

**Programme Activités GEM'ACTIV Septembre 2023**

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
| <b>lundi 4 sept</b>   | Yeni, Charlyne   | <b>inscription obligatoire</b>  |
|                       | <p><b>10h - 13h Jeux de cartes</b><br/>(Belote, 6 qui prend, président, uno ...)</p> <p align="center"><b>fermé de 13h à 14h</b></p> <p><b>14h -17h Sélection de photos</b> pour le site internet</p>  | <br>    |
| <b>mardi 5 sept</b>   | Yeni, Charlyne   | <b>inscription obligatoire</b>  |
|                       | <p><b>10h - 13h Attention Reunion animateurs</b></p> <p align="center"><b>fermé de 13h à 14h</b></p> <p><b>14h -17h Co création du planning</b> du mois de octobre<br/>(Réflexion, donnez vos idées, envies...)</p>  |    |
| <b>merc 6 sept</b>    | Yeni, Charlyne   | <b>inscription obligatoire</b>  |
|                       | <p><b>10h - 13h Promenade au parc du cabirol</b><br/><b>Colomiers</b> (parking 1 allée du château)<br/>Départ <b>10h20</b> du Gem, Rdv <b>10h30</b> sur place. Retour local <b>12h</b></p> <p align="center"><b>fermé de 13h à 14h</b></p> <p><b>14h -17h Courses pour l'atelier cuisine de vendredi + jeux au local</b></p>                           | <br> |
| <b>jeudi 7 sept</b>   | Yeni, Charlyne   | <b>inscription obligatoire</b>  |
|                       | <p><b>10h - 13h Accueil convivial</b><br/>(discussion, jeux au local...)</p> <p align="center"><b>fermé de 13h à 14h</b></p> <p><b>14h - 17h promenade et jardinage au Jardins de Tournefeuille</b><br/>(route de Tarbes, Tournefeuille, derrière le phare)</p>  |    |
| <b>vendredi 8 sep</b> | Yeni, Charlyne   | <b>inscription obligatoire</b>  |
|                       | <p><b>10h - 17h Atelier Cuisine</b> à la maison de quartier de Quefets (1 bd Alain Savary, Tournefeuille) + <b>Dégustation</b> de notre repas <b>ensemble</b><br/>Départ <b>10h</b> du GEM ou rdv <b>10h20</b> sur place. Retour <b>16h</b> au local.<br/>Prévoir <b>4€</b> pour l'atelier.<br/><b>Thème = La cuisine c'est facile ! poke-bowl</b></p> |    |

**Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur**

**Programme Activités GEM'ACTIV Septembre 2023**

|                                |  |   |
|--------------------------------|--|---|
| <p><b>lundi 11 sept</b></p>    | <p>10h Charlyne</p> <hr/> <p>10h - 13h<br/><b>Peinture en commun</b></p> <p align="center"><b>fermé de 13h à 14h</b></p> <p>14h - 17h<br/><b>Grand jeux du petit bac</b></p>   | <p align="right"><b>inscription obligatoire</b></p>       |
| <p><b>mardi 12 sept</b></p>    | <p>10h Charlyne</p> <hr/> <p>9h - 17h prévoir panier repas</p> <p><b>Matin : Accueil convivial (discussion, jeux....)</b></p> <p><b>Après-midi : Atelier créatif (création animaux...)</b></p>   | <p align="right"><b>inscription obligatoire</b></p>       |
| <p><b>mercredi 13 sept</b></p> | <p>Charlyne</p> <hr/> <p>10h - 13h <b>Jeux de cartes</b><br/>(Belote, 6 qui prend, président, uno ...)</p> <p align="center"><b>fermé de 13h à 14h</b></p> <p>14h - 17h <b>GEM le ciné</b><br/>Visionnage d'un film au local. Début du film à 14h !</p>  | <p align="right"><b>inscription obligatoire</b></p>    |
| <p><b>jeudi 14 sept</b></p>    | <p>Yeni, Charlyne</p> <hr/> <p>10h - 13h <b>Accueil convivial</b><br/>(discussion, jeux au local...)</p> <p align="center"><b>fermé de 13h à 14h</b></p> <p>14h - 17h <b>Yoga du rire à quefets</b> (durée du cours 14h-15h)<br/>Départ <u>13h30</u> du GEM ou Rdv <u>14h</u> à la maison de quartier de Quefets 1 bd Alain Savary, Tournefeuille.</p> | <p align="right"><b>inscription obligatoire</b></p>    |
| <p><b>vendredi 15 sept</b></p> | <p>Yeni, Charlyne</p> <hr/> <p>10h - 13h <b>Réponses à vos questions informatiques</b><br/>(téléphone, tablette, ordinateur...)</p> <p align="center"><b>fermé de 13h à 14h</b></p> <p>14h - 17h<br/><b>Grand jeu trivial poursuit</b></p>   | <p align="right"><b>inscription obligatoire</b></p>   |

**Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur**

## Programme Activités GEM'ACTIV Septembre 2023

lundi 18 sept

Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

### 10h - 17h Journée Pique-nique et mini-golf à la forêt de Bouconne

→ Prévoir pique-nique, eau, casquette  
→ Départ 11h du Gem ou rdv 11h30 parking base de loisirs (montaigut sur save), retour 16h00 au local  
→ **Début de la partie à 13h30** ► prévoir 2,50€ la partie.



mardi 19 sept

Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

10h - 17h prévoir panier repas

**Matin : Atelier de laine**

**Après midi : Blind test** devinez la chanson



merc 20 sept

Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

10h - 17h



### Repas commun Auberge espagnole au GEM

Chacun amène quelque chose à partager !  
**+ jeux au local**



jeudi 21 sept

Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

10h - 13h **Accueil convivial**  
(discussion, jeux au local...)

**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



vendredi 22 sept

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

10h - 13h **Paroles de l'adhérent**  
Donnez vos idées, vos envies...



**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 Septembre 2023**

**lundi 25 sept**

Yeni, Charlyne

**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 13h à 14h**

**14h - 17h**

**Escalade GROUPE A** (durée du cours 14h-15h)  
au *gymnase Cosec - Toulouse*. Départ **13h40** ou rdv **14h** sur place.



**mardi 26 sept**

Yeni, Charlyne

**inscription obligatoire**

**10h - 12h Réponses à vos questions informatiques**  
(téléphone, tablette, ordinateur...)



**fermé de 13h à 14h**

**14h - 17h Promenade à la coulée verte du touch**  
(Parking, rue Joffre, Tournefeuille)



Départ **13h50** du Gem. Rdv **14h10** sur place. Retour local **16h**.

**merc 27 sept**

Yeni, Charlyne

**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...)



**jeudi 28 sept**

Yeni, Charlyne

**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**

**Scrabble et/ou Rummikub**



**vend 29 sept**

Yeni, Charlyne

**10h - 13h Atelier écriture / lecture**



**fermé de 13h à 14h**

**14h - 17h**



**Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur**