



Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 103 – Juillet / Août 2021

Le mot de la présidente

Afin de ne pas vous retrouver seul durant les vacances, le GEM a décidé de rester ouvert début août pour compenser les fermetures contraintes des derniers mois. Nous serons heureux de vous accueillir durant cette période qui est normalement fermée.

A vos masques et à vos vaccins !

Marie

Voilà l'été !

La météo estivale se fait attendre, nous nous adaptons au fil des jours mais nous espérons bien que soleil et chaleur seront au rendez-vous ces prochaines semaines. De nombreuses sorties et baignades sont en vue au GEM.

Vous trouverez le programme du mois de juillet dans ce journal. Nous avons repris un programme des activités mensuel afin que tout le monde puisse mieux s'organiser et se projeter.

Notez également qu'en août prochain, le GEM restera ouvert tout le mois contrairement aux années précédentes. Le programme d'août vous sera communiqué durant la deuxième quinzaine de juillet.

Les réunions des adhérents

Le lundi 5 juillet à 14h, nous avons repris les réunions des adhérents. Ce sont des moments d'échange sur la vie du GEM et les projets que chacun souhaiterait entreprendre. Nous y avons discuté des mesures sanitaires, de la vaccination contre le covid-19 mais aussi des menus à venir, des sorties à prévoir en août ou septembre et des séjours prévus dans les prochains mois.

Parmi les projets qui pourront être mis en œuvre : une soirée au resto en août, une sortie au Mundenhof, balade et pique-nique sur les crêtes au Gazon du Faing, une sortie shopping à Ikea. Nous avons aussi évoqué la nécessité de partager les tâches pour l'entretien du GEM, du matériel et des véhicules.

La prochaine réunion des adhérents se déroulera en août et vous y êtes d'ores et déjà invités.

2022 : Projet « Pyrénées »

Nous sommes à la recherche de personnes intéressées par la construction d'un projet de séjour dans les Pyrénées en 2022. Imaginé sur 15 jours, tout reste à faire concernant les lieux, les randonnées, les hébergements et la gestion du ravitaillement. Des envies et des idées ? Inscrivez-vous au GEM !

Evolution des mesures sanitaires

A partir du mois de juillet, les jauges sont levées dans les différents espaces du GEM.

L'accueil n'est donc plus limité à 5 personnes mais le port du masque reste obligatoire et les distances doivent être respectées. Nous continuons également à prendre les consommations à l'extérieur.

Séjours dans le Jura et en Bourgogne

En raison de la situation sanitaire incertaine, nous avons choisi de nous concentrer sur des séjours dans des régions proches cette année. Deux projets sont en cours au GEM :

- Séjour randonnée dans le Jura du 04 au 11 septembre
- Séjour tourisme en Bourgogne du 20 au 25 septembre

Les inscriptions à ces deux séjours sont lancées, n'hésitez donc pas à vous renseigner auprès des animateurs.

Inscriptions : mode d'emploi

Les programmes d'activités du GEM sont à nouveau mensuels et nous reprenons donc les inscriptions sur 15 jours :

- s'inscrire est indispensable pour participer à une activité
 - Les inscriptions sont ouvertes 15 jours avant la tenue de l'activité et se font dans la limite des places disponibles
 - Le versement de la participation est nécessaire lors de l'inscription
- Plus d'infos au GEM !

En séjour avec le GEM

Une semaine de randonnée dans le Jura du 8 au 15 mai

Une semaine découverte du Jura, malgré le mauvais temps. En randonnée, il y avait une bonne humeur dans le groupe et une bonne organisation. Les repas étaient conviviaux, merci au guide Thierry et à Nini pour les photos !

Mireille



Nous avons passé un agréable séjour dans le Jura, dans une super ambiance et un cadre magnifique. Nous n'avons eu que 2 journées sans pluie, mais avons randonnée avec plaisir et bonne humeur.

Les cascades du hérisson étaient spectaculaires, il y avait beaucoup d'eau. Le soir, moment détente grâce au jacuzzi et au sauna. Nous avons même pu jouer à la pétanque. Je suis sûre que nous garderons tous les 6 de très bons souvenirs de ce séjour ! =)

Marion



Nouvelle session
dans le Jura du
04 au 11 septembre !
-> Renseignements et
inscriptions au GEM

Le zoo d'Amnéville du 10 au 12 juin

C'est un très beau zoo ! Les autres sorties m'ont plu : promenade près du lac, le casino, le resto... et la pizza en forêt, c'était sympa.

J'ai apprécié de visiter Nancy au retour avec son beau jardin botanique et la place Stanislas.

