

lundi 1 janvier

# Férieré

mardi 2 janv

10h Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

Matin **Réponses à vos questions informatique**

(téléphone, tablette, ordinateur...)

**porter panier-repas pour journée continue**



Après-midi **Jeux divers** (Uno, scrabble...)



merc 3 janv

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

**Attention GEM fermé de 10h à 15h pour les adhérents**

Matin **10h Réunion animateurs**

**13h30 Réunion avec Sophie Baeckeroot**

(psychologue pour future animation groupe de parole)

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



jeudi 4 janv

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin **Jeux de cartes**

(Belote, 6 qui prend, président, uno ...)

**porter panier-repas pour journée continue**

Après - midi



vendredi 5 janv

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin

**Scrabble**

**porter panier-repas pour journée continue**

Après - midi

**Création de vos cartes de voeux 2024**



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

**Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2024**

**lundi 8 janv**

10h Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

**Matin Réponses à vos questions "vie quotidienne"**

**porter panier-repas pour journée continue**



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

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

**ou Accueil et activités au local**



**mardi 9 janv**

10h Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

**Matin Réponses à vos questions informatique**

**porter panier-repas pour journée continue**

**Après - midi Quiz musical** au FAM Fond peyré

Départ **13h30** du GEM ou Rdv sur place **14h**

(3 Imp. René Cassin, 31240 Saint-Jean). Retour **16h30** au GEM.



**merc 10 janv**

Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

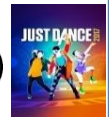
**Matin Accueil convivial**

**porter panier-repas pour journée continue**

**Après-midi Fêtons l'épiphanie** en chantant **Karaoké**

et dansant **just dance** + **Goûter partagé**

Amenez des galettes des rois



**jeudi 11 janv**

Yeni, Charlyne

inscription obligatoire

**Matin Golf** (durée du cours 10h30-12h) au golf de la ramée

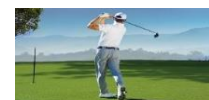
Av du Général Eisenhower, Tournefeuille. Départ **10h**

du GEM ou rdv **10h20** sur place. Retour **12h30** local.

**porter panier-repas pour journée continue**

**Après-midi Art thérapie** avec l'intervenante Marie

Participation = 5 €



**vendredi 12 janv**

Yeni, Charlyne

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 Promenade à la Ramée**

Départ **13h40** du Gem. Rdv **14h** sur place

Parking 1 (manège), Tournefeuille. Retour local **16h**.











**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

**Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2024**

<p><b>lundi 15 janv</b></p>	<p>10h Laetitia, Yeni</p>	<p align="right"><b>inscription obligatoire</b></p> <p align="center"><b>Matin</b></p> <p align="center"><b>Ping - Pong</b></p> <p align="center"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p align="center"><b>Après-midi Escalade</b> (durée du cours 14h-15h)  au gymnase Cosec - Toulouse. Départ <b>14h40</b> ou rdv <b>15h</b> sur place.  ou <b>Accueil et activités</b> au local</p>   
<p><b>mardi 16 janv</b></p>	<p>10h Laetitia, Yeni</p>	<p align="right"><b>inscription obligatoire</b></p> <p align="center"><b>Matin Billard francais</b> départ <b>10h15</b> du local  ou rdv <b>10h40</b> au 5, rue Michel Ange 31200 -Toulouse  Retour <b>12h30</b> au GEM <b>Accesible aux fauteuils roulants</b>  <b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p align="center"><b>Après - midi Grand jeu Trivial Pursuit</b></p>  
<p><b>mercredi 17 janv</b></p>	<p>Laetitia, Yeni</p>	<p align="right"><b>inscription obligatoire</b></p> <p align="center"><b>Matin Atelier Tricot</b></p> <p align="center"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p align="center"><b>Après - midi Courses pour l'atelier cuisine de vendredi</b>  + jeux au local</p>   
<p><b>jeudi 18 janv</b></p>	<p>Yeni, Charlyne</p>	<p align="right"><b>inscription obligatoire</b></p> <p align="center"><b>Matin Golf</b> (durée du cours 10h30-12h) au golf de la ramée  Av du Général Eisenhower, Tournefeuille. Départ <b>10h</b>  du GEM ou rdv <b>10h20</b> sur place. Retour <b>12h30</b> local.  <b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p align="center"><b>Après - midi Yoga du rire à quefets</b> (durée du cours 14h-15h)  Départ <b>13h30</b> du GEM ou Rdv <b>14h</b> à la maison de quartier  de Quefets 1 bd Alain Savary, Tournefeuille.</p>  
<p><b>vendredi 19 janv</b></p>	<p>Yeni, Charlyne</p>	<p align="center"><b>Atelier Cuisine</b> à la maison de quartier de Quefets (1 bd Alain Savary,  Tournefeuille) + <b>Dégustation</b> de notre repas <b>ensemble</b>  Départ <b>10h</b> du GEM ou rdv <b>10h20</b> sur place. Retour <b>16h</b> au local.  Prévoir <b>4€</b> pour l'atelier.  <b>Thème = La cuisine c'est facile ! Repas à reproduire</b>  à la maison</p> 

