

Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2026

lundi 5 janv

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

17h

Matin Réponses à vos questions "vie quotidienne"

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi 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.



mardi 6 janv

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

17h

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

Prévoir panier-repas pour journée continue

Après-midi Fêtons l'épiphanie en chantant Karaoké

et dansant Just Dance + Goûter partagé

Amenez des galettes des rois



GALETTE DES ROIS

merc 7 janv

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

Matin Paroles de l'adhérent

Donnez vos idées, vos envies...

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 8 janv

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

17h

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 **13h15** du GEM ou Rdv **13h45** à la maison de quartier

de Quefets 1 bd Alain Savary, Tournefeuille.



YOGA DU RIRE

Venez rire sans raison
C'est tellement bon !

vendredi 9 janv

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

17h

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 Création de vos cartes de voeux 2026



Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Janvier 2026

<p>lundi 12 janv</p>	<p>10h Laetitia, Yeni</p>	<p align="right">inscription obligatoire</p>	<p align="right">17h</p>
<p>Matin Co création du planning du mois de février (Réflexion, donnez vos idées, envies...)</p> <p align="center">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Après-midi Escalade (durée du cours 14h45-15h45) au gymnase Cosec - 6 rue Ferdinand Laulanié, Toulouse.. Départ 14h25 ou rdv 14h45 sur place.</p>			
<p>mardi 13 janv</p>	<p>10h Laetitia, Yeni</p>	<p align="right">inscription obligatoire</p>	<p align="right">17h</p>
<p>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</p> <p align="center">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Après-midi Atelier découverte <u>Peinture à l'huile et acrylique</u> 14h-16h avec intervenant Participation = 2€</p>			
<p>merc 14 janv</p>	<p>10h Yeni, Laetitia</p>	<p align="right">inscription obligatoire</p>	<p align="right">17h</p>
<p>Matin Accueil convivial (discussion, jeux au local...)</p> <p align="center">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Après-midi Jeux divers au local</p>			
<p>jeudi 15 janv</p>	<p>10h Yeni, Laetitia</p>	<p align="right">inscription obligatoire</p>	<p align="right">17h</p>
<p>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.</p> <p align="center">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Après-midi 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>			
<p>vendredi 16 janv</p>	<p>10h Yeni, Laetitia</p>	<p align="right">inscription obligatoire</p>	<p align="right">17h</p>
<p>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</p> <p align="center">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Après-midi 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) <i>au gymnase Cosec - 6 rue Ferdinand Laulanié, Toulouse.</i> 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 <i>(route de pibrac, Colomiers)</i> 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 <i>Av du Général Eisenhower, Tournefeuille.</i> 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 <i>Gymnase de Gironis - Toulouse.</i> 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

<p>lundi 26 janv</p>	<p>10h Laetitia, Yeni</p>	<p>17h inscription obligatoire</p> <p>Matin Paroles de l'adhérent - Donnez vos idées, vos envies... Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Après-midi Escalade (durée du cours 14h45-15h45) au gymnase Cosec - 6 rue Ferdinand Laulanié, Toulouse. Départ 14h25 ou rdv 14h45 sur place. Retour 16h30</p>	 
<p>mardi 27 janv</p>	<p>10h Laetitia, Yeni</p>	<p>17h inscription obligatoire</p> <p>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</p> <p>Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Après-midi Atelier mémoire - Quizz Voyage (durée : 14h-15h30) avec Anastasia</p>	  
<p>merc 28 janv</p>	<p>10h Yeni, Laetitia</p>	<p>17h inscription obligatoire</p> <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>	
<p>jeudi 29 janv</p>	<p>10h Yeni, Laetitia</p>	<p>17h inscription obligatoire</p> <p>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</p> <p>Après-midi Courses pour l'atelier cuisine de vendredi</p>	 
<p>vendredi 30 janv</p>	<p>Yeni, Laetitia</p>	<p>17h inscription obligatoire</p> <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