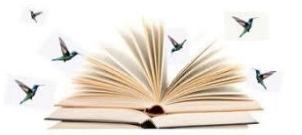


Programme Activités GEM'ACTIV Mars 2026

lundi 2 mars	10h Laetitia	inscription obligatoire	17h
	<p>Matin Paroles d'adhérent, planification des activités</p> <p style="color: red;">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Apres-midi</p> <p style="text-align: center;">Atelier Lecture</p> 		
mardi 3 mars	10h Yeni - Laetitia	inscription obligatoire	17h
	<p>Matin Elaboration de masque (atelier créatif) ou maquillage</p> <p style="color: red;">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Apres-midi Festive avec le Carnaval du GEM</p> <p style="text-align: center;">Ambiance musicale & Karaoké</p> <p>Apporter déguisements, accessoires, gâteaux à partager ...</p> 		
merc 4 mars	10h Yeni - Laetitia	inscription obligatoire	17h
	<p>Matin</p> <p style="text-align: center;">Jeux de cartes</p> <p style="color: red;">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Apres-midi Promenade dans la ville de Colomiers</p> <p>Départ du GEM à pied 14h + goûter McDonald's</p> <p>Prévoir argent de poche</p>  		
jeudi 5 mars	10h Yeni - Laetitia	inscription obligatoire	17h
	<p>Matin</p> <p style="text-align: center;">Atelier peinture collective</p> <p style="color: red;">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Apres-midi Grand jeu Trivial Pursuit</p> <p>16h-17h ménage / rangement du GEM</p>  		
ven 6 mars	10h Laetitia, Yeni	inscription obligatoire	17h
	<p>Matin</p> <p style="text-align: center;">Réunion d'équipe</p> <p style="color: red;">Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Apres-midi Discothèque à la "Maquina Tanguera"</p> <p>Dansons en Boite de jour. 1, rue des Braves -Toulouse.</p> <p>Départ 13h30 ou 14h sur place. Retour 16h30.</p> <p>Prévoir 2€ l'entrée. Possibilité d'achat sur place de boissons et gâteaux</p> 		

Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Mars 2026

lundi 09 mars

Laetitia, Yeni

inscription obligatoire

Matin

Atelier mémoire

Prévoir panier-repas pour journée continue

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

ou **Escalade** (durée du cours 14h45-15h45)

au gymnase Cosec - 6 rue Ferdinand Laulanié, Toulouse..



mardi 10 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**

Prévoir panier-repas pour journée continue

Apres-midi **Atelier Aquarelle 14h-16h**

Avec intervenante

Participation = 2€



merc 11 mars

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

17h

Matin **Courses - Achats du GEM** (départ 10h du GEM)

Prévoir panier-repas pour journée continue

Apres-midi **Jeux et gouter avec l'UEROS-YMCA**

(1, allée de la pradine - Colomiers)

S'il fait beau nous profiterons pour aller marcher tous ensemble aux jardins de tournefeuille



jeudi 12 mars

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

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

Av du Général Eisenhower, Tournefeuille. Départ 10h15

du GEM ou rdv 10h30 sur place. Retour 12h30 local.



Prévoir panier-repas pour journée continue

Apres-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.

16h-17h ménage / rangement du GEM



ven 13 mars

10h Yeni, Laetitia

inscription obligatoire

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 15h au

Prévoir 4€ pour l'atelier.

