Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 111 – JANVIER 2023

SOIREE JEUX DE SOCIETE

Rami, Uno, triominos, jeux vidéos, Kinect…
Repas : tartes flambées !
Vendredi 27 janvier

Ménage général

MARDI 17 JANVIER

Au programme !

Janvier, c'est le mois des vœux et des Galettes des Rois. Rendez-vous dès le dimanche 8 janvier avec Duarte pour en déguster.

C'est aussi le moment de mettre un coup de propre au local et aux véhicules : nous comptons sur la participation de tout le monde, soit en aidant le jour même soit en proposant quelque chose à partager pour le repas. Rendez-vous le mardi 17 janvier !

Deux sorties sont également à noter : une randonnée le mardi 24 janvier et une sortie aux thermes de Bad Krozingen le mardi 31 janvier.

Reprise des activités

Après une pause en fin d'année, différentes activités redémarrent :

- Sortie piscine à Kaysersberg le vendredi 6 janvier
- La gym sur chaise reprend le lundi 16 janvier
- L'espagnol reprend le jeudi 19 janvier
- Deux séances « atelier mémoire » jeudi 12 et jeudi 26 janvier à 10H30

Adhésion 2023

Nouvelle année, nouvelle adhésion et dès janvier, nous vous invitons à prendre votre cotisation 2023.. Son montant a été fixé à 15€.

Soirée jeux en société

Plusieurs adhérents ont proposé de se retrouver pour jouer au Rami. D'autres pour un tournoi de triominos, jouer aux mikados ou pour se remettre aux jeux vidéos. Trois adhérentes se sont proposées pour s'occuper du repas : ce seront des tartes flambées. Tout cela compose un beau projet de soirée : rendez-vous le vendredi 27 janvier pour un moment convivial autour de nombreux jeux de société !

Séjours 2023

En plus du séjour en autonomie annoncé au GEM, nous construisons actuellement deux projets :

- Un séjour dans le Jura début mai
- Un séjour au Lac de Constance en Allemagne début juin

D'avantage d'informations sur ces projets seront données par les animateurs en janvier, avec des inscriptions à suivre.

Bonne année!

Repas du dimanche

Atelier boules de graines pour les oiseaux

Atelier peinture et mandalas

Intervention anti-tabac

Mardi 15 novembre

Le 15 novembre 2022, l'intervention anti-tabac s'est installée au GEM avec la Ligue contre le Cancer et le Réseau Santé de Colmar. Ils se sont installés à l'accueil et dans la salle arrière du GEM. Ça a duré une heure environ. J'ai reçu une feuille à remplir, bourrée de questions de toutes sortes. C'était intéressant ! Le responsable m'a donné les réponses à la fin, j'en ai faîte des erreurs !

Ceux qui le souhaitaient ont pu recevoir un badge, moi j'ai choisi un stylo.

Pascal B.

L'atelier repas

Tous les mardis à 10H30

Je me porte volontaire pour faire les repas les mardis, avec les autres ! Je trouve ça valorisant parce que les personnes qui mangent au GEM se régalent !

Odile

Le Paradis des Sources

Samedi 26 novembre

Vers 10H00 environ nous sommes partis du GEM pour Soultzmatt. Sans oublier de boire un café avant le départ bien sûr !

Nous avons payé 85€ tout compris, repas et spectacle. Le grand public s'est essayé à la chorégraphie, le GEM aussi mais sans succès !

Le présentateur de la salle a présenté plusieurs groupes dont le GEM. Thierry a présenté le GEM et ce que fait notre association. Nous avons été félicité par la salle.

A suivi le repas : entrée, plat, dessert, café… un petit spectacle pour chauffer la salle avec un très grand karaoké. Puis ce fut gigantesque, grandiose, la revue a commencé avec « le Siècle des Lumières ». Ensuite une revue télévisée ultra rapide et très amusante. Puis enfin le french cancan ! Nous étions comme des enfants. Il y a aussi eu des tours des magie et plusieurs autres numéros, de la danse et des paillettes !

Ceux qui le souhaitaient ont pu se faire prendre en photo, 10€ la photo, payé de sa poche mais avec une danseuse et le photographe officiel.

C'était un très beau spectacle (sans autorisation de prendre des photos). Retour sur le parking et on est rentré au GEM. Croyez moi tout cela fut très instructif et très intéressant.

Pascal B.

Atelier créatif

Je voulais vous remercier pour ce que vous faîtes au GEM, pour les personnes qui ont besoin d'être entourées par des personnes comme vous. Quand je fais du macramé, je retombe en enfance. Ca me rappelle la colonie de vacances. Qu'est ce que c'était bien, on y faisait aussi plein de choses !

Margot

Randonnée au Gaschney

Mardi 22 novembre

Randonnée revigorante dans la forêt enneigée, on a d'ailleurs pu enfoncer nos pieds dans la neige pour une photo. Le groupe était très agréable et dynamique. Nous n'avons pas vu de chamois, mais nous avons bien pu profiter de cette journée de marche dans la nature. Merci à Antoine, ainsi qu'à Manu pour l'idée de rando.

