

Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 101 – Novembre 2020

Les repas du dimanche

Le nombre de dimanches et le nombre de participants sont restreints par rapport aux années passées et vous êtes nombreux à vouloir y participer.

Un roulement est donc indispensable : un adhérent inscrit un dimanche n'est donc pas prioritaire pour le repas suivant.

En novembre sont prévus :

- Choucroute ! Avec Françoise le dimanche 8 novembre
- Un Jambalaya avec Catherine le dimanche 20 novembre

Les réunions bénévoles

Ces réunions d'organisation de la cafétéria sont suspendues pour l'instant parce qu'il est difficile de réunir simultanément tous les adhérents bénévoles.

Nous mettons donc au point le planning au fur et à mesure, avec l'aide de tous ceux qui le souhaitent. N'hésitez pas à vous signaler pour participer !

Stimulez vos neurones !

A la demande générale, l'atelier mémoire revient les lundis à 14h. A des fins d'organisation, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance, pensez-y !

Sortir en novembre

Nous préparons deux sorties dans la première quinzaine de novembre : la première le lundi 9 novembre à Sasbach pour une séance shopping en Allemagne, la seconde le jeudi 12 novembre à Strasbourg pour aller visiter le musée Ungerer. Lancement des inscriptions quinze jours avant !

Tarot et jeux de cartes

Un groupe de joueurs de tarot se réunit les vendredis à 10h au GEM. Si d'autres jeux vous intéressent, n'hésitez pas le signaler, le matériel est disponible.

Recommandations au GEM :

En cette période incertaine sur les questions sanitaires, nous suivons les recommandations de l'état. Les activités sont donc organisées sous réserve de faisabilité le jour prévu.

Le port du masque est obligatoire au GEM, il doit être porté correctement (menton, bouche et nez doivent être couverts). Lors des repas et des consommations, il ne faut pas se déplacer et respecter la distanciation sociale.

Nous vous demandons aussi de prendre la température à votre arrivée, à l'accueil. Enfin, pour gérer au mieux le nombre de personnes, il est indispensable de s'inscrire à l'avance pour participer à une activité.

Bien sûr, si vous n'êtes pas bien ou malade, il ne faut pas venir au GEM et nous prévenir si vous êtes inscrit.

Nous protéger est l'affaire de tous, merci de votre collaboration !



Journée au Markstein

Jeudi 3 septembre



Partis à 10 heures du GEM en trafic arrivé à 11h au Markstein. Petite marche pour se dégourdir les jambes, repas tiré du sac (+ petite sieste). Traditionnel café pour tous ! Enfin il y avait les marcheurs et les autres. Quand les marcheurs sont partis, Jean-Paul nous a offert une deuxième tournée. Après une bonne heure de marche (presque deux en fait!), Michelle tirant la langue jusqu'à par terre, voyant les deux plateaux de tasses : on ne se refuse rien !

Pascal Bricka

Oui c'est cela le GEM une amitié permanente même pendant la pandémie mondiale !



1h45 de marche pour faire le tour du Markstein, testé, validé, essoufflés.



Départ par la vallée de Guebwiller et retour par la vallée de Munster par un temps magnifique avec deux camionnettes remplies de joyeux randonnées à la découvertes des vaches, des framboises sauvages et des deltaplanes ou assis sur la terrasse pour profiter d'un magnifique soleil d'automne.

Chantal



Rien de tel qu'un entraînement régulier pour entretenir la forme physique : Parcours santé tous les lundis à 10h

Gym douce

Le mardi après-midi, Thierry nous amène à Rouffach pour faire des exercices pour le dos, les mollets, les bras, les épaules... mais ça me fait beaucoup mal ! Ça me déverrouille mais cela me muscle un petit peu. Je me suis fait 2 amies du GEM de Guebwiller. Merci au GEM de Colmar.

Marie-Ange



Gym douce

Tous les mardis 14h45

C'était un plaisir de reprendre le sport après un arrêt de plusieurs mois. C'est très sympa de le faire avec le GEM de Guebwiller qui participe aux séances. Cela permet de faire connaissance avec les adhérents du GEM et leur animateur qui est super sympa. Tout se fait dans la bonne humeur et joie au travers d'exercices sportifs qui permettent de retrouver la forme physique et morale.

