



Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 109 - SEPTEMBRE 2022

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Vous constaterez dans ce journal les nombreuses activités qui ont permis aux adhérents de pouvoir profiter de cet été, dans la nature, les découvertes... Le GEM est toujours en activité avec une belle ouverture sur l'extérieur. Cela a entraîné beaucoup de joie chez les adhérents. Ils ont cette année bien profité et profiteront encore des sorties extérieures. Le GEM est un lieu de loisirs et de détente avant tout.

Marie

Journal de l'été

Le GEM, ce sont les adhérents qui en parlent le mieux. Voici donc un nouveau journal rempli de vos témoignages sur les voyages, les activités et les sorties des derniers mois. Merci à tout ceux qui s'investissent, ils font vivre ce journal et le GEM !

Sondage 2022

Comme chaque année, nous comptons sur vos avis et vos envies pour construire les projets des prochains mois. Merci de remplir le questionnaire à disposition à l'accueil avant le 30 septembre.

La rentrée culturelle

Du nouveau au GEM de Colmar. On reprend des sorties au théâtre, à la Comédie de Colmar ou au Centre Europe. Il était temps ! Je propose le mercredi 28 septembre au Centre Europe. Lors de cette soirée, nous aurons le plaisir de voir une pièce appelée « Les Possédés d'Illfurth ». Jetez un coup d'œil sur le net pour plus d'informations. Moi je vous donne rendez-vous à 19H30 à l'entrée. (Inscrivez-vous au GEM !)

Serge

C'est la reprise !

Après toutes les sorties de l'été, nous reprenons les activités sportives et créatives au GEM, sur inscription !

LUNDI

10H00
Parcours santé
14H00
Gym sur chaise
15H00
Peinture et mandalas

MARDI

10H30
Nini'trap
14H00
Atelier créatif
15H30
Qi-Gong

JEUDI

10H00
Espagnol
14H00
Tricot

VENDREDI

10H00
Broderie
13H30
Piscine
15H00
Gym sur chaise

D'autres idées et envies d'activités ? Rendez-vous le lundi 12 septembre à 15H00 pour la réunion des adhérents

Les vacances dans les Pyrénées

du samedi 14 mai au
samedi 28 mai 2022

Départ à 5h du matin du GEM de Colmar vers les Pyrénées et le camping La Chapelle à Argelès-sur-Mer.

Colmar – Macon – St Albain – Montélimar (ville du Nougat) et enfin l'arrivée au camping vers les 16H45 environ. Repas du soir au restaurant « le Front de Mer » à Argelès.

Il y avait Nini, Fabienne, Corinne dite Coco, Maria, Shughra, Mathilde, Thierry l'organisateur et moi.

Dimanche 15 mai : petite sieste ensuite prise de photos, comme des stars !

Lundi 16 mai : visite en camionnette dans le Zoo de Sigean, la Réserve Africaine. On a fini dans la partie moins dangereuse à pied sur 2km. J'ai préféré le moment où on nourrissait les girafes.

Mardi 17 mai : 6H31 dans le mobil-home 14, on n'entend que le café coulé. Je l'ai mis en route trop tôt !

À 9H environ, départ vers le ranch du nom Kentucky pour faire du cheval. Le mien s'appelait Prince. C'était intéressant.



Mercredi 18 mai : Le matin on a fait un petit tour à Argelès et l'après-midi nous sommes allés à la piscine Nini et moi. En cours de route, les animateurs du camping nous ont proposé de faire une partie de pétanque avec eux.

Jeudi 19 mai : Nous avons visité Carcassonne dans le petit train. Le chauffeur nous a expliqué d'où vient le nom : Dame – Caracas – Sonne.

Vendredi 20 mai : piscine. Repas sur la terrasse du mobil-home 13 où on avait tout apporté du mobil-home 14.

Samedi 21 mai : On est allé au marché de St-Cyprien. Lessive le soir, Thierry a oublié une machine ! On l'a récupéré après le repas.

Repas au restaurant Angkor à Argelès.

