



# Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 98 – Février 2020

## Le mot de la présidente

Pensez à renouveler votre adhésion 2020. Elle est impérative pour pouvoir bénéficier des activités que propose le GEM.

Vu le nombre de demande pour les vacances, nous ne pouvons prendre malheureusement qu'un nombre limité d'adhérents.

Ces projets se font en fonction des moyens dont disposent l'association et si ceux-ci venaient à augmenter, d'autres projets pourraient voir le jour.

*Marie*



## Les réunions du mois

**Lundi 3 février**

Réunion bénévoles à 14h

**Lundi 17 février**

Réunion bénévoles à 14h

## Soirée bowling

Vous êtes nombreux à avoir apprécié la sortie resto & bowling de février 2019 et on remet donc ça cette année ! Les anciens comme les nouveaux compétiteurs pourront s'inscrire à partir du vendredi 14 février.

## Repas du dimanche

De nombreux adhérents se mobilisent pour proposer des festins tous les dimanches au GEM. Chacun peut donner un coup de main lors des préparations mais chacun peut aussi donner ses idées et envies de recettes. On attend vos suggestions !

## Et la suite ?

Parmi les projets qui se préparent pour le mois de Mars il y a une sortie/concert à Strasbourg pour le tournée des idoles « Age Tendre » le 27 mars et une soirée aux thermes de Bad Krozingen.

D'autres idées et envies d'activités ou sorties ? Parlez-en au GEM !

## Séjours 2020

Deux projets de séjours sont lancés pour 2020 : le premier est un court-séjour au zoo d'Amnéville du 3 au 5 mai prochain et on peut déjà s'y inscrire. Le deuxième est un séjour d'une semaine à St-Jean-de-Sixt en Haute-Savoie en septembre prochain. Les inscriptions pour ce séjour débuteront en avril mais n'hésitez pas à en discuter avec les animateurs si vous êtes intéressés.

## Séances à la piscine

Il y a de plus en plus de monde lors des sorties piscine du vendredi. C'est l'occasion de se détendre et/ou de s'activer grâce aux séances d'aquagym. Comme à chaque période, les sorties s'interrompent durant les vacances scolaires : Il n'y aura donc pas piscine les 21 et 28 février.

## Rencontre avec Sélestat

Pas de piscine le 21 février mais une après-midi conviviale en vue puisque nous irons à la rencontre du GEM l'Echappée à Sélestat. Vous pourrez vous y inscrire à partir du 07/02.



*Bowling et resto*

Vendredi 28 Février

# Soirée Nouvel-An

Mardi 31 décembre

Dès le matin du 31, les préparatifs des festivités ont commencé. Il y en avait plusieurs : musique, décor, cuisine...

Vers 18h30, la soirée a débuté avec un apéro offert par Serge. C'est vrai l'équipe de cuisine avait pris un peu de retard. C'était long pour certains mais la présentation de Michel était digne d'un grand restaurant.

Nous sommes passés à table puis vers 23h quand le repas était fini et que la cuisine était rangée, enfin, nous pouvions danser sur les musiques que Fred avait choisi avec soin. Et puis le compte à rebours commence et TOP, c'était minuit, 2020 ! Avec une boisson bien sûr sans alcool nous avons trinqué à cette nouvelle année. Et environ 30 minutes après nous avons célébré l'anniversaire d'Alexandra qui est née le 1<sup>er</sup> janvier.

Il y a eu un gâteau et elle a pu souffler ses bougies.

Vers 2h30 tout doucement, tout le monde a commencé à rentrer. C'était une belle soirée !!!

Catherine



C'était une très belle soirée de nouvel-an.

Le repas était bon, on a dansé. Moi qui n'aime pas les fêtes et ben, je me suis bien amusée. A minuit on s'est souhaité la bonne année et en plus j'étais très surprise qu'on ait pensé à mon anniversaire ! On m'a fait une surprise, je ne m'y attendais pas.

Et je remercie le GEM de Colmar !

Alexandra





# Le grand ménage

Vendredi 10 janvier

Pour cette édition du grand ménage nous étions 25 ! Merci aux participants ! On a tout retourné à fond comme des chefs. Après on a mangé tous ensemble, c'était génial. Merci à ceux qui ont ramené de quoi nous rassasier et on a continué l'après-midi. Vivement le prochain !

