

# Le Second Souffle



Journal du GEM de Colmar - Numéro 107 – Mars / Avril 2022

## LE MOT DE LA PRESIDENTE

Bas les masques ! On va enfin pouvoir respirer! Avec le beau temps qui pointe le bout de son nez, on ne peut qu'apprécier ses moments qui nous ont tant manqués.

Nous repartons en vitesse de croisière avec plein d'idées en tête de part et d'autre : vacances, activités... la motivation et l'action ne sont pas en reste. N'oublions pas que toutes les bonnes choses ont leur pendant : je compte sur tout le monde pour participer au grand ménage et en faire une journée conviviale dans la joie et la gaieté.

Marie

## MENAGE GENERAL & AUBERGE ESPAGNOLE



Mardi 15 mars

## Nouveautés de mars

Le printemps apporte son lot de changement au GEM :

### La gym douce reprend !

Les cours reprennent les mardis après-midi à compter du 1<sup>er</sup> mars. Ils se déroulent toujours à Rouffach en compagnie du GEM de Guebwiller. Départ du GEM à 15h !

### L'atelier mosaïque à 13H00

Afin que l'atelier dure suffisamment longtemps, il démarrera désormais à 13h le mardi après-midi.

### Deux groupes pour l'espagnol

Le jeudi matin, Maria propose d'apprendre les bases de l'espagnol et vous êtes nombreux à y avoir déjà participé. Les cours continuent avec désormais deux groupes : un groupe à 10h pour les débutants et un groupe à 11h pour ceux qui ont déjà participé à plusieurs séances.



## Les RDV numériques

Nous remercions la région Grand-Est puisque grâce au dispositif Invest'ASSO, le GEM a pu s'équiper de deux smartphones et de quatre ordinateurs portables.

Ces derniers sont à disposition des adhérents et ils serviront lors d'ateliers dédiés à l'utilisation du numérique sous toutes ses formes : mail, internet, applications diverses... Autant de domaines où le partage de compétences a du sens.

Les premiers ateliers sont programmés les mardis à 15H30 mais ils peuvent se multiplier en fonction des besoins. Nous en parlerons lors de la prochaine réunion des adhérents le mardi 15 mars à 14H30.

## Séjour dans le Var

Réunion d'organisation  
le lundi 21 mars à 14h





**Randonnée à Kayzersberg – jeudi 13 janvier**

Malgré le froid, c'était une belle journée ensoleillée. Nous sommes montés dans le vignoble de Kayzersberg avec une vue imprenable. Pause conviviale sur un banc dans la forêt avec café et gâteaux de Noël. Nous étions quatre : Nini, Mathilde, Antoine et moi. Nous sommes arrivés à St-Alexis, magnifique et un repaire de chasseurs. Descente dans une belle petite vallée jusqu'à Kayzersberg.

Marc



J'aime bien aller au GEM, y'a beaucoup d'activités. Il y en a de nouvelles qui se mettent en place : le Nini'trap c'est bien, on fait du sport et de la danse. On a bougé !

J'aime bien aussi faire la cafétéria et les sorties en Allemagne. Vivement la prochaine à Neuenburg-am-Rhein ! On fait beaucoup de choses, c'est super !

Alex





### Les thermes de Ribeauvillé – mardi 18 janvier

J'étais très contente qu'on aille aux thermes ! Ça faisait déjà quelques temps que j'en entendais parler ici et là. C'est vraiment très beau, très chic : les vestiaires, le sol... Une fois arrivé au bord des piscines, ça sonnait enfin l'heure de la détente. L'eau à 37°, les lumières de toutes les couleurs, les jets et le meilleur : l'extérieur.

Très bien accompagné, superbe entente, un moment à refaire ! Hein les filles !

Caroline H.



### Repas du dimanche – 23 janvier

Les fleischknackas n'étaient pas mauvais ! Certains étaient un peu en compote (NDLR après une chute malencontreuse !). Un ou deux étaient biens dans l'assiette quand même ! La salade était bonne. Et la pomme au four aussi, j'ai bien aimé. A renouveler. Je ferai avec un coulis de fruits une fois. On avait une bonne ambiance à table. Et merci aux cuistots !

Jean-Paul K.





### Après-midi au bowling

Jeudi 27 janvier

J'ai gagné ! C'était bien et on s'est bien amusé. On a fait deux parties, en deux groupes parce qu'on était quand même très nombreux. Chouette après-midi !

Nathalie



### La gym au GEM

Je fais de la gym le mardi avec Nini et le vendredi sur chaise avec Maria. Ça me change, j'aime bien. Je bouge beaucoup, Karin m'a même virée de la chaise pour que je bouge ! Nini elle insiste mais ça me fait du bien.

