

Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 102 – Mai 2021

Le mot de la présidente

Avec l'allègement des restrictions, nous pouvons enfin envisager de retrouver une activité normale, avec plus de sérénité tout en gardant les gestes barrière.

C'est avec grand plaisir que nous nous retrouvons et que nous pouvons dès à présent faire des projets plus adaptés aux besoins de nos adhérents. Nous envisageons plusieurs séjours qui sont très attendus.

Nous avons tout de même pu acquérir un nouveau véhicule neuf et d'autres projets sont en cours grâce au soutien de nos partenaires. Je remercie M. le Député Yves Hemedinger pour son écoute et sa présence à nos côtés. Ce fut un réel plaisir de lui faire visiter notre association.

Marie

Welcome back !

2021 au GEM

Malgré les restrictions, nous avons déjà fait beaucoup d'activités depuis la réouverture du GEM comme en témoigne ce journal et vos témoignages. On espère bien sûr que la situation sanitaire va continuer à s'améliorer. Cela permettra la reprise de certains projets et le redémarrage d'activités comme la piscine. Affaire à suivre.

Pour le goûter du vendredi, tant attendu, nous reprendrons dès le 14 mai. Bien sûr comme pour toutes les consommations, il faudra sortir pour en profiter. Notez aussi le retour des glaces à la cafétéria !

Bienvenue aux nouveaux !

Nous sommes ravis de retrouver les têtes connues mais il y a aussi de nombreuses personnes qui nous rejoignent actuellement au GEM.

Bien sûr les places sont toujours limitées lors de activités et il faut parfois partager. On compte sur la bonne compréhension de chacun en attendant qu'il n'y ait plus de limites au nombre de personnes par groupe.

Jeux de société

Nous vous rappelons que de nombreux jeux sont disponibles au bar. Ils peuvent être utilisés en salle d'activité si elle est libre ou à l'extérieur. Le molkky est de la partie pour les beaux jours !

Recommandations au GEM :

- Le GEM est ouvert. Nous suivons les recommandations sanitaires et toutes les activités se font sous réserve des possibilités le jour annoncé.
- Les groupes sont limités à 6 personnes. Les activités se font sur inscription uniquement.
- Le port d'un masque jetable est obligatoire au GEM et lors des transports en minibus.
- Du gel hydro-alcoolique est toujours à disposition au GEM. La distanciation sociale doit être respectée.
- La cafétéria est ouverte mais il est indispensable de sortir pour consommer boisson et encas.
- Nous demandons à chacun d'amener un stylo afin d'éviter le passage d'objet d'une personne à l'autre.

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





Au GEM, en balade, mandalas, gym douce...

Je suis contente de connaître le GEM, c'est ma survie. Les activités me font énormément de bien. Je fais de la peinture le lundi, j'adore peindre ou dessiner. Le mardi je fais mandalas qui me déstresse et me permet d'aborder le reste de la journée dans le calme et la sérénité. Avec de la musique très douce qui calme énormément. Le mercredi j'ai autre chose. Jeudi c'est courses toute la journée et le vendredi, j'ai atelier mémoire qui est très important pour moi. Le premier cours j'étais vraiment à zéro, c'était dur mais maintenant je commence à faire travailler ma tête. Je regarde moins la télé, je fais des mots croisés et barrés, je fais travailler ma mémoire.

Ça fait aussi du bien de voir des gens très sympathiques qui vous disent bonjour avec le sourire, c'est agréable. J'étais isolée et là je retrouve du contact agréable.

Sylvie

Bonjour, je suis Marie-France M.. Je suis venue au GEM pour rencontrer des gens et partager des choses, des envies, des passions, des connaissances humaines. Je suis aussi venue pour apprendre à accepter mon handicap ce qui n'est pas forcément évident. Et avoir un bien-être et un équilibre intérieur. J'ai déjà fait beaucoup de balades. J'arrive à faire du vélo. L'atelier mémoire m'aide beaucoup et j'ai également fait des ateliers créatifs très intéressants. Et le tricot que j'adore ! Pleins de choses que je fais seule mais ici on les fait en groupe et c'est très agréable. Il y a aussi une très bonne cafet et une très bonne ambiance.

J'apprends aussi des autres. Ce n'est pas toujours évident. Je ne juge pas parce que je ne connais pas leurs vies. Il y a des différences d'âge, de pathologies... mais c'est un partage, j'apprends de l'autre.

Marie-France M.

C'est très bien de retrouver les autres ! Il y a une très bonne ambiance et c'est ça qui me plaît. Franchement top. Ça fait du bien de voir la bonne humeur des autres.