Dimanche 22 mai : après le petit-déjeuner, grande sieste du matin. Même Corinne y participe. Le soir repas sur la terrasse du mobil home 13 où on avait tout apporté du mobil-home 14.

Lundi 23 mai : On a visité un site gréco-romain en Espagne : le musée archéologique de Catalogne-Empuries. Il y avait de belles mosaïques.

Mardi 24 mai : repas à Collioure, à l'Arcade à midi. L'après-midi visite de la ville.

Mercredi 25 mai : Comme le temps était venteux, on a décidé de visiter l'aquarium du nom Oniria à Canet-en-Roussillon. Cet aquarium est très grand, très beau et impressionnant.

Jeudi 26 mai : visite des Orgues d'Ille-sur-Têt en calcaire qui sont énormes. Ensuite on est allé visiter Villefranche-de-Conflent.

Vendredi 27 mai : préparation du départ vers la maison.

Samedi 28 mai à 7h, départ du camping. Nous avons mangé sur l'autoroute pendant le voyage retour !

Prix total : 500€ mais cela valait le coup !

Pascal B.



Le Parcours Santé

*Reprise tous les lundis à 10H00
à partir du 5 septembre !*

Je vais au parcours santé pour entretenir ma forme. Marcher à mon rythme sans trop regarder les autres. J'aime bien être au milieu des arbres, dans la nature. Ça me fait sortir et voir du monde.

Christiane

C'est avec enthousiasme qu'Alexandre et Hélène retournent au parcours santé proposé par Antoine tous les lundis matins à Sundhoffen. Plus que l'aspect sportif –pour l'instant ! – c'est l'accueil que nous apprécions : chaleur, naturel, ouverture et bien sûr, entraide mutuelle ! Alexandre manifeste de plus en plus de joie et de confiance qui se sont manifestées également lors des deux journées piscine à Guebwiller et Obernai.

Hélène

Brunch espagnol – mardi 14 juin

Ça m'a fait très plaisir que vous acceptiez au GEM de proposer ces tapas. C'est ma culture, c'est quelque chose que tout le monde ne connaît pas et je me suis dit que ça allait peut être les rebuter de proposer ça. Mais c'est vrai que ça m'a fait très plaisir, de le préparer et qu'Antoine soit si motivé pour chercher le fromage ! C'était top. J'adore ce fromage.

On a fait des tapas en tous genre : chorizo, jambon, sardines marinées, tortilla, olives, manchego (le fromage !), pastèque, melon, crème catalane, arroz con leche (riz au lait) et en boisson : le sunrise sans tequila et du gaspacho ! C'était super bien, il y avait du choix et c'était très bien préparé. Merci aux personnes qui ont participé à la préparation parce que moi toute seule j'aurais pas fait grand-chose. Ha il y avait aussi une salade de concombres et de tomates ! C'était vraiment une super expérience.

Maria



Balade à Neuf-Brisach

Dimanche 5 juin

C'était un dimanche après-midi. Une balade était prévue mais le temps s'est gâté. Françoise a proposé d'aller à la chatterie de Neuf-Brisach. C'était fermé, pas de chance ça n'ouvre qu'à 16H. Mais on a fait une promenade, on a vu quelques chats et c'était agréable. Bel après-midi.

Colette



Karaoke – samedi 14H00

Venez vous éclater en chantant vos titres préférés ! Ambiance de dingue, les haut-parleurs à fond et on invite même les voisins !

Billy



Ça va pas non ?



Karaoke... cool

Samedi 3 septembre

Samedi 17 septembre

Randonnée au Col des

Bagenelles – Jeudi 9 juin

On était trois et on s'est même pris une sauce, une bonne ! On était trempé. Thierry a sorti le Kway, nous on était mouillé. On savait hein.

On a marché et on arrivait vers la fin et j'ai dit à Matthieu : on fait un footing ? On a fait un footing jusqu'au camion. T'as marché, t'as fait un footing... je me suis dit que ça va, j'ai encore la santé ! Ça m'a permis de tester mes capacités. Le parcours était normal mais c'est moi qu'est décidé, j'ai demandé à Matthieu et on est allé. Ces sorties là me plaisent, je me sens dans mon élément, dans la nature.

Sacha



Repas - dimanche 12 juin

J'ai passé un bon moment. Le repas était réussi : il y avait du poulet avec des frites et une tarte à la rhubarbe pour le dessert. Il y a eu une bonne ambiance. C'est un atelier à refaire avec Rodolphe.

Jocelyne



Il y avait des montées c'était sévère ! On a fait 600m de dénivelé. Sans s'arrêter. C'était pentu !

Matthieu

J'adore venir au GEM le dimanche. Ça me fait sortir de chez moi. J'aime bien le loto et ce coup-là j'avais gagné un paquet de couscous ! Le dimanche 11 septembre, je propose de manger une salade composée avec une dame blanche en dessert. Et un loto l'après-midi ! Inscrivez-vous.

Alex



Séjour dans le Var

du samedi 18 au samedi 25 juin 2022

C'était mes plus belles vacances ! Il y avait une bonne ambiance, on pouvait faire ce qu'on voulait. J'ai beaucoup aimé la sortie à St-Tropez : on a fait un tour en bateau dans le golfe. On a vu le village, les plages, la Madrague...

A la Fête de la musique, on a dansé au club. En fait il y avait des animations tous les soirs. On a bien mangé, les buffets étaient copieux. On a aussi bien profité de la piscine !

Le dernier soir, on l'a passé sur la plage avec Caroline et les autres, c'était super. Les vacances m'ont stimulé et je suis rentrée en forme. Vivement les prochaines avec le GEM !

Brigitte



L'aller ça allait, le retour a été très difficile mais la semaine là bas, c'était trop bien ! C'est la première fois que je partais en groupe (16 !), il y a eu des moments de partage et d'échange formidables et d'autres moments plus difficiles. J'ai pris du recul, sans griefs envers quiconque et j'ai profité des vacances. J'avais besoin de moments plus calmes comme le soir à la plage ou avec Christelle, on discutait jusqu'à 3h du matin tous les soirs.

Les vacances m'ont plu, ça faisait 15 ans que j'étais pas parti et j'ai vraiment apprécié. C'était bien organisé, bon prix. J'ai appréhendé les trajets pour de bonnes raisons mais on a fait de très belles choses. La météo était magnifique sauf un jour et encore, c'était trop bien la baignade sous la pluie! Le club était super, le bateau à St-Tropez... magnifique et à refaire !

Marie-France M.



Les vacances étaient bien. On a pu profiter de la mer, on a visité la verrerie de Biot où j'ai acheté un petit chat.

Les chambres étaient agréables. Il y avait des buffets à volonté, c'était bon et varié.

On a fait du bateau à St-Tropez et j'ai pris un café, seulement 5€ ! Moitié prix par rapport aux autres.

Un jour il a plu mais on s'est baigné dans la mer. Tout le monde était à l'eau.

C'était un séjour très bien. La route était longue.

Nathalie



Je sais pas trop quoi dire... on était aux Issambres dans le Var. On était bien logé dans l'hôtel, on était bien avec Jean Pierre. Ça s'est très bien passé. Les repas étaient très bons.

La mer était bien, les balades aussi. Je reviendrai l'année prochaine en vacances avec le GEM, tout de suite !

Fred

C'était super. Les repas étaient trop bons. J'étais à la piscine, on était à St-Tropez, au marché, à Biot, sur la plage.. C'était bien.

Duarte



Sortie vélo – jeudi 30 juin

Pour le vélo nous n'étions que trois. Tout s'est bien passé quand même. Nous avons longé la Lauch et été jusqu'à Eguisheim. J'adore faire du vélo !

Rodolphe



C'était aussi en juin : loto, broderie, cuisine, marche nordique, gym...



Le lac de Longemer – Vendredi 1^{er} juillet

A Longemer, c'était super ! Après le pique-nique, le ventre bien plein... On a fait 1h de bateau, le tour du lac à 7. Moins fatigant que le pédalo, il suffisait de pousser une manette ! A refaire.

Billy et Karine



Randonnée au lac de Kruth – 12 juillet

C'était bien, on était assez nombreux. Le temps était beau, chaud... Il n'y avait pas de canicule encore.

Le parcours ça allait, une quinzaine de kilomètres, peut être un peu moins. C'était supportable. On a fait le lac et le Col au-dessus. C'était bien !

Dominique

En rando, c'est plus facile quand on est moins nombreux. Je connais mes capacités, je connais Thierry alors que les nouveaux on connaît pas forcément leurs capacités, il peut y avoir des retardataires. On fait pas de tri mais plus on est, plus il faut s'adapter.

Il y en a toujours qui sont pas très compréhensifs.

Un jour on commençait à marcher, je marchais normal à mon rythme et il y en a un qui n'était pas content parce qu'on devait l'attendre. Mais chacun son rythme ! L'important : on est parti ensemble, on revient ensemble ! C'est pas parce que certains vont vite qu'ils doivent aller vite. Après on parle et c'est compris. C'était bon.

Sacha



De belles réalisations à l'atelier mosaïque





Reprise mardi 13 septembre !

Les jardins de Berchigranges

Vendredi 8 juillet

C'était bien toute la journée. Le jardin était magnifique, vraiment génial !

Caroline B.



Le Nini'trap

C'est super génial. Nini nous explique bien. On fait de la gym : échauffement, exercices et on termine en dansant. C'est cool !

Alex



Les soldes – mardi 5 juillet

A Strasbourg, les soldes étaient pas super cette année. J'ai trouvé plus de choses pour les autres que pour moi. J'ai juste pris un truc pas soldé ! C'était pas prévu.... Hors solde mais j'étais dégoutée alors j'ai pris. J'ai pas trouvé de maillot de bain. Sinon la journée était nickel ! Séance shopping, essayages avec Christelle et Alexandra.

Marie-France M.

Sortie cinéma

Dimanche 10 juillet

J'ai vu un film avec Jérôme Commandeur, je sais plus le nom... Irréductible ! C'était bien, on était avec Alexandra et Frédéric. Sortie à refaire !

Nathalie



Pique-nique aux Hauts d'Aubure

Dimanche 17 juillet

Thierry nous a indiqué un endroit où il n'y avait pas trop de monde. C'était super chouette, dans les arbres, à l'ombre. On a joué à la pétanque même si je ne voyais pas bien le cochonnet. Je visais toujours à côté pour ne pas blesser la personne qui m'indiquait où se trouvait le cochonnet !

On a bien mangé : salade de pommes de terre, tomates et blancs de poulet. Pastèque en dessert. Il a pas fait exagérément chaud, ça allait !

Maria





LA SOIRÉE de l'ÉTÉ

Vendredi
15
juillet

J'ai trouvé que ça commençait vraiment cool et j'étais un peu de côté, pas trop envie de me fatiguer. Il a fallu un miracle pour que je commence à bouger ! J'en ai profité pour chercher Antoine pour danser. J'ai aimé les déguisements, c'était sympa. J'y reviendrai !

Christiane



Super musique, super DJ et belle déco ! J'étais là avec Michelle et on a passé une très bonne soirée. On a même dansé le slow !

Jean-Christophe



Le Karaoke avec Sélestat

vendredi 22 juillet

Ce jour là j'étais contente, on s'est bien amusée et le groupe du GEM de Sélestat. J'ai chanté des chansons que j'aime bien. Mammy Blue surtout, je la chante chaque fois, j'aime bien.

Véronique



Visite de Wissembourg – Vendredi 22 juillet

C'est joli Wissembourg ! On s'est promené en ville et on a fait le petit-train qui nous a conduit jusqu'en Allemagne. On a mangé une glace, c'était bien !

Marie-Thérèse



Repas - dimanche 24 juillet

On avait fait du rosbif avec des pommes de terre et de la salade. C'était très bon ! Pour le dessert, on a fait un biscuit avec des fruits dessus. Ça n'a pas plu à Véro ! Elle voulait du gâteau au chocolat mais elle l'a pas dit. Heureusement il en restait un peu à la cafétéria.

Caroline B.



Balade digestive au Galz



La cascade du Nideck – Lundi 25 juillet

J'en avais entendu parler de cette cascade et j'étais contente de voir cette balade affichée en activité. C'était une balade sympa avec une bonne équipe. Le pique-nique était au bord de la cascade et ensuite on s'est rafraîchi. C'est une très jolie cascade et en automne, elle doit être plus jolie encore avec plus d'eau (plan sécheresse !)

Caroline H.



Boueux le sentier pieds-nus d'Oberhaslach...





Rencontre avec le CARAH de

Colmar – mardi 26 juillet

C'était très bien. J'ai trouvé les gens très sympas là-bas. On a fait un tournoi de pétanque. Ils voulaient nous rattraper mais on a gagné deux fois ! C'était pas mal, très accueillant.

On a mangé dehors, il faisait beau et le jardin m'a plu, très bien entretenu.

Billy avait emmené son costume et son accordéon et un jeune a joué de la guitare. C'était une très belle journée, j'aimerais refaire ça.

Marie-France B.



A la piscine de Breisach – vendredi 29 juillet

Le GEM de Colmar est allé à la piscine en Allemagne, à la frontière à Breisach.

Nous sommes partis avec une caisse remplie de casse-croûte. Arrivé à la piscine, on s'est installé sur la pelouse à côté d'une table.

Avant le repas, nous avons fait du toboggan, c'était génial !

Un pique-nique pour tous, un bain tempéré pour tous ! Enfin l'eau était pas trop chaude...

Il y avait dans la clique : Antoine au volant de la première camionnette, Christian au volant de la deuxième et en passager : Fred, Duarte, Jean Louis, Marie-Ange, Karin, Caroline, Françoise, Christiane, Alex... le reste je ne sais plus !

Pascal B.

C'est la Waldschwimbad dans la forêt. Ca m'a plu, c'est familial. J'y suis retourné tout de suite après. Il y a un grand bassin et un petit pour tout le monde. C'est une belle piscine, pas trop froide...

Françoise



Déjeuner à Sasbach – mardi 16 août





La gym sur chaise

Comme je dis toujours, il faut tenter ! Même si on arrive pas à faire tous les mouvements, ce n'est pas grave. Même essayer, c'est valorisant.

Il faut faire autant que possible puisque moins on en fait, moins on a envie. Le corps s'affaiblit très très vite, on perd en musculature. Secouez-vous et venez, vous êtes les bienvenus !

Maria



Gym sur chaise

Lundi 14H00 avec Maria

Vendredi 15H00 avec Caroline B.



La piscine de Guebwiller

Lundi 22 août

L'eau était mouillante !

Fred

Aujourd'hui on est allé à Guebwiller et j'ai emmené Caroline B. avec moi et je suis contente. Je suis très fière d'elle, de moi et de nous deux ! Parce que ça a marché. Merci le GEM !

Marie-Ange

Une très belle découverte, vraiment bien cette piscine !

Caroline



Karoké

Cette fois j'ai été applaudie alors que j'ai chanté la chanson toute seule ! Celle de Richard Anthony, J'entendais siffler le train. J'ai chanté, j'aime bien et il n'a même pas plu ce jour là.

Marie-France B.

Un coup de main

J'aime bien donner des coups de main ! J'étais à la déchetterie vendredi avec un nouveau, Daniel. Ça s'est très bien passé et ça rend service. J'aime bien rouler aussi en trafic !

Stefan

La Petite-Camargue avec le GEM de Guebwiller

Mardi 23 août

Mardi j'ai été à la Petite Camargue à Saint-Louis. Nous avons retrouvé le GEM de Guebwiller, nous avons fait connaissance et c'était sympa de voir les adhérents de là bas.

On a vu une belle exposition et fait une superbe marche. Le goûter était très bon, merci !

Marie-Ange



Repas du dimanche et balade à l'arboretum d'Ihringen

Dimanche 21 août

Ce dimanche j'ai fait à manger, on a préparé le repas. J'ai coupé les oignons et fait un tiramisu samedi. C'était un repas prévu avec Pascale mais comme elle n'était pas en forme, Mathilde l'a remplacée. C'est bien tombé parce que Mathilde était inquiète de pas pouvoir venir en cuisine.

Sinon on a fait des knacks feuilletés avec une très bonne salade avec concombre et laitue iceberg, vinaigre balsamique, cornichons coupés en petit morceaux, feta...

Nous nous sommes baladés l'après-midi en Allemagne, près d'une belle maison. Nous avons marché 3,4km, nous avons admiré beaucoup de beaux arbres dont certains plus que centenaires. Il faisait très chaud et notre gentil organisateur a pensé à nous en préparant une boisson chaude (ndlr : eau restée au soleil dans le véhicule). Cet hiver, il nous préparera une boisson froide. Voilà !

Jean-Pierre





Sortie ferme auberge au Kahlenwasen

Vendredi 26 août

Super, beau paysage ! S'il n'avait pas plu ça aurait été encore mieux. On a très bien mangé. Perso j'ai pris de la tourte avec des crudités puis un café gourmand (glace, tarte, brownies... et café). Très copieux ! J'ai beaucoup aimé, c'est toujours convivial les sorties avec le GEM.

Michelle



Piscine d'Obernai – Lundi 29 août

Nous sommes parties du GEM vers les 9H environ en emmenant les casse-croûtes. Au passage on a fait la vaisselle vite fait bien fait.

Dans la première camionnette, au volant : Thierry puis Fred, Duarte, Hélène, Alexandre, Colette, Marie-Ange, Alex, Maria. Dans la deuxième, au volant Christian puis Karine et à l'arrière : Lucien et moi. C'est le GEM en promenade !

Arrivé à la première piscine, on nous dit qu'une partie de la piscine est fermée faute de personnel. Donc nous avons voté à la majorité le changement de piscine (une abstention, minime!). La journée était superbe.

Pascal B.

