

Programme Activités GEM'ACTIV Octobre 2023

<p>lundi 2 oct</p>	<p>10h Yeni, Charlyne</p> <p align="right">inscription obligatoire</p> <p><u>Matin</u> Réponses à vos questions "vie quotidienne" <i>porter panier-repas pour journée continue</i></p> <p><u>Après - midi</u> Escalade GROUPE B (durée du cours 15h-16h) au gymnase Cosec - Toulouse. Départ 14h40 ou rdv 15h sur place</p>  
<p>mardi 3 oct</p>	<p>10h Yeni, Charlyne</p> <p align="right">inscription obligatoire</p> <p><u>Matin</u> Billard francais départ 10h du local ou rdv 10h30 au 5, rue Michel Ange 31200 -Toulouse Retour 12h30 au GEM Accesible aux fauteuils roulants <i>porter panier-repas pour journée continue</i></p> <p><u>Après - midi</u> Grand jeu trivial poursuit</p>  
<p>merc 4 oct</p>	<p>Yeni, Charlyne</p> <p align="right">inscription obligatoire</p> <p><u>Matin</u> Attention réunion d'animateurs <i>porter panier-repas pour journée continue</i></p> <p><u>Après - midi</u> Karaoke</p> 
<p>jeudi 5 oct</p>	<p>Yeni, Charlyne</p> <p align="right">inscription obligatoire</p> <p><u>Matin</u> 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. <i>porter panier-repas pour journée continue</i></p> <p><u>Après - midi</u> Atelier écriture / lecture</p>  
<p>vendredi 6 oct</p>	<p>Yeni, Charlyne</p> <p align="right">inscription obligatoire</p> <p><u>Matin</u> 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 <i>porter panier-repas pour journée continue</i></p> <p><u>Après - midi</u> Discothèque à la "Maquina Tanguera" Dansons en Boite de jour. 1, rue des Braves -Toulouse. Départ 13h30 ou 14h sur place. Retour 16h30.</p>  

Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Octobre 2023

lundi 09 oct

10h Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

Matin

Ping - Pong



porter panier-repas pour journée continue

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

ou Accueil et activités *au local*



mardi 10 oct

10h Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

10h - 17h

**Repas commun Auberge
espagnole au GEM**



Chacun amène quelque chose à partager !
+ jeux au local



mercredi 11 oct

Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

Matin **Accueil convivial**

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi **Pêche et balade au Lac des 15 sols**
(chemin du tiers état, Blagnac) Départ **13h30** du GEM
ou rdv **13h50** sur place. Retour **16h15**.



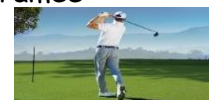
jeudi 12 oct

Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

Matin **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.



porter panier-repas pour journée continue

Après - midi **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 13 oct

Yeni, Charlyne

Matin

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



porter panier-repas pour journée continue







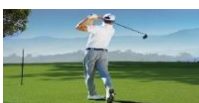


Après - midi **Sophrologie** (participation de 5€)

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



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Octobre 2023

lundi 16 oct	Yeni, Charlyne	inscription obligatoire
<p><u>Matin</u> Paroles de l'adhérent Donnez vos idées, vos envies... </p> <p style="text-align: center; color: red;">porter panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après - midi</u> Escalade GROUPE B (durée du cours 15h-16h) au gymnase Cosec - Toulouse. Départ 14h40 ou rdv 15h sur place. ou Accueil et activités au local </p>		
mardi 17 oct	Yeni, Charlyne	inscription obligatoire
<p><u>Matin</u> Billard français départ 10h du local ou rdv 10h30 au 5, rue Michel Ange 31200 -Toulouse Retour 12h30 au GEM Accesible aux fauteuils roulants </p> <p style="text-align: center; color: red;">porter panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après - midi</u> Bowling à Colomiers (29 chemin du loudet, Colomiers) Rdv 13h50 au Gem </p>		
merc 18 oct	Yeni, Charlyne	inscription obligatoire
<p><u>Matin</u> Atelier créatif porter panier-repas pour journée continue </p> <p><u>Après - midi</u> GEM le ciné Visionnage d'un film au local. Début du film à 13h15 ! </p>		
jeudi 19 oct	Yeni, Charlyne	inscription obligatoire
<p><u>Matin</u> 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. </p> <p style="text-align: center; color: red;">porter panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après - midi</u> Atelier pixels art et perles à repasser </p>		
vendredi 20 oct	Yeni, Charlyne	inscription obligatoire
<p>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. </p> <p>Thème = La cuisine c'est facile ! Repas à reproduire à la maison (Rougail saucisse et gâteau aux pommes)</p>		

Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Octobre 2023

lundi 23 oct

10h - 13h

Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

Matin Réponses à vos questions informatique

(téléphone, tablette, ordinateur...)

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi



Accueil convivial et Atelier créatif

Thème : Automnal



mardi 24 oct

Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

Matin Accueil convivial et Jeux au local

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi Art thérapie avec l'intervenante Marie

Participation = 5 €



merc 25 oct

Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

Matin



Peinture en commun

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi

Scrabble et/ou Rummikub



jeudi 26 oct

Yeni, Charlyne

Matin

Atelier écriture / lecture

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi

Pétanque au boulodrome (route de pibrac, Colomiers)



vend 27 oct

Yeni, Charlyne

Matin Accueil convivial et atelier maquillage

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi

Fêtons Halloween - Karaoké



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

GEM'ACTIV 8 bis rue du Couderc 31770 Colomiers, email: gemactiv@orange.fr,

tel: 05 34 26 90 54 / animateurs 07 68 56 96 33 / Présidente 06 74 37 93 24 site internet: www.gemactiv.fr