Nathalie



Le zoo et les singes sont mes meilleurs souvenirs ! J'ai bien dormi grâce aux boules quies. He oui, ça ronflait à côté.

On a bien mangé au resto et dans la forêt, pizza et coca, avec une paille en pâte.

On était au casino, j'ai joué 1€. J'ai gagné 5€ et tout reperdu... Héé...

Duarte

On était au zoo d'Amnéville, on a visité les animaux surtout les singes, les ours.. Les tigres, les vautours... ça m'a plu mais on croyait qu'ils volaient sur ma tête, j'ai eu peur.

C'était pas mal, il faisait très beau mais aussi trop chaud. Je trouve que là bas les gens étaient très sympas, en Moselle. J'aimais bien les chambres, même pas besoin d'ouvrir avec une clé mais avec une carte. L'hôtel était bien, j'étais émue quand on est parti. Le Roi Soleil, ça m'a plu. Surtout la machine à café ! Il faut en parler avec Thierry pour la cafet, ça allait vite pour le café.

Sinon on a bien mangé, le restaurant était pas mal. On était aussi à Cora à Nancy, chercher des salades. On a joué au triominos dans la forêt. Les pizzas étaient bonnes ! Mais trop je peux pas manger, elles étaient énormes. A refaire ailleurs ! Ha j'ai beaucoup aimé le casino !!

Marie-France



En balade par tous les temps



Riedwihr
Ste-C.-en-Plaine
Soultzmatt
Aubure
Neuf-Brisach
Lac Blanc
Lac de Kruth
Gueberschiwyr
Horbouurg-Wihr
Schauenberg
Widensolen
Rouffach

...

J'aime bien venir au GEM parce que les adhérents et les animateurs sont très gentils. J'aime surtout faire des balades, ça me sors de chez moi parce que je n'ai pas de voiture.

J'aime bien sortir en groupe et la balade qui m'a le plus marqué c'est le Lac Blanc C'était des beaux paysages avec les falaises, le lac et ça faisait une petite randonnée en fait, j'ai bien aimé.

A Ribeauvillé, à Rouffach, en ville c'était sympa aussi mais je préfère les balades dans la nature. A Michelbach ça m'a marqué aussi, on a fait pique-nique et puis c'était bien de marcher autour du lac. C'était une grande balade et j'aime bien quand ça dure plus longtemps. J'aimerais faire des randonnées mais pour l'instant j'ai besoin de m'entraîner avec les balades et la gym douce.

J'ai fait l'atelier créatif, du jardinage... ça m'a aussi plu ces activités. Je fais du tricot aussi mais je sais pas si je peux aller à l'atelier tricot parce que j'ai l'impression que c'est pour les personnes confirmées. Elles font de supers trucs ! (NDLR : réponse page suivante !)



Je viens au GEM pour les balades et sorties. On était pas mal mouillé ! On a fait une balade à Soultzmatt, à Neuf-Brisach, au lac de Kruth. On en a fait d'autres pas sous la pluie : Ribeauvillé, Lac Blanc... ça fait du bien de sortir avec les autres et de m'aérer.

Je fais ma première rando avec le GEM la semaine prochaine.

Tina



Mathilde



Mardi 22 juin, c'était une journée avec des averses. J'avais rien amené et on devait aller à l'œil de la Sorcière à Thann. Il pleuvait, on s'est promené en ville en cherchant un refuge. On a vu la collégiale.

On a ensuite repris la camionnette jusqu'au lac de Kruth. Et là c'était une vue magnifique comme en Suisse, un très joli paysage !

On a fait le tour du lac et on a mangé près de la cascade. Au moment du départ alors que nous rejoignons la camionnette, l'averse nous a rattrapés. Merci Marion pour le coin de parapluie !

Julie



Ce que j'adore au GEM c'est les opportunités d'aller dans la nature. J'ai pas encore essayé la randonnée mais peut-être un jour. J'adore la balade en montagne comme quand on était au Schauenberg.

Angélique

Direction le col du Calvaire par une belle journée avec Thierry et une équipe féminine.

Par un sentier qui grimpait fortement, nous avons eu une belle vue sur le Lac Blanc en contrebas.

En redescendant nous avons vu un beau crapaud dans le pré. Ce fut une belle randonnée qui aurait du être une balade, n'est ce pas Thierry ? ;p

Françoise

A l'atelier tricot, on accepte tout le monde, les débutants comme les professionnels ! Tout le monde est bienvenu. On découvre des choses à faire ensemble.

Marie-Françoise



J'apprends à tricoter à l'atelier. Avant je ne savais pas et je me trompe de moins en moins.

Marie-Françoise est là pour m'aider.

