

# Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 104 – Septembre/Octobre 2021

## Le mot de la présidente

Nous avons un beau début de mois de septembre ce qui rend le sourire aux adhérents après cet été maussade et le confinement. Tout le monde est content de faire des balades et reprendre petit à petit des activités tout en restant prudent. Le pass sanitaire est un mal nécessaire mais c'est pour le bien de tous.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui se sont mobilisées pour le ménage. L'esprit d'équipe et les liens qui se tissent autour des activités du GEM responsabilisent les adhérents. Un grand bravo !

Marie

## Septembre au GEM

Cet été a été riche en sorties sportives et moins sportives comme vous pourrez le constater dans ce journal. Aujourd'hui, de nouvelles activités démarrent au GEM comme la broderie le vendredi à 10h30 ou le madison le mardi à 10h30.

La sorties piscine redémarrent le vendredi à 13h30 et nous reprenons progressivement les sorties le dimanche avec le parc du Mundenhof le 12 et le parc de Wesserling le 26 septembre. A vos agendas !

## Réunion des adhérents

La réunion des adhérents du lundi 6 septembre a réuni 20 adhérents. Les échanges ont été riches et comme à chaque réunion, de nombreuses idées en sont ressorties. Si tout ne peut pas être mis en œuvre immédiatement, certaines idées sont reprises au fil des semaines : les sorties au parc de Wesserling, à Bad Paradies, au Titisee arrivent prochainement.

Côté activités, la broderie et le madison démarrent en septembre. Et bientôt de la relaxation ? Parlez en aux animateurs et membres de l'équipe si vous êtes intéressé(e)s.

## La cafétéria

Tout le monde apprécie la cafétéria au GEM que ce soit pour s'hydrater entre deux activités, avoir quelque chose à manger les mardis et vendredis, profiter du goûter ou simplement prendre un café de temps en temps.

La cafétéria fonctionne grâce aux adhérents qui s'y inscrivent, qui s'occupent du service et des comptes. C'est accessible à tous puisque ça peut se faire à deux en cas de difficultés.

Nous recherchons toujours des adhérents qui auraient envie d'y participer, n'hésitez pas à en parler aux animateurs !

## Sondage 2021

Il y a encore quelques jours pour participer au sondage sur le GEM et ses activités. C'est l'occasion de donner votre avis et vos envies sur les projets qui seront mis en œuvre dans les prochains mois et en 2022. Date limite le 30 septembre.

## Pass sanitaire obligatoire

Comme dans de nombreux espaces publics, il faut désormais un pass sanitaire pour venir au GEM et profiter des activités.



Parc du Mundenhof - Dimanche 12/09



Parc de Wesserling - Dimanche 26/09



### La cafétéria

Ça me plaît la cafet ! Avec Michelle qui m'aide. Je me lève le matin pour ça sinon je ne me lèverai même pas. Ou alors pour les feuillets. A la maison, ça devient monotone donc ça fait du bien de venir au GEM !

Caroline B.



### Shopping à Sasbach

Jeudi 8 juillet

On a mangé au resto. C'était bien. Bon je préfère Breisach et d'ailleurs la prochaine fois c'est là bas !

Marie-France B.



### Shopping à Neuenburg – mardi 6 juillet

C'était bien à Neuenbourg, on a fait plein de nouveaux magasins. On s'est arrêté pour pique-niquer et juste là il a commencé à pleuvoir. Mais c'était sympa quand même, on a pris un café.

Duarte





## Restaurant au Schnepfenried

Jeudi 15 juillet

Ce jour là il y avait de la pluie et on a pas vu grand-chose. Avec Jean-Paul et Marie-Thérèse, on est arrivé les premiers et on a réservé les tables pour le groupe. J'ai grandi sur les skis au Schnepfenried donc je connais très bien l'endroit.

On a bien mangé, chacun a pu choisir ce qu'il voulait. Il y a de tout là-bas : Tarti'Schnepf, tartes flambées, burgers, entrecôte... C'était convivial et très bon. J'y suis retourné encore la semaine dernière avec des amis !

Françoise



## Parcours santé et moustiques party !

Oui oui le parcours santé ! J'ai payé un flacon d'anti-moustiques tellement je me suis fait piqué ! Le pharmacien a vu que j'avais pleins de boutons sur le bras. Une infection dans la forêt ! Heureusement on attends avant d'y retourner.

La promenade reste agréable et parfois il y a pas de boue pour ne pas salir les chaussures.

Marie-France B.