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

## Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2024

lundi 22 janv	Laetitia, Yeni	inscription obligatoire
<p><b>Matin</b>      <b>Paroles de l'adhérent</b>  Donnez vos idées, vos envies... </p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b>Après-midi</b> <b>Escalade</b> (durée du cours 14h-15h)  au gymnase Cosec - Toulouse. Départ <b>14h40</b> ou rdv <b>15h</b> sur place. </p>		
mardi 23 janv	Laetitia, Yeni	inscription obligatoire
<p><b>Matin</b>      <b>Atelier mémoire</b> </p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b>Après - midi</b>      <b>Bowling à Colomiers</b>  (29 chemin du loudet, Colomiers) Rdv 13h50 au Gem  ou <b>14h15</b> sur place: <b>début de la partie</b>. Prévoir <b>4,5 euros</b> </p>		
merc 24 janv	Yeni, Charlyne	inscription obligatoire
<p><b>Matin</b>      <b>Atelier créatif</b></p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b>Après - midi</b>      <b>GEM le ciné</b> </p> <p>Visionnage d'un film au local. Début du film à <b>14h</b></p>		
jeudi 25 janv	Yeni, Charlyne	inscription obligatoire
<p><b>Matin</b>      <b>Golf</b> (durée du cours 10h30-12h) au golf de la ramée  Av du Général Eisenhower, Tournefeuille. Départ <b>10h</b>  du <b>GEM</b> ou rdv <b>10h20</b> sur place. Retour <b>12h30</b> local. </p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b>Après - midi</b> <b>Yoga du rire à quefets</b> (durée du cours 14h-15h)  Départ <b>13h30</b> du GEM ou Rdv <b>14h</b> à la maison de quartier  de Quefets 1 bd Alain Savary, Tournefeuille. </p>		
vendredi 26 janv	Yeni, Charlyne	inscription obligatoire
<p><b>Matin</b>      <b>Tir à l'arc</b> (durée du cours 11h-12h)  au Gymnase de Gironis -Toulouse. Départ <b>10h20</b> du Gem  ou rdv <b>10h50</b> sur place. Retour <b>12h30</b> au local </p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b>Après - midi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Sophrologie</b> (participation de 5€) </p>		

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



## Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2024

lundi 29 janv	Laetitia, Yeni	inscription obligatoire
<p><b><u>Matin</u> Réponses à vos questions informatique</b> (téléphone, tablette, ordinateur...)</p> <p style="color: red;"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b><u>Après-midi</u> Escalade</b> (durée du cours 14h-15h) au gymnase Cosec - Toulouse. Départ <b>14h40</b> ou rdv <b>15h</b> sur place.</p>		
  		
mardi 30 janv	Laetitia, Yeni	inscription obligatoire
<p><b>10h - 17h Journée rencontre avec l'UEROS-Ymca</b> 1, allée de la pradine - Colomiers</p> <p><b><u>Matinée</u> : Découverte Qi-gong</b> (adapté aux fauteuils)</p> <p><b><u>Midi</u> : Auberge espagnole</b> (amenez quelque chose à partager!)</p> <p><b><u>Après-midi</u> : Jeux divers</b> (Uno, pickomino...)</p>		
   		
merc 31 janv	Yeni, Charlyne	inscription obligatoire
<p><b><u>Matin</u> Peinture en commun</b></p> <p style="color: red;"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b><u>Après - midi</u> Courses pour l'atelier cuisine de vendredi</b> + jeux au local</p>		
  		
jeudi 1er fév	Yeni, Charlyne	
<p><b><u>Matin</u> Golf</b> (durée du cours 10h30-12h) au golf de la ramée Av du Général Eisenhower, Tournefeuille. Départ <b>10h</b> du GEM ou rdv <b>10h20</b> sur place. Retour <b>12h30</b> local.</p> <p style="color: red;"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b><u>Après - midi</u> Grand jeu du loup garou</b> Jeu d'ambiance, de rôle et de bluff</p>		
 		
vend 2 fev	Yeni, Charlyne	
<p style="text-align: center;"><b>Atelier Cuisine</b> à la maison de quartier de Quefets (1 bd Alain Savary, Tournefeuille)</p> <p style="text-align: center;">+ <b>Dégustation</b> de notre repas <b>ensemble</b></p> <p>Départ <b>10h</b> du GEM ou rdv <b>10h20</b> sur place. Retour <b>16h</b> au local. Prévoir <b>4€</b> pour l'atelier.</p> <p><b>Thème = La cuisine c'est facile !</b> Repas à reproduire à la maison</p>		
		

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