Thème = La cuisine c'est facile ! Repas à reproduire



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

Programme Activités GEM'ACTIV Mars 2026

lundi 16 mars	10h Laetitia, Yeni	17h inscription obligatoire
	Matin Atelier créatif Prévoir panier-repas pour journée continue Apres-midi Escalade (durée du cours 14h45-15h45) <i>au gymnase Cosec - 6 rue Ferdinand Laulané, Toulouse..</i> Départ <u>14h25</u> ou rdv <u>14h45</u> sur place	 
mardi 17 mars	Laetitia, Yeni	17h inscription obligatoire
	Matin Accueil convivial (discussion, jeux au local...) Prévoir panier-repas pour journée continue Apres-midi Bowling à Colomiers <i>(29 chemin du loudet, Colomiers) Rdv 13h50 au Gem</i> ou <u>14h15</u> sur place: <u>début de la partie</u> . Prévoir 4,5 euros	 
mercredi 18 mars	10h Yeni, Laetitia	inscription obligatoire
	Repas commun Auberge espagnole au GEM  Chacun amène quelque chose à partager ! + Jeux au local 16h-17h ménage / rangement du GEM	 
jeudi 19 mars	10h Yeni, Laetitia	17h inscription obligatoire
	Matin Golf (durée du cours 10h30-12h) <i>au golf de la ramée Av du Général Eisenhower, Tournefeuille.</i> Départ <u>10h15</u> du GEM ou rdv <u>10h30</u> sur place. Retour <u>12h30</u> local. Prévoir panier-repas pour journée continue Aprem Bar à jeux All4Play 203 avenue Grande Bretagne, Toulouse Prévoir 2€ l'entrée + argent de poche pour consommation Départ 13h30 du GEM ou rdv sur place <u>14h</u> .	 
vend 21 mars	10h Yeni, Laetitia	17h inscription obligatoire
	Matin Tir à l'arc (durée du cours 11h-12h) <i>au Gymnase de Gironis -Toulouse.</i> Départ <u>10h20</u> du Gem ou rdv <u>10h50</u> sur place. Retour <u>12h30</u> au local Prévoir panier-repas pour journée continue Apres-midi GEM le ciné Visionnage d'un film au local. Début du film 14h	 

Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur

Programme Activités GEM'ACTIV Mars 2026

lundi 23 mars	10h Laetitia, Yeni	17h inscription obligatoire
	<p>Matin Réponses à vos questions informatique Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Apres-midi Escalade (durée du cours 14h45-15h45) <i>au gymnase Cosec - 6 rue Ferdinand Laulanié, Toulouse..</i> Départ <u>14h25</u> ou rdv <u>14h45</u> sur place</p>	 
mardi 24 mars	Laetitia, Yeni	17h inscription obligatoire
	<p>Matin Billard français départ <u>10h15</u> du local ou rdv <u>10h40</u> au 5, rue Michel Ange 31200 -Toulouse Retour <u>12h30</u> au GEM Accesible aux fauteuils roulants Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Apres-midi Atelier dessin patchwork en commun</p>	 
merc 25 mars	10h Yeni, Laetitia	17h inscription obligatoire
	<p>Matin Accueil convivial (discussion, jeux au local...)</p> <p>Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Apres-midi Salon Autonomic sud au MEETT parc des expositions 31840 AUSSONNE Départ <u>13h30</u> du GEM, 14h sur place. Retour local <u>16h45</u></p>	 
jeudi 26 mars	10h Yeni, Laetitia	17h inscription obligatoire
	<p>Matin Golf (durée du cours 10h30-12h) au golf de la ramée Av du Général Eisenhower, Tournefeuille. Départ <u>10h15</u> du GEM ou rdv <u>10h30</u> sur place. Retour <u>12h30</u> local. Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Apres-midi Yoga du rire à quefets (durée du cours 14h-15h) Départ <u>13h30</u> du GEM ou Rdv <u>14h</u> à la maison de quartier de Quefets 1 bd Alain Savary, Tournefeuille. 16h-17h ménage / rangement du GEM</p>	 
vend 27 mars	Yeni, Laetitia	17h inscription obligatoire
	<p>Matin Tir à l'arc (durée du cours 11h-12h) au Gymnase de Gironis -Toulouse. Départ <u>10h20</u> du Gem ou rdv <u>10h50</u> sur place. Retour <u>12h30</u> au local Prévoir panier-repas pour journée continue</p> <p>Apres-midi Salon Vivre nature du Sud ouest au MEETT parc des expositions 31840 AUSSONNE Départ <u>13h30</u> du GEM, 14h sur place. Retour local <u>16h45</u>. Prévoir argent de poche pour le marché Bio & nature.</p>	 

Les sorties peuvent être annulées sur décision de l'animateur