



Journal du GEM de Colmar - Numéro 114 – J U I L L E T / A O Û T 2 0 2 3

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Nous avons pu obtenir notre nouvelle camionnette Ford tant attendue grâce à de nombreux partenaires que je remercie vivement.

Grâce à ce véhicule, nous avons déjà fait trois beaux voyages et prévoyons de belles sorties cet été.

Merci à nos deux stagiaires, Madison et Joëlle, qui sont pleines d'entrain. Merci pour leur intérêt pour la vie du GEM avec les adhérents.

Après une année bien remplie et bien chargée en émotions, le GEM ferme quelques temps pour recharger les batteries. Je souhaite de bonnes vacances à tout le monde.

Marie

FERMETURE ANNUELLE

Le GEM sera fermé du lundi 31 juillet au mercredi 16 août 2023.

Le journal de l'été !

Les dernières semaines ont été riches au GEM, en témoigne ce journal bien plus épais que d'habitude. Vos témoignages relatent tout ce qu'il se passe au GEM et permettent de garder une trace du temps qui passe. Merci à tout ceux qui consacrent du temps et de l'énergie à ce journal !

Votre avis compte

Le planning de l'été est déjà bien entamé et il conviendra de se pencher bientôt sur les activités des mois suivants. La prochaine réunion des adhérents se tiendra le vendredi 25 août à 14H00 afin de discuter des activités du mois de septembre. A plus long terme, un sondage vous sera proposé à partir du mois d'août afin que chacun puisse parler de ses envies et centres d'intérêts.

Augmentation de tarifs

Comme pour tout le monde, le fonctionnement du GEM est frappé par les hausses de tarifs. Des augmentations sont incontournables et certains tarifs vont changer à partir du mois d'août 2023 : Les repas du dimanche passeront à 6€ et les sodas à la cafétéria seront à 1€. Les sorties piscine à Kaysersberg reprendront en septembre avec une participation de 3,50€.

Visites guidées

On l'a aperçu une première fois en avril, il sera de retour au mois d'août : M. Gérard Valette nous invite à redécouvrir Colmar et Ribeauvillé sont une nouvelle lumière avec de multiples anecdotes. Rendez-vous le mardi 22 août pour visiter Colmar et le mardi 29 août pour visiter Ribeauvillé.

FÊTONS L'ÉTÉ !

Inauguration de la paillote

MARDI 11 JUILLET – 16H00



Permanence au Centre Hospitalier de Rouffach

1x par mois

C'était un mardi après-midi. Avec Serge, le trésorier du GEM, je suis allé à la cafétéria du Centre Hospitalier de Rouffach pour présenter le GEM de Colmar aux patients de l'hôpital.

Nous avons été très bien installés avec le grand panneau du GEM et les flyers à disposition sur la table.

Seulement les gens ne viennent pas facilement nous voir. Ils sont occupés ou n'osent pas. Patrick de la cafétéria est venu, on a bien discuté. Finalement on a vu peu de monde mais on a passé un bon moment.

Colette

Buffet mexicain et MAUSA Vauban à Neuf-Brisach

Dimanche 14 mai

Qu'allons-nous manger ? Tous les inscrits ont mangé *MEXICAIN* ! Présenté sous forme de buffet, par les meilleurs cuisiniers, quel bonheur, la première assiette élaborée par Antoine qui est aussi un fin maître d'hôtel, les convives ont pu se re-servir, les quantités en étaient généreusement estimées. Avec un bon dessert, de la glace en ce beau temps !

Et puis dans le programme de l'après-midi s'est inscrite la visite de MAUSA Vauban, à Neuf-Brisach, qui n'est pas très loin. Mais qu'est-ce que c'est MAUSA ? J'ai trouvé une traduction : « Musée d'Art Urbain et de Street Art ». Mais *Street Art* ... veut dire *Art Urbain*, c'est un pléonasme européen ! N'aurait-on pas oublié la version de nos proches voisins Germaniques *Strassenkunst* ? En tout cas ce Musée existe, il convient de le visiter avec attention.