## La Petite Camargue

C'était le vendredi 30 juillet. En marchant j'ai pu observer la faune et la flore comme les roseaux, les reines des Prés, les campanules, les verges d'or... J'ai pu entendre les grenouilles. A midi nous avons mangé dans un perchoir et nous avons pu observé le beau paysage. Des oiseaux par centaine, un cygne, des moustiques agressifs. Vers 13h il a commencé à pleuvoir et nous avons attendu que ça passe. J'ai aussi pu observer des buffles. C'était une bonne ambiance et une belle journée.

Nathalie



Ha... parfois il a fait beau



Pique-nique et pétanque à Longemer



## La cafétéria

J'ai repris la cafet avec joie. Quel plaisir de servir les adhérents. Il faut se souvenir des gens qui ne prennent pas de sucre, de ceux qui en prennent un ou deux. Heureusement j'ai une très bonne mémoire.

Duarte

La cafet a  
besoin de vous !

Parlez-en aux animateurs  
si vous souhaitez vous  
aussi donner un coup de  
main

## Randonnée sur les crêtes vosgiennes

Mardi 10 août

Nous sommes allés randonner au Hohneck avec Antoine. Le temps était beau, le paysage magnifique ! Un souvenir de plus avec le GEM.

Marie-Ange



## Le 12 août

Ce jeudi a été une journée extraordinaire pour moi. Depuis que je viens au GEM, c'est toujours fermé du 1<sup>er</sup> au 15 août. Je n'ai jamais pu faire la fête avec les adhérents. Aujourd'hui j'ai soufflé ma bougie et tout le monde m'a souhaité mon anniversaire.

Marie-Françoise



## Parcours culturel à Guebwiller – vendredi 13 août

Une journée embellie par le soleil et par Christelle (animatrice au GEM de Guebwiller).

Après un accueil chaleureux, nous avons fait une petite visite guidée de la ville en allant vers le musée. Nous avons fait une activité « Tataki-zomé » : Il y avait une nappe blanche et des marteaux. Nous avons eu le droit d'aller dans le jardin pour chercher des fleurs et des feuilles. On les a placés sur la nappe avec un morceau d'étoffe par-dessus et on a tapé dessus avec le marteau. Une fois fini les couleurs se retrouvent sur la nappe. C'était magique.



Une fois l'activité terminée, on a visité le musée avec des poteries bleues de Théodore Deck. Une terrasse, une salle de bain avec du carrelage aux motifs exotiques avec des oiseaux, des fleurs géantes... On a aussi vu l'histoire de Guebwiller avec les usines, le tissage d'étoffe...

Et c'était pas fini. Nous avons ensuite été au Château de la Neuenbourg. On a vu un film sur Guebwiller et on a visité l'exposition Archi-fantastic avec les dessins de John Howe (illustrateur pour le Seigneur des Anneaux). Nous avons pu décorer des cartes postales et les amenées avec.



Et vous pensez que c'était tout ? Vous vous trompez.

Nous avons pique-niquer dans le parc des Dominicains, salle de concert et espace dédié à la musique. Ils nous ont même amené un café. Une fois en forme de nouveau, nous avons eu une visite guidée avec des sensations extraordinaires de sons et de lumières dans différentes salles. Surtout dans le dôme noir, vraiment ça nous a amené dans un monde nouveau.

Après tout ça, nous avons été invité à boire un café au GEM de Guebwiller avec leur présidente et les adhérents présents. Ça a été convivial. Sur le chemin du retour, nous étions fatigué mais pleins d'émotions positives. J'espère les revoir une fois !

Christelle



## Balade & pique-nique au Donon

Jeudi 19 août

Franchement c'était bien. Je voulais y retourner depuis longtemps, j'étais déjà toute petite. C'est joli et il y a une très belle vue. On est monté un peu, on a marché 1h30 à peu près. Il y a une falaise qui m'a rappelé ce rocher en Norvège. Tu es au-dessus du vide, fallait pas aller trop loin en arrière ! Mais c'est joli.

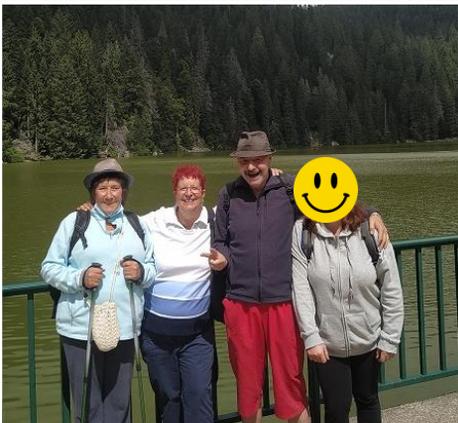
Caroline



## L'atelier créatif – les mardis à 14h à partir de septembre !

Marie-France a toujours pleins d'idées et moi je dois les faire ! Même pas le temps ! Nan je rigole. Un grand merci à Jean-Louis pour les ardoises. Tout le monde en a bien profité avec de jolies réalisations. En septembre, on attaque les tonneaux. De quoi faire un pouf, une petite maisonnette pour chat ou chien ou un rangement, selon les envies de chacun.