Catherine

Fondation Würth / Jardins de Gaïa Jeudi 17 septembre



Départ du GEM et en route pour Erstein et la Fondation Würth. J'ai beaucoup apprécié l'artiste Christo, il fait des œuvres particulières. On avait l'impression de copies/conformes à la réalisation d'ouvrage d'art. Certaines œuvres me rappelaient des dessins que mon fils Damien faisait vers 10 ans. Pourtant il n'avait jamais vu ses œuvres, c'était pour moi très troublant. Puis ensuite nous avons pique-niqué dans le parc à côté de la fondation, c'était très agréable.

Puis en route pour les Jardins de Gaïa, le paradis du thé ! Nous avons pris des collations à base de thé (glace, boissons fraîche, thé chaud...) sur la terrasse du jardin japonais très ZEN. Certains ont profité pour faire des achats afin de prolonger la dégustation à domicile.

Ensuite en route pour l'abbatiale de Ebermunster, un chef d'œuvre religieux. La journée fut bien remplie, avec pleins de bons moments passés ensemble.

Catherine





Couscous suivi d'une belle balade ensoleillée au Schauenberg au-dessus de Pfaffenheim

Un couscous au repas du dimanche

J'avais pensé faire un couscous une fois à midi. Il était très bon ! J'ai vu que tout le monde avait apprécié le repas que j'ai fait avec Marie-Ange. C'était le premier repas du dimanche au GEM depuis le confinement, qu'on a fait ensemble.

J'ai remarqué qu'une personne a même mangé 2x le couscous le lundi où on a servi le reste, tellement il l'a trouvé bon ! En dessert, c'était une glace que j'ai trouvée bonne. J'étais très contente que ce soit réussi !

Marie-France

L'atelier tricot

Même s'il fait beau, l'hiver va vite faire son apparition. Il faut se remettre au tricot pour se protéger du froid ! Alors rendez-vous à toutes et tous le jeudi après-midi. Dès 14h, c'est parti pour le tricot !

Marie-Françoise

Sortie aux Jardins de Callunes

A 10h, nous avons quitté le GEM pour les Jardins de Callunes. Nous sommes arrivés dans les Vosges où la montagne est magnifique. Les jardins étant fermés de 12 à 14h, nous avons trouvé des tables et des bancs pour pique-niquer. Le silence nous entourait, on a juste entendu le chant des oiseaux, c'était très reposant.

Ensuite, on est passé à la visite des jardins. Nous avons été un peu déçus car ce n'est pas très grand et à part une jolie petite cascade, il n'y a pas eu de grandes découvertes. Après un bon café, nous sommes rentrés sur Colmar.

Marie-Françoise



Sortie à Sochaux

Judi 15 octobre



Musée de l'Aventure Peugeot à Sochaux

Avec le GEM de Colmar, je suis parti à Peugeot Sochaux après le territoire de Belfort dans le Doubs. Nous avons visité le musée de l'Aventure Peugeot, ensuite nous avons mangé à la brasserie Europe, avec un dessert et une boisson chacun. Et voilà Thierry et Pascale, c'est à celui qui rouleras le plus vite !

Pascal



Atelier bricolage – Mardi à 14h

J'aime bien bricoler ! Nous avons fait bricolage la semaine dernière. Nous avons dessiné des mandalas que l'on a colorié après. J'ai dessiné des fleurs qui était très jolies et dont j'ai colorié les pétales en rose. J'aime beaucoup le bricolage car les thèmes sont différents à chaque fois et très intéressant.

Marie-France





Shopping à Breisach

C'était bien, c'était cool ! Duarte et moi nous nous sommes bien promenés. Comme tous les mois, Breisach est une très bonne sortie et ça me permet de faire mes achats.

Fred



Sortie shopping à Sasbach prévue le lundi 9 novembre ! (Sous réserve des dispositions sanitaires)

Atelier cuisine légère

Nous avons commencé par les légumes, épluchés, coupés finement sauf les courgettes parce qu'elles cuisent plus vite. On a tout mélangé dans un plat et mis au four pour une bonne heure. Avec nous avons mangé des steaks hachés.

Mais le clou de repas, c'était la tarte choco-poire ! Bien sûr on a grugé pour que ce soit léger : pâte aux petit-suisse, béchamel toute chocolat et les poires par-dessus. C'était un repas super délicieux et facile à faire. Du coup je me suis inscrit pour le jeudi 29 où l'on fera du poisson.