Caroline





**Le GEM**  
 Ça me plaît le GEM, les activités ! Au parcours santé, on fait le tour en discutant. C'est facile, on fait toujours deux tours (3,7km). Maintenant je vais découvrir la soirée restaurant et ensuite le repas du dimanche. Il y a une bonne ambiance et le café est bon ! J'aide aussi au ménage.

Sébastien



**Réseau Santé Colmar**  
 Maladies cardiaques et métaboliques

RDV diététique en partenariat avec le Réseau Santé de Colmar  
 Prochaine intervention : lundi 14 mars à 14h

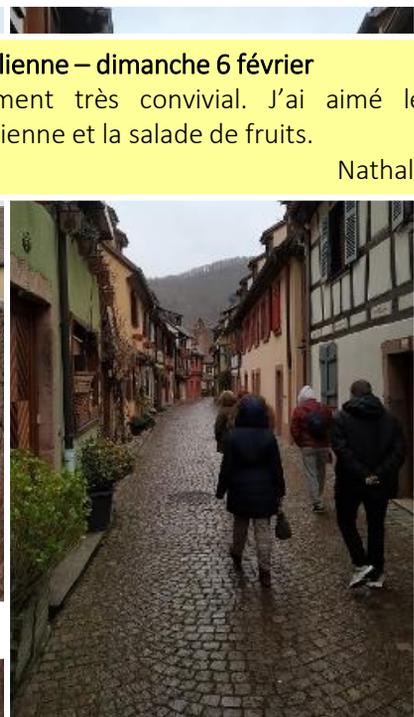
**Les repas du dimanche**

J'étais contente de faire les repas avec les adhérents en janvier et février (et mars!). Tout le monde était satisfait. J'aime bien qu'on cherche des thèmes, des repas de pays différents chaque fois. Tout en gardant les traditions pour les fêtes et autres bien sûr : galettes des rois, beignets de carnaval... Bientôt on fera un repas portugais avec Duarte. Merci à tous pour votre participation !

Pascale

**Lasagnes à la sicilienne – dimanche 6 février**  
 C'était un moment très convivial. J'ai aimé les lasagnes à la sicilienne et la salade de fruits.

Nathalie



Repas suivi d'une balade à Kayserberg



### La mosaïque – tous les mardis 13h

La mosaïque c'est une détente. On oublie ses soucis quand on se concentre sur quelque chose. J'arrive à le faire. J'ai essayé un galet mais c'était compliqué avec la colle. Sinon je fais un carré en bois à plat, je décore et je trouve mon inspiration. Corinne m'a bien fait comprendre que je dois accepter d'apprendre. C'est comme ça que j'avance et que je ressens l'esprit de la mosaïque.

Brigitte

Je suis toujours impressionné par les talents des adhérents du GEM, tout ce qu'ils montrent, tout ce qu'ils peuvent faire. Je tiens la cafétéria les vendredis après-midi avec plaisir. Venir au GEM est une grande réussite pour moi, pour ma vie future.

Martine

### Nini'trap – mardi 10h30

De la gym et de la danse, pour que tout le monde bouge !



### Avec le GEM

C'est bien le parcours santé le lundi matin; Je vais y aller chaque fois maintenant. Je retourne aussi à la piscine avec Fred. Il m'aide bien et il me lâche quand même. Je suis plus rassuré quand il est là. En juin, je partirai dans le Var avec le GEM, je me réjouis beaucoup ! Vivement la plage.

Duarte



### Les repas du mardi

J'ai fait quelques repas les mardis. Une fois avec Mathilde on avait fait un gratin dauphinois. Ce coup là on a failli danser sur les tables avec Marie-Ange. Il fallait attendre que ça cuise dans le four donc on a mis la musique. On s'est amusée. Avec Colette, on avait fait des quenelles de foie et qu'est ce qu'on a rigolé ! On s'est adapté, et on a bien échangé. Je cuisine sans sel moi alors problème de salage. Mais on s'adapte !

Marie-France M.



## Rando : Les Hauts de Jungholtz – Jeudi 24 février

C'était un miracle, tout s'est bien passé ! Je ne savais pas que je pouvais marcher... enfin si mais pas monter / descendre en randonnée. Je suis très contente de moi. Ce que j'ai aimé c'est qu'avec les plus « forts » dans le groupe, les « habitués », on se regroupait souvent, on se soutenait. Tout le monde s'entendait. Le départ était un peu dur, on est bien monté d'abord.

L'ambiance était bonne, on a eu des discussions sympas. On a parlé du voyage dans les Pyrénées pour mieux comprendre les amies qui partiront, comment fonctionnera notre groupe. C'était une belle réussite et j'ai envie d'en refaire. Je m'attendais à avoir des douleurs mais non, ça m'a fait du bien !

Sughra

C'était une randonnée très agréable et avec une super ambiance ! Nous avons profité de la nature ainsi que de pouvoir échanger tout en marchant. Pour ma part, c'est toujours un plaisir de randonner, et en particulier avec le Gem. Merci à Antoine et à Nini.

Marion



On était dehors à 11 personnes. On est allé au Nez-de-Sultz et au Bildstoeckle au-dessus de Guebwiller et Sultz. On était deux groupes dans les minibus parce que Nini a conduit. Il y avait un peu de vent, de beaux paysages. Nous avons bien marché et bien mangé. Du beau temps, c'était bien !

Marie-Ange



La piscine, c'était bien, humide !  
Le repas ce soir, c'était bon, humide !  
Bref, c'était une journée humide.  
Fred

**Le New Wok Tao à Horbourg-Wihr – vendredi 25 février**  
J'ai bien mangé, j'ai bien bu, j'ai la peau du ventre bien tendu, merci le GEM ! On a bien rigolé au restaurant. Certains ne terminaient jamais de manger quand d'autres avaient déjà passé le dessert. Maintenant tout le monde dessine sur son set de table et je passerai donner des notes tout à l'heure ! C'était parfait, très bien !  
Michel



**Shopping à Neuenburg-am-Rhein – mardi 15 février**  
J'aime bien aller en Allemagne parce que je trouve que les Allemands sont très sympas. Ils sont plus ouverts. J'ai remarqué que les prix sur l'alimentation sont moins chers. Ici c'est plus cher. Par contre le café est cher là-bas.  
On était à Kik, les vêtements sont moins chers. J'ai acheté un polo rigolo. Ils n'ont pas demandé le pass vaccinal. Bon le DM est plus grand à Neuenburg, c'était propre. Mais j'aime bien Breisach aussi.  
Marie-France



Margotte, la mascotte de l'atelier tricot !  
Tricot : tous les jeudis à 14h



**Soupe et beignets -  
Dimanche 27 février**  
La soupe et les saucisses, holala c'était bon ! Les beignets aussi, tout s'est très bien passé.  
Colette

# MARS 2022



	<p><b>Lundi 7 mars</b> 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique <b>13H30 : Shopping en Allemagne</b> <i>Neuenburg</i> 15H00 : Peinture &amp; Mandalas</p>	<p><b>Lundi 14 mars</b> 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique <b>14H00 : RDV diététique</b> 14H30 : Atelier Furoshiki 15H00 : Peinture &amp; Mandalas</p>	<p><b>Lundi 21 mars</b> 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique <b>14H00 : Réunion séjour dans le Var</b> 14H30 : Atelier Furoshiki 15H00 : Peinture &amp; Mandalas</p>	<p><b>Lundi 28 mars</b> 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 15H00 : Peinture &amp; Mandalas</p>
<p><b>Mardi 1<sup>er</sup> mars</b> 10H30 : Nini'trap 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H00 : Mosaïque 15H00 : Gym douce</p>	<p><b>Mardi 8 mars</b> 10H30 : Nini'trap 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H00 : Mosaïque 15H00 : Gym douce 15H30 : RDV numérique</p>	<p><b>Mardi 15 mars</b> <b>Ménage général &amp; Auberge espagnole</b> <b>14H30 : Réunion des adhérents</b> 15H30 : Atelier Zéro Déchets</p>	<p><b>Mardi 22 mars</b> 10H30 : Nini'trap 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H00 : Mosaïque 15H00 : Gym douce 15H30 : RDV numérique</p>	<p><b>Mardi 29 mars</b> 10H30 : Nini'trap 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H00 : Mosaïque 15H00 : Gym douce 15H30 : RDV numérique</p>
<p><b>Mercredi 2 mars</b> GEM fermé</p>	<p><b>Mercredi 9 mars</b> GEM fermé</p>	<p><b>Mercredi 16 mars</b> GEM fermé</p>	<p><b>Mercredi 23 mars</b> GEM fermé</p>	<p><b>Mercredi 30 mars</b> GEM fermé</p>
<p><b>Jeudi 3 mars</b> 10H30 : Espagnol 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot</p>	<p><b>Jeudi 10 mars</b> 10H00 : Shopping IKEA 10H00 : Espagnol <i>Groupe 1</i> 11H00 : Espagnol <i>Groupe 2</i> 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot 15H00 : Jardinage 16H00 : Qi Gong</p>	<p><b>Jeudi 17 mars</b> 10H00 : Espagnol <i>Groupe 1</i> 11H00 : Espagnol <i>Groupe 2</i> 12H00 : Pique-nique <b>14H00 : Tricot &amp; Tawashi</b> 16H00 : Qi Gong</p>	<p><b>Jeudi 24 mars</b> <b>9H00 : Randonnée</b> 10H00 : Espagnol <i>Groupe 1</i> 11H00 : Espagnol <i>Groupe 2</i> 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot 16H00 : Qi Gong</p>	<p><b>Jeudi 31 mars</b> 10H00 : Espagnol <i>Groupe 1</i> 11H00 : Espagnol <i>Groupe 2</i> 12H00 : Pique-nique 14H00 : Tricot</p>
<p><b>Vendredi 4 mars</b> 10H00 : Atelier gourmand 10H00 : Broderie 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 15H00 : Gym sur chaise 16H00 : Goûter</p>	<p><b>Vendredi 11 mars</b> 10H00 : Atelier gourmand 10H00 : Broderie 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 14H00 : Soins du visage 15H00 : Gym sur chaise 16H00 : Goûter</p>	<p><b>Vendredi 18 mars</b> 10H00 : Atelier gourmand 10H00 : Broderie 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 14H00 : Soins du visage 15H00 : Gym sur chaise 16H00 : Goûter</p>	<p><b>Vendredi 25 mars</b> 10H00 : Atelier gourmand 10H00 : Broderie 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 14H00 : Soins du visage 15H00 : Gym sur chaise 16H00 : Goûter</p>	<p><b>Grand ménage de printemps !</b> Mardi 15 Mars</p> <p>Participez en donnant un coup de main ou en ravitaillant les collègues, chacun selon ses capacités. Venez nombreux !</p>
<p><b>Samedi 5 mars</b> 13H30 : Courses et cuisine 14H00 : Jeux de cartes</p>	<p><b>Samedi 12 mars</b> 13H30 : Courses et cuisine 14H00 : Jeux de cartes</p>	<p><b>Samedi 19 mars</b> 13H30 : Courses et cuisine 14H00 : Jeux de cartes</p>	<p><b>Samedi 26 mars</b> 13H30 : Courses et cuisine 14H00 : Jeux de cartes</p>	
<p><b>Dimanche 6 mars</b> <b>Repas convivial avec Caroline H.</b> <i>Hachis Parmentier de canard &amp; salade de fruits</i> <b>13H30 : Carnaval de Sélestat</b></p>	<p><b>Dimanche 13 mars</b> <b>Repas convivial avec Duarte</b> <i>Soupe à la pierre et Tarte de Laraja</i> 14H00 : Loto</p>	<p><b>Dimanche 20 mars</b> <b>Repas convivial avec Mado et Marie-Ange</b> <i>Nems One Pot Rice Chicken</i> <b>13H30 : Sortie au Musée du Chocolat</b></p>	<p><b>Dimanche 27 mars</b> <b>Repas convivial avec Karin &amp; Billy</b> <i>Goulash hongrois Dessert</i> 14H00 : Loto</p>	



**Le GEM de Colmar**

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

**HORAIRE D'OUVERTURE**

LUNDI – MARDI – JEUDI – VENDREDI – DIMANCHE  
MERCREDI :  
SAMEDI :

9H00 à 17H00  
FERME  
13H30 à 17H00



### La cafétéria, le GEM

Après une longue absence, ma première impression de retour au GEM, c'est que c'est comme si je n'étais jamais parti. Le constat que j'ai pu faire, c'est que si tu n'as pas de structure et que tu es inactif, tu te marginalises et tu te sens inutile pour la société. Au GEM, j'ai repris la cafet, ça m'aide à être régulier et à travailler la mémoire. Désormais je fais même des activités que je ne faisais pas avant. Comme quoi on ne peut jamais dire qu'on ne reviendra jamais ! J'ai été satisfait de pouvoir revenir sans qu'on me pose de questions, merci à tous !

Sacha



### Palette et tartes - dimanche 27 février

Avec Caroline, on a préparé la palette, enfin... déballé la palette, la mettre dans le plat et dans le four. Ha on a quand même fait la salade, nettoyé la salade. On a préparé la vinaigrette. Ca s'est très bien passé, on s'est bien amusé ! La veille on avait préparé les tartes aux pommes. Elles étaient très bonnes, elles sont passées comme du beurre ! Tout est parti.

Michelle



### Visite de l'exposition BESTIA au Musée Würth à Erstein

Y'a des choses qui étaient belles, d'autres moins. Un tableau d'Andy Warhol, ça j'ai bien aimé. Par contre j'ai moins aimé les animaux empaillés !

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, de la Mairie de Colmar. Nos projets sont aussi soutenus par le Rotary Club - Colmar Rhin et la région Grand-Est.

## HORAIRES

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

Mercredi  
**Fermé**

Samedi  
**13h30 à 17h**

Dimanche  
**9h à 17h**