MAUSA Vauban, situé rue d'Angoulême, 1200m² d'espace pour exposer tout ce que les Artistes de la planète Terre trouvent de mieux à leur goût : des graffitis, de la peinture murale, du trompe-l'oeil, de la mosaïque, de l'affichage, du collage, de la réclame, du tricot urbain ... Vous pouvez trouver *le portrait de Vauban* réalisé par le pochoiriste des grands hommes du Panthéon C215, *les Grands Corps Blancs* de Jérôme Mesnager, *l'Enfant de Colmar* (Auguste Bartholdi), *le Lascaux* du graffeur du métro Nasty, *la Marilyn Monroe* de Pure Evil, *les photographies XXL* de Joseph Ford, *la Chapelle* de Guy Dening ... etc, etc, et beaucoup d'autres. Il faudrait revenir pour encore mieux comprendre cet art qui se développe depuis la fin du XXème siècle.

- je me suis évidemment fait aider par les connaissances d'internet pour établir ce commentaire -

A la sortie de MAUSA Vauban, quelques possibilités de s'asseoir ont permis à certains de récupérer, avant de reprendre la route du retour. Belle sortie.

Gilbert





Séjour dans le JURA

Du samedi 6 au samedi 13 mai

Grâce à Thierry – animateur et toute l'équipe – Marion, Nini, Dom & moi, nous nous sommes arrêtés dans le gîte, à Mignovillard pour une semaine de découverte dans le Jura. Nous avons visité les tourbières de Frasne (5Km) le lendemain de notre arrivée. Nous sommes allés à la Source de la Saine. Nous avons fait le tour du lac de Joux où nous avons croisé la faune local. Nous sommes allés sur la promenade de Chalamont et un petit tour à Neuchâtel. Le dernier jour, nous sommes allés voir les Cascades du Hérisson qui étaient magnifiques.

Toutes ces balades en pleine nature étaient belles et reposantes mais aussi fatigantes.

La vie au gîte était sympa aussi grâce à toute l'équipe que nous étions.

Merci à eux et à Thierry qui nous a baladé et fais à manger en bon cuisinier qu'il est. Notre hôte était aussi super sympa et même le voisin, Daniel qui nous a offert des champignons après sa cueillette.

J'ai passé de supers vacances grâce au GEM, merci beaucoup.

Matthieu



Pas de journal ?!

Aujourd'hui le journal DNA n'est pas arrivé au GEM. Moi je l'avais chez moi et le GEM non. Peut-être que le porteur n'a pas trouvé la boîte aux lettres?

Je l'ai croisé ce matin, c'est un nouveau. Donc j'ai pris le bus n°8 pour chercher le journal à la rédaction à côté de la gare. Ils m'ont demandé ce qu'était le GEM ! J'ai reçu un porte-clés gratuit et ça rend service au GEM, c'est bien !

Marie-France B.





Madison en stage

Début mai

J'étais très contente de connaître Madison. Au début je n'osais pas et après c'était très sympa de faire l'activité.

En atelier créatif, j'ai appris à faire des fleurs et d'autres choses et ils ont décoré le GEM pour le printemps. Chaque fois qu'elle part et qu'elle revient elle nous offre un goûter pour son départ. Je la remercie de tout cœur pour tout ce qu'elle fait.

Alexandra



Famous GEM Burgers

Dimanche 21 mai

C'était super bon !

Duarte

Et après-midi jeux en bonne société !



Prochains séjours :

1. Lac Majeur en Italie

Pour les inscrits, réunions d'organisation :

- mardi 11 juillet à 10H30
- lundi 21 août à 10H30

2. Fêtes des lumières à Lyon

Inscriptions à partir de la réunion des adhérents le vendredi 25 août à 14H00



Séjour en Corse

Du vendredi 19 au dimanche 28 mai

Pendant notre séjour, nous avons pas mal marché, de 3 à 5km / jour. On avait un bon planning, bien chargé. Pas le temps de s'ennuyer!
On avait des chambres avec vue sur la mer, c'est extra de voir le lever et le coucher du soleil.
Le lundi 22 mai, on a visité le GEM de Porte Vecchio. Les adhérents et l'animatrice nous ont bien reçu : café, thé marocain et cake nous ont été offert. On a passé un bon moment ;-)

Le matin et le soir, nous mangions à l'hôtel. On avait de quoi manger ! J'ai fait une cure de framboises. Un soir, nous sommes descendus à Priopriano avec Michelle, Mathilde, Jean-Pierre et Thierry. On s'est baladé et on a bu un coup, c'était chouette.
Pour moi, le retour à l'hôtel était un peu difficile. Ça montait et j'étais fatiguée mais je suis fière de moi car presque tous les jours, on faisait l'aller-retour à pied de l'hôtel au centre de Priopriano. J'ai rien lâché, j'ai bien marché.
Le jeudi à l'hôtel, il y a eu une soirée de chants corses. C'était sympa, on a tous aimé ce moment.
Pour les trajets en ferry, personne n'a été malade. J'ai une préférence pour le ferry de retour car à l'aller, ça tanguait tellement qu'on avait l'impression d'être bourré !

Tamara



Un coucou au GEM de Porto Vecchio !





Forêt de l'Illwald à Sélestat

Rando légère le mardi 25 mai

Nous sommes partis en début d'après-midi pour une randonnée facile à l'Illwald de Sélestat, classée Réserve Naturelle Régionale, avec le GEM l'Echapée de Sélestat.

J'ai pu explorer la faune et la flore telle que les anémones du Japon, les roseaux, arbres divers... On a pu voir des chevreuils, écureuils et surtout des daims.

Dans la rivière, il y avait des poissons. Nous sommes montés dans un observatoire pour admirer l'étendue d'eau et voir les canards, les cigognes. C'était une après-midi agréable, sous un beau soleil !

Nathalie

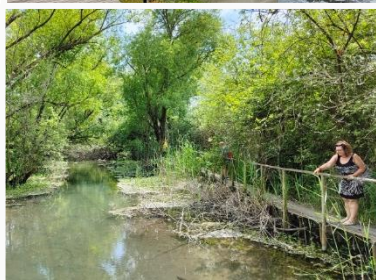


Depuis 1981 que je suis à Colmar, je n'étais jamais allé dans le ried à Sélestat. On s'est promené dans les marais et on y a vu différents oiseaux. Je m'étais trompée entre la roseraie et les roseaux, je pensais cueillir des fleurs ! Mais Roland de Sélestat nous a guidé et bien expliqué.

C'était une belle découverte, de belles rencontres et un beau partage avec le groupe du GEM de Sélestat.

C'est passé trop vite, j'aurai aimé profiter plus longtemps des paysages et passer plus de temps avec toute l'équipe. J'attends avec impatience la prochaine sortie !

Mado



Séjour au Lac de Constance

Du lundi 05 au jeudi 08 juin

Nous sommes partis début juin en voyage de quatre jours au bord du Lac de Constance en Allemagne.

Nous avons passé un excellent séjour. Tout était super bien organisé. Les journées et les découvertes ont été très riches et intéressantes : bateau aux Chutes du Rhin, téléphérique, visite de l'île de Mainau, serre aux papillons...

Très bon groupe, et très bonnes vacances ! Je suis prête à repartir.

Marie-Françoise





Le Lac de Constance se trouve entre trois pays : Suisse, Autriche et Allemagne. Nous sommes partis en hôtel, demi-pension à Meersburg en Allemagne sur les bords du lac. La participation était de 275€ par personne.

Nous étions 8 personnes logés en chambre double et avons pris la nouvelle camionnette du GEM. Il y avait 6 filles et deux garçons seulement. Jeudi 1^{er} juin, nous avons finalisé notre voyage lors d'une réunion.

Lundi 5 juin, départ du GEM. Nous sommes allés en Suisse visiter les Chutes du Rhin, les plus grandes d'Europe. Nous avons fait du bateau, 8,80€ par personne pour approcher les chutes.

Nous sommes arrivés à l'hôtel à Meersburg vers 18H00. Repas à 19H00, compris dans la demi-pension. Nous les hommes, avons la chambre 206. Par contre Marie-France et Véronique avait une superbe chambre, mieux que nous !

Mardi 6 juin, visite de l'île aux fleurs. Nous avons pris le bateau de Meersburg à l'île de Mainau. Bateau + entrée à 38,10€ par personne. Quelle belle journée !

Le lendemain, nous étions en Autriche et nous avons pris le téléphérique jusqu'au Pfänder (1063m. d'altitude au dessus du Lac de Constance). 15,50€ par personne. Ensuite nous avons fait une petite promenade, vu des animaux des Alpes comme des marmottes. Petite pause souvenirs et petit café pour ceux qui le voulaient. Nous sommes ensuite redescendus en téléphérique.

Dernier jour sur le retour du voyage, nous nous sommes arrêtés faire de la luge sur rail, pour ceux qui le voulaient ! C'était génial.

Pascal B.





La Nuit du Handicap

Samedi 10 juin

C'était la première fois que la Nuit du Handicap était organisée à Munster et le GEM de Colmar a eu le plaisir d'y participer.

Voilà au moins trois mois et quatre réunions que nous rencontrons d'autres responsables d'associations et de la Ville de Munster afin d'organiser cette manifestation.

Le jour arrivé, quatre personnes du GEM sont partis à 8h pour monter les stands. La journée était ensoleillée, on était à l'ombre des arbres du Parc Hartmann. Jusqu'à 16H, on a préparé et ensuite, les gens sont arrivés. Il y a eu beaucoup de visiteurs, plus que prévu.

Nous avons proposé de grandes toiles où chacun a pu peindre ce qu'il voulait, selon son imagination. C'était la première fois et c'était très chouette. Pas mal de gens du GEM sont passés dans la soirée. Ça s'est fini à 22H, on a tout rangé et débarrassé. À 23H, la lumière s'est éteinte et plus le choix que de rentrer après une belle journée.

On aura plus de temps de préparation l'année prochaine donc rendez-vous en 2024 !

Serge



Le parcours santé

En juin j'ai commencé le parcours santé le lundi matin à 10H00. C'est bien même si c'est dur pour moi. Je marchais beaucoup avant, on faisait 5 à 6km et maintenant je ne peux plus autant. Je recommence maintenant à marcher, c'est important pour moi. Je suis contente d'y arriver !

Jocelyne

Reprise du Parcours Santé le lundi 4 septembre, 10H



Réunion des adhérents
Jeudi 1^{er} juin 2023



Jeux de société

Tous les jeudis à 14H00

Je viens pour qu'on joue ensemble. Ça me fait une sortie et il y a toujours quelqu'un qui joue au GEM ! Bon c'est toujours Marie-France qui gagne. Mais c'est sympa et je gagne quand même parfois.

Jasmin

Inauguration de la nouvelle camionnette du GEM

Vendredi 16 juin

L'inauguration a eu lieu le vendredi 16 juin à 16H30 devant le GEM de Colmar en présence de M. Hemedinger et Mme Dietrich, conseillers d'Alsace, de M. Richard Schalk et d'autres représentants du Rotary Club Colmar Rhin.

Était également présente la marraine du GEM, Mme Kretz représentant ARSEA. Du côté du GEM beaucoup d'adhérents, Mme Goepfert la présidente, Mme Joos la vice-présidente, M. Buch le trésorier... avec aussi les animateurs.

Des photos ont été prises dont des photos officielles par un journaliste pour un article paru depuis dans le journal. Ensuite il y a eu un pot de l'amitié. Merci à tout ceux qui ont préparé le beau fraisier et la bonne sangria (sans alcool!). Quelle belle journée ce fut.

Pascal B.



Dimanche 11 juin

Un beau couscous préparé par Karin avant de profiter du soleil à Kaysersberg



La cafétéria

Tous les jours où le GEM est ouvert

J'aime bien tenir la cafétéria, c'est super. Ça me permet de parler avec les gens, de les servir. J'avais un peu de difficultés les premiers temps surtout quand il y a du monde. Maintenant je gère et ça me fait plaisir de servir les adhérents.

J'ai fait une fois avec Jean-Paul et ensuite seule, ça se passe très bien. Je vais partir quelques temps mais ensuite, je referai la cafétéria avec plaisir !

Sultan

Le Jardin du GEM

Plusieurs séances en mai et juin

D'abord on a défriché le terrain, sous la pluie ! Rodolphe, Margot et moi et après on a commencé à mettre les bacs offerts par la ville de Colmar.

L'ESAT d'Eguisheim nous a gentiment ramener de la terre végétale. Une fois ce travail réalisé, on a cherché des végétaux au Lycée du Pflixbourg.

