

G: GROUPE E: ENTRAIDE M: MUTUELLE DE : COLMAR



Le Second Souffle - Journal du GEM de Colmar - Numéro 105 – Novembre / Décembre 2021

Le mot de la présidente

He oui, déjà 10 ans ! Ce mois-ci le GEM fête ses 10 ans et nous sommes tous à la préparation de la fête du vendredi 19 novembre. Nous accueillerons les officiels, les soutiens et les partenaires avec grand plaisir dans l'après-midi avant une soirée entre adhérents avec joie, gaieté et sensations.

Que la fête commence !

Marie



Modifications des horaires

Vendredi 19 novembre

GEM fermé le matin

Ouverture à 13H00

Mardi 23 novembre

GEM fermé la journée

Sortie à Europa-Park à 9H30



Le GEM de Colmar
Groupe d'Entraide Mutuelle

VENDREDI 19 NOVEMBRE

Fête d'anniversaire à 15H au GEM

Soirée festive à partir de 18H30 *(sur inscription)*

Nouveautés de novembre

Deux nouvelles activités débutent le jeudi 18 novembre :

- Relaxation à 10H00 avec Cindy
 - Espagnol à 11H00 avec Maria
- Les premières séances sont déjà complètes mais n'hésitez pas à manifester votre intérêt pour la suite et pourquoi pas proposer vous aussi de nouveaux ateliers !

Réunion des adhérents

La prochaine réunion des adhérents se tiendra le lundi 15 novembre. Nous y parlerons des derniers préparatifs de la fête d'anniversaire du GEM. Nous évoquerons aussi les fêtes de fin d'année qui arrive : bredele, marchés de Noël, repas festif... Vos idées sont les bienvenues !

Les randonnées

Randonnée au Lac du Forlet le 03 septembre, à Barr le 14 octobre.
Le 16 juillet, c'était ma première randonnée avec le GEM. De randonnée en randonnée, je suis moins essoufflée. D'ailleurs Thierry m'a dit que j'avais un bon rythme et que je pourrai aller dans le Jura avec lui.
On était dans un champ et il y avait pleins de citrouille. C'était beau.
Ma première rando on avait tous les temps mais les autres c'était plus tranquille. A Barr, il faisait très beau et encore chaud. Le paysage était beau. On s'est arrêté pour manger dans une abbaye en ruine et on a vu un château en ruine aussi. On a marché dans la cour en essayant de trouver un passage pour faire le tour mais c'était bloqué. Ça montait mais pour moi ça allait !

Mathilde



Au parcours santé

Pour bien commencer la semaine nous allons nous oxygéner au parcours vita. Ça réveille. C'est un petit peu dur parfois mais après on a commencé la semaine du bon pied. Chacun progresse à son rythme, on respire bien, on se réveille doucement !

Christian



Atelier repas facile

Le soir je ne peux pas venir mais le mardi, je suis libre et je prends le bus depuis Kayersberg pour venir au GEM. Le dimanche, c'est mon frère qui peut m'amener.
J'aime bien faire la cuisine, on a fait des lentilles, du bibeleskas et pleins d'autres choses...
Je fais aussi la gym avec Thierry, c'est super ! Parfois ça fait mal le lendemain, pas comme Pascal qui fait le fainéant pour la gym ! ;-)

Fabienne





Sortie au Mundenhof

Le parc animalier du Mundenhof est très grand et magnifique. On a vu pleins d'animaux (chameaux, buffles, singes, chevaux, autruches, un crapaud !...), on a mangé au resto, on a bien mangé. On est monté sur une espèce de plateforme avec une vue sur le parc, c'est top ! A refaire, en plus le temps était splendide.

Michelle



Danse

Je participe tous les mardis à cette séance de danse. Ça me plaît. Je ne connaissais pas le madison. Nous sommes un bon groupe, rendez-vous à la fête du 19 novembre !

Nathalie



Sortie shopping et boulettes suédoises





Séjour en Bourgogne : le cahier de bord

Nous sommes partis du GEM à 9h le 20 septembre. J'ai encore pu prendre un café à 0,50€. Pour le voyage, c'était trois fois 90€. C'est égal à 270€, à neuf personnes.

Le voyage s'est bien passé avec une pause à Besançon. Nous sommes arrivés au mobil-home, Antoine a sauté sur le grand lit, « c'est à moi maintenant ! ». J'ai pris la petite chambre et le petit lit. Le soir ça a été les hommes à la piscine et les femmes en promenade ou devant une tasse de café en train de parler de la pluie et du beau temps.

Mardi 21 septembre, nous avons visité les hospices de Beaune. Ils ont un toit superbe. En un mot, c'était joli ! Mercredi 22, on a visité l'abbaye des bonbons à l'anis à Flavigny, un bon bonbon ! Ensuite, nous sommes allés à l'office de tourisme de Pouilly-en-Auxois et à la capitainerie du port, nous avons pris le bateau mouche sur le canal. L'équipage nous a offert le café.

Jeudi 23 septembre, nous avons visité la ville de Dijon : promenade dans la ville et sur la colline au-dessus de la ville.

Vendredi 24 septembre, nous avons fait la rencontre du GEM de Beaune. C'était intéressant, des rencontres se sont faites ! Des échanges d'idées. Exemple : ils ont une boîte à idées. Mais ils sont que 22 membres en tout. Ils ont un beau jardin, c'est une maison comme la maison de M. tout le monde avec une cuisine grand public. Nous étions aussi au marché de Nuits-St-Georges et le soir, on a visité le village de Châteauneuf, en pente ! Retour par Dole le samedi 25.

Pascal



Notre voyage en Bourgogne nous a permis de découvrir une jolie région. Le soleil nous a accompagné chaque jour.

Nous avons visité Beaune, Dijon, Dole... de très jolies villes. En plus nous avons pris le train touristique et nous avons parcouru le canal de Bourgogne en bateau.

Au restaurant du camping, nous avons mangé des petits poissons frits... ils avaient encore leurs yeux... brrr

Superbe semaine avec une bonne ambiance et de magnifiques découvertes ! Que de bons souvenirs !

Marie-Françoise



On est parti en Bourgogne en vacances et c'était super génial ! Ce qui m'a le plus plu, c'était le bateau. Vraiment à refaire ! Sinon je fais beaucoup de choses au GEM mais quand ça ne va pas, on me dit stop. Alors je fais de mon mieux.

Alex

Un grand coucou au
GEM Le Cerisier à Beaune
Merci pour votre accueil !



Les vacances ça m'a plu ! On m'a donné un coup de main pour marcher parce que j'avais mal aux jambes. On a bien mangé tous les soirs au resto du camping. Pour le petit-déjeuner pareil et à midi, sandwich.

On a fait du bateau, du train. On a visité pleins de choses et ça m'a plu. On a eu du soleil toute la semaine, on a rigolé, j'étais très fatiguée en rentrant mais contente ! J'ai bien envie de retourner l'année prochaine avec Marie-Françoise.

Jocelyne



Sortie au Parc de Wesserling

On est entré dans le parc par le potager. On a essayé toutes les installations : la voiture, les grands jeux en bois comme celui où il faut faire grimper une balle et la faire tomber dans le bon trou. On a rigolé avec les miroirs déformants. Sur l'un j'avais au moins 200kg !

On s'est perdu dans le labyrinthe, sous la pyramide. Le plan d'eau à côté était splendide.

Le repas était super bon au kiosque dans le jardin. J'ai mangé une crêpe. On a tous eu l'occasion d'essayer la fleur « Un peu » « Beaucoup » « Passionnément »...

On avait un spécialiste des plantes avec nous : Marc. On a pu lui poser pleins de questions. Et j'ai fait un tour sur le véhicule « Mad Max ». Colette a trouvé un chéri dans une case en terre, un peu momifié et en torchis. Il y avait un très bel olivier juste à côté.

On a eu un temps agréable. La visite du musée était intéressante mais on a pas eu le temps de visiter la chaufferie.

Jean-Louis, Marie-Ange et Maria



L'atelier créatif

Un moment convivial où l'imagination explose dans la bonne humeur, avec des résultats plus ou moins aboutis, selon les idées de chacun mais toujours dans la bonne humeur et avec le sourire (malgré les masques !).

Avec en maître d'œuvre un super animateur qui nous guide et nous aide, sans compter les autres participants qui donnent volontiers un coup de main et des idées.

De vrais moments de bonheurs et de détente. A prescrire sans modération, c'est un très bon remède anti-déprime ! Le tout sur des supports variés qui permettent d'embellir le GEM et nos intérieurs.

Sandrine





Balade et pique-nique à Murbach

C'était dur pour moi et j'étais très contente d'arriver haut ! En fait il y avait Corinne qui marchait avec moi et qui m'aidait par moment et j'étais sur le point de craquer et elle me fait « Mais non Maria, tu es presque arrivée, là-bas c'est la fin ! » Du coup j'étais toute contente, j'ai pu terminer mon chemin sur une note très positive. Je commençais vraiment à ramer et c'était dur à grimper. On était à la chapelle au-dessus de l'église, c'est quand même raide. J'ai toujours du mal à m'arracher à l'attraction terrestre !

C'était une belle excursion et c'est important pour moi d'être arrivé au bout. Ça me donne du courage pour la suite, faire d'autres sorties peut-être un peu plus éprouvantes mais tout aussi bienfaitrices. C'est super de pouvoir progresser et avec le GEM, j'ai beaucoup progressé.

On a pique-niqué au parc à Lautenbach, il y avait des jeux pour les enfants. J'ai pas eu envie de faire la tyrolienne mais plein l'ont faite. On était bien ensemble et ça fait partie du voyage. L'ensemble de cette excursion m'a fait beaucoup de bien.

Maria



Le Forum des Acteurs de la santé mentale

Mercredi 13 octobre nous avons tenu un stand au forum des acteurs en santé mentale à la salle des familles, Place du Capitaine Dreyfus.

Nous avons été bien accueillis et il y avait beaucoup de stands et de monde. C'était très intéressant et instructif. Nous avons fait des rencontres et discuter avec de nombreux partenaires. Egalement pris une photo avec M. le Maire, Eric Straumann.

Michelle

Après-midi Loto avec Michelle

Je viens seulement les jeudis et vendredis matin au GEM mais pas les autres jours. Ça me plaît ! Je sais faire la peinture, l'électricité, le bricolage si jamais. Au loto ça m'a plu. J'ai rien gagné mais ça occupe. Vivement le prochain.

Alain





Sortie au Titisee

J'ai eu froid à un moment donné mais après ça allait. On a eu beaucoup de chance avec le temps, c'était agréable et ensoleillé. C'était bien décoré, pleins de magasins et ce qu'on a préféré, c'était les canards qui venaient tout près de nous. Il y avait du monde près du lac !

On a découvert le lac en bateau. Il faisait froid mais j'ai tout de suite pris des gouttes en rentrant et ça a été. Les découvertes, les visites, ça nous plaît ! C'était beau.

Annette & Angélique

J'ai passé une excellente journée lors de cette sortie au lac du Titisee en Allemagne le dimanche 10 octobre. La ballade en bateau était très agréable. Nous avons eu du beau temps. Merci à toute l'équipe pour la bonne ambiance.

Mado

On a pris le bateau pirate sur le Titisee ! On a fait le tour et on a bien ri. Duarte a acheté un pull, tout content ! Avec quelques-uns on a mangé au resto : wienerschnitzel, poisson, tarte flambée, sandwich, comme chacun voulait.

Et en rentrant tout le monde dormait dans mon trafic !

Pascale



Bon anniversaire !

C'était bien, le lundi pour mon anniversaire. L'autre jour j'étais vexée mais lundi c'était bien.

Caroline



Broderie – Vendredi 10H30



Les thermes de Bad Krozingen

Pas grave de se lever tôt parce que c'était super. Tout était bien. Il faisait chaud, l'animateur m'a tenu les mains dans le tourbillon, c'était super. J'aurai pas lâcher le bord sinon avec les grosses bulles. J'étais au sauna, quatre saunas on a fait. Aux herbes, au miel, à 60°, 80°... ça m'a fait du bien, j'ai plus mal au dos, j'ai plus mal aux jambes depuis. Bon à la main un peu... Mais c'était super.

Depuis que je suis au GEM je suis contente, c'est le pied. J'étais à la maison tout le temps, je savais pas quoi faire, j'allais à des conneries... C'est bien le GEM, on trouve des amis.

Karin



C'était très bien. Surtout quand on sait pas nager ! J'ai fait le contraire de ce qu'il fallait faire dans le tourbillon. Françoise n'arrivait pas à m'attraper. Mais pas de mal !

J'ai passé une belle après-midi avec Duarte. Et j'ai passé une belle journée !

Jean-Paul



Le Réseau Santé de Colmar intervient une fois par mois au GEM !

RDV avec le Réseau Santé de Colmar

C'était bien, bien expliqué. Inès du Réseau Santé est venue nous parler et on a discuté d'activité physique. On a fait un peu de gymnastique, quelques mouvements simples à refaire à la maison. On a aussi fait un petit jeu avec le ballon. Elle nous a demandé ce qu'on faisait comme sport. J'ai dit que je faisais du vélo, mon moyen de transport !

Alex

Ha oui, c'était bien expliqué, c'était pas mal ! Il faut faire de la marche, boire beaucoup d'eau. C'est vrai qu'on faisait du sport avec Serge au gymnase, moins maintenant. Mais on peut aussi faire les exercices à la maison. Je vais les faire, elle a remarqué que je savais.

Marie-France



Les ateliers cuisine et pâtisserie ont repris avec toutes les précautions nécessaires !

Sortie au Zoo de Mulhouse

Le zoo de Mulhouse était très bien .Je n'y étais plus depuis l'enfance ! Et là en y allant, il était beau, verdoyant mais j'ai pas vu beaucoup d'animaux et ceux qui sont là sont enfermés, ils ne viennent pas à ta rencontre. Mais c'était beau, c'était une belle sortie.

Les ours blancs sont pas venus dans l'eau, ils viennent pas sur commande, ils sont restés dans leur endroit. Les lions pareils, couchés. Je ne connais pas le nom des oiseaux, des singes...

C'était pas trop fatigant, il y avait partout des bancs. On s'est assise et on est reparti. Certains pensaient qu'on pouvait manger là-bas mais la cafet est de l'autre côté, à l'entrée alors qu'on était en bas. Je suis restée avec Maria et Pascale à la cafet au soleil et les autres sont encore allés voir les otaries. C'était une belle balade mais pas beaucoup d'animaux j'ai trouvé.

Colette



Tricot le jeudi à 14H

J'aime bien tricoter. Je viens au GEM pour voir du monde en même temps. A la maison je rumine alors ça permet de voir autre chose et de faire des connaissances.

Cindy



La piscine à Kayzersberg

Les retrouvailles ! Cet été, on était à Guebwiller, c'était bien. En fait on a l'habitude d'aller à Kayzersberg mais c'était pas encore ouvert au début de l'été et maintenant que l'automne arrive, on reprend nos habitudes là-bas. Tout le monde apprécie la séance d'aqua-gym. On rigole bien, les maîtres nageurs sont très sympathiques et le jacuzzi(-zi) superbe, ça nous fait du bien !

