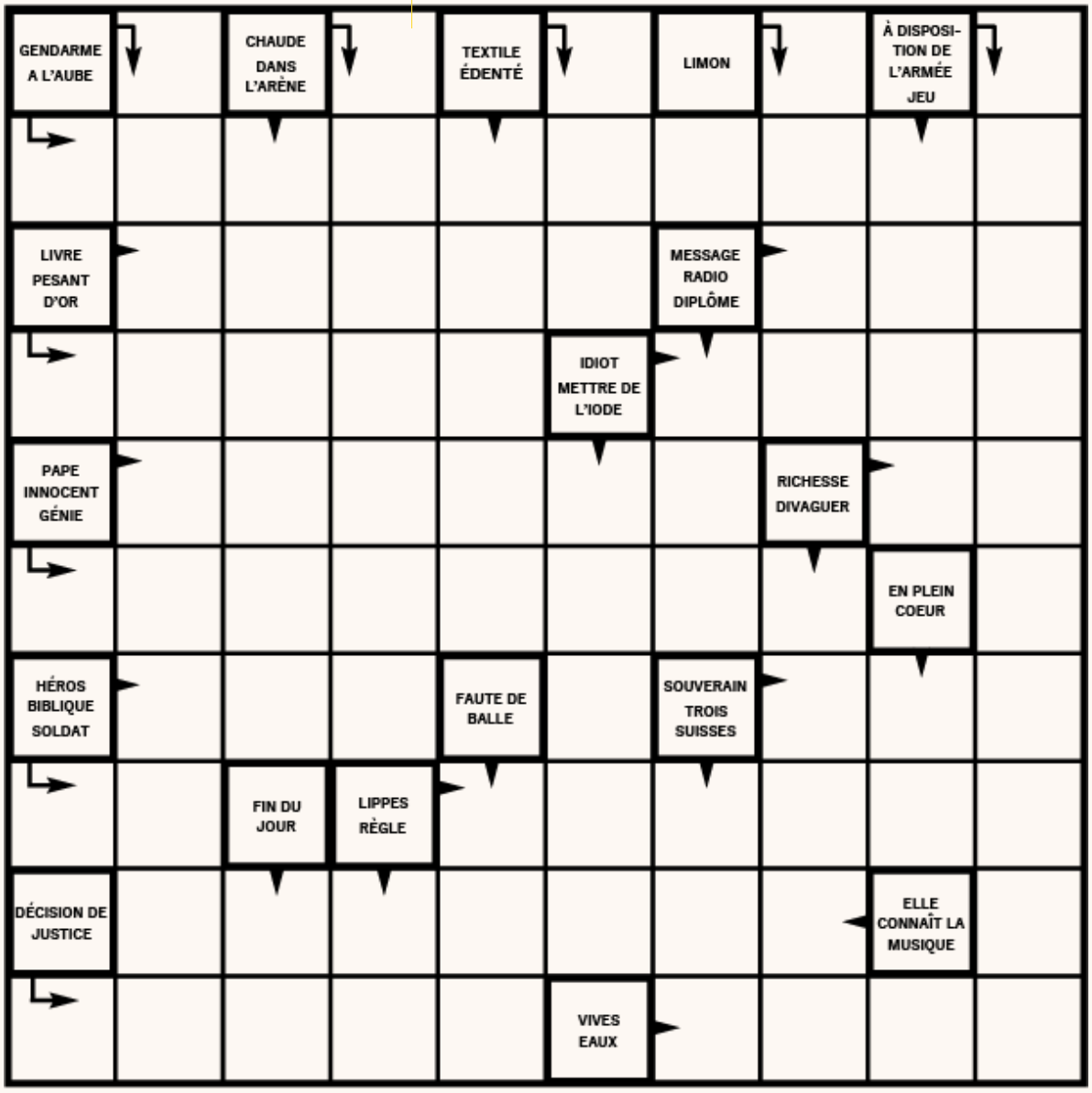


La musique Hallelujah

Un film qui à l'air exceptionnel !

