



Journal du GEM de Colmar - Numéro 113 - M A I 2023

### LE MOT DE LA PRESIDENTE

La dernière assemblée générale du GEM vient de se dérouler. Beaucoup d'adhérents ont répondu présents et nous avons du nous adapter en conséquences. L'assemblée s'est passée dans une entente cordiale. Nous avons fini par un bon goûter partagé.

Merci à notre marraine d'avoir partagé ce moment avec nous, c'est toujours un plaisir. Merci aussi à tous les adhérents pour leur implication dans la vie de l'association avec de beaux séjours à la clé et de beaux projets à venir. Bon mois de mai!

Marie

### Le programme des séjours

Les séjours de printemps du GEM sont lancés avec un premier groupe parti randonner dans le Jura. Suivront le séjour en Corse fin mai et au Lac de Constance début juin.



Vous êtes nombreux à vous investir dans ces projets et les places sont forcément limitées. Deux projets sont en construction pour la fin de l'année : un séjour au Lac Majeur en septembre et un weekend à la Fête des Lumières de Lyon début décembre. Plus d'infos seront diffusées sur ces séjours début juin.

### Réunion des adhérents

Rendez-vous le jeudi 1<sup>er</sup> juin à 14H00 pour la prochaine réunion des adhérents. Ce sera l'occasion de se retrouver entre les séjours et surtout, de discuter de l'organisation de l'été au GEM. Nous attendons donc vos propositions de sorties et d'ateliers estivaux !

### Du respect pour tous

La politesse envers toutes et tous est indispensable au GEM. Cela doit être le cas partout et notamment à la cafétéria où chacun doit faire preuve de patience. Autre point : Les poubelles de tri doivent être utilisés correctement. N'hésitez pas à demander en cas de doute, merci !

### 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 soutenus par le Rotary Club - Colmar Rhin et la région Grand-Est.



**Repas du dimanche**

*Dimanche 5 mars*

J'ai passé une très belle journée conviviale avec des amis(es) du Gem de Colmar : Michelle, Tamara, Caroline et aussi douze autres personnes qui étaient présentes.

Pour le menu « rougail saucisses, riz, lentilles et salade de concombre » et le dessert : Quatrain à l'Ananas. Nous avons bien rigolé au jeu de Loto l'après-midi .

Je vous en remercie pour avoir partagé ce très bon moment ensemble. Passez une bonne semaine les amis !

Mado



**Loto**

Le loto, ça plaît beaucoup, on rigole. On gagne de jolis lots et on passe un bon moment !

Caro K.

J'aime bien le loto. Je prends les cartons en dernier, je ne choisis pas et malgré cela, j'ai la chance de gagner quelques fois.

Cela nous passe le temps, un bon après-midi et tout le monde est content.

Marie-Louise



**Shopping à Sasbach**

*Lundi 6 mars*

Là bas j'aime bien aller, dans les magasins en Allemagne. Les gens là bas sont très sympas et on trouve des trucs pas chers. A Sasbach, j'ai trouvé des tubes de vitamines à 45cts, moins cher qu'à DM à Breisach. Chez Kik, il y a des habits pas chers même si je n'en achète pas. Là bas aussi les prix augmentent donc tout n'est plus aussi intéressant. Mais c'est propre par terre. Vivement la prochaine.

Marie-France B.

**Atelier repas – pizza !**

On rigole bien, on apprend des choses à l'atelier cuisine ! Ce mardi là on a fait des pizzas de A à Z. C'était une belle expérience de voir lever la pâte, la pétrir d'abord. Ça a très bien marché et c'était super bon. J'ai travaillé avec Caro B. pour la garniture, c'était bien. A refaire !

Odile





### Soirée jeux de société *Mardi 10 mars*

Il y a des adhérents qui ont joué au Rami, aux triominos, aux petits chevaux, au Skyjo... puis on a joué avec Antoine, Serge et Caro H. à la tour infernale. Chacun son tour, on devait enlever un bout de bois sans faire tomber la tour... C'était sympa, on a bien rigolé.