Pascale



## La marche nordique – lundi 13h30

J'ai découvert. Ça m'a fait du bien et je dois continuer à y aller pour mes articulations et ma santé. C'est en groupe donc plus facile. Je regrette de ne pas avoir commencé avant !

Mado

## Balade et pique-nique au Lac Vert – mardi 17 août

C'était sympa. Une balade rapide mais chouette. Les rayons de soleil sortaient par moment et ça donnait une drôle de couleur au lac. Ça a fait de jolies photos.

Caroline



## Auberge du Chèvremont – vendredi 20 août

On était en groupe sur de belles tables en bois. Le groupe du GEM ! On a mangé un repas marcaire. C'était bon et copieux, surtout ça ! Un énorme plat de groupe où chacun devait se servir. Il y avait une bonne ambiance.

Le groupe s'est divisé en deux après le repas. Un groupe est allé marcher sous la pleine lune et l'autre groupe est rentré. C'était une bonne soirée. C'était pas gratuit mais ça valait le coup. Parfois il vaut mieux mettre un peu d'argent et que ce soit bien.

Pascal B.



## Marche nocturne

Après le repas on est allé marcher. Il faisait déjà nuit vers 23h. On a pris la camionnette et on s'est arrêté au col du Calvaire. On a fait une boucle et on a dû allumer les portables pour voir quelque chose. Moi je voulais rentrer, il faisait froid ! Il y avait des cailloux et descendre, monter...

Bon on voyait les lumières en bas, le Lac Blanc et les paysages, c'était très beau. Sacrée expérience !

Tina





## Balade & pique-nique à Staufen – mardi 24 août

C'était une belle découverte ! Je n'y avais jamais été. Depuis le château on a vu les paysages, le vignoble et la Forêt-Noire. Une belle vue. On a eu du beau temps et l'ambiance était bonne avec l'équipe. A refaire !

Mado



Gym douce  
les mardis  
à 14h45 !

## La gym douce

C'est vrai que ça fait du bien parce que ça fait longtemps que je n'avais rien fait. Avant le confinement, j'étais animatrice d'un groupe de gym douce à Rustenhart. Les cours sont passés en virtuel et ce n'était plus pareil... Du coup ça m'a manquer et ça me fait beaucoup de bien de reprendre !

Sinon le fait de venir au GEM, c'est pour moi la possibilité d'une nouvelle autonomie. Avant je conduisais, aujourd'hui je ne peux plus. Mon mari me conduit mais c'est une dépendance. Donc pour moi venir au GEM, c'est la possibilité de choisir les gens que je veux voir et les activités que je veux faire.

Maria

## Journée de ménage général – lundi 23 août

Une bonne ambiance partout ! J'ai aimé. Partagé. Echangé. J'avais une idée de rangement, Christelle en avait une autre et on s'est arrangé. On a trouvé des idées d'activités. Je pense qu'il faudrait faire des caisses de rangement par thème, à voir !

Le repas était sympa. Chacun a amener quelque chose et il y avait largement assez ! J'ai aimé Nini qui a fait la gazelle et qui est monté faire les trucs en hauteur qu'on ne pouvait pas faire du tout. Avec de la musique, c'était comme une bande de copines à partager des projets en commun. On a rigolé ! Après j'étais KO mais c'était trop bien.

Marie-France M.



25 adhérents pour un GEM tout propre, bravo !

## Parcours santé – lundi 10h





### La piscine à Guebwiller – jeudi 26 août

Un très bon accueil pour la première fois à la piscine de Guebwiller. Très beau concept puisque tout est regroupé mais quand même séparé. Il y a tout : bassin olympique, bassin sport, bassin ludique... l'espace vert est très bien pour pique-niquer et il y a un restaurant pour manger ou boire un café. Le personnel est très sympa. J'ai fait le toboggan, très bien. Il y avait une très bonne entente dans tout le groupe, on a bien rigolé ! Attention, le sol glisse à l'extérieur !

