



Octobre 2026



Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
09.50.75.61.57
gem-colmar.org

 Le GEM de Colmar 3 Place Henri Sellier 68000 COLMAR 09.50.75.61.57 gem-colmar.org	Lundi 5 octobre 8H00 : Petit déjeuner avec le Pôle APSA 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 13H30 : Shopping à Breisach 14H00 : Atelier mémoire	Lundi 12 octobre 9H00 : Les Petites Mains 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 14H00 : En savoir plus sur les risques cardio-vasculaires avec le Pôle APSA	Lundi 19 octobre 9H00 : Les Petites Mains 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier mémoire	Lundi 26 octobre 9H00 : Les Petites Mains 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 14H00 : Sport avec Camille – Pôle APSA
	Mardi 6 octobre 8H00 : Colloque SISM à Cernay 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 14H00 : Mandalas	Mardi 13 octobre 9H00 : Rando facile 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 14H00 : Réunion des adhérents 15H00 : Mandalas	Mardi 20 octobre 10H30 : Atelier écriture 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 14H00 : Mandalas	Mardi 27 octobre 9H30 : Rando facile 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 14H00 : Mandalas
	Mercredi 7 octobre GEM fermé	Mercredi 14 octobre GEM fermé	Mercredi 21 octobre GEM fermé	Mercredi 28 octobre GEM fermé
	Jeudi 1^{er} octobre BOUGEZ AVEC JOCELYNE ! 9H30 – 10H00 – 11H15 10H30 : Atelier cuisine <i>Wraps gratinés</i> 12H00 : Pique-nique 13H30 : Balade Plaisir <i>Maison des chats</i>	Jeudi 8 octobre 9H00 : Randonnée 9H30 : Réveil musculaire 10H30 : Atelier cuisine <i>Poulet basquaise</i> 12H00 : Pique-nique 13H30 : Balade plaisir 14H00 : Tricot 18H45 : Théâtre <i>« Minetti » à la C. de Colmar</i>	Jeudi 15 octobre 9H30 : Réveil musculaire 10H30 : Atelier cuisine <i>Lasagnes végétariennes</i> 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot 14H00 : Jeux	Jeudi 22 octobre BOUGEZ AVEC JOCELYNE ! 9H30 – 10H00 – 11H15 10H30 : Atelier cuisine <i>Pâtes à la carbonara</i> 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot
Vendredi 2 octobre 9H30 : At. Gourmand 9H30 : VTEP ! 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H00 : Diamond Painting 13H30 : Piscine 15H00 : Pilates 16H00 : Goûter	Vendredi 9 octobre 9H30 : At. Gourmand 9H30 : VTEP ! 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H00 : Diamond painting 13H30 : Piscine 15H00 : Pilates 16H00 : Goûter	Vendredi 16 octobre 9H30 : At. Gourmand 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H00 : Diamond painting 14H00 – 17H00 : Portes Ouvertes 13H30 : Piscine 15H00 : Pilates 16H00 : Goûter 19H45 : Théâtre SISM <i>« Vous avez dit schizo ? »</i>	Vendredi 23 octobre 9H30 : At. Gourmand 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H00 : Diamond painting 15H00 : Pilates 16H00 : Goûter	Vendredi 30 octobre 9H30 : At. Gourmand 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H00 – 16H00 Octobre Rose avec La Ligue contre le Cancer 13H00 : Diamond painting 15H00 : Pilates 16H00 : Goûter 18H00 : Soirée resto à la Tropézienne
Samedi 3 octobre 14H00 : Cuisine 14H00 : N’oubliez pas les paroles !	Samedi 10 octobre 14H00 : Cuisine	Samedi 17 octobre 14H00 : Cuisine	Samedi 24 octobre 14H00 : Cuisine	Samedi 31 octobre 14H00 : Pour Halloween tout est permis !
Dimanche 4 octobre 9H30 : Sortie pique-nique au Parc de l’Eiblen & Folie’Flore GEM fermé	Dimanche 11 octobre Cuisine du monde avec Marie-Jo & Angélique <i>Pizza formaggio / verdure</i> <i>Crostata alle albicocche</i> 13H30 : Balade	Dimanche 18 octobre Repas convivial avec Valérie <i>Eierküche et</i> <i>salade verte</i> <i>Compote de saison</i> 13H30 : Balade	Dimanche 25 octobre Repas convivial avec Caro et Marie-France <i>Blanquette de poulet</i> <i>Gâteau à l’ananas</i> 14H00 : Loto	HORAIRES <i>(sauf mention contraire)</i> LUNDI, MARDI, JEUDI, VENDREDI, DIMANCHE 9H00 à 17H00 MERCREDI Fermé SAMEDI 13H30 à 17H00

Les SISM - Semaines d'Information sur la Santé Mentale du 5 au 18 octobre 2026 : « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux Arts ! »

MARDI 6 OCTOBRE : Colloque à Cernay – VENDREDI 16 OCTOBRE : Portes Ouvertes du GEM & Théâtre « Vous avez dit Schizo ? »