En cuisine, c'était opération « apéro dinatoire » avec Mathilde et Jean-Pierre. On a fait des croissants avec des saucisses. Il y avait aussi des bâtons de carottes, de petites tomates, des bâtons de concombre, chips, cacahuète... Antoine a fait une sauce avec du St-Moret et du curry, elle était excellente ! Je ne connaissais pas. Chouette soirée, à refaire !

Tamara

### Jeux de société

*Jeudi à 14H00*

On fait les jeux de société avec Jasmin, c'est un bon moment. Jasmin est content quand il gagne. Il y a d'autres adhérents qui s'ajoutent au fur et à mesure, c'est sympa.

Michelle



C'était une très bonne soirée. Oui je commence par ça ;-). Une très bonne ambiance, chacun à une table avec différents jeux, on tournait en sympathisant avec d'autres personnes qu'on connaît moins et la table de belote. On avait un repas dinatoire, c'était plus organisé. Tout le monde avait la même chose sur la table, on a pu partager le repas tous ensemble.

Caro H.

### Les plaintes de la salle d'activité

Sacha et moi avons posé des plaintes dans la salle arrière du GEM de Colmar. Première partie un lundi du mois dernier et la deuxième partie le lundi 24 avril. La salle est décorée au sol par des plaintes noires. C'est joli !

Pascal B.





### Gym sur chaise

Lundi à 14H00

J'ai pratiqué la gymnastique sur chaise pendant un moment. Maria est une adhérente qui nous l'enseigne, une personne très aimable que j'apprécie particulièrement.

C'est très enrichissant, ça fait beaucoup de bien pour le corps et ça se pratique assise sur une chaise, pratique !

Ce sont des exercices corporels : on fait des mouvements avec les bras, les jambes, les mains etc... ça fait du bien.

Colette



### Repas du dimanche

Dimanche 12 mars

Avec Caroline H., on a passé le weekend en cuisine. On a fait un moelleux au chocolat le samedi après-midi et une quiche au comté le dimanche matin. C'était sympa.

Puis le dimanche après-midi, on a fait un blind test années 80 !

Tamara

### RDV diététique

Tous les mois avec le Pôle APSA – Réseau Santé de Colmar

J'aime bien. Matthieu est diététicien au réseau santé et il vient au GEM une fois par mois en général. Il nous dit ce qui est bon ou moins bon, avec patience. Il prends le temps de discuter des recettes, des repas, des accompagnements avec tel ou tel dessert. C'est très intéressant.

Caro K.



### Atelier cuisine

Mardi à 10H30

Ce jour là avec Michelle, on a fait des omelettes avec des coquillettes et des haricots verts. On a cassé les œufs dans un saladier avec un peu de lait, sel, poivre. On a chauffé les pâtes. En résumé, tout le monde a aimé ! Et pourquoi pas à refaire.

Jean-Paul K.





### Initiation à l'escalade

*Samedi 25 mars*

On était un bon groupe pour partir à l'escalade. J'avais pas beaucoup d'appréhension, j'étais vraiment contente qu'on propose cette activité.

Le groupe de grimpeurs expérimentés était vraiment très sympa et nous a bien expliqué.

Le premier coup d'essai je suis presque arrivée en haut, peut-être à un mètre du sommet.

J'ai essayé différents parcours plus ou moins faciles. Bravo à tous pour leur engagement dans cette activité, c'est à refaire !

Caro H.

### Forum des acteurs : Ma Santé mentale, j'en prends soin !

*Vendredi 23 mars*

Le GEM a eu le plaisir de participer à cet évènement organisé au Koïfhus de Colmar, en pleine zone piétonne et touristique.

Sur l'ensemble, une quinzaine d'associations/structures étaient présentes. On a mis en place notre stand et vers 13H30, le forum s'est ouvert aux intéressés, aux curieux, aux touristes et aux gens qui passaient par là.