Pascale



Lundi 1 ^{er}	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7
Férié ACCUEIL DE 13H30 à 17H00 15H00 : Peinture & Mandalas	10H30 : Danse 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif 14H45 : Gym douce	GEM fermé	12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot	10H00 : Atelier gourmand 10H30 : Broderie 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 13H30 : Shopping en Allemagne 16H00 : Goûter	GEM ouvert de 13H30 à 17H00 14H00 : Cuisine	Repas convivial avec Colette et Karin <i>Choucroute & Tartes aux pommes</i> 14H00 : Loto
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13	Dimanche 14
9H30 : Réunion projet Pyrénées 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 13H30 : Marche nordique 14H00 : Intervention Prévention Tabac 15H00 : Peinture & Mandalas	10H30 : Danse 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif 14H45 : Gym douce	GEM fermé	Férié ACCUEIL DE 13H30 à 17H00 14H00 : Tricot	10H00 : Atelier gourmand 10H30 : Broderie 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 16H00 : Goûter	GEM ouvert de 13H30 à 17H00 14H00 : Cuisine	Repas convivial avec Marie-Ange & Marie-France <i>Poulet rôti et petits légumes Figues caramélisées et glace</i> 14H00 : Balade
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 13H30 : Marche nordique 14H00 : Réunion des adhérents 15H00 : Peinture & Mandalas	10H30 : Danse 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif 14H45 : Gym douce	GEM fermé	10H00 : Relaxation 11H00 : Espagnol 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot	<i>GEM fermé le matin</i> <i>Ouverture à 13H00</i> Les 10 ans du GEM 15H00 : Fête au GEM 19H00 : Soirée resto	GEM ouvert de 13H30 à 17H00 14H00 : Cuisine	Repas convivial avec Alexandra <i>Bouchées à la reine & compotes de pomme</i> 14H00 : Balade
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28
10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 13H30 : Marche nordique 15H00 : Peinture & Mandalas	GEM fermé Sortie à Europa-Park Départ 9h30	GEM fermé	9H00 : Randonnée 10H00 : Relaxation 11H00 : Espagnol 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot	10H00 : Atelier gourmand 10H30 : Broderie 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 16H00 : Goûter	GEM ouvert de 13H30 à 17H00 14H00 : Cuisine	Repas convivial avec Mado <i>Filet mignon caramélisé & légumes</i> <i>Biscuit monté</i> 14H00 : Cinéma
Lundi 29	Mardi 30					
10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 13H30 : Marche nordique 15H00 : Peinture & Mandalas	10H30 : Danse 11H00 : Atelier repas facile 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE	9H00 – 17H00 9H00 – 17H00 FERME 9H00 – 17H00 9H00 – 17H00 13H30 – 17H00 9H00 – 17H00			





A partir du 18 novembre, des séances de relaxation vont vous être proposées. Ouvertes à tous, il faudra quand même passer par un court entretien avec Cindy dans les jours qui précèdent votre première séance. Rien de compliqué, c'est uniquement pour s'assurer de bien adapter les propositions aux membres présents.

Mais d'abord, qu'est-ce que la relaxation ? Une petite bulle de douceur que je m'offre. Un temps pour soi, pour se poser. Pour respirer, dans tous les sens du terme. Très concrètement, nous serons dans la salle, avec une lumière tamisée, sur chaise ou sur tapis au sol comme chacun préfère, et Cindy guidera différents exercices de respiration, d'imaginaire, avec ou sans musique de fond. Il n'y a pas de notion d'échec ou de réussite. Que je m'endorme pendant la séance ou que je reste tendu(e), ce n'est pas grave. Cela veut simplement dire que j'ai lâché prise et avais besoin de dormir, ou que au contraire, pour cette fois, ce n'était pas le moment opportun pour moi, de me laisser aller.

Eh bien, c'est ainsi, j'accueille avec bienveillance envers moi-même ce que j'ai vécu et qui, à chaque séance, sera différent. Chacun pourra ensuite partager ce qu'il souhaite à propos de sa séance, dans un climat bienveillant et de confiance mutuelle. Ce qui se dit au sein du groupe, ne sort pas de la séance ! Autrement dit, ce qu'exprime un membre pendant la séance, ne doit pas être raconté aux autres une fois la séance terminée, ni remis sur le tapis. C'est ainsi rassurant pour tout le monde et plus facile de s'exprimer.

Venez en tenue souple et confortable !

Au plaisir de pouvoir vivre ensemble cet instant cocooning !

NB: ce que n'est pas la relaxation: un accompagnement personnalisé sur plusieurs séances, une psychothérapie, un soin médical.



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
mardi, vendredi
9h à 17h

Mercredi
Fermé

Samedi
13h30 à 17h

Dimanche
9h à 17h