C'est l'histoire d'une femme qui ne sait pas ou elle en est dans sa vie.
Elle s'offre une année sabbatique avec son fils.
Le reste est à découvrir dans le livre

Les jeux du mois



	8		7	9				
					2		9	
		3			8	4	5	
		8						1
	9	6				3	7	
3						2		
	3	2	5			9		
	4		8					
				6	4		2	

	6		1		4		5	
		8	3		5	6		
2								1
8			4		7			6
		6				3		
7			9		1			4
5								2
		7	2		6	9		
	4		5		8		7	

Les recettes sans gluten :

Fondant au chocolat

Ingredients

- Chocolat noir a patisser : 150 g
- Beurre : 100 g
- Oeufs : 4
- Maizena : 30 g
- Sucre en poudre : 90 g

Etape 1

Prechauffez le four a 200 C (th.6/7). Hachez le chocolat et faites-le fondre avec le beurre au bain-marie ou au micro ondes (puissance 500 W). Lissez a la spatule.

Etape 2

Ajoutez le sucre et la Maizena et melangez bien.

Etape 3

Separez les jaunes des blancs d'oeufs. Ajoutez les jaunes a la preparation au chocolat. Fouettez les blancs en neige puis incorporez-les delicatement a l'aide d'une maryse.

Etape 4

Repartissez la preparation dans des moules individuels puis enfournez pour 10 a 12 min. Surveillez la cuisson : le coeur doit rester coulant. Servez aussitot.

Les news de catherine

- Devinettes :

Savez vous à quoi sert le trou dans la cuillère à pates ?

Quel est le poisson le moins cher?

Je suis le contraire d'un bateau. Regardez à travers le hublot, dehors il fait beau la tempête est dedans? Qui suis je?

Qu 'est ce qu' on pose sur la table, qu 'on coupe, qu 'on sert mais qu'on ne mange pas ?

Les news de catherine

- Devinettes :

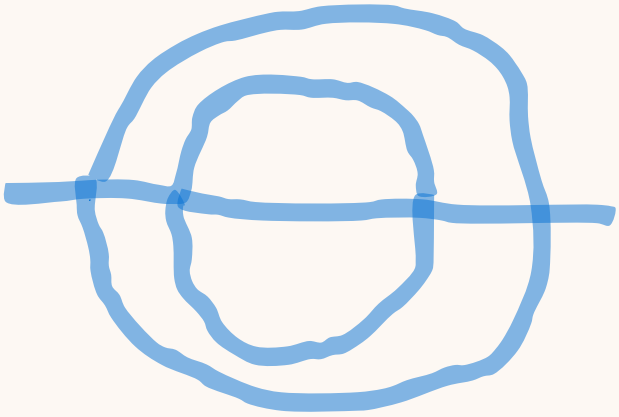
Savez vous à quoi sert le trou dans la cuillère à pates ?

Quel est le poisson le moins cher?

Je suis le contraire d'un bateau. Regardez à travers le hublot, dehors il fait beau la tempête est dedans? Qui suis je?

Qu 'est ce qu' on pose sur la table, qu 'on coupe, qu 'on sert mais qu'on ne mange pas ?

Déssinez cette figure sans décoller votre stylo et sans repasser deux fois au même endroit



157e année. - N°25 Mardi 24 juin 2025

JOURNAL OFFICIEL

DE LA RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

D.I.L.A
serialNumber=S280932853-,CN=DILA - SIGNATURE DILA,OU=0002 13000918600011,organizationIdentifier=NTRFR-13000918600011,O=DILA,C=FR 75015 Paris
2025-06-24 09:00:30

Associations et fondations d'entreprise

PREMIER MINISTRE
Liberté
Égalité
Fraternité
Direction de l'information légale et administrative

DIRECTION DE L'INFORMATION LÉGALE ET ADMINISTRATIVE
26, rue Desaix, 75727 PARIS CEDEX 15
www.dila.premier-ministre.gouv.fr
www.journal-officiel.gouv.fr

Annonce n° 925

35 - Ille-et-Vilaine

ASSOCIATIONS

Créations

Déclaration à la préfecture d'Ille-et-Vilaine
GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE LAOUEN.
Objet : créer des liens sociaux , permettre aux personnes ayant une lésion cérébrale de faire partie d'une association, organiser des rencontres et moments de convivialités, participer à la vie d'une association et à ses décisions, favoriser l'entraide et la pair-aidance, participer à des activités
Siège social : 9, square du 8 Mai 1945, 35700, 35700 Rennes.
Date de la déclaration : 16 juin 2025.