J'ai toujours travaillé pendant le confinement mais ça permet de voir autre chose et j'adore les gens ici. On était en contact sur Facebook pour garder le lien avec Pascale, Françoise, Jean-Paul... On reçoit des nouvelles mais le contact humain est toujours mieux, d'être ensemble.

Angélique

La réouverture nous a fait plaisir ! On peut de nouveau se voir après avoir été longtemps enfermé. Ça nous a manqué ! Tout de suite j'ai voulu reprendre la cafet, c'est des responsabilités. On se sent comme à la maison ici, avec les amis.

Jean-Paul

Balade et pique-nique au Strangenberg, à Soultzmatt, Pétanque...



Après un long hiver de fermeture... Quand j'ai su que le GEM rouvrirait le 8 mars, j'étais très contente de reprendre un rythme normal comme avant. C'est-à-dire le contact avec les adhérents qui m'ont manqué. De faire des activités et pour moi-même, reprendre mon travail au secrétariat. C'est très positif sur le plan du moral. Et pour le physique, de reprendre le parcours santé, les balades et la pétanque, où tous les vendredis il y a de bonnes bouffées de rire et de la très bonne humeur. Vraiment géniale l'ambiance.

Catherine

J'étais contente de revenir. J'ai changé de traitement et pour ma santé, même si tout est chamboulé ça me fait du bien. Restez ouvert ! Ça fait les muscles. J'ai fait très peu de sport pendant le confinement, maintenant je fais les balades, parcours santé, randonnées. Je fais aussi la peinture. Je vois du monde et je sors de la maison.

Marie-Ange

Je m'appelle Martine F. Je connais le GEM par des amis, du bouche à oreille et je me plaît au GEM. J'ai trouvé une famille. Je participe au tricot, à la mémoire et ce que j'aime beaucoup c'est la convivialité et les discussions entre nous. Nous parlons de tout, de jardinage, de cuisine... tout ce qui nous passe par la tête. Je peux garantir que moi, je revis grâce au GEM.

Martine F.

L'atelier mémoire me fait travailler les méninges. Pour l'instant je ne fait que cet atelier, je ne vois pas trop d'autre chose. J'aimerais apprendre à utiliser l'ordinateur. Je pourrai aussi une fois faire un repas, j'aimerais faire des tourtes. Une choucroute aussi j'aime bien faire. Elle est toujours bonne, tout le monde me le dit. Quand on pourra !

Marie-Louise

Marche nordique, balade, jardinage, bricolage... Et merci pour ce beau caillou !



A la tour du Faudé



Et moi je suis là pour vous embêter !





Pétanque, balades au bord du Rhin, à Riquewihr, à Kientzheim... Jeux de carte du mardi matin... Gym douce au Bollenger, vélo à la Waldelslust....



Ça me plaît beaucoup de venir au GEM et de me reposer. Quand je viens ici je suis content. Avant où j'étais prendre le café, j'en avais marre mais je suis content de vous voir au GEM.

Antonio

Ho oui, c'était très important que le GEM rouvre. On peut se revoir, discuter... c'est sympa. Il fait beau, faut en profiter avant qu'il ne pleuve. Il faudra me montrer la nouvelle machine à café quand je reprendrai la cafet !

Martine

Je serai contente quand on refera la cuisine ! Je suis contente de revoir tous les adhérents, psychologiquement, moralement. J'espère refaire de nouveau des sorties, que les bars et restaurants seront bientôt ouverts pour en profiter tous ensemble. Et j'espère aussi partir en voyage comme c'était prévu.

Moi j'aime bien la montagne et la plage donc il faut les deux sinon ça va pas ! Et on va aller au zoo d'Amnéville, enfin !

Pascale

Ça manquait le GEM, l'ambiance, voir du monde ! Je donne un coup de main de temps en temps, nettoyer les chaises... ça je fais. J'étais la dernière fois au rendez-vous diététique. C'était bien. On a parlé de sucre. On a parlé de gras. Manger des pâtes. C'était intéressant, je reviendrai.

Caroline



Gym douce au château de Katzenthal, vélo à Eguisheim...



C'est important pour revoir les amis au GEM ! On avait juste le droit d'aller au boulot et de rentrer avant 19h. Maintenant avec le GEM, on peut voir les amis comme dit. En plus le vendredi après-midi il y a toujours un bon goûter en temps normal ! Vivement qu'on reprenne les repas et qu'on puisse faire mon fameux requin.

Jean-Christophe

Très content de retrouver la cafet ! Le GEM est un lieu de convivialité, d'échanges... contre l'isolement je dirai et puis on peut y passer un moment dans la journée, c'est sympathique.

On peut faire des activités. Pour l'instant y'a rien qui me botte mais honnêtement je sais pas. Ça fait longtemps que je suis pas parti en vacances avec le GEM donc j'aimerais bien réaliser ça.

