



**Planning d'activités**  
**Octobre 2026**  
**GEM Tours Centre**  
46 Boulevard Preuilly – 37000 Tours  
Tel. : 02 47 37 03 42

**Port : 06.70.75.81.37** (Ce numéro est à utiliser uniquement pour se rejoindre lors des sorties.  
Pour les inscriptions veuillez utiliser le fixe.)

| Date                          | Horaires d'ouverture                                | Activités                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jeudi 1 <sup>er</sup> Octobre | 10h – 13h30<br>13h30-14h<br>En extérieur<br>14h-17h | 10h30 : Méditation<br>12h30 : Repas au local<br>13h30 : Balade digestive (local fermé 30mn)<br><b>10h : Atelier dessin, animé par un adhérent, <u>sur inscription pour 5 personnes</u></b>                                                                                                         |
| Vendredi 2 Octobre            | 14h-17h<br>En extérieur                             | 14h : Départ pour aller à la ressourcerie.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Samedi 3 Octobre              | 10h-14h<br>14h-17h<br>En extérieur                  | 10h : Confection repas, <u>sur inscription pour 5 personnes, participation de 3€50 à régler.</u><br>14h : Départ pour aller voir le concert de Blanche Ester à la médiathèque des fontaines.                                                                                                       |
| Lundi 5 Octobre               | 13h30-17h                                           | <b>14h : Atelier détente animé par un adhérent, <u>sur inscription pour 10 personnes.</u></b>                                                                                                                                                                                                      |
| Mardi 6 Octobre               | 10h-17h<br>En extérieur                             | 10h : Départ pour deux expositions de productions artistiques à TALM et au Hameau Saint Michel.<br>12h30 : Pique-nique aux Jardins des Prébendes<br>14h30 : Visite des expositions sur la santé mentale par le CATTP et la CASDEN.<br><b><u>Attention cette journée implique de la marche.</u></b> |
| Jeudi 8 Octobre               | 10h30-14h<br>14h-17h<br>En extérieur                | 10h30 : Carnet de souvenirs<br>12h30 : Repas au local<br>14h : Départ pour le projet CCCOD pour la SISM, <b><u>sur inscription (pour les participants au projet).</u></b>                                                                                                                          |
| Vendredi 9 Octobre            |                                                     | <b>GEM FERMÉ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Samedi 10 Octobre             | 11h-18h<br>En extérieur                             | 11h : Evenement « <b>L'art un bienfait pour notre santé mentale</b> » organisé par le GEM dans le cadre de la SISM : Expositions, ateliers, stands, lecture du livre collaboratif...<br>Parvis de la cathédrale, Cours des beaux-arts, Musée des beaux-arts, Jardin François Sicard.               |
| Lundi 12 Octobre              | 13h30 - 17h                                         | 14h : Atelier écriture<br>16h : Visio avec le GEM d'Orléans                                                                                                                                                                                                                                        |

|                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mardi 13 Octobre    | 10h - 14h<br>14h-17h<br>En extérieur              | 10h30 : Yoga sur chaise<br>12h30 : Repas au local<br>14h : Départ pour le projet CCCOD pour la SISM, <u>sur inscription</u> (pour les participants au projet).   |
| Jeudi 15 Octobre    | 13h-17h<br>En extérieur                           | 13h15 : Départ pour le projet CCCOD pour la SISM, visite guidée pour les partenaires de la SISM, <u>sur inscription</u> (pour les participants au projet).                                                                                          |
| Vendredi 16 Octobre | 14h-17h<br>En extérieur                           | 14h : Rendez-vous devant la Médiathèque Centrale pour aller voir l'exposition réalisée par l'UNAFAM et pour un temps lecture, <u>sur inscription</u> .                                                                                                                                                                                 |
| Samedi 17 Octobre   | 13h30-17h30<br>En extérieur                       | 13h30 Départ pour le projet CCCOD pour la SISM, visite guidée pour le public, <u>sur inscription</u> (seulement pour les participants au projet).                                                                                                                                                                                      |
| Lundi 19 Octobre    |                                                   | GEM FERMÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Mardi 20 Octobre    | 10h -13h30<br>13h30- 17h<br>En extérieur          | 10h30 : Puzzle<br>12h30 : Repas au local<br>13h30 : Départ pour l'élaboration du planning de novembre                                                            |
| Jeudi 22 Octobre    | 10h-17h                                           | 10h30 : Atelier pâtisserie<br>12h30 : Repas au local<br>14h00 : Atelier collage animé par une adhérente, <u>sur inscription pour 5 personnes</u>                                                                                                   |
| Vendredi 23 Octobre |                                                   | GEM FERMÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Samedi 24 Octobre   |                                                   | GEM FERMÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dimanche 25 Octobre | 14h-17h<br>En extérieur                           | 14h : Rendez-vous à l'arrêt de tram Porte de Loire pour aller boire un verre à l'heure tranquille, <u>sur inscription</u> .                                                                                                                                                                                                            |
| Lundi 26 Octobre    | 13h30 - 17h                                       | 14h : Atelier détente animé par un adhérent, <u>sur inscription pour 10 personnes</u> .                                                                                                                                                                                                                                                |
| Mardi 27 Octobre    | 10h - 17h                                         | 10h30 : Atelier Mime animé par un adhérent, <u>sur inscription pour 8 personnes</u> .<br>12h30 : Repas au local<br>14h : Atelier Poker animé par un adhérent, <u>sur inscription pour 10 personnes</u> .                                                                                                                               |
| Jeudi 29 Octobre    | 10h-13h45<br>13h45-17h<br>En extérieur            | 10h : Réunion associative<br>12h30 : Repas au local<br>13h45 : Départ pour l'EHPAD de Luynes pour rendre visite à une adhérente, <u>sur inscription pour 4 personnes</u> .                                                                                                                                                             |
| Vendredi 30 octobre | 13h15-17h<br>En extérieur                         | 13h15 : Rendez-vous devant les Cinémas Studio, <u>sur inscription pour 5 personnes</u> , participation de 1€ à régler avant le 22 octobre.                                                                                                                                                                                             |
| Samedi 31 octobre   | 10h-13h30<br>13h30-14h<br>En extérieur<br>14h-17h | 10h : Atelier Kirigami animé par une adhérente, <u>sur inscription pour 4 personnes</u> .<br>13h30 : Balade digestive (local fermé 30mn)<br>14h : Loto, <u>prévoir un cadeau d'une valeur de moins de 3€</u> .                                    |