




















Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2026

lundi 5 janv	10h Yeni, Laetitia	inscription obligatoire	17h
<p><u>Matin</u> Réponses à vos questions "vie quotidienne" Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Jeux de société au local ou Escalade (durée du cours 14h45-15h45) au gymnase Cossec - 6 rue Ferdinand Laulanié, Toulouse.. Départ 14h25 ou rdv 14h45 sur place.</p>   			
mardi 6 janv	10h Yeni, Laetitia	inscription obligatoire	17h
<p><u>Matin</u> Accueil convivial (discussion, jeux au local...) Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Fêtons l'épiphanie en chantant Karaoké et dansant Just Dance + Goûter partagé Amenez des galettes des rois</p>    <p>GALETTE DES ROIS</p>			
merc 7 janv	10h Yeni, Laetitia	inscription obligatoire	
<p><u>Matin</u> Paroles de l'adhérent Donnez vos idées, vos envies... Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Promenade à la Ramée Départ 13h40 du Gem. Rdv 14h sur place. Parking 1 (manège), Tournefeuille. Retour local 16h</p>   			
jeudi 8 janv	10h Yeni, Laetitia	inscription obligatoire	17h
<p><u>Matin</u> 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</p> <p><u>Après-midi</u> Yoga du rire à quefets (durée du cours 14h-15h) Départ 13h15 du GEM ou Rdv 13h45 à la maison de quartier de Quefets 1 bd Alain Savary, Tournefeuille.</p>  			
vendredi 9 janv	10h Yeni, Laetitia	inscription obligatoire	17h
<p><u>Matin</u> 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</p> <p><u>Après-midi</u> Création de vos cartes de vœux 2026</p>  			









Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2026

lundi 12 janv	10h	Laetitia, Yeni	17h
inscription obligatoire			
<p><u>Matin</u> Co création du planning du mois de février (Réflexion, donnez vos idées, envies...)</p> <p style="color: red;">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Escalade (durée du cours 14h45-15h45) au gymnase Cosec - 6 rue Ferdinand Laulanié, Toulouse.. Départ 14h25 ou rdv 14h45 sur place.</p>			
			  
mardi 13 janv	10h	Laetitia, Yeni	17h
inscription obligatoire			
<p><u>Matin</u> Billard français départ 10h15 du local ou rdv 10h40 au 5, rue Michel Ange 31200 -Toulouse Retour 12h30 au GEM Accesible aux fauteuils roulants</p> <p style="color: red;">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Atelier découverte <u>Peinture à l'huile et acrylique</u> 14h-16h avec intervenant Participation = 2€</p>			
			 
merc 14 janv	10h	Yeni, Laetitia	17h
inscription obligatoire			
<p><u>Matin</u> Accueil convivial (discussion, jeux au local...)</p> <p style="color: red;">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Jeux divers au local</p>			
			 
jeudi 15 janv	10h	Yeni, Laetitia	17h
inscription obligatoire			
<p><u>Matin</u> 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.</p> <p style="color: red;">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Bowling à Colomiers avec le FAM Fond Peyré (29 chemin du loudet, Colomiers) Rdv 13h50 au Gem ou 14h15 sur place: début de la partie. Prévoir 4,5 euros</p>			
			 
vendredi 16 janv	10h	Yeni, Laetitia	17h
inscription obligatoire			
<p><u>Matin</u> 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</p> <p style="color: red;">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Atelier astuce mémoire avec Joana</p>			
			 





Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2026

lundi 19 janv	10h	Laetitia, Yeni	inscription obligatoire	17h
<p><u>Matin</u> Atelier Dessin - création de contour Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Escalade (durée du cours 14h45-15h45) au gymnase Cosec - 6 rue Ferdinand Laulanié, Toulouse. Départ 14h25 ou rdv 14h45 sur place. Retour 16h30</p> 				
mardi 20 janv	10h	Laetitia, Yeni	inscription obligatoire	17h
<p><u>Matin</u> Attention Réunion d'équipe Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Pétanque au boulodrome (route de pibrac, Colomiers) Départ 14h ou rdv sur place 14h10, retour local 16h15</p> 				
mercredi 21 janv	10h	Laetitia, Yeni	inscription obligatoire	17h
<p><u>Matin</u> Jeux de cartes (belote, uno, skyjo...) Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Création de notre oeuvre d'art</p>  				
jeudi 22 janv	10h	Yeni, Laetitia	inscription obligatoire	17h
<p><u>Matin</u> 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</p> <p><u>Après-midi</u> 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.</p>  				
vendredi 23 janv	10h	Yeni, Laetitia	inscription obligatoire	17h
<p><u>Matin</u> 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</p> <p><u>Après-midi</u> GEM le ciné Visionnage d'un film au local. Début du film à 14h</p>  				

Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2026

lundi 26 janv	10h	Laetitia, Yeni	17h	inscription obligatoire
<p><u>Matin</u> Paroles de l'adhérent - Donnez vos idées, vos envies... Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Escalade (durée du cours 14h45-15h45) au gymnase Cosec - 6 rue Ferdinand Laulanié, Toulouse. Départ 14h25 ou rdv 14h45 sur place. Retour 16h30</p>  				
mardi 27 janv	10h	Laetitia, Yeni	17h	inscription obligatoire
<p><u>Matin</u> Billard français départ 10h15 du local ou rdv 10h40 au 5, rue Michel Ange 31200 -Toulouse Retour 12h30 au GEM Accesible aux fauteuils roulants</p> <p>Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Atelier mémoire - Quizz Voyage (durée : 14h-15h30) avec Anastasia</p>   				
merc 28 janv	10h	Yeni, Laetitia	17h	inscription obligatoire
<p>Repas commun avec l'UEROS-YMCA (1, allée de la pradine - Colomiers) Chacun amène quelque chose à partager !</p> <p>+ Après-midi Jeux de société Départ 11h30 du GEM et retour 16h10 au local</p> 				
jeudi 29 janv	10h	Yeni, Laetitia	17h	inscription obligatoire
<p><u>Matin</u> 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.</p> <p>Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p><u>Après-midi</u> Courses pour l'atelier cuisine de vendredi</p>  				
vendredi 30 janv		Yeni, Laetitia	17h	inscription obligatoire
<p>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</p> 				

Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

GEM'ACTIV 8 bis rue du Couderc 31770 Colomiers, email: gemactiv@gmail.com,
tel: 05 34 26 90 54 / animateurs 07 68 56 96 33 / site internet: www.gemactiv.fr