Jocelyne

Tricot

Tous les jeudis 14h



Lac de Michelbach

Une belle journée pour un groupe en rando sur terrain plat (14km) et un groupe en balade (5km) avec un pique-nique en commun



Pas de problèmes d'arrosage pour le jardin du GEM !



Le goûter du vendredi au GEM
Pâtisserie à 10h, goûter à 16h



Piscine à Guebwiller

C'était bien à la piscine de Guebwiller. Au début j'étais dans le bassin sportif, je me suis trompé et c'était un peu frais. J'ai vite changé de bassin pour celui chauffé à 32/33° avec des bulles.

On a fait les toboggans, j'ai fait une roulade et je me suis cogné la tête. Mais ça va, j'y suis retourné quand même.

On a même réussi à emmener Duarte au toboggan. Tout le monde a bien rigolé. Tout le monde a mangé un morceau à droite et à gauche. Et pour 5€ on peut manger quelque chose au restaurant. C'était pas mal !

Pascal



Ambiance studieuse à l'atelier mémoire





Randonnée – Les Trois châteaux de Ribeauvillé

J'étais très contente de participer à l'activité randonnée avec le GEM le 17 juin. Je n'avais jamais fait ce sport et ça a été pour moi une belle découverte. Je remercie Thierry, Nini et les autres amis qui présents ce jour là, ils m'ont très bien encouragée.

Merci pour votre sympathie les « zamis du GEM ! »

Madelaine



Pétanque
Tous les vendredis à 13h30

**Un groupe d'entraide,
ça vaut pour tout !**
Ménage quotidien, cuisine,
courses, cueillettes de
fraises... et même
l'installation de nouvelles
housses dans le véhicule



Sortie vélo
Le GEM peut prêter un vélo !

Tournoi de pétanque

Avec le GEM de Guebwiller,
La Source du Florival



Le vendredi 25 juin, nous sommes partis direction Guebwiller. Nous sommes allés au GEM. Franck, l'animateur, nous a reçu et nous a proposé un café. Après la dégustation, nous avons pris la direction de Buhl et une aire de loisirs très sympa entourée par la montagne.

Les équipes se sont organisées puis nous avons fait des échauffements pour le tournoi l'après-midi. Nous avons pique-niqué en groupe.

L'après-midi, les choses sérieuses se sont annoncées concernant le tournoi. Chaque GEM avaient trois équipes de deux personnes. Il y a eu des parties très rapides et d'autres beaucoup plus disputées. Au final, c'était pratiquement le même niveau pour les deux GEM !

Mais c'était une très belle journée en pleine nature. Le temps était correct et c'était dans la joie et la bonne humeur. Une journée à refaire !

Catherine

Gym douce

A l'extérieur



Gym douce

Reprise des séances au Centre Hospitalier de Rouffach



J'étais deux semaines absentes et je suis revenue en pleine forme. J'ai l'occasion de reprendre la cafétéria et ça me fait plaisir de revoir les gens que j'aime bien !

Alexandra



Atelier créatif

Vendredi à 14h

Le GEM de Colmar, heureusement qu'il existe ! Quand on cherche des amis, on peut compter sur les doigts d'une main mais le GEM est toujours là. Hospitalisé, j'étais seul sauf les connaissances du GEM. Ils ont régulièrement pris de mes nouvelles, merci.

Serge

Balade en vélo

Costa del Fecht



Marche nordique



A la pétanque, j'ai proposé les hommes contre les femmes, comme ça on va gagner ! Sinon la marche nordique, c'était bien, on a au moins fait 1500m.. T'as vu les photos ? On s'est arrosé au Val du Pâtre. C'est Nini qui a commencé et c'est entièrement sa faute, je n'ai aucune responsabilité. Entièrement sa faute. J'insiste. Voilà.

Rodolphe



Parcours santé
Tous les lundis à 10h



Bravo à toute l'équipe pour ces délicieux mille-feuilles aux fraises !

Les repas au GEM

Il est possible de venir manger au GEM les mardis et vendredis en amenant son pique-nique ou en achetant un jeton à la cafétéria dans la matinée.

Une envie ou idée de menu à réaliser en groupe ? Parlez en aux animateurs !



Avec le GEM, nous sommes allés randonner à la Cascade du Nideck. Au début, la cascade était très belle puis l'orage est tombé, nous étions très trempés ! J'aurai du emmener le gel douche. Nous n'avons pas poursuivi sur l'autre versant comme c'était prévu. Belle rando quand même, contente que la camionnette n'était pas trop loin !

Marie-Ange



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.



Le GEM de Colmar est parrainé par ARSEA. Avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé, de la Collectivité Européenne d'Alsace et de la Mairie de Colmar.

