

# JANVIER 2020

**Lundi 6 janvier**  
10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
14h : Réunion bénévoles  
15h : Peinture

**Mardi 7 janvier**  
9h30 : Petit-déjeuner  
11h : Atelier repas facile  
12h : Pique-nique  
**13h30 : Shopping  
à Breisach**

**Lundi 13 janvier**  
10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
**14h : Réunion adhérents  
Séjours 2020**  
15h : Peinture

**Mardi 14 janvier**  
9h30 : Petit-déjeuner  
11h : Atelier repas facile  
12h : Pique-nique  
**14h : Réunion bureau**

**Lundi 20 janvier**  
10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
14h : Réunion bénévoles  
15h : Peinture

**Mardi 21 janvier**  
**9h : Randonnée légère**  
9h30 : Petit-déjeuner  
11h : Atelier repas facile  
12h : Pique-nique  
14h : Atelier mandalas  
15h30 : Balle'trap

**Lundi 27 janvier**  
10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
15h : Peinture

**Mardi 28 janvier**  
9h30 : Petit-déjeuner  
**10h : Shopping IKEA**  
11h : Atelier repas facile  
12h : Pique-nique  
14h : Atelier mandalas  
15h30 : Balle'trap

**Mercredi 1<sup>er</sup> janvier**  
Férié - GEM fermé

**Mercredi 8 janvier**  
GEM fermé  
15h30 : Gym douce

**Mercredi 15 janvier**  
GEM fermé  
15h30 : Gym douce

**Mercredi 22 janvier**  
GEM fermé  
15h30 : Gym douce

**Mercredi 29 janvier**  
GEM fermé  
15h30 : Gym douce

**Jeudi 2 janvier**  
12h : Repas éco  
14h : Tricot

**Jeudi 9 janvier**  
**9h30 : RDV diététique**  
10h30 : Cuisine légère  
*Lasagnes au poisson*  
14h : Tricot

**Jeudi 16 janvier**  
10h30 : Cuisine légère  
*Cuisses de poulet / légumes*  
14h : Tricot

**Jeudi 23 janvier**  
10h30 : Cuisine légère  
*Pâtes carbonara*  
14h : Tricot

**Jeudi 30 janvier**  
10h30 : Cuisine légère  
*Fleischnacka*  
14h : Tricot

**Vendredi 3 janvier**  
10h30 : Atelier gourmand  
11h30 : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
16h : Goûter

**Vendredi 10 janvier**  
**MENAGE GENERAL**  
GEM & TRAFIC  
AUBERGE ESPAGNOLE

**Vendredi 17 janvier**  
10h30 : Atelier gourmand  
11h30 : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h30 : Piscine  
16h : Goûter

**Vendredi 24 janvier**  
**9h30 : Sortie journée  
à Bad Krozingen**  
10h30 : Atelier gourmand  
11h30 : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
16h : Goûter

**Vendredi 31 janvier**  
10h30 : Atelier gourmand  
11h30 : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h30 : Piscine  
16h : Goûter  
**18h : Soirée « Les héros  
de notre enfance »**

**Samedi 4 janvier**  
14h : Cuisine

**Samedi 11 janvier**  
13h30 : Pétanque  
14h : Cuisine

**Samedi 18 janvier**  
14h : Cuisine

**Samedi 25 janvier**  
13h30 : Pétanque  
14h : Cuisine

**Dimanche 5 janvier**  
**Repas convivial  
avec Gérard**  
*Crêpes aux épinards  
Galette des Rois*  
**14h : Loto**

**Dimanche 12 janvier**  
**Repas convivial  
avec Duarte**  
*Poulet mariné et  
accompagnements*  
**14h : Jeux vidéo**

**Dimanche 19 janvier**  
**Repas convivial  
avec Jean-Christophe**  
*Aligot*  
**14h : Karaoké**

**Dimanche 26 janvier**  
**Repas convivial  
avec Angèle**  
*Viande fumée,  
riz et légumes*  
**14h : Copains en Or !**

**Le GEM  
de Colmar**

3 Place Henri Sellier  
68000 COLMAR  
09.50.75.61.57  
06.68.35.80.94  
gemcolmar@yahoo.fr