Marion

C'était bien au Gaschney. On a pris le vent, le froid, la neige mais c'était super ! On a du adapté le parcours vu la météo.

Francesco

La cafétéria

Antoine, l'animateur et une personne très sympathique, m'a demandé de faire un article sur mes impressions à la cafétéria. J'ai longtemps été indécise puis me suis décidé en discutant avec Manu. C'est avec lui que j'ai tenu la cafétéria pour la première fois.

Les explications ont été claires. Je me suis mise à m'occuper de la machine à café, à servir, à donner les boissons fraîches (coca, Perrier, jus de fruit…) ou les barres chocolatées, sans oublier la tisane ! Puis encaisser, faire la caisse à la fin du service…
Le fait de servir et de me rendre utile m'a beaucoup plu. J'ai trouvé cela très sympathique. J'ai passé un très bon moment à discuter avec les adhérents.

Colette

Atelier tricot

Nini'trap : Gym et danse

Projection diapos commentée

Couscous à l'atelier cuisine diététique

Réunion des adhérents

Lundi 12 décembre – 18 adhérents présents

Les points suivants ont été évoqués :

1. Concernant la fin de l'année

- Il y a besoin d'aide pour réaliser le journal de janvier, merci à tout ceux qui peuvent écrire un témoignage !
- Plusieurs adhérentes se sont proposées pour les repas et sandwichs à venir d'ici fin décembre
- Les inscriptions pour la soirée de Nouvel-An démarrent le samedi 17 décembre à 13H30, participation : 7€, 20 places
- Les sachets de bredele sont en vente à la cafétéria. 4€ le sachet, limité à 1 par personne afin que tout le monde en profite

2. Concernant le début de l'année prochaine

- Journée ménage général le mardi 17 janvier. La participation de tous est toujours importante !
- Sortie à Bad Krozingen en janvier
- Une soirée jeux à venir le vendredi 27 janvier : quelques adhérents souhaitent jouer au Rami, aux triominos… scrabble, mikado, Uno, Dobble, jeux en bois, jeux vidéos ont été cités. 3 adhérentes se sont proposées pour faire des tartes flambées.
- Concernant les sorties théâtres, les contraintes sont fortes pour obtenir des places à prix réduits. Il faut absolument prendre les places longtemps à l'avance. Pour cette raison, il est impératif de s'inscrire entre 15 jours et 10 jours avant la date de la représentation annoncée
- Une sortie Stars 80 est prévue en mars
- Séjours à venir : Jura avec visites ou randonnées, à définir Séjour au Lac de Constance en juin

3. Concernant les initiatives, nous en avons parlé à propos du jardin :

Les initiatives de chacun sont bienvenues au GEM. Chacun peut prendre des responsabilités. Il y a toutefois un cadre, des animateurs et bénévoles qui se soucient du fonctionnement.

Avant toute initiative, il est important d'en parler et d'obtenir un accord des responsables présents.

Réunion des adhérents

Repas du dimanche

Balade à Breisach

Dimanche 27 novembre

Avant d'aller à Breisach, nous avons mangé un super repas préparé par Caroline et Antoine.

Nous sommes partis à 13H30 et nous avons fait le marché de Noël. C'était génial, à refaire !

Stefan

Jeux de société

Tous les jeudis à 14H

J'aime bien jouer aux triominos, je vois toujours les numéros. Michelle a jamais les doubles mais moi oui ! Pour la soirée jeux de janvier, je propose de jouer aux triominos et aux mikados. Si on fait une partie de jeu vidéo c'est bien aussi ! Je n'en ai pas chez moi mais j'aime bien les jeux avec la caméra.

Marie-France

Ateliers bredele pour préparer les fêtes !

Atelier gourmand

Parcours santé

Tout le monde donne un coup de main pour la déco noël

EUROPA PARK

MARDI 29 NOVEMBRE

Après le trajet, nous sommes arrivés à Europa Park. Tout était merveilleux. Les décorations, l'ambiance… Nous étions un petit groupe de cinq personnes pour faire les manèges pas trop rapides. Une grande joie pour moi a été de faire la grande roue. Merveilleuse journée ! A refaire !

Marie-Françoise

C'était super ! J'étais dans le groupe de ceux qui voulaient faire les manèges, même les plus grands. On a fait le Silver Star, la boule, EuroMir, le Blue Fire… mon préféré c'est le Silver Star ! Il y avait plus de sensations, beaucoup de descentes et de montées. Je le conseille à ceux qui aiment les sensations fortes. Et c'était super parce qu'on l'a fait deux fois de suite, il n'y avait personne qui attendait !

Sébastien

C'était bien mais on a pas fait beaucoup de manèges. On s'est mis en groupe le matin pour pouvoir se déplacer plus facilement dans le parc. J'ai longtemps cherché les Pirates de Batavia mais pas trouvé… Finalement on s'est séparé pour essayer d'en faire un peu plus. On a fait les bateaux et le train de la mine.