Mais pas souffrir en randonnée !

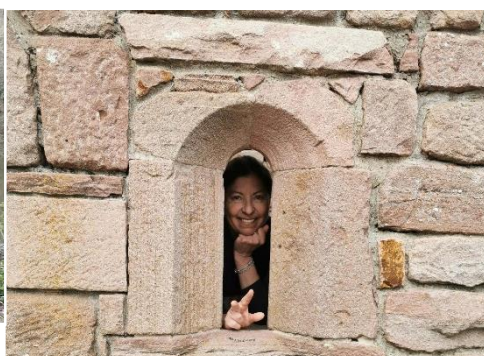
Dino

Je suis en congé maintenant mais je travaille en temps normal. Je viens au GEM parce que ça me détend. Duarte m'embête beaucoup mais je l'embête aussi. J'aimerais faire plus de balades et d'activités au GEM mais avec le travail ça va pas. Vivement que ça rouvre le weekend et que la piscine reprenne !

Stefan



Randonnée 18km Sentier des Moines et Staufen, Balade à Eguisheim et Ammerschwahr...



Le GEM c'est ma bouffée d'oxygène ! Sachant que je suis toute la journée seule chez moi. Ça me permet de voir un petit peu de monde, j'attendais ça avec impatience.

Je trouve mon compte dans les activités, dans les rencontres parce que tout le monde est vraiment bienveillant.

Manque encore les activités culinaires, faire des repas tous ensemble. Je pense que le GEM gagne à être connu pour les gens qui sont isolés. Ça permet de créer du lien, au-delà des différences.

Sandrine

Depuis la réouverture le GEM c'est que bonheur ! J'espère que le problème de santé qui a cours actuellement va régresser et que nous on puisse continuer à faire toutes les choses qui nous font du bien au moral et au physique. Je me réjouis de partir en voyage dans le Jura, j'attends que ça ! Changer d'air... c'est pas que l'Alsace ne soit pas belle mais voir un petit peu autre chose, randonner dans d'autres endroits. Ça va faire énormément de bien.

Nini

Voir du monde c'est important. On a tous des hauts et des bas mais faire des activités me mets en forme. Je suis contente de partir dans le Jura pour découvrir et marcher, et être en contact avec tout le monde.

Mireille

Et voilà, le GEM peut rester ouvert malgré le confinement ! Revoir tout le monde, échanger, boire un café... Refaire de la peinture, du tricot ! Ça fait du bien de se retrouver !

Merci au GEM d'être là et des gentilles cartes reçues pendant le confinement pour garder le contact !

Sophie



Atelier créatif, atelier mandalas, jardinage, balade aux Trois-Châteaux, randonnée...





Ce confinement est vraiment regrettable, on peut pas faire de réunion comme avant. Je suis content de venir pour rencontrer des gens, de temps en temps une petite engueulade... et puis ces masques c'est contraignant. Même pour les marches assez longues, on peut pas faire comme avant. J'espère que ça passe mais bon... là faut rester autour de Colmar, toujours la même chose ! Espérons que ça s'arrange avec la vaccination et tout.

Francesco



Atelier créatif, balade à Herrlisheim, à Andolsheim, Randonnée au Galtz, vélo au Neuland...

Je suis contente que ça ait rouvert. J'anime l'atelier tricot où tout le monde vient avec une bonne humeur. Tout le monde est là pour apprendre et il y a une très très bonne ambiance. Ça marche très bien. On tricote pas mal, parfois je ne fais que deux ou trois rangs mais en fait j'aide un petit peu les autres. Je leur explique, leur apprend de nouveaux points. Après on fera des réunions à thème, par exemple pour faire des pompons ou des trucs comme ça. Tout le monde attend le jeudi pour l'atelier tricot !

Marie-Françoise

Je suis contente de le GEM soit ouvert de nouveau pour faire des activités à nouveau. Ça manquait depuis le confinement quand c'était fermé. C'était un peu embêtant pour tout le monde, on savait pas quoi faire. On s'ennuyait ! Le GEM fait avancer petit à petit. Ça m'aide à aller mieux. On oublie les problèmes quand on est au GEM, ça nous change les idées et ça fait du bien. Vivement qu'on puisse se retrouver pour manger et partir en vacances !

Alex

Le jeudi je fais le tricot et le lundi je viens comme ça. Ça fait du bien, c'est mieux que de rester à la maison surtout quand il fait beau. J'ai fait un cache-nez au tricot et quand j'aurai fini, je ferai une couverture pour mettre sur mon canapé. J'ai appris à tricoter au GEM avec Marie-Françoise. J'ai des projets.