L'équipe était composée de trois personnes et notre mission a été d'expliquer notre fonctionnement aux visiteurs : karaoké, cafétéria, jeux, Qi-Gong, gym douce, piscine, les repas du dimanche... et j'en passe ! On a passé une bonne après-midi à renseigner les gens qui passaient, à distribuer les flyers et enfin vers 17H, on s'est senti fatigués mais on a fait une bonne chose.

Serge





## Repas et balade à Ensisheim

*Dimanche 19 mars*

Le matin, on avait préparé un bon repas au GEM avec Josy et Tamara : escalope, pâtes, courgettes. L'après-midi on s'est baladé à Ensisheim. On a vu des paons, des bleus et des blancs. Il y avait aussi des canards, des chèvres, des moutons blancs... Ils voulaient me pincer ! C'était pas mal.

La balade était bien, facile. Ca nous a fait du bien à Josy et moi.

Rodolphe



## Pâtes carbo avec Margot

*Dimanche 26 mars*

Merci à Thierry qui m'a montré comment faire les carbonara à la façon de Thierry ! Je ne savais pas qu'on pouvait faire comme ça. On a mis des petits pois, oignons, de vrais lardons... fait revenir tout ça puis la crème. On a mélangé avec les pâtes et on a partagé. C'était super bon !

On s'est bien amusé. Merci au GEM pour tout ce qu'il fait pour nous. Je m'y sens bien et je vais faire venir une amie qui se sent un peu seule. Moi ça m'a beaucoup aidé.

Margot



## Repas du dimanche

*Dimanche 2 avril*

J'ai apprécié de faire la cuisine, tout le monde s'est régalé !

Nathalie





### Sortie à Freiburg *Mardi 28 mars*

Ce mardi là on est parti visiter Freiburg en Allemagne et on a réussi à embarquer Duarte. On était un bon groupe. On a visité la ville en commençant par un parc et on a continué vers la cathédrale. On l'a visitée et on a croisé une camionnette « Stefan », le spécialiste du Käsekuchen (tarte au fromage blanc) ! C'était sympa.

On a continué par les petites rues touristiques et on a mangé au marché couvert. Il y a pleins de stands avec pleins de cuisine du monde. Il y a le choix, et on se rejoint aux tables au centre. Chacun mange ce qu'il veut !

L'après-midi on est passé par la grande rue commerçante avant de rentrer. C'était génial, à refaire !

Stefan



### Stars 80 au Zénith de Strasbourg

*Vendredi 31 mars*

Ce vendredi nous avons fait une sortie avec le GEM au Zénith de Strasbourg pour voir le spectacle des années 80. Nous sommes partis de Colmar à 18H30 avec Thierry qui a conduit. Nous étions 12 personnes. La circulation était fluide et après une heure de route, j'ai découvert le Zénith. C'est une très belle salle de spectacle pouvant accueillir je pense, 8000 personnes. Le spectacle a commencé à 20H30 pendant 2h. Les artistes, chanteurs se sont succédés. J'ai passé une belle soirée, je me suis amusée et fais plaisir !

Colette





### Sortie vélo *Mardi 25 avril*

C'était super ! On a bien pédalé. On a roulé jusqu'à la Waldeslust où on a vu les ânes et mêmes des bébés ! Après on a roulé jusqu'aux étangs d'Ingersheim où on a fait une dernière pause avant de retourner au GEM. Il y avait beaucoup de monde pour cette sortie, pourvu que ça dure !

Sébastien



### Soirée chez Léon

*Vendredi 14 avril*

J'ai pris des moules marinières. C'était très bon, léger. On a passé une soirée avec une bonne ambiance comme on sait le faire quand on est tous ensemble.

J'ai été surprise par le restaurant et la décoration de la salle. Le service était bien. J'ai été très satisfaite de la soirée !