Grâce à tout ça, Marie-France B. ou Odile notamment, ont découvert le jardinage. Avec Marie-France M. et Margot ont été planté toutes sortes de légumes et de fruits. Depuis les tomates portent leurs fruits, grâce au soleil mais aussi à l'arrosage régulier de Duarte. Un vrai travail d'équipe !

Michel R.



Merci au CCAS de la ville de Colmar et à l'ESAT Solidarité du Rhin - Eguisheim pour leur précieux soutien !



Espagnol

Les jeudis à 9H30

Je suis régulière à l'atelier d'espagnol. Je viens surtout pour exercer ma mémoire et apprendre une nouvelle langue.



Ce que j'ai vécu dans mon passé me pousse à apprendre cette nouvelle langue.

Je commence à apprendre des mots à la maison. J'en fais pas beaucoup mais quand même ! L'atelier me convient bien, tout le monde est sérieux et concentré. On a une bonne professeure qui nous explique bien l'alphabet.

L'espagnol s'arrête pour l'été mais je compte bien reprendre en septembre ! Moi je continue.

Brigitte

Visite au GEM de Mulhouse

Mardi 13 juin

Je tiens à vous remercier pour l'accueil que vous nous avez réservé. Du GEM « Les Ailes de l'Espoir » au GEM « Le Second Souffle ». Un lieu de réconfort, d'épanouissement, d'humilité car chaque personne adhérente apporte à l'édifice de la fraternité...

Nos équipes se valent et contribuent à apporter pour chaque adhérent une lueur d'espoir malgré la maladie.

C'est comme les Compagnons du Devoir. On pourrait faire un tour national, on rencontrerait les mêmes difficultés. C'est ce qui nous lie pour surmonter et trouver la solution la plus souvent possible.

Continuons à nous accompagner les uns les autres dans la sincérité et la sollicitude. Amicalement vôtre.

Estella



Bonjour, je m'appelle Colette et je suis adhérente au GEM. Le mardi 13 juin, nous avons fait une sortie sur Mulhouse. La participation était de 4€ avec transport et repas au GEM Les Ailes de l'Espoir. Nous étions neuf personnes de Colmar et là bas autant soit un bon groupe. Nous avons été très bien accueillis par Frédo la coordinatrice et les adhérents de Mulhouse.

On a visité leur GEM, une belle structure au pied de la Tour de l'Europe, à l'entresol mais avec un ascenseur. L'espace est climatisé, c'était appréciable. Il y a plusieurs pièces donc une pour le karaoké. La cuisine est comme celle de M. Tout le Monde, chacun y retrouve sa tasse. C'est différent à Colmar.

Le café filtre y est d'ailleurs gratuit, par contre le café en dosette est payant.

Nous avons été invités pour le repas de midi. Fred le cuisinier a préparé le repas pour tous : Lasagnes aux épinards et à la ricotta. Très appétissant, excellent ! Comme dessert, chacun a reçu une boule de glace et un bon café.

L'après-midi, nous avons décidé d'aller se promener au centre ville : Place de la Réunion et Temple St-Etienne. C'était très beau.

Nous sommes allés dans un parc ombragé et avons mangé une glace (pour ceux qui le voulaient, il faisait chaud ce jour là!). Pour 15H, nous sommes retournés au GEM car un karaoké était prévu. Farid l'a animé pour tout ceux qui voulaient chanter. Ensuite nous avons pris le chemin du retour. C'était une très belle journée.

Colette



Au GEM, j'accompagne soit Sabrina soit Victorien, des jeunes adhérents autistes. Je suis éduc spé et je les accompagne dans leur quotidien. Le GEM, être avec d'autres personnes, leur apporte beaucoup. Souvent ils ne côtoient pas grand monde. Ici je les accompagne dans les activités, pour apprendre des choses avec les autres adhérents du GEM. Ils sont en communauté et c'est complètement différent. Victorien faisait facilement des crises dès qu'il y avait du bruit. On a beaucoup travaillé là-dessus et aujourd'hui il supporte beaucoup mieux. Ça l'épanouit, il connaît et va plus facilement vers les gens. Sabrina s'épanouit aussi, ça fait même plaisir à voir.

Et perso, ça me plaît aussi de venir au GEM, participer aux activités. J'aime bien aider tout le monde.

