

Programme Activités GEM'ACTIV Mars 2024

lundi 4 mars

10h Yeni - Laetitia

inscription obligatoire

Matin Atelier peinture collective

Prévoir panier-repas pour journée continue



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

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

ou **Accueil et activités** au local



mardi 5 mars

10h Yeni - Laetitia

inscription obligatoire

Matin Courses - Achats du GEM (départ 10h du GEM) :
- des préparatifs pour atelier créatif



Porter panier-repas pour journée continue

Après-midi

Grand jeu Trivial Pursuit



merc 6 mars

10h Yeni - Laetitia

inscription obligatoire

Matin Paroles d'adhérent, planification des activités



Prévoir 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**.



jeudi 7 mars

10h 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 €**



ven 8 mars

10h Laetitia, Yeni

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



Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi Promenade dans Colomiers +

Exposition sur les "Femmes Columérines inspirantes"

à la mairie de Colomiers à l'occasion du mois
des égalités femmes-hommes

Départ **13h45** du GEM. Retour **16h20** local



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 Mars 2024

lundi 18 mars

Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

Matin Jeux au local

Prévoir 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 19 mars

Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

10h - 17h Journée rencontre Auberge espagnole avec l'UEROS-Ymca au Jardin de Tournefeuille
 (route de Tarbes, Tournefeuille, derrière le phare)
 Amenez quelque chose à partager !
+ Découverte du Qi-Gong
 Départ 10h40 du GEM et retour local 16h15



mercredi 20 mars

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin Réponses à vos questions "vie quotidienne"
Après-midi Départ 13h15 du GEM



autonomie
 SUD ♿ 👁️ 🙋 🌳

Au MEET parc des expositions - Hall 7

jeudi 21 mars

10h 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.



Prévoir 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 22 mars

10h 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



Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi

Création de notre trombinoscope



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Mars 2024

lundi 25 mars

10h Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

Matin Réponses à vos questions informatique

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 26 mars

Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

Matin Billard français départ **10h15** du local

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

Retour **12h30** au GEM **Accesible aux fauteuils roulants**

Porter panier-repas pour journée continue

Après-midi Bowling à Colomiers avec l'UEROS

(29 chemin du loudet, Colomiers) Rdv 13h50 au Gem

ou **14h15** sur place: **début de la partie**. Prévoir **4,5 euros**



merc 27 mars

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin Scrabble

Porter panier-repas pour journée continue

Après-midi Pétanque au boulodrome

(Route de Pibrac, Colomiers)

Départ **14h** ou rdv sur place **14h15**. Retour **16h15** au local.



jeudi 28 mars

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

Ping-Pong



vend 29 mars

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

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi

Sophrologie (participation de 5€)

Cours de 14h15 à 15h30 avec l'intervenant Vincent



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur