

# Le Second Souffle



Journal du GEM de Colmar - Numéro 108 – JUIN 2022

## LE MOT DE LA PRESIDENTE

Le GEM rencontre beaucoup de succès. Merci à tous les membres du bureau pour leur polyvalence et aux adhérents qui s'investissent.

Nous avons accueilli Madison en stage durant trois semaines, ce qui nous a beaucoup aidé. Merci à elle !

Pour certains c'est la fin des vacances alors que d'autres se préparent à partir. Dans les deux cas, ce sont de beaux projets réalisés au GEM.

De plus, le respect de chacun contribue à une bonne avancée entre adhérents.

Marie

## La cafétéria du GEM

Pouvoir prendre un café, un encas ou repas est primordial au GEM. Venir à la cafétéria, c'est convivial et on y rencontre toujours du monde dont une personne qui est volontaire pour gérer le service.

Nous avons toujours besoin d'adhérents qui s'engagent à la cafétéria. Merci de les respecter, de garder son tour en faisant attention aux autres, notamment lors des goûters !

## Fermeture exceptionnelle

En raison du séjour dans le Var, le GEM sera fermé du samedi 18 au dimanche 26 juin inclus. Réouverture le lundi 27 juin !

## Les gestes barrière

La pandémie de Covid19 n'est pas terminée et le virus circule toujours. Les restrictions s'allègent mais il est important que chacun soit responsable.

Si le masque n'est plus imposé hors véhicules, il reste conseillé. Merci aussi de garder les distances entre personnes autant que possible.

## Karaoké

Reprise des karaokés à compter du samedi 28 mai 14H00 avec Billy !

## Brunch espagnol

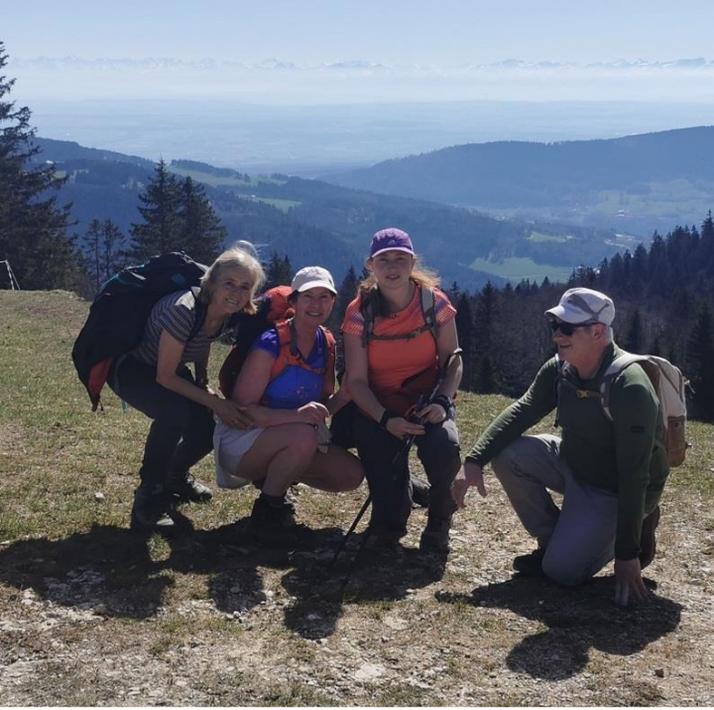
Moment convivial en vue le mardi 14 mars avec un brunch espagnol suivi de la réunion des adhérents. Ce sera l'occasion de discuter des activités du GEM tout en découvrant de petits plats espagnols pour le repas !

## Shopping en Allemagne

En juin, il y aura deux occasions d'aller faire ses courses en Allemagne :

- Mardi 7 juin à 10H à Sasbach pour la journée
- Mardi 14 juin à 13H30 à Breisach pour l'après-midi





## Séjour randonnée dans le Jura

Salut c'est Nini. On est parti au mois d'avril, on a eu du beau temps tous les jours. Zéro jour de pluie, la chance ! On a fait des randonnées tous les jours sauf le mercredi où on a visité Dole, une très belle ville. Et le vendredi, on a visité Pontarlier après la randonnée. On a fait deux randonnées assez « hard », le Mont d'Or et la dent du Vaullion. On avait faim en arrivant au haut du mont d'Or, je me rappelle pas si on a posé une pierre. C'était une très belle semaine, une belle entente ! Rien à redire.

Nini



## Soirée tartes flambées

Soirée tartes flambées à Kogenheim, elles étaient super bonnes avec une super bonne ambiance.

Stefan

## Ménage général !

Beaucoup de monde. J'ai fait le nettoyage des camionnettes avec Thierry et Serge. Bonne ambiance. Le repas était super bon « l'auberge espagnole » ! C'était très convivial que tout le monde ramène à manger.

Stefan

C'était bien... la deuxième tarte flambée était meilleure. Le resto était bien avec un beau cadre et une grande tablée.

Marie-Louise





Dimanche 6 mars : Hachis parmentier de canard avant de filer au carnaval de Sélestat



### Carnaval de Sélestat

Quel monde ! C'était rempli de partout et Antoine qui cherchait tout le monde ! C'était bien, il y avait de l'ambiance mais j'aime pas trop la foule. Je me suis mise derrière et j'ai vu de loin. On a revu une ancienne adhérente du GEM.

Alex



Marche nordique  
Lundi  
13H30

J'aime bien venir au GEM, ça me fait voir du monde !

Pascal Z.





Dimanche 20 mars : Gourmands au GEM ? Des nems fait maison, un énorme biscuit au chocolat et une sortie...

### au Musée du Chocolat

Avec le GEM on est parti au musée du chocolat. On avait des panneaux pour nous expliquer la fabrication du chocolat. Il y avait des oreillettes à dispositions pour les explications et c'était super. On a même eu en dégustation des petits morceaux de chocolat. On s'est arrêté à la boutique et j'ai acheté deux cadeaux pour ma famille. MERCI le GEM pour la sortie et merci les amis du GEM.

Marie-Louise



### RDV numérique

En tant qu'accompagnante, la communication est compliqué pour comprendre où en sont les personnes. Il faudrait structurer les demandes, c'est plus facile en individuel qu'en groupe. Compliqué au niveau de la concentration.

Corinne



J'aime rencontrer des gens au GEM et faire toute sorte d'activités. Je bouge, fais des choses comme la cafet, le Nini'trap, les sorties en Allemagne, la mosaïque... Les sorties au resto ? Qu'est ce qu'on mange bien ! Merci à l'équipe du GEM pour tous vos projets.

Alex



Il y a de bons élèves... qui oublient rapidement. On refait le même cours. Ça occupe. Fred !



## La mosaïque

Je m'occupe avec plusieurs activités : cuisine (j'ai fait des œufs mimosa et macédoine et des lasagnes), gym,...) et la mosaïque. Au début c'était plus des activités extérieures et maintenant je fais des activités en intérieur. Je m'occupe de la mosaïque, je laisse la liberté aux personnes de faire ce qu'ils veulent comme support et matériel. Afin qu'ils s'investissent dans une recherche personnelle en les renvoyant à eux même. Je les accompagne au mieux pour qu'ils fassent eux-mêmes. Ça permet de connaître les gens et de les mettre en confiance grâce au côté artistique. Les personnes sont de bonne volonté pour faire les choses ensemble. J'ai la satisfaction que les gens reviennent et aime cet atelier.

Corinne



Je m'éclate !!! Je fais une chouette parce que je sais bien la faire ... (imitation de plusieurs oiseaux ☺) J'adore dessiné avec les modèles. L'ambiance est très bonne et ça me rassure d'être avec des personnes bienveillantes. Au début j'étais perdue mais maintenant je suis rassurée.

Régine

## Gym douce

Une première séance de gym douce pour remettre la machine en route. La randonnée était plus difficile car j'ai perdu le rythme, je ferais d'abord la marche nordique.

Et le parcours sportif quand il y a de la place. Je m'inscris aux activités pour voir du monde et ne pas rester seule. Les repas conviviaux sont très sympas et bons.

Marie-Thérèse



Je viens au Gem pour profiter de la compagnie et éviter la solitude. Je viens avec Mélodie mon chien qui est un peu la mascotte.

Martine





### Les tourtes de la Vallée de Munster

Ça m'a fait plaisir de faire les tourtes et quand je vois qu'on apprécie, ça me fait encore plus plaisir !

Marie-Louise



### Balade au Lac de Michelbach

J'y vais pour me balader. J'aimerais que le Gem reste avec la bonne ambiance, que ce soit les personnes du bureau ou les adhérents.

Jean-Paul K.



### La broderie

C'est une évasion en plus car je suis manuelle. En travaillant avec mes mains, je libère mon esprit. J'ai commencé il y a trois mois à peu près et j'aime beaucoup.

Dominique





## Soirée Rock'n'Roll au Centre Europe

C'était une des plus belles soirées que j'ai passée là-bas ! Ils étaient 4 ou 5, un chanteur, un batteur, un pianiste, un percussionniste... Ils ont joué des chansons des Sixties, Elvis Presley, Grease...

On a écouté et ça a plu à tout le monde, ça s'est vu dans le public. C'était un peu dommage que ça ne dure qu'1H20... mais à la fin, les musiciens sont sortis et on a pu dialoguer avec eux. C'était sympa.

Serge



## L'atelier tricot

L'atelier tricot, c'est toujours avec une grande envie d'apprendre et de créer. Tous les jeudi après-midi 3 jeunes (Duarte, Stefan et Sébastien) viennent nous soutenir et nous passons de bons moments avec beaucoup de fous rires.

Marie Françoise



*Trivial Pursuit, plus facile en équipe!*

**Bœuf bourguignon et tarte aux fraises**  
C'était très bon !  
Fait avec humour avec Marie-Ange, Jean-Louis et Antoine.

Fred





## Fête de Pâques – Dimanche 17 avril

C'était bon ! J'aime pas tellement l'agneau en général mais Pascale le fait tellement bien !

Marie-Louise



## Rémi à la Comédie de Colmar

J'ai bien compris le sens de l'histoire au début mais j'ai eu un peu plus de mal après. C'était une adaptation mais bien mise en scène. Le petit garçon qui incarnait Rémi a très bien joué son rôle. Les autres acteurs étaient bons aussi. J'y retournerai !

Colette



## Une Paëlla au GEM

Tout me plaît dans ce que je fais au GEM ! Maria a proposé de faire une paëlla un dimanche au GEM. Elle a tout bien préparé, elle était très bonne. Il y avait du colin, des crevettes, des moules, des petit-pois... Tout était bien présenté, l'assiette était copieuse ! J'ai bien apprécié.

Colette



## Shopping à IKEA

Bonne promenade... et bonnes boulettes !

Fred

C'était bien, grand avec pleins de choses pour la cuisine, des meubles...un peu de tout.

Sébastien

C'était immense, j'ai trouvé ce qu'il me fallait et j'ai même fait de la mosaïque sur la boîte que j'ai achetée.

Marie-Ange





## L'Assemblée Générale

Chaque année l'assemblée était au GEM, maintenant c'est à la préfecture, question de place. C'est intéressant pour revoir l'ancien programme et le nouveau ainsi que les tarifs qui augmentent. Il faisait très chaud dans la salle.

Moi Pascal, j'ai causé avec une personne en reconversion professionnelle et ça l'intéresse de s'intégrer à l'équipe grâce aux témoignages.

Pascal B.

Vendredi 29 avril - Merci à la CEA pour le prêt de la salle !



## Parcours santé

C'est super parce qu'on discute, on marche en groupe et on échange des paroles. Il faisait beau.

Sébastien

## Soins du visage

D'abord on a fait nous-mêmes la pâte et après ce qu'on fait, on s'allonge et Madison nous met sur le visage avec le doigt. Ça faisait du bien ! Faut qu'on attende... l'une après l'autre. Et après on l'enlève avec un gant de toilette. C'était bien, je reviens vendredi !

Véronique



## RDV diététique avec le Réseau Santé

J'ai appris plein de choses sur les aliments. Le fait d'être en groupe me permet d'être en confiance et de prendre la parole.  
Sébastien



Prochain RDV diététique  
LUNDI 13 JUN  
14H00

## Piscine à Kaysersberg

Fred il me pousse dans l'eau... Il est fou ! Et j'y retourne quand même, je suis fou !

Duarte





## En bateau à Strasbourg

On est parti du GEM vers 9H30 un mardi. On était un petit groupe convivial et sympathique. On a été à la Petite France et on a fait casse-croûte à côté de la cathédrale avec les pigeons. On était pas loin de l'embarcadère où on est parti faire une heure de bateau. Il faisait bon, il y avait un peu de vent (Moi j'avais très chaud ! – Françoise). On a fait le tour de la ville, avec les casques pour entendre l'histoire de Strasbourg, le temps passé. Retour au GEM après une bonne petite balade.

Annette et Françoise

## La cafétéria

C'est sympa d'avoir le contact avec les gens. Au GEM, je fais quelques travaux si besoin. Quand je viens c'est pour la journée. Les repas sont toujours bons et copieux. J'aime bien joué aux cartes.

Jean-Paul

## Shopping à Breisach

Cette fois on est parti pour la journée, on a fait des buibus dans le centre ville. On a fait les Top-model ! Tout le monde a trouvé des petites robes. Après on a manger chez Ihringer, c'était très bon. Bon les prix ont bien monté, pour la pâtisserie et pour les courses. C'est plus aussi intéressant de faire les courses en Allemagne... si tu calcules l'essence et tout... C'est bien pour la balade et des petits trucs vite fait.

Marie-France M.



Soirée resto à la Tropicienne de Wih-au-Val



## Les sorties vélo reprennent !

Une belle sortie mardi 24 mai avec cueillette de fraises en prime.

Prochaine date : jeudi 2 juin !



## Randonnée au ruines du Schrankenfels

C'était sympa, cool et tranquille. On a appris pas mal de choses sur la botanique, des chef d'œuvres de la nature ! Le parcours n'était pas très long. On a passé une belle journée avec du beau temps.

Francesco



## Europa Park

J'aime bien aller en Allemagne ! Les Allemands sont très sympas et au moins on peut leur parler. Je peux pas aller sur tous les manèges, pas le droit mais j'ai quand même fait des trucs. J'ai fait du tir à carabine ! Il faisait très chaud, j'ai bu beaucoup d'eau.

Marie-France B.



Belle journée agréable ! Le spectacle avec le chevaux était magnifique dans le quartier espagnol. C'était l'histoire du sultan et du baron. Ça j'ai aimé ! C'était une très belle journée, dommage qu'on soit parti un peu tôt.

Francesco



Merci au GEM de Quebwiller !



Témoignage de Yasmina

On fait des groupes et notre parcours. On déjeune le midi. L'après-midi on fait les manèges et les spectacles. On regarde les sculptures sur glace. En hiver il y a des foyers de feux pour se réchauffer. J'ai beaucoup aimé le Voletarium c'était trop génial !!! C'est bien de pouvoir profiter du tarif réduit.

Shopping en Allemagne, ça se passe bien. On va au magasin de vêtements ou d'alimentation et on peut se restaurer.

La piscine aussi, j'aime bien.

## La marche populaire

Ce dimanche là on est allé à Soultzbach-les-bains où était organisée une marche populaire. J'ai bien digéré du coup puisqu'on a beaucoup marché.

On y retrouvé Fabienne et Alexandre, merci à eux pour l'invitation.

J'y ai aussi rencontré deux anciens amis que je n'avais plus vu depuis cinq ans. Ils étaient à la première pause où on a attendu ceux qui avaient plus de mal à monter. Ça allait, on s'est attendu et merci au GEM de nous emmener dans des marches populaires, c'est à refaire !

Marie-Ange



*Chili con carne et charlottes aux fruits avant d'aller marcher !*



## Atelier créatif – pâte à sel

C'était très bien fait parce que tout le monde a pu faire sa pâte soi-même et Madison nous a beaucoup aidé. C'était une super bonne ambiance.

Surtout on va le refaire avec des choses un peu plus grandes. Tout le monde a pu faire quelque chose, et puis ils ont cuit pour nous pour que ce soit sec et la prochaine fois on pourra les peindre, ce qu'on veut et surtout faire de nouvelles choses qu'on a pu réfléchir à la maison.

Christelle

J'aime beaucoup venir au GEM pour faire du tricot le jeudi et j'aime aussi faire la cafet avec Marie-Françoise. Ça me plaît.

Je m'entends avec tout le monde et j'aimerais bien faire la cuisine un dimanche avec César, un repas que je gèrerais moi-même.

Jocelyne



# Juin 2022



BRUNCH ESPAGNOL  
Mardi 14 juin 11H



## FERMETURE EXCEPTIONNELLE

Le GEM sera fermé du samedi 18 au dimanche 26 juin inclus en raison du séjour dans le Var

<p><b>Lundi 6 juin</b></p> <p><b>LUNDI DE PENTECOTE</b></p> <p><b>GEM fermé</b></p>	<p><b>Lundi 13 juin</b></p> <p>10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 13H30 : Marche nordique <b>14H00 : RDV diététique</b> <i>L'activité physique</i> 15H00 : Peinture &amp; Mandalas</p>	<p><b>Lundi 27 juin</b></p> <p>12H00 : Pique-nique 13H30 : Marche nordique 15H00 : Peinture &amp; Mandalas</p>
<p><b>Mardi 7 juin</b></p> <p><b>10H00 : Shopping à Sasbach</b> 10H30 : Nini'trap 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H00 : Mosaïque 15H00 : Gym douce 15H30 : RDV numérique</p>	<p><b>Mardi 14 juin</b></p> <p>10H30 : Nini'trap <b>11H00 : Brunch espagnol</b> <b>11H30 : Réunion des adhérents</b> <b>13H30 : Shopping à Breisach</b> 13H00 : Mosaïque 15H00 : Gym douce</p>	<p><b>Mardi 28 juin</b></p> <p>10H30 : Nini'trap 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H00 : Mosaïque 15H00 : Gym douce 15H30 : RDV numérique</p>
<p><b>Mercredi 1<sup>er</sup> juin</b></p> <p>GEM fermé</p>	<p><b>Mercredi 8 juin</b></p> <p>GEM fermé</p>	<p><b>Mercredi 15 juin</b></p> <p>GEM fermé</p>
<p><b>Jeudi 2 juin</b></p> <p>10H00 : Espagnol <i>Gr. 1</i> 11H00 : Espagnol <i>Gr. 2</i> 12H00 : Pique-nique <b>13H30 : Sortie vélo</b> 14H00 : Atelier créatif</p>	<p><b>Jeudi 9 juin</b></p> <p><b>9H00 : Randonnée</b> 10H00 : Espagnol <i>Gr. 1</i> 11H00 : Espagnol <i>Gr. 2</i> 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif</p>	<p><b>Jeudi 16 juin</b></p> <p>10H00 : Espagnol <i>Gr. 1</i> 11H00 : Espagnol <i>Gr. 2</i> 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif</p>
<p><b>Vendredi 3 juin</b></p> <p>10H00 : Atelier gourmand 10H00 : Broderie 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 14H00 : Réunion bureau 16H00 : Goûter</p>	<p><b>Vendredi 10 juin</b></p> <p>10H00 : Atelier gourmand 10H00 : Broderie 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 15H00 : Gym sur chaise 16H00 : Goûter</p>	<p><b>Vendredi 17 juin</b></p> <p>10H00 : Atelier gourmand 10H00 : Broderie 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 15H00 : Gym sur chaise 16H00 : Goûter</p>
<p><b>Samedi 4 juin</b></p> <p>13H30 : Courses et cuisine 14H00 : Jeux de société</p>	<p><b>Samedi 11 juin</b></p> <p>13H30 : Courses et cuisine 14H00 : Karaoké</p>	<p><b>Samedi 18 juin</b></p> <p>Départ séjour Var GEM fermé</p>
<p><b>Dimanche 5 juin</b></p> <p>Repas convivial avec Jean-Christophe <i>Steak de requin</i></p> <p><b>14H00 : Balade</b></p>	<p><b>Dimanche 12 juin</b></p> <p>Repas convivial avec Jocelyne et Rodolphe <i>Poulet Frites Salade Tarte</i></p> <p><b>14H00 : Loto</b></p>	<p><b>Dimanche 19 juin</b></p> <p>GEM fermé</p>

**Mercredi 29 juin**  
GEM fermé

**Jeudi 30 juin**  
12H00 : Pique-nique  
**13H30 : Sortie vélo**  
14H00 : Atelier créatif

**Vendredi 1<sup>er</sup> juillet**  
**9H30 : Pique-nique Longemer**  
10H00 : Broderie  
11H00 : Atelier repas  
12H00 : Pique-nique  
13H30 : Piscine  
15H00 : Gym sur chaise  
16H00 : Goûter

**HORAIRE D'OUVERTURE**  
**LUNDI – MARDI**  
**JEUDI – VENDREDI**  
**DIMANCHE**  
9H00 à 17H00  
**MERCREDI**: Fermé  
**SAMEDI** : 13H30 à 17H00

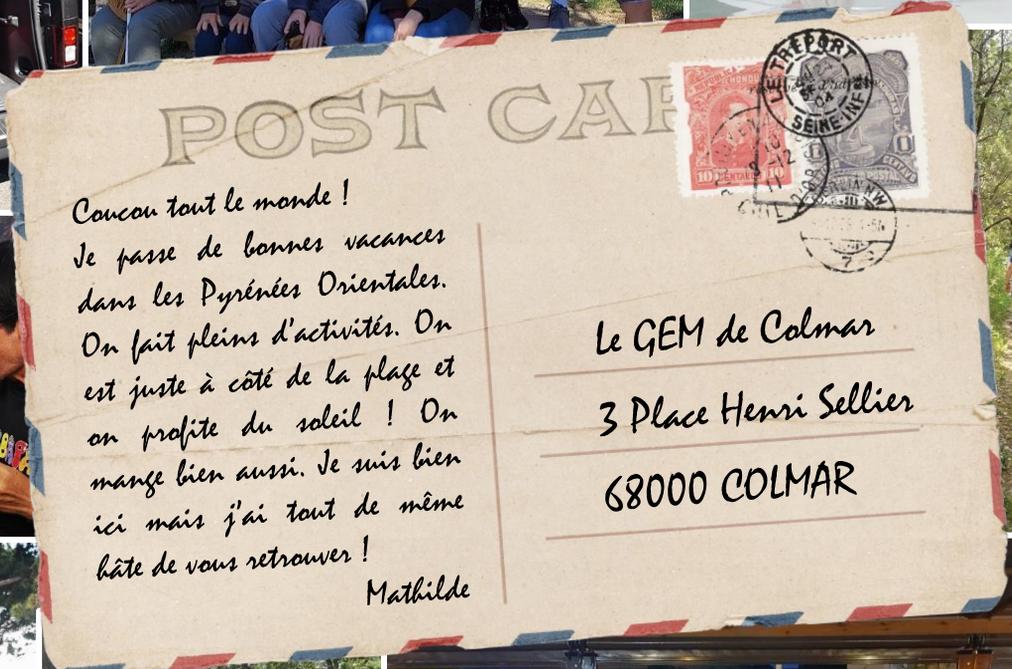


**Sorties vélo** jeudi 2 juin – jeudi 30 juin à 13H30



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

En vacances à Argelès-sur-Mer !



*Coucou tout le monde !  
Je passe de bonnes vacances  
dans les Pyrénées Orientales.  
On fait pleins d'activités. On  
est juste à côté de la plage et  
on profite du soleil ! On  
mange bien aussi. Je suis bien  
ici mais j'ai tout de même  
hâte de vous retrouver !*

*Mathilde*

*Le GEM de Colmar  
3 Place Henri Sellier  
68000 COLMAR*



## 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.

## HORAIRES

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

Mercredi  
**Fermé**

Samedi  
**13h30 à 17h**

Dimanche  
**9h à 17h**

**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



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.