On a aussi fait les radeaux sur le lac avec Sissi l'Impératrice et les petits personnages bleus. On se croit princesse nous aussi, je ne voulais même pas partir ! C'était une pure beauté ! On est parti à 16H30, bien fatiguée mais ravie de cette journée.

Odile

Parc de Wesserling

Vendredi 9 décembre

J'étais déjà dans ce parc en été une fois, et une autre fois avec le GEM. Mais cette fois, c'était de nuit, le soir avec le conte « La Belle et la Bête ».

Il y avait de belles illuminations, de jolis décors vraiment féériques, des comédiens qui nous ont transporté dans l'histoire. J'étais vraiment bluffée par leur travail.

Et on a eu droit à un jus de pomme chaud offert. Chacun s'est restauré avec ses envies. Moi bretzels mais finalement j'aurai bien pris les gendarmes (lol !)

Caroline H.

Super spectacle de la Belle et la Bête ! C'était trop beau, super représentation des acteurs et actrices du château. Et à la fin, nous avons pris une collation dans le restaurant. J'ai bien aimée.

Michelle

Les marchés de Noël

Le dimanche 4 décembre, on est allé au marché de Noël de Bergheim. Il a plu, tout le long… on était trempé. Même Caro a enlevé sa veste dans le trafic pour éviter de tomber malade. Il y avait Caro, Colette, Mathilde, Jean-Pierre… on a passé un bon moment.

A Bergheim, ce sont des particuliers qui mettent des crèches devant chez eux. J'ai bien aimé !

Le dimanche d'après on est allé au marché de Noël de Guebwiller et j'ai moins aimé, il manquait la magie de Noël. J'ai préféré celui de Bergheim, malgré le temps !

Caroline K.

Folle ambiance le dimanche 18 décembre pour la finale de la Coupe du Monde !

Qi-Gong

Les mardis à 15H30

J'aime bien le Qi-Gong. Je n'étais pas bien mardi mais j'y vais quand même souvent. C'est dommage de le faire avec la TV, je préférais quand c'était animé. Mais le jour où Madison partira il n'y aura plus que ça. On essaye donc de se préparer à l'avance. En tout cas on regrettera son départ !

Quand je fais du Qi-Gong, ça m'apporte de l'énergie, un soulagement et une détente. On emmagasine de l'énergie dans tous le corps. J'aime bien faire les mouvements présentés par David Maréchal sur youtube. Et j'aimerais bien continuer. Ce serait dommage de perdre cette activité donc essayons de la maintenir !

Jean Paul

Belle et fraîche (-9° au départ !) randonnée au Mont Ste-Odile le mardi 13 décembre

Les irréductibles à la piscine pour la dernière séance de l'année !

Piscine à Kaysersberg

Tous les vendredis hors vacances scolaires

Demain je ne vais pas à la piscine, il fait trop froid ! Et en plus l'eau n'est pas super chaude. Sinon j'aime bien y aller, on ira au printemps.

Duarte

Feulleté comtois « maison » pour le repas du dimanche 04 décembre

Auberge espagnole au GEM de Sélestat

Vendredi 23 décembre

C'était bien sympathique, j'ai pu revoir Tamara (Tamara 2 !). Bon il a plu à Sélestat mais on a rencontré d'autres personnes du GEM de Sélestat, on a mangé ensemble autour d'une auberge espagnole. On a trop mangé ! Très bien aussi. Au dessert, on a mangé de la galette des Rois, du vacherin glacé, des pommes, de la brioche, des chocolats, des mandarines et des bananes !

Après nous sommes allés dans le centre ville, il a plu mais on a visité les différents marchés de Noël, l'exposition des boules de Noël de Meisenthal à la Bibliothèque Humaniste, le marché artisanal à la salle Sainte-Barbe et les plus courageux étaient à la patinoire.

Tamara

C'était bien, c'était sympa de rencontrer les gens du GEM de Sélestat. Je suis contente mais bon, il faut marcher, ce n'est pas facile.

Pas le choix mais après je suis contente de l'avoir fait !

Caroline B.

Fête de Noël

Mardi 20 décembre – Restaurant Meistermann

Le GEM de Colmar a décidé de faire son Noël au restaurant Meistermann qui se trouve au centre ville, devant le Champs de Mars. Les inscriptions ont commencé dès le 20 novembre avec une participation de 20€ par adhérent.

Je me suis fait conduire par Michel (merci !) et on a attendu devant le restaurant que les autres arrivent. Au menu : terrine avec de la salade et du concombre – un filet de canette avec des légumes et des pommes de terre (ou filet de sandre pour ceux qui le souhaitaient) et une part de vacherin glacé. C'était comme on voulait. Après le repas, le Père Noël est passé et on a tous eu une petite surprise. C'était la première fois que le GEM fêtait Noël au restaurant mais ça aurait été trop serré dans la salle arrière. Là on était presque 40. Enfin après le repas, il y a eu de la musique et les serveurs de Meistermann ont dansé avec nous ! Voilà, puis on s'est tous levé pour partir tranquillement.

Pascal

2023

Le GEM de Colmar vous souhaite une nouvelle année pleine de sourires !

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 15€.
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.