

Programme d'activités Novembre 2026 GEM « L'Envolée » Excideuil

Lundi 2	Accueil individuel sur rdv	13h30 Atelier autour du numérique	
Mardi 3	10h Libre	13h30 Préparation programme	
Mercredi 4	Accueil individuel sur rdv	14h Yoga 5€	15h Sophrologie 5€
Jeudi 5	10h Marché	13h30 Pâtisserie : préparation goûter du lendemain	
Vendredi 6	Accueil individuel sur rdv	13h30 Art Créatif	14h Méditation/Relaxation
Lundi 9	Accueil individuel sur rdv	13h30 Atelier d'exploration créative 5€	15h15 Courses Solidaires
Mardi 10	10h Atelier Cuisine avec Marlène	12h Repas 4€	14h Jeux
Mercredi 11	GEM FERMÉ : Jour Férié (Armistice 1918)		
Jeudi 12	10h Entretien GEM	Repas partagé 	13h30 Entretien GEM
Vendredi 13	GEM FERMÉ	13h Ouverture en auto (*sous réserve de 2 inscrits)	
Lundi 16	Accueil individuel sur rdv	13h30 Art Créatif : déco Noël	13h30 Balade St Médard
Mardi 17	10h Courses	14h30→16h30 Café des Séniors	
Mercredi 18	Accueil individuel sur rdv	14h Yoga 5€	15h Remise en forme
Jeudi 19	10h Préparation repas	12h Repas GEM 4€	14h Jeux
Vendredi 20	Accueil individuel sur rdv	13h30 Temps de vie asso (ouvert à tous)	
Lundi 23	Accueil individuel sur rdv	13h30 Atelier d'exploration créative 5€	15h15 Lecture
Mardi 24	10h Courses Solidaires	12h30 Sortie Trélissac	13h30 Inter'GEM bowling 5€
Mercredi 25	Accueil individuel sur rdv	14h Initiation danse orientale (€ à déterminer/part)	
Jeudi 26	GEM FERMÉ	14h Musique 	
Vendredi 27	Accueil individuel sur rdv	13h30 Jeux de société	13h30 Marche
Lundi 30	Accueil individuel sur rdv	13h30 Art Créatif : déco Noël	

GEM Excideuil : 4, Place du Château
24160 Excideuil

Tél : 09/52/86/72/23 ou 07/66/50/21/95

Animateurs : Léa & Jordan

Horaires d'ouverture :

Lundi : 9H – 12H* / 13H – 17H

Mardi : 9H – 16H

Mercredi : 9H – 12H* / 13H – 17H

Jeudi : 9H – 16H

Vendredi : 9H00 – 12H* / 13H – 17H00

*Accueil individuel sur rendez-vous

Accueil sur rdv	GEM Fermé	Activités en sorties	Temps ASSO	Activités au GEM	Ouv En autonomie
-----------------	-----------	----------------------	------------	------------------	------------------

Pour des questions d'organisation, les activités et sorties à la demi-journée ou à la journée nécessitent une inscription. Il est demandé de s'inscrire au plus tard la veille.

Certaines activités demanderont une participation financière. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction du temps et des besoins.



* Prévoir son pique-nique