Michelle



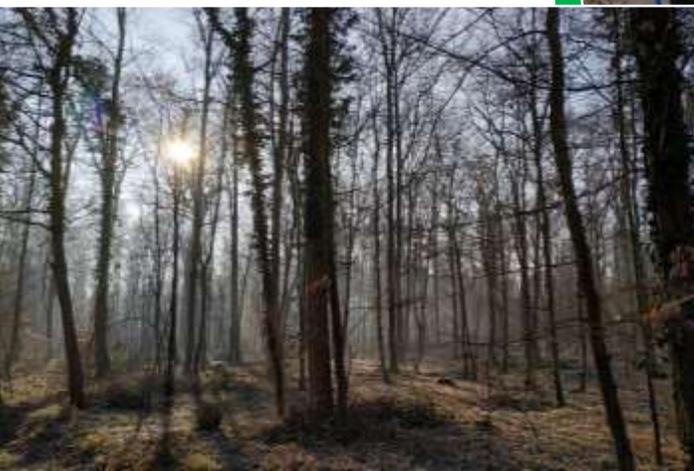
**BRAVO A TOUS !**



# Parcours santé

Tous les lundis à 10h !

Bonne retraite Blandine!





## Crêpes aux épinards

*Dimanche 5 janvier*

Les crêpes aux épinards ont été très appréciés. La preuve : tout a été mangé ! On les a faites au blé et au sarrasin

On les a préparé dans des plats à four où on a alterné une couche de pâte à crêpe, une couche d'épinards. Dans mon enfance, elles étaient faites dans une poêle, des crêpes rondes et on alternait ensuite dans un plat où l'on coupait alors en part le « gâteau » crêpe/épinards.

Pour le dessert, nous avons eu des galettes des rois à la framipanane et l'autre aux pommes. Thierry et Jean-Christophe ont eu la fève. Merci à Pascale pour ces délicieux gâteaux !

Gérard



## Shopping à Breisach

*Mardi 7 janvier*

Je vais à Breisach parce qu'il y a des vêtements mieux qu'ici. C'est aussi une sortie pour moi.

J'achète suivant ce qui me plaît. En essayant de pas trop dépenser quand même !

Christiane



Prochaine édition :

**Lundi 10 février – 13h30**

## Randonnée raquette sans la neige

*Mardi 21 janvier*

Cette randonnée moyenne au lac blanc (du moins dans les alentours) était très agréable et vivifiante.

Notre petit groupe a bien profité des paysages et de la nature environnante avec un beau soleil. Nous avons bien progressé malgré les passages en montée qui étaient certes plus physiques mais qui sont d'autant plus gratifiants.

A refaire ^^

Marion



## La blague à Gérard

Qu'est ce qu'un croisement entre un hérisson et un serpent ?

Réponse :  
10 mètres de fil barbelé !



# Repas convivial

Dimanche 12 janvier

Samedi on a préparé les gâteaux avec Fred et Jean-Louis. On en a fait 4 pour monter deux Forêt-Noire & Blanche en damier. C'était n'importe quoi mais c'était très bon !

Et le dimanche, on a préparé des légumes, du poulet tandoori, du riz et des frites pour un repas super bon. Merci à tous d'être venu !

Duarte



La forêt Noire & Blanche était très bonne ! On en a ch\*\* mais merci à ceux qui ont aidé. !  
Fred



Après-midi jeux vidéo : Avec la caméra, tout le monde peut jouer

Qui est partant pour une soirée à Bad Krozingen en mars prochain ?!

## Péripéties à Bad Krozingen

Vendredi 24 janvier

Le matin Gilberte ne voulait pas venir mais Thierry a dit que Louis l'attendait et finalement, elle était contente d'être venue.

Nous sommes partis à deux camionnettes mais dans une drôle de direction... direction « Rulantica »!! Mais c'est bien Bad Krozingen qui était prévu, le GPS de Thierry était en panne. Nous sommes quand même arrivés aux thermes et là bas c'était magnifique.

