Programme Activités GEM'ACTIV Octobre 2025

lundi 29 sept — Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

Matin **Co création du planning** du mois de novembre
(Réflexion, donnez vos idées, envies...)
Prévoir 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 30 sept — 10h Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

Matin **Courses du GEM** (fournitures pour atelier créatif...)

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Jeux divers au local**

merc 01 oct — Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin **Accueil convivial (discussion, jeux au local...)**
Prévoir panier-repas pour journée continue

Places limitées

Après-midi **Grande Fête foraine de Saint-Michel au MEETT**
(parc des expositions - Aussonne)
Départ 13h30 du GEM, rdv sur place **14h**
Retour local **16h30**. **Prévoir argent de poche**

jeudi 02 oct — Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

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

vendredi 03 oct — Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin **Tir à l'arc** (durée du cours 11h-11h50)
au *Gymnase de Gironis -Toulouse.* Départ **10h30** du Gem
ou rdv **11h sur place**. Retour **12h30** au local

Prévoir 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

samedi 04 oct

inscription obligatoire

13h30 - 16h30 **Rencontre conviviale** auprès de Timothé
Retrouvez-vous !

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 Octobre 2025

lundi 06 oct — 10h Laetitia, Yeni — inscription obligatoire

Matin **Café papote** (écoute, partage, échange, convivialité…)

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Jeux de société** *au local*

ou **Escalade** (durée du cours 15h-16h)

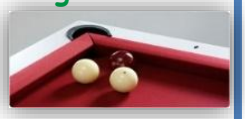
au gymnase Cosec - Toulouse. Départ **14h40** ou rdv **15h** sur place.

mardi 07 oct — 10h Laetitia, Yeni — inscription obligatoire

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

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

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



Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Tournois jeux de carte**

mercredi 08 oct — Yeni, Laetitia — inscription obligatoire

Matin **Attention réunion d'équipe**

Après-midi **Promenade à la fôret de Bouconne**

(Ramassons mousse, feuille, houx… pour atelier créatif)

Parking De L'aire Forestière, 300 route de Lévignac, Pibrac

Départ 13h45 du GEM, Retour local 16h15

jeudi 09 oct — 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

Places limitées

Après-midi **Projection du film** Un p'tit truc en plus

Rdv devant la **médiathèque de Colomiers** à 13h45

Début du film **14h !**

Médiathèque

vendredi 10 oct — Yeni, Laetitia

Matin **Tir à l'arc** (durée du cours 11h-11h50)

au *Gymnase de Gironis -Toulouse.* Départ **10h30** du Gem

ou rdv **11h sur place**. Retour **12h30** au local

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Braderie de Colomiers**

à la Salle Gascogne de Colomiers

Départ 13h45 du local ou rdv 14h sur place. Retour 16h15 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 Octobre 2025

lundi 13 oct — Laetitia, Yeni — inscription obligatoire

Matin **Accueil convivial** (discussion, jeux au local)

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Jeux de société** *au local*

ou **Escalade** (durée du cours 15h-16h)

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

mardi 14 oct — Laetitia, Yeni — inscription obligatoire

Matin **Atelier informatique**

Spéciale : site internet du GEM

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Bowling à Colomiers**

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

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

merc 15 oct — Yeni, Laetitia — inscription obligatoire

10h - 17h

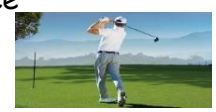
Repas commun Auberge espagnole au GEM

Chacun amène quelque chose à partager !

+ Grand jeu trivial pursuit

jeudi 16 oct — 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.*

vendredi 17 oct — 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 **Paroles de l'adhérent**

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 Octobre 2025

lundi 20 oct

Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

Matin **Réponses à vos questions informatique**
(téléphone, tablette, ordinateur…)

Prévoir panier-repas pour journée continue

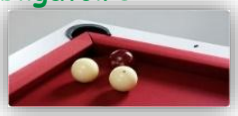
Après-midi **Atelier Créatif + Décorons notre local**

Thème : Automne / Halloween

mardi 21 oct

Laetitia, Yeni

inscription obligatoire



Matin **Billard francais** départ **10h15** du local
ou rdv **10h40** au 5, rue Michel Ange 31200 -Toulouse
Retour **12h30** au GEM **Accesible aux fauteuils roulants**

Places limitées

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Atelier découverte d'un art**

Avec intervenant Participation = 2€

merc 22 oct

Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin **Accueil convivial** (discussion, jeux au local…)

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Course pour l'atelier cuisine de vendredi**

jeudi 23 oct

Yeni, Laetitia

Matin **Scrabble**

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Pétanque au boulodrome**

(route de pibrac, Colomiers)

Départ 14h ou rdv sur place 14h10, retour local 16h15

vend 24 oct

Yeni, Laetitia

10h-17h **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.

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 Octobre 2025

lundi 27 oct — Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

Matin **Atelier mémoire**

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Jeux de mimes**

et/ou **Qui suis-je?**

mardi 28 oct — Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

Info: Pensez à apporter sac ou panier + Argent de poche si vous souhaitez acheter des pommes

Matin **Accueil convivial (discussion, jeux au local...)**

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Cueillette** de **pommes Bio** au **Verger de Candie**

(1, rond point du Général Pottier, Toulouse)

Départ 13h40 du GEM ou rdv sur place **14h**.

Retour 16h30 au local.

merc 29 oct — Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin **Jeux de cartes** (6 qui prend, skyjo, uno ...)

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **GEM le ciné**

Visionnage d'un **film** au local

Début du film à 14h !

jeudi 30 oct — Yeni, Laetitia

Matin **Café papote** (écoute, partage, échange, convivialité...)

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi **Promenade à la coulée verte du touch**

(Parking , rue Joffre,Tournefeuille)

Départ **13h50** du Gem. Rdv **14h10** sur place. Retour local **16h**.

vend 31 oct — Yeni, Laetitia

Pensez à apporter déguisement, maquillage et gâteaux / bonbons à partager ensemble

Journée diabolique en fêtant Halloween

Matin = Déguisons nous, **maquillons** nous et **décorons** notre local

Prévoir panier-repas pour journée continue

Aprem déguisé

Karaoké dansant

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**