GEM LAOUEN

LE GEM DE LA JOIE EN BRETON*

À RENNES

Le Groupe d'Entraide Mutuelle est une association loi 1901 ayant pour vocation d'être un espace d'accueil, d'échanges, de rencontres et de convivialité ouvert sur la cité afin de lutter contre l'isolement.

CONTACT

Mail : aulnette.dylan@ladapt.net

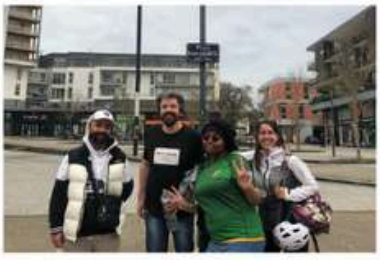
Téléphone : 07 57 17 91 49

Adresse : 9 square du 8 Mai 1945, Rennes

ON FAIT QUOI AU GEM ?

Au sein du Groupe d'Entraide Mutuelle, on peut...

- Être accompagné pour créer ou développer des projets
- Mettre en place des activités pour les adhérents du GEM
- Prendre des décisions et donner son avis concernant la vie associative du GEM



Exemples d'activités :

→ Ateliers : cuisine, création, lecture ...

→ Sorties : musées, restaurants, concerts, bénévolat pour les festivals

→ Activités : sport, jeux de société, karaoké, blind-test, création de podcast

Avec le soutien de...

Association gestionnaire

Association marraine - AFTC

Financeur

COMMENT ALLER AU GEM LAOUEN ?

Adresse du GEM :
9 Square du 8 Mai 1945, Rennes 35700

EN MÉTRO

- Prendre la **ligne** b **direction Cesson-Via Silva,** et descendre à l'arrêt **Gayeulles**, puis marcher 15 minutes

- Prendre la **ligne** b **direction Cesson-Via Silva,** et descendre à l'arrêt **Joliot-Curie**, puis prendre le C5 direction Saint-Laurent, et descendre à l'arrêt Héronnière

EN BUS

- Prendre le bus C5 depuis République direction **Saint-Laurent**, et descendre à l'arrêt **Héronnière (20** minutes de bus**)**

- Prendre le **bus** 14 direction **Roazhon Park**, et descendre à l'arrêt **Hôtel de Région**, puis marcher 10 minutes

LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5	SAMEDI 6
Départ du local à 11h30 Repas au restaurant " Parc des bois " **Activité payante** **sur inscription** **De 14h à 16h, Activité en exterieur, au parc des Gayeulles** • Ping-pong • Baby-foot • Jeux de société • Frisbee **Journée avec la résidence de la lande**	**Rendez-vous 10h au marché du Gast** Parler du GEM et de la maladie de charcot **Le local est ouvert sur le midi** **De 14h à 17h au local** Atelier cuisine + ventes de gâteaux pour l'ARSLA (maladie de charcot)	**Départ 11h du local** Balade dans un parc **Le local est ouvert sur le midi** **De 14h à 16h au local** Atelier d'écriture avec Edwige 	**De 10h à 12h au local** Ecriture de la gazette **Le local est ouvert sur le midi** **De 14h à 17h au local** Café thématique : " famille et parentalité " 	**Journée avec le GEM de Janzé** **Départ 11h du local** Repas avec le GEM + activités **Pour aller et revenir :** Voiture du GEM + Covoiturage entre adhérent.es **8 personnes** **sur inscription**	**En autonomie** **Garden Party De 14h à 18h à la Résidence de la Lande** **Rendez-vous 13h30 devant LADAPT Départ en bus (bus 51 direction Betton)**

Orange = Activité au local / Vert = Activité en extérieur

AGENDA JUIN 2026 DU GEM LAOUEN — ADRESSE DU GEM : 9 SQUARE DU 8 MAI 1945 / MAIL : AULNETTE.DYLAN@LADAPT.NET / 07.57.17.91.49

LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
De 14h à 17h au local Atelier créatif avec Elise 	**Journée à Vitré** Rendez-vous 11h à la Gare de Rennes Retour pour 17h30 à la gare de Rennes Prévoir son pique-nique **Activité payante** **sur inscription**	**De 10h à 12h au local** Préparation de l'émission de radio **Le local est ouvert sur le midi** **De 14h à 17h au local** Expression théâtrale avec la compagnie Quidam 	**De 10h à 12h au local** Organisation des séjours : Administratifs **Le local est ouvert sur le midi** **De 14h à 17h au local** Jeux de société + apprentissage des échècs 	**Départ 11h du local** Balade aux gayeulles **Le local est ouvert sur le midi** **Départ 13h du local** **Rendez-vous 13h45 au Stade Rennais** Visite du Roazhon Park (Stade Rennais) **Activité gratuite**

Orange = Activité au local / Vert = Activité en extérieur

AGENDA JUIN 2026 DU GEM LAOUEN — ADRESSE DU GEM : 9 SQUARE DU 8 MAI 1945 / MAIL : AULNETTE.DYLAN@LADAPT.NET / 07.57.17.91.49

LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
De 11h à 12h au local Gym douce avec Julie Le local est ouvert sur le midi **De 14h à 16h au local** Atelier d'écriture avec Edwige 	**De 10h à 14h au local** Repas convivial : Africain Activité payante 3€ **De 14h à 17h au local** Atelier créatif avec Elise Activité gratuite	**De 10h à 12h au local** Organisation des séjours : réservation des trajets Le local est ouvert sur le midi **De 14h à 15h au local** Préparation de l'émission de radio **Départ 15h du local** **Rendez-vous 16h au studio** **Adresse : 4 Cr de Bohême, 35200 Rennes** 8 personnes	**Rendez-vous 15h sur place à l'Hotêl pasteur** Brodérie Numérique + Risographie **De 17h à 19h** Balade et café dans le centre ville **De 19h à 22h à l'Opéra de Rennes** Spectacle sur grand écran 	**Départ 11h du local** Balade aux gayeulles Le local est ouvert sur le midi **14h - 17h au local** Café popote pour valider le programme du mois suivant Venez nombreuses et nombreux donner votre avis sur l'association

Orange = Activité au local / Vert = Activité en extérieur

AGENDA JUIN 2026 DU GEM LAOUEN — ADRESSE DU GEM : 9 SQUARE DU 8 MAI 1945 / MAIL : AULNETTE.DYLAN@LADAPT.NET / 07.57.17.91.49

LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
De 14h à 15h au local Soin du visage **De 15h à 17h au local** Atelier créatif + jeux de société 	**De 11h à 12h au local** Soin du visage Le local est ouvert sur le midi **De 14h à 17h au local** Atelier cuisine (Pain d'épices) 	**De 14h à 17h au local** Création de savon Activité payante 1€	**De 11h à 12h au local** Discussions sur soi, son moral Le local est ouvert sur le midi **Départ 13h30 du local** **Rendez-vous 14h au musée des beaux-arts** Visite guidée du musée Activité gratuite	**Départ 11h du local** Balade aux gayeulles Le local est ouvert sur le midi **Départ 14h du local** Mini-Golf aux Gayeulles Activité payante 1€

Orange = Activité au local / Vert = Activité en extérieur

Bulletin d'adhésion au GEM Laouen

Pour l'année civile 2026

- Prénom : _____
- Nom : _____
- Téléphone : _____
- Adresse mail : _____

- Adresse postale (optionnelle) : _____

Montant de l'adhésion : 10€ pour une année civile (de janvier 2026 à janvier 2027)

Règlement :

- En espèce

Droit à l'image :

- J'autorise la diffusion de mon image sur les réseaux sociaux (facebook, instagram, journal)
- J'autorise la diffusion de mon image dans la communication interne du GEM (mail, flyer, évènements)
- Je n'autorise pas la diffusion de mon image.

Vie associative :

- Je souhaite faire partie du conseil d'administration
- Je souhaite animer des activités au GEM Laouen

Fait à _____ le _____

Signature

Bienvenu(e) au GEM Laouen ☺