Colette

C'était bien, c'était amusant ! Les bouées c'était trop ! Je me suis retourné la tête dans la flotte ! Nan même pas mal du tout. On a été dans l'eau, dans les bulles, on a aussi fait la structure gonflable dans le grand bassin. Il fallait grimper, escalader, s'accrocher jusqu'au fond sans tomber à l'eau. On a réussi avec Antoine. On a bien rigolé. On y retournera à Guebwiller ? C'était trop bien, j'aimerais beaucoup !

Rodolphe



### Rando Col du Ventron – Kruth !



Atelier tricot  
Jeudi 14h

### Le tricot

L'atelier marche très bien. Nous avons élargi les activités (crochet, canevass, broderie, pompon...). On est ouvertes à toutes les nouveautés ! L'ambiance est excellente et chaque participant offre à son tour une boisson.

Marie-Françoise





Jean-Paul fidèle  
au poste !



## La cafétéria

Je suis très bien au GEM. Je fais de petites activités comme la cafétéria où c'est un plaisir de pouvoir servir les adhérents. On a toujours quelque chose qui nous rapproche. C'est très attractif parce qu'on a une petite pause autorisée.

Mais ce qui me plaît énormément, c'est la convivialité et l'esprit de créativité entre les animateurs et les adhérents. Apporter toujours quelque chose de nouveau et dans nos compétences. Je sais que je ne suis pas toujours prête pour faire quelque chose mais on est toute une famille qui se sert les coudes et qui apporte ce bien-être en nous quand on rentre à la maison.

Je remercie les animateurs ainsi que le staff et bien sûr les adhérents. Merci beaucoup pour cet espoir. Bisous !

Martine F.



## Pâtisserie et repas

Dernièrement on a fait de la tarte à la mirabelle, elle était vachement bonne ! Tout le monde s'est jeté dessus, 16 parts parties en même pas cinq minutes.

On a aussi fait de la salade vigneronne avec Fabienne et Thierry. Elle était aussi vachement bonne. Je refais aussi la cafétéria, avec quelques difficultés mais avec plaisir aussi.

Je vais régulièrement à l'atelier créatif. J'essaie de faire des choses mais je fatigue vite. Je m'arrête, je reprends après un café... Mais on fait de belles choses à l'atelier créatif !

Alex



**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

Hors mention contraire sur le programme d'activités :

Lundi, jeudi  
Mardi, vendredi  
**9h à 17h**

Mercredi  
Samedi  
Dimanche  
**Fermé**

# SEPTEMBRE 2021



Mercredi 1 <sup>er</sup>	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5
GEM fermé	11H00 : Réunion d'organisation <i>Séjour en Bourgogne</i> 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot	8H30 : Randonnée <i>Les 5 Crôteaux</i> 10H00 : Atelier gourmand 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif 16H00 : Goûter	GEM fermé	GEM fermé
Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12
GEM fermé	12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot	10H00 : Atelier gourmand 10H30 : Broderie 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 16H00 : Goûter	GEM fermé	9H00 : Sortie journée Parc du Mundenhof (Allemagne)  GEM fermé
Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Samedi 18	Dimanche 19
GEM fermé	9H30 : Shopping à IKEA 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot	10H00 : Atelier gourmand 10H30 : Broderie 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 16H00 : Goûter	GEM fermé	GEM fermé
Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
GEM fermé	<i>Séjour en Bourgogne</i> 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot	<i>Séjour en Bourgogne</i> 10H00 : Atelier gourmand 10H30 : Broderie 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 16H00 : Goûter	GEM fermé	9H00 : Sortie journée Parc de Wesserling  GEM fermé
Mercredi 29	Jeudi 30			
GEM fermé	9H30 : Balade & Pique-nique à <i>Murbach</i> 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot			
Lundi 6	Mardi 7	Lundi 13	Mardi 14	Lundi 20
10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 14H00 : Réunion des adhérents 15H00 : Courses	11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 13H30 : Shopping à <i>Breisach</i>	10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 14H00 : RDV diététique « <i>Lecture des étiquettes</i> » 15H00 : Courses 15H00 : Mandalas	10H30 : Madison 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif	<i>Séjour en Bourgogne</i> 12H00 : Pique-nique 13H30 : Marche nordique 15H00 : Mandalas
Lundi 27	Mardi 28			
12H00 : Pique-nique 13H30 : Marche nordique 15H00 : Mandalas	10H30 : Madison 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif 14H45 : Gym douce			



## HORAIRES

### D'OUVERTURE :

LUNDI – MARDI /  
JEUDI – VENDREDI

9H00 – 17H00

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