Martine F



Le vendredi 14 avril, le GEM a mangé chez Léon de Bruxelles ! C'est une grande chaîne de restauration et pour y aller, il fallait payer une caution de 5€ qui nous a été rendue sur le parking du restaurant.

Le GEM a offert une boisson et le café. Nous étions 14 à table. Véronique, Caroline B. et moi avons pris des moules marinières, les autres je sais pas, chacun son plat !

Pascal B.



## Weekend au GEM Samedi 29 avril – mardi 2 mai

Je veux pas tout le temps voir la télé chez moi ! J'aime venir là, au GEM.

Ça fait 5 jours que je viens, tous les jours. Samedi, il y avait karaoké et ensuite on a fait le gâteau pour le repas de dimanche (humm c'était wonderbar!!).

Dimanche c'était un régal, la viande et les haricots mais pas les patates pas épluchée ! On est pas des lapins !

L'après-midi on a fait une boum ! On a dansé, c'était super.

Et lundi on était au zoo à Bâle. On a pique-niqué et vu pleins d'animaux magnifiques.

Aujourd'hui je suis venu pour l'atelier créatif. Le GEM ça occupe !

Véronique



## Balade au zoo de Bâle

Lundi 1<sup>er</sup> mai

Voici le 1<sup>er</sup> mai, le jour du Muguet et de la sortie au zoo de Bâle. On est rentré dans le zoo émerveillé par la flore, très diversifiée, en fleurs qui m'ont rappelé ma jeunesse à faire des bouquets. Le parcours était large et facile. La faune... certains animaux ne m'ont pas particulièrement plu mais Auguste était là ! C'est un hippopotame. J'ai l'ai appelé et avec les copains/copines du GEM, il est sorti de l'eau pour se montrer et il a ouvert sa gueule. J'ai fait un pas en arrière ! Il a cherché un jouet au fond de l'eau et il est venu nous le présenter. Puis il est reparti tranquillement. C'était une belle expérience !

On a aussi vu les singes, les gorilles, les lions, les okapis avec une très belle robe, les zèbres, les flamands roses, les girafes... C'est un beau zoo même si je préfère celui de Mulhouse que je trouve plus convivial.

Martine



Je suis un peu déçue de la sortie parce que je me suis retrouvée seule un moment. Je ne marche pas, je ne peux pas suivre comme tout le monde. J'ai retrouvé le café sur le plan. C'était bien quand même, on a bien mangé ! Le café était bon, cher ! Sabrina m'a faite rire, c'était sympa. On a vu les singes, des oiseaux qui mangeaient des guêpes et finalement les éléphants grâce à Jean-Pierre.

Caroline B.





**Assemblée Générale**

*Vendredi 28 avril*

Le vendredi 28 avril à 14H00, il y a eu l'Assemblée Générale. Dommage si vous n'avez pas pu y assister ! Nous étions 47 membres en tout, serrés au GEM. On a vu les rapports d'activité 2022, les rapports financiers, le budget prévisionnel, les démissions et l'intervention de Maria, réviseur aux comptes. Quelle surprise ce fut ! Mme la Présidente a fait un petit rappel aux membres, appelant à la responsabilité de chacun. Quel silence il y eu un moment. Véronique, notre marraine bien-aimée, a assisté à l'AG. Ensuite il y a eu le pot de l'amitié.

Voilà, cher partenaires, les membres du GEM de Colmar vous saluent !

Pascal B.



**Gym douce**

*Mardi à 15H00*

C'est le fait de bouger qui me plaît ! Et de voir du monde, on est quelques-uns à le faire. Ça me change du quotidien.

On fait la gym douce à l'hôpital de Rouffach avec le GEM de Guebwiller. La route est belle !



Gaston



J'ai réussi à faire tous les gestes en douceur. Cela m'a fait du bien. Je suis raide et la gym m'aide beaucoup!

Nathalie