Karima



Jeux de cartes et coiffure

On joue aux jeux de carte, à la belote, tous les vendredis matins. On rigole super bien. Et pour la coiffure, Marie fais ça très bien, la coupe et la couleur. Merci !

Alexandra



Repas du dimanche

Dimanche 18 juin

J'ai fait le bibeleskes, c'est un repas que j'aime bien ! On a pris de la faisselle et de la crème. Moi d'habitude je prends du fromage blanc. On l'a accompagné de munster et ça a plu à tout le monde. Le dessert c'était une tarte aux poires bourdaloue. C'est une recette parisienne qui a été appréciée. RDV au prochain repas avec Colette.

Caro H.



Belle balade à Aubure



Grâce au soutien financier de Schizo-Espoir, le GEM a investi dans trois nouveaux vélos tout équipés. Merci !

Sorties en vélo

Le vélo, c'est bien ! On est nombreux à faire du vélo au GEM et encore plus en ce moment parce qu'on a reçu de nouveaux vélos. Ils sont beaux et tout légers. On a déjà fait plusieurs sorties vélos, c'était super à chaque fois. On a eu de la chance avec le temps faut dire. Ce serait bien qu'on refasse des sorties pour une journée entière !

Rodolphe



Risotto et tarte aux fraises *Dimanche 25 juin*

J'ai découvert comment faire une pâte sablée et c'est pas si compliqué que ça. On l'a préparé le samedi ainsi que la crème pâtissière comme base pour les tartes aux fraises. Le risotto c'était un peu plus long, il fallait être plus rapide et pour moi c'était plus difficile. J'ai découvert comment le faire. On a coupé tous les légumes en petits morceaux, couper la viande, les champignons, les oignons... On a cuit la viande et les champignons à la plancha et le riz dans le bouillon, très progressivement et très doucement. C'était un travail de longue haleine mais qui valait la peine parce que c'était super bon ! C'était une belle découverte.

Le repas était très bon, tout le monde s'est régalé et avec Nathalie, nous avons été félicitées. Ça motive à faire des repas au GEM !

Odile





Marche nordique

Mardi 27 juin

Trop bien ! avec le temps il faisait bien pour la marche nordique. On était au Val du Pâtre à Soultzmatt dans une magnifique forêt, entourée d'arbres très vert. Avant de commencer la marche nordique avec Thierry, on s'est échauffé les chevilles, les jambes, les bras, les épaules, on a travaillé tout le corps.

Il nous a expliqué comment tenir les bâtons, la marche à plat, dans les montées et dans les descentes. Nous avons marché et admiré la belle nature, entendu les oiseaux et des cris joyeux d'une classe verte qu'on ne voyait pas, c'est la VIE !

On est allé voir une petite chapelle et bu un peu d'eau d'une fontaine.

On a rencontré un monsieur avec son magnifique chien. Un berger allemand noir, très gentil et câlin, avec de très beaux poils.

On a retourné le chemin en arrière et pris un joli petit chemin avec un grand menhir et enfin vu les enfants de la classe verte qui jouaient.

A la fin de la randonnée, on s'est étiré les bras, les genoux, les jambes, levé les bras au ciel pour attraper l'arbre. La nouvelle stagiaire, Joëlle a conduit la camionnette, j'avais carrément confiance, je me suis endormie comme un bébé.

J'étais emportée par le vent, les oiseaux, le vert de la paisible forêt. Je remercie Thierry et le GEM pour tout ce qu'il fait pour nous et pour des personnes qui en ont besoin.

C'est à refaire et j'attends la suite...

Margot M. et Joëlle G.



Sortie piscine à Guebwiller

Lundi 3 juillet

9H30, départ pour aller à la piscine Nautilia à Guebwiller, prêts à exploser de joie et d'énergie. Très bon accueil, ça sentait l'eau, la piscine.

Après avoir mis nos affaires dans des casiers à code et après la douche, nous étions face à la piscine bien faite ! Il y en avait pour tout le monde : petit, moyen et grand bassin. L'eau était bonne et je suis frileuse ! J'ai demandé si on pouvait utiliser les balles et oui, c'était génial, beaucoup d'énergie avec tout le monde. Même Duarte s'est bien défoulé.

Quand j'ai vu la structure gonflable dans un bassin, j'ai pu réaliser mon rêve. Je me suis bien défoulée en faisant le poisson et le dauphin. Dehors avec le toboggan et les bouées, j'ai eu l'impression de retomber en enfance.

