

**Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2025**

<p><b>lundi 6 janvier</b></p>	<p>10h Yeni, Laetitia <span style="float:right">inscription obligatoire</span> 17h</p> <p><b><u>Matin</u> Accueil convivial</b> (discussion, jeux au local...)  <span style="color:red">Prévoir panier-repas pour journée continue</span></p> <p><b><u>Après-midi</u> Jeux de société</b> au local  <b>ou Escalade</b> (durée du cours 15h-16h)  au gymnase Cosec - Toulouse. Départ <b>14h40</b> ou rdv <b>15h</b> sur place.</p>   
<p><b>mardi 7 janv</b></p>	<p>10h Laetitia, Yeni <span style="float:right">inscription obligatoire</span></p> <p><b><u>Matin</u> Attention Réunion animateur</b></p> <p><span style="color:red">Prévoir panier-repas pour journée continue</span></p> <p><b><u>Après-midi</u> Atelier créatif</b>  Cartes de vœux</p>  
<p><b>merc 8 janv</b></p>	<p>10h Yeni, Laetitia <span style="float:right">inscription obligatoire</span> 17h</p> <p><b><u>Matin</u> Réponses à vos questions informatique</b>  (téléphone, tablette, ordinateur...)  <span style="color:red">Prévoir panier-repas pour journée continue</span></p> <p><b><u>Après-midi</u> Atelier perles à repasser</b></p>  
<p><b>jeudi 9 janv</b></p>	<p>10h Yeni, Laetitia <span style="float:right">inscription obligatoire</span></p> <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.  <span style="color:red">Prévoir panier-repas pour journée continue</span></p> <p><b><u>Après-midi</u> 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 10 janv</b></p>	<p>10h Yeni, Laetitia <span style="float:right">inscription obligatoire</span> 17h</p> <p><b><u>Matin</u> Tir à l'arc</b> (durée du cours 11h-11h50)  au Gymnase de Gironis -Toulouse. Départ <b>10h30</b> du Gem  ou rdv <b>11h</b> sur place. Retour <b>12h30</b> au local  <span style="color:red">Prévoir panier-repas pour journée continue</span></p> <p><b><u>Après-midi</u> GEM le ciné</b>  Visionnage d'un film au local. Début du film à <b>14h</b></p>  











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

## Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2025

<b>lundi 13 janv</b>	10h    Laetitia, Yeni	17h
	<b>inscription obligatoire</b>	
	<p><b><u>Matin</u> Réponses à vos questions "vie quotidienne"</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Prévoir panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b><u>Après-midi</u> Jeux de société</b> <i>au local</i>  <b>ou Escalade</b> (durée du cours 15h-16h)  <i>au gymnase Cosec - Toulouse. Départ <b>14h40</b> ou rdv <b>15h</b> sur place.</i></p>	 
<b>mardi 14 janv</b>	10h    Laetitia, Yeni	17h
	<b>inscription obligatoire</b>	
	<p><b><u>Matin</u> Billard français</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></p> <p style="text-align: center;"><b>Prévoir panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b><u>Après - midi</u> Courses pour l'atelier cuisine de vendredi</b></p>	 
<b>merc 15 janv</b>	10h    Yeni, Laetitia	17h
	<b>inscription obligatoire</b>	
<p>Aenez des galettes des rois</p> 	<p><b><u>Matin</u> Accueil convivial</b> (discussion, jeux au local...)</p> <p style="text-align: center;"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b><u>Après-midi</u> Fêtons l'épiphanie</b> avec un <b>goûter dansant</b>  <b>au FAM Fond peyré</b></p> <p>Départ <b>13h30</b> du GEM ou Rdv sur place <b>14h</b>  (3 Imp. René Cassin, 31240 Saint-Jean). Retour <b>16h45</b> au GEM.</p>	 
<b>jeudi 16 janv</b>	10h    Yeni, Laetitia	17h
	<b>inscription obligatoire</b>	
	<p><b><u>Matin</u> Golf</b> (durée du cours 10h30-12h) au golf de la ramée  <i>Av du Général Eisenhower, Tournefeuille.</i> Départ <b>10h</b>  du GEM ou rdv <b>10h20</b> sur place. Retour <b>12h30</b> local.</p> <p style="text-align: center;"><b>Prévoir panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b><u>Après-midi</u> 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>	 
<b>vendredi 17 janv</b>	10h    Yeni, Laetitia	17h
	<b>inscription obligatoire</b>	
	<p><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.</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**

**Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2025**

<b>lundi 20 janv</b>	10h	Laetitia, Yeni	<b>inscription obligatoire</b>	17h
<p><u><b>Matin</b></u>      <b>Jeux de cartes</b> (belote, uno, skyjo...) </p> <p align="center"><b>Prévoir panier-repas pour journée continue</b></p> <p><u><b>Après-midi</b></u>      <b>Atelier mémoire</b> </p>				
<b>mardi 21 janv</b>	10h	Laetitia, Yeni	<b>inscription obligatoire</b>	17h
<p><u><b>Matin</b></u>      <b>Accueil convivial</b> (discussion, jeux au local...)</p> <p align="center"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p><u><b>Après-midi</b></u>      <b>Art-Thérapie</b> </p> <p align="center">Avec intervenante      Participation = 2€</p>				
<b>mercredi 22 janv</b>	10h	Laetitia, Yeni	<b>inscription obligatoire</b>	17h
<p><u><b>Matin</b></u>      <b>Accueil convivial</b> (discussion, jeux au local...)</p> <p align="center"><b>Prévoir panier-repas pour journée continue</b></p> <p><u><b>Après - midi</b></u>      <b>Pétanque au boulodrome</b> </p> <p align="center">(route de pibrac, Colomiers)</p> <p>Départ 14h ou rdv sur place 14h10, retour local 16h15</p>				
<b>jeudi 23 janv</b>	10h	Yeni, Laetitia	<b>inscription obligatoire</b>	17h
<p><u><b>Matin</b></u>      <b>Atelier créatif</b> </p> <p align="center"><b>Prévoir panier-repas pour journée continue</b></p> <p><u><b>Après-midi</b></u>      <b>Bowling à Colomiers</b> </p> <p align="center">(29 chemin du loudet, Colomiers) Rdv 13h50 au Gem</p> <p>ou <b>14h15</b> sur place: <b>début de la partie</b>. Prévoir 4,5 euros</p>				
<b>vendredi 24 janv</b>	10h	Yeni, Laetitia	<b>inscription obligatoire</b>	17h
<p align="center"></p> <p align="center"><b>Journée Tournois de jeux</b></p> <p align="center"><b>Prévoir panier-repas pour journée continue</b></p> <p align="center">  </p>				

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

## Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2025

<b>lundi 27 janv</b>	10h Laetitia, Yeni	17h
<b>inscription obligatoire</b>		
<p><b>Matin</b> Paroles de l'adhérent - Donnez vos idées, vos envies...  <b>Prévoir panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b>Après-midi</b> <b>Escalade</b> (durée du cours 15h-16h)            au gymnase Cosec - Toulouse.            Départ <b>14h40</b> ou rdv <b>15h</b> sur place.</p>		
		
<b>mardi 28 janv</b>	10h Laetitia, Yeni	17h
<b>inscription obligatoire</b>		
<p><b>Matin</b> <b>Billard français</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></p> <p style="text-align: center;"><b>porter panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b>Après-midi</b> <b>Atelier découverte Art Abstrait</b>  <b>14h - 16h</b> avec intervenant      Participation = 2€</p>		
		 
<b>merc 29 janv</b>	10h Yeni, Laetitia	17h
<b>inscription obligatoire</b>		
<p><b>Repas commun et galette des rois</b>  <b>avec l'UEROS-YMCA</b> (1, allée de la pradine - Colomiers            Chacun amène quelque chose à partager !  <b>+ Après-midi Jeux de société</b>            Départ <b>11h30</b> du GEM et retour 16h10 au local</p>		
		 
<b>jeudi 30 janv</b>	10h Yeni, Laetitia	17h
<b>inscription obligatoire</b>		
<p><b>Matin</b> <b>Golf</b> (durée du cours 10h30-12h) au golf de la ramée  <i>Av du Général Eisenhower, Tournefeuille.</i> Départ <b>10h</b>  <b>du GEM</b> ou rdv <b>10h20</b> sur place. Retour <b>12h30</b> local.  <b>Prévoir panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b>Après-midi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Tournois de Jeux au local</b></p>		
		 
<b>vendredi 31 janv</b>	Yeni, Laetitia	17h
<b>inscription obligatoire</b>		
<p><b>Matin</b> <b>Tir à l'arc</b> (durée du cours 11h-11h50)            au <i>Gymnase de Gironis -Toulouse.</i> Départ <b>10h30</b> du Gem            ou rdv <b>11h</b> sur place. Retour <b>12h30</b> au local  <b>Prévoir panier-repas pour journée continue</b></p> <p><b>Après-midi</b> <b>Promenade à la Ramée</b>            Départ <b>13h40</b> du Gem. Rdv <b>14h</b> sur place  <i>Parking 1 (manège), Tournefeuille.</i> Retour local <b>16h.</b>  <b>Si beau temps</b></p>		
		 

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