

lundi 1er mai



Férialé



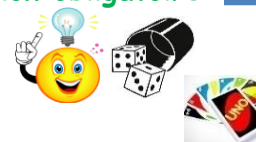
mardi 2 mai

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

10h - 13h

Jeux au local et Paroles d'adhérents



fermé de 13h à 14h

14h - 17h

Atelier écriture / lecture



merc 3 mai

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

10h - 13h **Atelier informatique / site internet**



fermé de 13h à 14h

14h - 17h **Concours de pétanque
contre le FAM Fond Peyré**

au boulodrome (Route de Pibrac, Colomiers)
Départ 14h ou rdv sur place 14h15. Retour local 16h20.



jeudi 4 mai

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

10h - 13h **pique nique au lac l'isle jourdain**

Départ local 11h, sur place 11h20

14h - 17h **visite Les Ruchers d'Embideau**

8, Impasse d'Embideau 32430 - ST CRICQ

Visite guidée - accessible aux fauteuils roulants

Prévoir argent de poche (minimum 3€)



ven 5 mai

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

10h - 13h

Scrabble



fermé de 13h à 14h

14h - 17h **Discothèque à la "Maquina Tanguera"**

Dansons en Boite de jour. 1, rue des Braves -Toulouse.

Départ 13h30 ou 14h sur place. Retour 16h30.

Prévoir **2€** l'entrée. Possibilité d'achat sur place de boissons et gâteaux



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

lundi 8 mai

Férialé



mardi 9 mai

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

10h - 17h Journée rencontre avec l'UEROS-Ymca
1, allée de la pradine - Colomiers

Matinée : Découverte **Qi-gong** (adapté aux fauteuils)

Midi : **Auberge espagnole** (amenez quelque chose à partager!)

Après-midi : **Jeux divers** (Molky, belote, pétanque...)

Départ 10h du GEM et retour 16h10



Attention
Places
limitées
6 pers max

merc 10 mai

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

 **Horaires modifiés exceptionnellement 10h - 15h**

Promenade + pique-nique au lac du pigeonier

à Colomiers. Départ local 10h45 retour 15h

Prévoir pique-nique, eau, casquette



jeudi 11 mai

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

10h - 13h Golf (durée du cours 10h30-12h) au golf de la ramée
Av du Général Eisenhower, Tournefeuille. Départ 10h
du GEM ou rdv **10h20 sur place**. Retour **12h30** local.

fermé de 13h à 14h

14h - 17h Art thérapie avec l'intervenante Marie
Confection d'un journal créatif

Participation = 10€



ven 12 mai

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

10h - 13h Jardin de Tournefeuille (promenade + jardinage)

Départ 10h15 du GEM, retour local 12h30

(route de Tarbes, derrière le phare, Tournefeuille)

fermé de 13h à 14h

14h - 17h Sophrologie (participation de 5€)

Cours de 14h à 15h15 avec l'intervenant Vincent



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Mai 2023

lundi 15 mai

Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

10h - 12h30 **Attention** réunion d'animateurs

fermé de 12h30 à 13h30

13h30 - 17h **Escalade** au gymnase Cosec - Toulouse.
Complexe Sportif du Mirail 8 Rue Ferdinand Laulanié, 31100 Toulouse
Départ **13h35** ou rdv **14h00** sur place. Retour **15h30** au local



mardi 16 mai

Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

10h - 13h **Jeux de cartes**
(Belote, 6 qui prend, président, uno ...)



fermé de 13h à 14h

14h - 17h **Bowling à Colomiers**

(29 chemin du loudet, Colomiers) Rdv 13h50 au Gem
ou **14h15** sur place: **début de la partie**. Prévoir **4,5** euros



mercredi 17 mai

Laetitia, Yeni

jeudi 18 mai

Férieré

vendredi 19 mai



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Mai 2023

lundi 22 mai

10h Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

10h - 13h Tir à l'arc (durée du cours 11h-12h)
au *Gymnase de Gironis -Toulouse*. Départ **10h20** du Gem
ou rdv **10h50** sur place. Retour **12h30** au local



14h - 17h

fermé de 13h à 14h

Atelier mémoire



mardi 23 mai

Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

10h - 13h Billard français départ **10h** du local
ou rdv **10h30** au 5, rue Michel Ange 31200 -Toulouse
Retour **12h30** au GEM **Accesible aux fauteuils roulants**



fermé de 13h à 14h

**14h - 17h Courses pour l'atelier cuisine de vendredi
+ jeux au local**



merc 24 mai

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

10h - 17h Pique nique, pêche et balade
au **Lac des 15 sols** (*chemin du tiers état, Blagnac*)
Départ 11h20 du GEM ou rdv **11h40** sur place. Retour **16h15**.



⚠ Possibilité de pêcher si vous avez le matériel.

Prévoir pique-nique, bouteille d'eau, casquette



jeudi 25 mai

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

10h - 12h Golf (durée du cours 10h30-12h) au golf de la ramée
Av du Général Eisenhower, Tournefeuille. Départ **10h**
du GEM ou rdv **10h20** sur place. Retour **12h30** local.



fermé de 12h à 13h

13h - 17h Yoga du rire à quefets (durée du cours 14h-15h)
Départ **13h30** du GEM ou Rdv **14h** à la maison de quartier
de Quefets 1 bd Alain Savary, Tournefeuille.



vendredi 26 mai

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Atelier Cuisine à la maison de quartier de Quefets (*1 bd Alain Savary, Tournefeuille*) + **Dégustation** de notre repas **ensemble**
Départ **10h** du GEM ou rdv **10h20** sur place. Retour **16h** au local.
Prévoir **4€** pour l'atelier.

Thème = La cuisine c'est facile ! Repas à reproduire
à la maison (Rougail saucisse et gâteau aux pommes)



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

lundi 29 mai

inscription obligatoire

Férialé



mardi 30 mai

Yeni

inscription obligatoire

10h - 13h **Grand jeux du petit bac**



fermé de 13h à 14h

14h - 17h **Atelier écriture / lecture**



merc 31 mai

Yeni

inscription obligatoire

10h - 13h

Atelier créatif



fermé de 13h à 14h

14h - 17h **Atelier Pelote de laine / pompons**



jeudi 1er juin

Yeni

inscription obligatoire

10h - 12h **Golf** (durée du cours 10h30-12h) au golf de la ramée
Av du Général Eisenhower, Tournefeuille. Départ 10h
du GEM ou rdv 10h20 sur place. Retour 12h30 local



fermé de 12h à 13h

13h - 17h

GEM le ciné

Visionnage d'un film au local. Début du film à 14h !



vendredi 2 juin

Yeni

inscription obligatoire

10h - 13h **Tir à l'arc** (durée du cours 11h-12h)
au Gymnase de Gironis -Toulouse. Départ 10h20 du Gem
ou rdv 10h50 sur place. Retour 12h30 au local



fermé de 12h30 à 13h30

14h - 17h **Discothèque** à la "Maquina Tanguera"
Dansons en Boite de jour. 1, rue des Braves -Toulouse.
Départ 13h30 ou 14h sur place. Retour 16h30.



Prévoir **2€** l'entrée. Possibilité d'achat sur place de boissons et gâteaux

Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur