

Programme Activités GEM'ACTIV Decembre 2023

lundi 04 déc

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin

Réponses à vos questions "vie quotidienne"

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi Escalade (durée du cours 15h-16h)

au gymnase Cosec - Toulouse. Départ 14h40 ou rdv 15h sur place



mardi 05 déc

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin Billard francais départ 10h15 du local

ou rdv 10h40 au 5, rue Michel Ange 31200 -Toulouse

Retour 12h30 au GEM Accessible aux fauteuils roulants

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi Courses pour l'atelier cuisine de vendredi
+ jeux au local



merc 06 déc

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire



Journée prévoir panier

Accueil convivial

Décoration de la salle

+ Atelier créatif : Thème Noël



jeudi 07 déc

Yeni, Laetitia

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 Art-thérapie avec l'intervenante Marie

Participation = 5 €



vendredi 08 déc

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



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Decembre 2023

lundi 11 déc

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin

Ping - Pong

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi Escalade (durée du cours 14h-15h)

au gymnase Cosec - Toulouse. Départ **14h40** ou rdv **15h** sur place.

ou **Accueil et activités** au local



mardi 12 déc

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin

Atelier informatique / site internet

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi

Atelier mémoire



mercredi 13 déc

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin

Grand jeu trivial poursuit

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi

Grand jeux du petit bac



jeudi 14 déc

Yeni, Laetitia

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 15 déc

Yeni, Laetitia

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



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Decembre 2023

lundi 18 déc

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin Paroles de l'adhérent

Donnez vos idées, vos envies...

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi Escalade (durée du cours 15h-16h)

au gymnase Cosec - Toulouse. Départ **14h40** ou rdv **15h** sur place.

ou Accueil et activités au local



mardi 19 déc

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire



Repas de Noël à l'auberge Friendly

Départ du Gem à **11h40**, RDV sur place à

11h50 au 32 Rue Gilet, 31770 Colomiers

Participation 10€

merc 20 déc

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin Atelier créatif

porter panier-repas pour journée continue

Après - midi GEM le ciné

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



jeudi 21 déc

Yeni, Laetitia

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

Scrabble



vendredi 22 déc

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

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

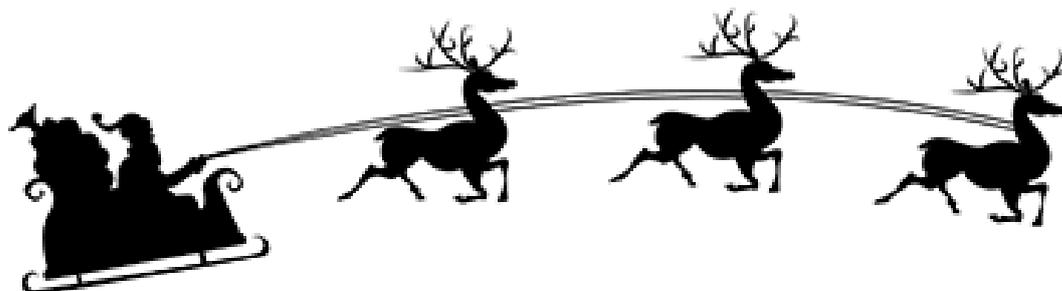
Sophrologie (participation de 5€)



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



Fermeture

Du 25/12/23 jusqu'au 01/01/24
inclus



Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2024

lundi 01 janvier

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Fermé

mardi 02 janvier

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

10h - 17h Réponses à vos questions informatique

(téléphone, tablette, ordinateur...)

porter panier-repas pour journée continue

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

Départ 10h du GEM et retour 16h10



merc 03 janvier

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin  **Peinture en commun**

13h30 Réunion animateurs avec Sophie Baeckeroot

Après - midi **15 h Atelier perles à repasser**



jeudi 04 janvier

Yeni, Laetitia

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.



vend 05 janvier

Yeni, Laetitia

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 **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

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