Je me suis bien amusée et je remercie le GEM pour ce qu'il font pour nous. C'est incroyable tout ce qu'ils font, merci. Et ça nous fait du bien d'avoir une nouvelle stagiaire en plus. Jeudi elle nous a montré le Qi-Gong et les auto-massages.

Margot



RDV diététique sous le soleil le lundi 19 juin avec Matthieu, diététicien au Pôle APSA - Réseau Santé Colmar



JUILLET 2023

AOÛT 2023



**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

Samedi 1^{er} juillet
14H00 : Macramé
14H00 : Cuisine

Dimanche 2 juillet
Repas convivial
avec Marie-France B.

Poulet tropical
Sorbets

14H00 : Loto

Lundi 3 juillet

9H30 : Sortie journée
Piscine de Guebwiller

12H00 : Pique-nique
14H00 : Peinture & mandalas

Mardi 4 juillet

Ménage général & Auberge espagnole

Mercredi 5 juillet

Fermé

Jeudi 6 juillet

9H30 : Sortie journée
Balade à Riquewihr

10H30 : Séance Bien-être
12H00 : Pique-nique
14H00 : Tricot
14H00 : Jeux

Vendredi 7 juillet

10H00 : Shopping à Sasbach

10H00 : At. gourmand
11H00 : Atelier repas
12H00 : Pique-nique
14H00 : Qui suis-je?
16H00 : Goûter

Samedi 8 juillet

14H00 : Ni oui ni non
14H30 : Cuisine

Dimanche 9 juillet

Repas convivial
avec Alexandra

Lasagnes à la Bolognaise
Dame Blanche

14H00 : Concours de bebo

Lundi 10 juillet

9H30 : Sortie journée
Piscine de Breisach

12H00 : Pique-nique
14H00 : Peinture & mandalas

Mardi 11 juillet

9H00 : Randonnée à Aubure

10H30 : Réunion

Séjour Italie
10H30 : Atelier repas
12H00 : Pique-nique
14H00 : Atelier créatif

Mercredi 12 juillet

Fermé

Jeudi 13 juillet

9H00 : Sortie journée
Vélo en duo, baignade & pique-nique à Bragnard

12H00 : Pique-nique
14H00 : Tricot
14H00 : Jeux

Vendredi 14 juillet

Fénié

Accueil de

13H30 à 17H00

Samedi 15 juillet

14H00 : Macramé
14H00 : Cuisine

Dimanche 16 juillet

Repas convivial
avec Caro H. et Colette

Salade vigneronne
Soupe de fruits rouges

14H00 : Balade

Lundi 17 juillet

9H30 : Sortie journée
Solides à Rappenheim

12H00 : Pique-nique
14H00 : Peinture & mandalas

Mardi 18 juillet

9H00 : Sortie journée
Plan incliné d'Arzwiler

9H30 : Jardinage
10H30 : Atelier repas
12H00 : Pique-nique
14H00 : Atelier créatif

Mercredi 19 juillet

Fermé

Jeudi 20 juillet

9H00 : Rando légère
12H00 : Pique-nique
14H00 : Tricot
14H00 : Jeux

Vendredi 21 juillet

9H30 : Sortie journée
Vignoble et berges de l'Ille à vélo

10H00 : At. gourmand
11H00 : Atelier repas
12H00 : Pique-nique
14H00 : At. mémoire
16H00 : Goûter

Samedi 22 juillet

14H00 : Karaoké
14H00 : Cuisine

Dimanche 23 juillet

Pique-nique au Gd-Ballon
avec Christelle & Colette

Salade composée
& luge d'été

GEM ouvert
de 13H30 à 17H00

Lundi 24 juillet

9H30 : Sortie journée
à la ferme d'Argentin

12H00 : Pique-nique
14H00 : Peinture & mandalas

Mardi 25 juillet

9H00 : Sortie journée
à Gérardmer

9H30 : Rangement cave
10H30 : Atelier repas
12H00 : Pique-nique
14H00 : Atelier créatif