Pour le retour, nous avons rendez-vous à 16h dehors mais encore une péripétie : Problème entre Gilberte et Louis pour le paiement du repas de chacun alors 15 minutes de retard.... Rien de grave. C'était folklorique et marrant. Tout le monde était content et fatigué.

A refaire ! Si possible le soir pour profiter des illuminations !

Jean-Louis



Le ravitaillement, toujours en groupe



## Repas convivial

*Dimanche 26 janvier*

Un bon repas qui a satisfait tous les mangeurs ! Même certains souhaitent refaire un repas dans quelques temps. Chez moi c'est tout le temps mais pour certains c'était la première fois : de la viande fumée aux légumes et de l'igname. C'était juste bien cuit.

Merci à tout ceux qui ont goûté et à ceux qui ont accompagné la préparation. C'était vite fait grâce à l'aide de tous.

Angèle

Igname, miam miam !  
Francesco



## Au GEM...

Ce mois-ci je n'ai rien fait de spécial mais je suis content de moi quand même. Je viens à la cafétéria du GEM discuter de tout et de rien avec les autres adhérents. Ça m'apporte un peu de gaieté en attendant des améliorations de ma motivation pour entreprendre des activités avec les autres.

Jean-Paul



## Retour au GEM

Ma rentrée au GEM était un rendez-vous de saveurs culinaires ! J'ai participé au repas où Jean-Christophe a préparé de l'aligot, j'ai participé à l'atelier. Cela m'a fait vraiment plaisir de réintégrer le GEM pour de nouvelles aventures !!! J'ai pu revoir d'anciens ami(e)s et partager un café avec eux.

Je remercie l'équipe du GEM qui comprends toujours les situations des adhérents et qui travaille pour le bien de chacun. J'ai même convenu pour mai ou juin prochain de faire un tajine à l'agneau aux abricots pour un dimanche avec Antoine si tout se passe bien d'ici là. Super !! Merci à tous.

Hadiya

# Atelier peinture

Tous les lundis 15h

Le lundi après-midi nous faisons de la peinture avec Cidalia. Ce sont des moments de détente qui nous font découvrir nos talents cachés. J'aime beaucoup, comme tout ceux qui participent à ce moment-là.

Michelle



# Shopping à Ikea

Mardi 28 janvier

On a visité Ikea. J'ai regardé les meubles, j'ai bien mangé. Bon c'est pas marrant quand on a pas de sous. Mais c'était bien quand même ! J'ai bien aimé la machine à café pour appuyer sur les boutons.

J'ai eu 4 sourires des caissières. Elles étaient sympas. J'ai marché avec Catherine, c'est un beau et grand magasin.

Marie-France





Joyeux Anniversaire  
Nicole !  
Et merci pour les douceurs !



Aussi en cuisine ce mois-ci :  
Carrot cake, glaçage Philadelphia  
Pana cotta à la crème de marron et coulis au myrtilles  
Aligot, saucisse paysanne  
Pâtes carbonara diététique



**RDV diététique**  
Jeudi 13 février à 9h30  
En partenariat avec le Réseau Santé de Colmar

 Modifications des activités sportives à partir de février

**Randonnées :**  
A partir de février il y aura qu'un seul type de randonnées, limitées à 350 mètres de dénivelé.

**Gym douce :**  
L'heure de départ change, 15 heures pour une nouvelle salle de sport à l'hôpital de Rouffach.

# FEVRIER 2020

## Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier  
68000 COLMAR  
09.50.75.61.57  
06.68.35.80.94  
gemcolmar@yahoo.fr

**Lundi 3 février**  
10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
14h : Réunion bénévoles  
15h : Peinture

**Mardi 4 février**  
**9h30 : Sortie Lac Blanc**  
Raquette & Luge  
9h30 : Petit-déjeuner  
11h : Atelier repas facile  
12h : Pique-nique  
15h30 : Balle 'trap

**Lundi 10 février**  
10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
**1 3h30 : Shopping**  
à Breisach  
15h : Peinture

**Mardi 11 février**  
9h30 : Petit-déjeuner  
11h : Atelier repas facile  
12h : Pique-nique  
**14h : Réunion bureau**

**Lundi 17 février**  
10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
14h : Réunion bénévoles  
15h : Peinture

**Mardi 18 février**  
**9h15 : Rando légère**  
9h30 : Petit-déjeuner  
11h : Atelier repas facile  
12h : Pique-nique  
14h : Atelier mandalas

**Lundi 24 février**  
10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
15h : Peinture

**Mardi 25 février**  
9h30 : Petit-déjeuner  
11h : Atelier repas facile  
12h : Pique-nique  
14h : Atelier mandalas

**Mercredi 5 février**  
**GEM fermé**  
15h : Gym douce

**Jeudi 6 février**  
10h30 : Cuisine légère  
Filet de poulet aux figues  
14h : Tricot

**Vendredi 7 février**  
10h30 : Atelier gourmand  
11h30 : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h30 : Piscine  
16h : Goûter

**Mercredi 12 février**  
**GEM fermé**  
15h : Gym douce

**Jeudi 13 février**  
**9h30 : RDV diététique**  
10h30 : Cuisine légère  
Omelette aux champignons  
14h : Tricot

**Vendredi 14 février**  
10h30 : Atelier gourmand  
11h30 : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h30 : Piscine  
16h : Goûter

**Mercredi 19 février**  
**GEM fermé**  
15h : Gym douce

**Jeudi 20 février**  
10h30 : Cuisine légère  
Potage légumes & tarte tatin  
14h : Tricot

**Vendredi 21 février**  
10h30 : Atelier gourmand  
11h30 : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
**13h : Rencontre avec**  
**le GEM de Sélestat**  
16h : Goûter

**Mercredi 26 février**  
**GEM fermé**  
15h : Gym douce

**Jeudi 27 février**  
10h30 : Cuisine légère  
Quiche au beaufort  
14h : Tricot

**Vendredi 28 février**  
10h30 : Atelier gourmand  
11h30 : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
16h : Goûter  
**18h : Soirée bowling**

**Samedi 1<sup>er</sup> février**  
14h : Cuisine  
19h30 : Théâtre

**Dimanche 2 février**  
**Repas convivial**  
avec Pascale  
Champignons à la grecque  
& Crêpes à la grecque  
**14h : Concours**  
de belote

**Samedi 8 février**  
13h30 : Pétanque  
14h : Cuisine

**Dimanche 9 février**  
**Repas convivial**  
avec Michel  
Baeckeoffe  
**14h : Balade**

**Samedi 15 février**  
14h : Cuisine

**Dimanche 16 février**  
**Repas convivial**  
avec Françoise  
Tourtes de la vallée  
de Munster  
**14h : Balade**

**Samedi 22 février**  
13h30 : Pétanque  
14h : Cuisine

**Dimanche 23 février**  
**Repas convivial**  
avec Caroline,  
Marie-France & Pascal  
Choucroute  
Tarte aux pommes  
**14h : Loto**

**Samedi 29 février**  
14h : Cuisine





## En duo à la cafétéria

J'aime faire la cafétéria. J'aime m'occuper de la caisse et marquer les boissons servies. Lorsqu'il y a beaucoup de monde, je travaille et je ne m'ennuie pas. Avec Marie-Françoise, j'ai appris à rendre la monnaie. C'est un grand plaisir de faire la cafétéria.

Duarte



Duarte m'apporte beaucoup de bonheur. Il m'aide à gérer la cafétéria et il se débrouille seul de mieux en mieux. Nous sommes complémentaires.

Marie-Françoise



Qui est intéressé par l'apprentissage du tarot ? Et de jouer par la suite ! Se manifester auprès du bureau pour la mise en place de rencontres régulières !



**Le GEM de Colmar**  
Groupe d'Entraide Mutuelle

3 Place Henri Sellier  
68000 COLMAR  
gemcolmar@yahoo.fr  
gem.colmar.blog.free.fr  
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, du Conseil Départemental du Haut-Rhin et de la Mairie de Colmar.

## HORAIRES

Lundi, mardi  
Jeudi, vendredi  
**9h30 à 17h30**

Mercredi  
**Fermé**

Samedi  
**13h30 à 17h**

Dimanche  
**9h30 à 17h**

« Un voyage de mille lieues commence toujours pas un premier pas. »  
Lao Tseu