HORAIRES

Lundi, jeudi
9h à 12h
13h30 à 17h

Mardi, vendredi
9h à 17h

Mercredi
Samedi
Dimanche
Fermé

Juillet 2021

Lundi 28 juin	Mardi 29 juin	Mercredi 30 juin	Jeudi 1 ^{er} juillet	Vendredi 2 juillet	Samedi 3 et dimanche 4 juillet
10h00 : Réunion séjour Jura 10h00 : Parcours santé 13h30 : Marche nordique 15h00 : Peinture 15h00 : Courses	9h00 : Randonnée La cascade du Nideck 10h00 : Jeux de cartes 11h00 : At. repas facile 12h00 : Pique-nique 14h45 : Gym douce 15h00 : Mandalas	Fermé	9h30 : Piscine & Pique-nique à Guebwiller 14h00 : Tricot	10h00 : At. gourmand 11h00 : At. repas facile 12h00 : Pique-nique 13h30 : Pétanque 14h00 : Atelier créatif 16h00 : Goûter	Fermé
Lundi 5 juillet	Mardi 6 juillet	Mercredi 7 juillet	Jeudi 8 juillet	Vendredi 9 juillet	Samedi 10 et dimanche 11 juillet
10h00 : Parcours santé 14h00 : Réunion des adhérents 15h00 : Peinture 15h00 : Courses	10h00 : Sortie journée à Neuenburg-Am-Rhein 10h00 : Jeux de cartes 11h00 : At. repas facile 12h00 : Pique-nique 15h00 : Mandalas	Fermé	10h00 : Sortie journée Shopping à Sasbach 13h30 : Sortie vélo 14h00 : Tricot	10h00 : At. gourmand 11h00 : At. repas facile 12h00 : Pique-nique 13h30 : Pétanque 14h00 : Atelier créatif 16h00 : Goûter	Fermé
Lundi 12 juillet	Mardi 13 juillet	Mercredi 14 juillet	Jeudi 15 juillet	Vendredi 16 juillet	Samedi 17 et dimanche 18 juillet
10h00 : Parcours santé 14h00 : RDV avec le Réseau Santé Colmar « Santé et risques cardio-vasculaires » 15h00 : Peinture 15h00 : Courses	10h00 : Sortie & Pique-nique à Colmar Plage 10h00 : Jeux de cartes 11h00 : At. repas facile 12h00 : Pique-nique 14h45 : Gym douce 15h00 : Mandalas	Fermé	10h00 : Sortie journée Restaurant & balade au Schnepfenried 14h00 : Tricot	9h00 : Randonnée Les hauts de Ste-Marie-aux-Mines 10h00 : At. gourmand 11h00 : At. repas facile 12h00 : Pique-nique 13h30 : Pétanque 14h00 : Atelier créatif 16h00 : Goûter	Fermé
Lundi 19 juillet	Mardi 20 juillet	Mercredi 21 juillet	Jeudi 22 juillet	Vendredi 23 juillet	Samedi 24 et dimanche 25 juillet
10h00 : Parcours santé 15h00 : Peinture 15h00 : Courses	10h00 : Sortie journée à Roppenheim 10h00 : Jeux de cartes 11h00 : At. repas facile 12h00 : Pique-nique 15h00 : Mandalas	Fermé	10h00 : Sortie journée Piscine à Munster 14h00 : Tricot	10h00 : At. gourmand 11h00 : At. repas facile 12h00 : Pique-nique 13h30 : Pétanque 14h00 : Atelier créatif 16h00 : Goûter	Fermé
Lundi 26 juillet	Mardi 27 juillet	Mercredi 28 juillet	Jeudi 29 juillet	Vendredi 30 juillet	Samedi 31 juillet
10h00 : Parcours santé 15h00 : Peinture 13h30 : Marche nordique 15h00 : Courses	10h00 : Balade à Kunheim 10h00 : Jeux de cartes 11h00 : At. repas facile 12h00 : Pique-nique 14h45 : Gym douce 15h00 : Mandalas	Fermé	10h00 : Sortie journée La Petite Camargue 14h00 : Tricot	9h00 Sortie journée Plage & pétanque à Longemer 10h00 : At. gourmand 11h00 : At. repas facile 12h00 : Pique-nique 14h00 : Atelier créatif 16h00 : Goûter	Fermé

HORAIRES D'OUVERTURE :

LUNDI – JEUDI

9h – 12h / 13h30 – 17h

MARDI – VENDREDI

9h – 17h

Les inscriptions sont obligatoires pour participer aux activités. Elles sont lancées deux semaines avant l'activité, dans la limite des places disponibles. Renseignements et inscriptions auprès des animateurs !



Le GEM de Colmar

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