

LETTRE D'INFORMATION MARS 2026

Les beaux jours sont de retours, les rayons du soleil et les chants des oiseaux nous encouragent à sortir et à aller au gem pour partager un café lors des temps d'accueil, participer à un atelier, une sortie, faire une partie de jeu de rumi, de dobble, ou faire avancer le puzzle, partager une pâtisserie, se déhancher ou écrire un texte, aux Mots Bleus y a en a pour tous les goûts ! Au plaisir de vous y retrouver nombreux.

Les Lundis

- **Accueil dès 14h**
- **Entraide aux démarches administratives** sur outils bureautique & informatique : un moment pour apprendre, poser toutes vos questions sur les tâches administratives, partager vos trucs et astuces (emploi, formation, transport, santé, culture,...) de 14h30 à 16h, apportez vos tablette, pc, ...

Les Mardis

- **Accueil dès 14h**
- **Sortie à la piscine** de Colomiers (RDV habituel 13h30 station de métro Arènes), 3 euros par personne à régler auprès de l'équipe
- **Atelier arts plastiques** de 14h à 16h, priorité donnée aux nouveaux adhérents qui souhaite dessiner et/ou peindre
- Le 24 Mars : **visite guidée au musée Paul-Dupuy** à 14h, RDV au 13 Rue de la Pleau, 31000 Toulouse (directement là-bas) - inscription obligatoire auprès de l'équipe, gratuit

Les Jeudis

- **Accueil dès 14h**
- 16h30 : **Chant et karaoké** – libérez votre voix et votre énergie !
- le 05/03 et le 19/03 : **Atelier cuisine** – inscription obligatoire auprès de l'équipe, 4€ par personne, 6 places disponibles
- Le 05/03 : **Atelier scoubidou** avec Valentine à 14h30
- Le 12/03 à 14h : **Atelier pâtisserie** "tarte aux noix"
- le 19/03 à 14h30 : **Atelier couture** "on réalise une petite trousse"
- Le 26/03 à 14h : **Atelier pâtisserie** avec Cihaame (recette traditionnelle marocaine à base de sésame grillé, type Montecaos)

Les Vendredis

- **Accueil dès 14h**
- 14h à 16h : **Atelier aquarelle**, priorité donnée aux nouveaux adhérents qui souhaitent dessiner et/ou peindre
- Le 13/03 : **Balade** en groupe à partir de 14h30

Les Samedis

- **Accueil dès 14h**
- Le 21/03 : **Atelier cuisine** – inscription obligatoire auprès de l'équipe, 4€ par personne, 6 places disponibles
- Le 21/03 : **Atelier d'écriture** à 15h sur inscription 6 places disponibles
- le 28/03 : **Dance Party**, à partir de 16H30 gratuit apprenez quelques pas de salsa, se déhancher librement au rythme des musiques ensoleillées

***Au plaisir de vous retrouver nombreux au gem, un espace de partage et de convivialité.
Bien cordialement,
L'équipe***