Jocelyne

Je viens au GEM depuis longtemps, depuis peut-être 2014 que mon docteur m'avait envoyé. Elle me demande toujours si je viens au GEM ! Elle me dit qu'il faut y aller, qu'il ne faut pas rester enfermer. Parfois j'ai de la souffrance en moi. A la maison ces derniers temps je ne me sens pas bien. Quand je suis ici je suis vraiment à l'aise, l'atmosphère me plaît. Surtout la marche, les promenades, j'aime les sorties ça me plaît beaucoup. Ces derniers temps j'ai pas envie de rester assise, j'ai envie de rester dehors, marcher un peu, regarder et parler avec les gens, ça me fait beaucoup de bien. Je dis à mon médecin que je viens au GEM mais ces derniers temps il y a des changements, il faut s'inscrire pour participer aux activités, c'est « 6 » par activité. Le dimanche il n'y a pas le repas. 6 toujours pour les activités donc il faut s'inscrire. Moi maintenant, je viens simplement ici dehors.

Angèle

Enfin le GEM est rouvert ! Le Jour-J est arrivé, quel plaisir de retrouver des personnes que l'on apprécie. Malgré des restrictions au niveau de cette crise, je retrouve enfin la joie que j'ai presque perdue... de revoir ces images, ces visages et surtout ces sourires ! Le GEM a rouvert ses portes. Avec le dernier confinement il y a un peu de changement mais c'est un bon début. Je souhaite à tous le plaisir de se retrouver.

Serge

Ouf youpi ! Le GEM a rouvert. Revoir les ami(e)s, constater qu'ils n'ont pas trop souffert de cette fermeture. On a bien repris les activités, les sorties... Ca a été une dure période et longue... on avait gardé le contact par téléphone, cartes et maintenant on se revoit, que du bonheur ! Et avec les beaux jours, tout va bien, tout le monde est content.

Michelle



Balade à Katzenthal, à Bergheim ou à la Petite Venise
Jardinage, marche nordique à Andolsheim...



Merci le GEM de me sauver ♥
Plus seule
Plus ennuyée
Plus vide
Plus triste
Plus d'insomnie
Plus de but

J'ai retrouvé les adhérents
Je fais des ateliers
J'invente des choses
Nous rions ensemble
Après le GEM, je rentre bien fatiguée
J'attends impatiemment une prochaine journée au GEM
Christelle



Programme d'activités du lundi 10 mai au vendredi 14 mai 2021



GEM ouvert de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

LUNDI 10 MAI	MARDI 11 MAI	JEUDI 13 MAI	VENDREDI 14 MAI
10h00 Parcours santé 6 places 15h00 Peinture 6 places	10h00 Balade à Neuf-Brisach 6 places Participation : 1€ 10h00 Jeux de cartes Tarot 6 places 15h00 Mandalas 6 places	Férié Jeudi de l'ascension GEM ouvert de 13h30 à 17h 14h00 Tricot 6 places	10h00 Atelier mémoire 6 places 10h00 Atelier Gourmand 3 places 13h30 Pétanque 6 Places Participation : 0,50€ 14h00 Atelier créatif 6 places 16h00 Goûter

En raison du séjour dans le Jura, certaines activités n'auront pas lieu cette semaine. Rendez-vous dans une semaine et bon séjour aux randonneurs !



Restrictions sanitaires : Le GEM est ouvert. Toutes les mesures sanitaires continuent d'être appliquées : masques obligatoires, distances, les groupes sont limités à 6 personnes maximum.
Le programme est susceptible d'évoluer en cas de nouvelles annonces gouvernementales.



**Le GEM
de Colmar**

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



Moi et Liliane sommes inscrites pour le tricot la semaine prochaine La réouverture du GEM était très importante, j'attendais beaucoup. Le GEM c'est l'ouverture aux autres, la convivialité.

Je participe au tricot, je tiens la cafet, j'ai participé à l'atelier mémoire... J'adore faire la cafet, j'aime bien la vente et servir.

Annette



Je retrouve les amis du GEM, la convivialité... le confinement était long, et maintenant revenir, voir du monde tout simplement. Vivement qu'on retrouve le court normal et qu'on puisse de nouveau se réunir autour d'un bon plat !

Françoise



Balade à Horbourg-Wihr, Eguisheim... Atelier peinture, atelier créatif...
Merci à M. Hemedinger pour sa visite et son soutien !



Le GEM de Colmar
Groupe d'Entraide Mutuelle

3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
gemcolmar@yahoo.fr
www.gem-colmar.org
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.



ALSACE



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 12h
13h30 à 17h

Mercredi
Samedi
Dimanche
Fermé