Stefan



Sortie vélo, des anniversaires, après-midi loto, jardinage, confiture de tomates vertes, repas facile le mardi... ça bouge tous les jours au GEM !



Atelier gourmand tous les vendredis à 10h ! Participez le matin, venez déguster le goûter à 16h





**Le GEM
de Colmar**
3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
09.50.75.61.57
Gem-colmar.org

NOVEMBRE 2020

Programme d'activités
du lundi 02 au dimanche 15 novembre 2020

**Lundi 02
Novembre**

10h : Parcours santé
14h : Atelier
mémoire
15h : Peinture

**Mardi 03
Novembre**

9h : Petit-déjeuner
10h : At. repas facile
Pizzas
14h : Bricolage
14h45 : Gym douce
16h : RDV numérique

**Lundi 09
Novembre**

10h : Parcours santé
12h : Repas éco
**13h30 : Sortie
shopping à Sasbach**
15h : Peinture

**Mardi 10
Novembre**

9h : Petit-déjeuner
10h : At. repas facile
Gratin de pâtes
14h45 : Gym douce
16h : RDV numérique

**Jeudi 05
Novembre**

10h30 : Cuisine légère
Purée / Champignons
14h : Tricot

**Vendredi 06
Novembre**

10h : Tarot
10h : Atelier gourmand
13h30 : Piscine
16h : Goûter

**Samedi 07
Novembre**

GEM ouvert
de 13h15 à 17h
14h : Cuisine

**Dimanche 08
Novembre**

**Repas convivial
avec Française**
Choucroute
14h : Balade
digestive

**Jeudi 12
Novembre**

**10h : Sortie
à Strasbourg**
Balade et Musée Ungerer
10h30 : Cuisine légère
Menu tout potiron
14h : Tricot

**Vendredi 13
Novembre**

10h : Tarot
10h : Atelier gourmand
13h30 : Piscine
16h : Goûter

**Samedi 14
Novembre**

GEM fermé

**Dimanche 15
Novembre**

GEM fermé

GEM ouvert
de 9h à 12h
et de 13h15 à 17h
tous les jours sauf :
mention contraire ci-dessous
samedi ouvert de 13h15 à 17h
mercredi fermé



Assemblée Générale

Vendredi 2 octobre



L'Assemblée Générale

Vendredi 2 octobre, c'est le début du mois et nous avons organisé l'Assemblée Générale que nous aurions dû faire au mois d'avril. L'année 2020 étant une année spéciale, l'AG s'est tenue au mois d'octobre et dans une salle de la Préfecture du Haut-Rhin réservée pour le GEM.

Après toutes les précautions sanitaires prises, nous nous sommes retrouvés et installés dans une immense salle.

Nous avons débuté la réunion et nous étions très heureux de nous retrouver. La réunion s'est très bien passée mais cette année, pas de pot de l'amitié... On se rattrapera en 2021 ou 2022 !

Marie-Françoise



Merci à toutes les personnes présentes, à Mme Czaja pour sa contribution et un merci particulier à Mme Klinkert et aux services du département du Haut-Rhin pour le prêt de la salle !



Le GEM de Colmar

Groupe d'Entraide Mutuelle

3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
gemcolmar@yahoo.fr
gem.colmar.blog.free.fr
09.50.75.61.57 - 06.65.35.80.94

PARTICIPATION AUX ACTIVITES

Les activités du GEM sont réservées aux personnes adhérentes.

Toute personne souhaitant s'inscrire au GEM de Colmar et participer aux différentes activités doit s'acquitter de la cotisation annuelle de 14€.

Une participation supplémentaire est demandée lors de l'inscription aux repas et sorties.



Le GEM de Colmar est parrainé par ARSEA. Avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé, du Conseil Départemental du Haut-Rhin et de la Mairie de Colmar.

HORAIRES

Lundi, mardi
Jeudi, vendredi
9h à 17h

Mercredi
Fermé

Le GEM est ouvert le weekend selon le programme des activités

Samedi
13h15 à 17h

Dimanche
9h à 17h

« Nous sous-estimons souvent le pouvoir d'un contact, d'un sourire, d'un mot gentil, d'une oreille attentive, d'un compliment sincère ou d'une moindre attention ; ils ont tous le pouvoir de changer une vie. »

Leo Buscaglia