Mercredi 26 juillet

Fermé

Jeudi 27 juillet

9H30 : Sortie journée
Piscine de Breisach

12H00 : Pique-nique
14H00 : Tricot
14H00 : Jeux

Vendredi 28 juillet

10H00 : At. gourmand
11H00 : Atelier repas
12H00 : Pique-nique
14H00 : Karaoké
16H00 : Goûter

Samedi 29 juillet

14H00 : Cuisine

Dimanche 30 juillet

Repas convivial
avec Alexandra

Poisson au rissling, riz au curry et gratin d'aubergines
Pâtisserie

14H00 : Loto

GEM fermé du

Lundi 31 juillet

au

mercredi 16 août

inclus

9H30 : Sortie journée

Pique-nique en

montagne

12H00 : Pique-nique
14H00 : Tricot
14H00 : Jeux

Vendredi 18 août

10H00 : At. gourmand
11H00 : Atelier repas
12H00 : Pique-nique
13H30 : Shopping à Breisach
16H00 : Goûter

17H00 : Nuit des Étoiles

Repas en ferme auberge

Samedi 19 août

14H00 : Cuisine
14H00 : Karaoké

Dimanche 20 août

Repas convivial
avec Mado et Tarrara

Chop Suey
Coupe glace et fruits

14H00 : Balade à

Soultzbach-les-Bains

Lundi 21 août

10H30 : Réunion

Séjour Italie

12H00 : Pique-nique
14H00 : Réunion

bureau

Mardi 22 août

10H30 : Atelier repas
12H00 : Pique-nique
13H00 : Les lieux insolites de Colmar

Avec la Source du Florival de Guebwiller

14H00 : At. créatif

Mercredi 23 août

Fermé

Jeudi 24 août

10H00 : Sortie journée

à Longemer

avec les Ailes de l'Espoir

12H00 : Pique-nique
14H00 : Tricot
14H00 : Jeux

Vendredi 25 août

9H00 : Randonnée

10H00 : At. gourmand
11H00 : Atelier repas
12H00 : Pique-nique
14H00 : Réunion

des adhérents

16H00 : Goûter

Samedi 26 août

14H00 : Cuisine
14H00 : Karaoké

Dimanche 27 août

Repas convivial
avec Aline

Salade composée

14H00 : Balade

Lundi 28 août

9H30 : Sortie journée
Piscine de Munster

12H00 : Pique-nique
14H00 : Peinture & mandalas

Mardi 29 août

10H30 : Atelier repas
10H30 : Pique-nique
10H30 : Pique-nique : visite guidée de Ribeauvillé

Avec l'Échappée de Sélestat

12H00 : Pique-nique
14H00 : At. créatif

Mercredi 30 août

Fermé

Jeudi 31 août

12H00 : Pique-nique
14H00 : Tricot
14H00 : Jeux

Réunion

des adhérents
vendredi 25 août
14H00

Décoration extérieure et intérieure au GEM

Mardi 27 juin 2023, Michel et moi sommes descendus à la cave du GEM pour découper sur du bois une décoration extérieure. C'est un petit jardinier avec sa pelle qui s'appelle Antoine. Ensuite, d'autres membres du GEM l'ont peint. Un peu plus tard, Madison et moi on a commencé à préparer une paillote qui sera fixée au-dessus du bar avec une décoration lumineuse. Madison et Joëlle sont deux animatrices stagiaires qui préparent un diplôme d'état. Vendredi 30 juin, Madison et moi sommes allés dans un magasin de bricolage pour chercher deux barres en bambou. Elles renforcent les barres en plastiques que nous avons installé pour commencer la structure. A gauche comme à droite, nous avons eu l'idée de faire dépasser la paillote. C'est beau à voir, même sans les lumières. Il y a déjà un tableau peint derrière et avec une lumière, ce sera génial.

Pascal B.



Je vous remercie de votre chaleureux accueil. Vous êtes reliés les uns aux autres par la bienveillance, l'écoute, le non-jugement, le rire ; la joie, la chaleur humaine, la compréhension, l'empathie... etc....

J'ai beaucoup aimé ce stage de 2 semaines avec vous, à travers les diverses activités que les animateurs et adhérents mettent en place. C'est beau ! La maison bleue accolée à la colline et qui nous tire vers le haut, c'est le GEM !

Merci et bonne continuation à vous tous, prenez soin de vous.

Amicalement,

Joëlle

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.



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.

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