

LETTRE D'INFORMATION — SEPTEMBRE 2026

Une rentrée riche en projets !

Après la période estivale, le GEM va reprendre progressivement son rythme habituel. Ce mois de septembre prolongera encore un peu l'été avec des sorties, des activités conviviales et de nouvelles initiatives.

C'est aussi le moment de découvrir les activités proposées, de retrouver les autres adhérents et, pourquoi pas, de s'inscrire dans un club de sport adapté. Des informations et des affiches sont disponibles au GEM. L'atelier d'aide aux démarches du lundi peut également vous accompagner dans vos recherches et vos inscriptions.

*Nous profitons également de cette rentrée pour vous demander de bien vouloir **apporter votre attestation d'assurance responsabilité civile**. Certaines activités organisées au GEM ou à l'extérieur nécessitent la présentation de ce document. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension. Cette attestation sera demandée chaque année à l'ensemble de nos adhérents.*

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une très belle rentrée au GEM !

Les lundis

Accueil à partir de 14h

- De 14h30 à 16h30 : **atelier pratique d'entraide aux démarches administratives et numériques**.

Un moment pour apprendre à utiliser les outils informatiques et bureautiques, réaliser des démarches en ligne, poser vos questions et partager vos trucs et astuces.

Cet atelier peut notamment vous aider à rechercher un club de sport adapté, à obtenir des renseignements et à effectuer votre inscription. En attendant vous pouvez consulter le site suivant [sports adaptés](#)

Les mardis

Accueil à partir de 14h

- **Sortie à la piscine de Colomiers**. Rendez-vous à 13h20 à la station de métro Arènes. Participation : **3 € par personne**, à régler auprès de l'équipe.

Pour participer, pensez à apporter votre attestation d'assurance responsabilité civile.

- De 14h à 16h : **atelier d'arts plastiques**. L'accès est facilité et prioritaire pour les nouveaux participants.
- Mardi 15 septembre : **réunion d'information**.

Les jeudis

Accueil à partir de 14h

- Jeudis 3 et 24 septembre à 14h : **atelier pâtisserie**.
- Jeudi 10 septembre à 15h : **promenade d'une heure en petit bateau électrique sur la Garonne**. Départ du Port Viguerie. Participation : **6 €**.
- Jeudi 17 septembre à 14h : **atelier couture**.
- Jeudis 10 et 24 septembre : **atelier cuisine**.
Inscription obligatoire auprès de l'équipe. Participation : **4 € par personne**.
Activité limitée à **7 places**.

Les vendredis

Accueil à partir de 14h

- De 14h à 16h : **atelier aquarelle**.
- De 16h30 à 17h30 : **atelier karaoké**, co-animé par Corine et Raphaël. Venez chanter et partager un moment convivial !
- Vendredi 4 septembre à 18h : Vincent vous propose de monter dans la **grande roue** pour découvrir Toulouse autrement. Participation : **3,50 €**.
Activité limitée à **4 places**.

Les samedis

Accueil à partir de 14h

- Samedi 12 septembre : **journée à Gruissan-déjeuner au restaurant et transport en van**
Départ à 9h depuis la station de métro Saouzelong. Participation : **23 € par personne**. Sortie limitée à **8 places**.
- Samedi 19 septembre : **atelier cuisine**.
Inscription obligatoire auprès de l'équipe. Participation : **4 € par personne**.
Activité limitée à **7 places**.
- Samedi 19 septembre à 14h30 : **Dance Party**.
- Samedi 26 septembre à 16h30 : **atelier d'écriture avec Cihaame**.

AUTRES INFORMATIONS

Questionnaire de l'Agence régionale de santé

L'Agence régionale de santé propose un questionnaire anonyme aux adhérents des GEM. Vous êtes libre d'y répondre ou non.

Ce questionnaire permet de :

- mieux comprendre comment vous participez à la vie du GEM ;

- connaître ce que le GEM vous apporte ;
- identifier les éventuels obstacles à votre participation ;
- mieux connaître vos besoins et vos attentes.

Qui peut répondre ?

Toutes les personnes adhérentes du GEM qui le souhaitent.

Comment répondre ?

Le questionnaire peut être rempli directement en ligne à l'adresse suivante AVANT LE 15 SEPTEMBRE :

<https://enquetes.creaiors-occitanie.fr/index.php/361819?lang=fr>

L'équipe reste à votre disposition si vous avez besoin d'informations.

InterGEM annuel

L'**InterGEM annuel** se déroulera le **samedi 19 septembre** au Centre Bellissen, à Montbeton, dans le Tarn-et-Garonne.

Cette sortie est organisée par le gem **Bon Pied Bon Œil**. Elle sera l'occasion de partager un moment convivial avec les adhérents de Bi-Pôles 31 et de rencontrer les adhérents des autres GEM.

La participation au buffet du midi et au transport est fixée à **3 € par personne**. Quelques places sont encore disponibles : pensez à vous inscrire auprès de l'équipe.

Semaines d'information sur la santé mentale

La **37^e édition des Semaines d'information sur la santé mentale — SISM** se déroulera **du 5 au 18 octobre 2026**, autour du thème :

« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts »

Les Mots Bleus sera partenaire et acteur de cet événement. Plusieurs actions seront notamment proposées : porte ouverte, participation au forum des associations et expositions artistiques.

Le programme détaillé vous sera communiqué prochainement.

Très belle rentrée à toutes et à tous !

Septembre s'annonce animé, créatif et convivial. Nous espérons vous retrouver nombreux pour partager ces activités, découvrir les nouvelles initiatives et participer à la vie du GEM.

N'hésitez pas à venir rencontrer l'équipe, pour renouveler votre adhésion et à vous inscrire aux activités qui vous intéressent.