Septembre 2022



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

HORAIRES

LUNDI – MARDI
JEUDI – VENDREDI
DIMANCHE
9H00 à 17H00

MERCREDI

Fermé

SAMEDI

13H30 à 17H00

	<p>Lundi 5 septembre 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 14H00 : Gym sur chaise 14H00 : RDV avec le Réseau Santé <i>« Menus diététiques »</i> 15H00 : Peinture et mandalas</p>	<p>Lundi 12 septembre 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 14H00 : Gym sur chaise 15H00 : Réunion des adhérents 15H00 : Peinture et mandalas</p>	<p>Lundi 19 septembre 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 14H00 : Gym sur chaise 15H00 : Peinture et mandalas</p>	<p>Lundi 26 septembre 10H00 : Parcours santé 12H00 : Pique-nique 14H00 : Gym sur chaise 15H00 : Peinture et mandalas</p>
	<p>Mardi 6 septembre MENAGE GENERAL & AUBERGE ESPAGNOLE</p>	<p>Mardi 13 septembre 9H00 : Balade à Bâle 10H30 : Nini'trap 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif 15H30 : Qi-Gong</p>	<p>Mardi 20 septembre 10H30 : Nini'trap 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif 15H30 : Qi-Gong</p>	<p>Mardi 27 septembre 10H30 : Nini'trap 10H30 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 14H00 : Atelier créatif 15H30 : Qi-Gong</p>
	<p>Mercredi 7 septembre GEM fermé</p>	<p>Mercredi 14 septembre GEM fermé</p>	<p>Mercredi 21 septembre GEM fermé</p>	<p>Mercredi 28 septembre GEM fermé 19H30 : Théâtre au Centre Europe</p>
<p>Jeudi 1^{er} septembre 10H00 : Espagnol – Gr 1 11H00 : Espagnol – Gr 2 12H00 : Pique-nique 14H00 : Jeux de société</p>	<p>Jeudi 8 septembre 10H00 : Espagnol – Gr 1 11H00 : Espagnol – Gr 2 12H00 : Pique-nique 13H30 : Shopping à Breisach 14H00 : Jeux de société</p>	<p>Jeudi 15 septembre 10H00 : Espagnol – Gr 1 11H00 : Espagnol – Gr 2 12H00 : Pique-nique 14H00 : Jeux de société 14H30 : RDV avec le Réseau Santé <i>« Activité physique »</i></p>	<p>Jeudi 22 septembre 9H00 : Randonnée 10H00 : Espagnol – Gr 1 11H00 : Espagnol – Gr 2 12H00 : Pique-nique 14H00 : Jeux de société 14H00 : Tricot</p>	<p>Jeudi 29 septembre 10H00 : Espagnol – Gr 1 11H00 : Espagnol – Gr 2 12H00 : Pique-nique 14H00 : Jeux de société 14H00 : Tricot</p>
<p>Vendredi 2 septembre 10H00 : Atelier gourmand 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 14H00 : Réunion bureau 15H00 : Gym sur chaise 16H00 : Goûter</p>	<p>Vendredi 9 septembre 10H00 : Atelier gourmand 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 15H00 : Gym sur chaise 16H00 : Goûter</p>	<p>Vendredi 16 septembre 10H00 : Broderie 10H00 : At. gourmand 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 15H00 : Gym sur chaise 16H00 : Goûter</p>	<p>Vendredi 23 septembre 10H00 : Broderie 10H00 : At. gourmand 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 15H00 : Gym sur chaise 16H00 : Goûter</p>	<p>Vendredi 30 septembre 10H00 : Broderie 10H00 : At. gourmand 11H00 : Atelier repas 12H00 : Pique-nique 13H30 : Piscine 15H00 : Gym sur chaise 16H00 : Goûter</p>
<p>Samedi 3 septembre 14H00 : Réunion séjour Nancy / Metz 14H00 : Karaoké</p>	<p>Samedi 10 septembre 13H30 : Cuisine</p>	<p>Samedi 17 septembre 13H30 : Cuisine 14H00 : Karaoké</p>	<p>Samedi 24 septembre 13H30 : Cuisine</p>	<p>Balade en train à vapeur et concert de Rock Dimanche 4 septembre Renseignements au GEM !</p>
<p>Dimanche 4 septembre Le Train du Rock Départ à 9H00 GEM ouvert de 13H30 à 17H00</p>	<p>Dimanche 11 septembre Repas convivial avec Alexandra <i>Salade composée Dame Blanche</i> 14H00 : Loto</p>	<p>Dimanche 18 septembre Repas convivial avec Caroline H. <i>Burgers, frites de patate douce Brownies</i> 13H30 : Cinéma</p>	<p>Dimanche 25 septembre Repas convivial avec Serge & Caro. <i>Tarte à l'oignon Tarte aux fruits</i> 14H00 : Loto</p>	

Sortie à la base nautique de Brognard – mardi 30 août

Objectif : que tout le monde puisse faire du vélo !

C'était super, même si Antoine nous a embêté toute la journée ! Bon le vélo était bien ! Une très belle découverte, c'est vraiment bien et à refaire.

La question était d'éventuellement acheter un vélo adapté pour le GEM mais c'est compliqué, c'est cher puis il faut le stocker, assurer l'entretien...

Refaire cette sortie oui, une fois par semaine ou par mois... Non en fait tous les trois mois ou tous les six mois ce serait bien aussi. Il faudrait payer chacun 20 balles pour avoir le vélo toute la journée, plus longtemps que deux heures et avec la même équipe. On a essayé et c'est super !

Collectif



Atelier créatif

Mardi 14H00

Tous les mardis nous allons à l'atelier créatif. On a fait des fleurs, des canards, des poules, un chat... Nous les collons sur un arbre.

On a aussi fait de la pâte à sel. Ça nous plaît beaucoup !

Jocelyne & Rodolphe



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