

Le Second Souffle

Bonne année à tous !

Journal du Gem de Colmar – numéro 86 – Janvier 2019



Les Projets de Séjour 2019

Une nouvelle année commence et avec arrive de nouveaux projets, dont les séjours pour l'année 2019. Pas moins de 5 séjours sont prévu ; le Jura, la Bavière/Tyroll, les Baléares, la Provence et le Zoo d'Annéville .

Plus de détails sur ces séjours en page 10 !



Les sorties de Janvier

Plusieurs sorties sont au programme ce mois-ci ; une journée shopping à IKEA, une autre sortie shopping mais cette fois à Roppenheim.

Il y aura également une journée de détente aux termes de Bad Krozingen.

Pour les dates, se référer au planning !

En janvier au GEM !

Le karaoké revient en Janvier et à cette occasion nous accueillerons les Ailes de l'Espoir !

Mais aussi au programme, une soirée « Cocooning » le vendredi 18 .

Également à noter dans vos agendas, une journée ménage du GEM avec une auberge espagnole le midi le lundi 7 janvier, on compte sur vous !



Un temps magnifique pour marcher !



Duarte toujours le sourire !



Joyeux anniversaire Pascale !



C'est toujours un plaisir de fêter son anniversaire au GEM avec les adhérents. J'ai préparé avec grand plaisir une belle forêt noire afin de la partager avec tout le monde. On s'est régalé et on a bien rigolé. À l'année prochaine !

Pascale

Aujourd'hui c'était randonnée à la Petite Camargue !

On a croisé un monsieur assez sympa qui nous a prêté une longue vue pour qu'on puisse observer les oiseaux, mais aussi des nénuphars gelés et des canards.

Et pour le retour c'était pluvieux

Jean-Louis et Rodolphe





Françoise et Martine, inséparables ☺



Saint Nicolas, mon grand patron emmène moi des manalas, des mirabelles pour les demoiselles et des coups de bâtons pour les garçons.

Tamara jouait le méchant père fouetard et moi j'ai pris le rôle du Saint Nicolas.

Tout le monde à été gentil, ils ont donc eu droit aux friandises, on a bien rigolé.

C'était une super soirée !

Anne-Carole et Tamara

SOIRÉE COCOONING

Vendredi 18 janvier

Sortez pyjamas, plaids, doudous et chaussettes en laine, on se retrouve au coin du feu pour partager une bonne soupe, des histoires et des jeux !





Que de concentration !



Alors aujourd'hui direction le GEM pour une après-midi de jeux, mais pas des jeux comme d'habitude, là, c'était des jeux en bois. Il y en avait un où il fallait empiler des formes sans faire tomber la pile, j'ai gagné 2 fois !

Après ça, on a fait un triomino mais cette fois-ci j'ai perdu . À refaire !

Rodolphe



On reprend des forces en terrasse !



Ce mois-ci, nous avons passés une journée à Freiburg au marché de Noël, une journée magnifique avec de beaux stands, des belles figurines et de belle crèches.

On a fait les magasins, effectués quelques emplettes cadeaux, on a aussi mangé des saucisses à la terrasse d'un café et en plus on avait un super temps, il faisait très doux.

On a aussi visité la cathédrale de la ville mais bien sur il fallait aussi penser au retour !

J'étais fatiguée mais très contente de la journée entres amies, j'ai beaucoup aimé !

Michelle

Apparemment la crêpe manquait de Nutella ☺





J'étais venu pour la pâtisserie mais au final j'ai aidé pour les sandwiches du midi. Il y avait Fred avec moi pour la préparation, je me suis occupé du pain et Fred du poulet. Ensuite j'ai mis les crudités dans les pains, on fait une quinzaine de sandwich. On a bien mangé !

Gérard



Un grand merci à tous les bénévoles !



Le shampoing qui donne le sourire ! 😊



Comme à l'habitude c'était un repas agréable avec une ambiance conviviale. Le Mont d'Or était copieusement servi, il en restait un paquet pour le repas éco du lundi. C'était très bon, tout le monde s'est régalé ! À refaire !

Martine





25 000 personnes ! Ambiance magique !



Après 40 minutes de trajet, nous arrivons au stade puis c'était la galère pour trouver une place de parking.. Et puis ouf, on rentre dans le stade. Les supporters du Racing avait déroulé une banderole « Strasbourg tous unis dans l'horreur », un hommage aux victimes de l'attentat de Strasbourg. Il y avait le speaker du stade qui a fait un peu d'animation avant le match. Avant de commencer la rencontre, il y a eu une minute de silence qui a été très bien respecté malgré les 25 000 personnes présentes dans le stade. Et puis le match a commencé, le racing a marqué en premier grâce à Thomasson, j'étais très contente et puis les bleus et blanc ont doublé la mise . Une belle victoire 2 à 0, une très bonne soirée ! À refaire !

Catherine



Tout le monde s'applique !



Cet après-midi, c'était atelier attrape rêve sur le thème de Noël.

Pour commencer on avait tous un petit anneau en fer qu'il fallait entièrement recouvrir avec une couleur de Noël, moi j'ai choisi le vert.

Ça a pris du temps pour commencer parce que j'avais un peu de mal avec le nœuds, mais avec de la patience j'ai finis par y arriver.

J'ai bien envie de refaire un attrape-rêve!

Jocelyne



Merci aux cuisiniers pour ce très bon repas !



Une belle ambiance de fête 😊



Le père Noël et sa lutine !

Nous sommes le 21 décembre et aujourd'hui nous fêtons Noël avec un bon repas (fois gras maison, feuilleté de saumon et bûche aux fruits exotiques). Après avoir décoré les tables qui étaient super belles avec de jolies couleurs rouges, dorés.. Et après l'excellent repas nous avons la surprise de voir le père Noël et sa lutine, des cadeaux ont été tiré au sort et chacun a pu ouvrir son paquet. Que de joie, de rire durant ce repas.

Et ensuite animation en musique ! J'ai passé une journée agréable, je reviendrai l'année prochaine !

Marie-Françoise



Bravo aux musiciens 😊





Repas conviviaux en janvier

Rôtis farcis avec Jocelyne et Rodolphe

*

Gratin Dauphinois avec Marie-France et Pascale

*

Escalope à la crème avec Nathalie

*

Papillote de poisson avec Michèle

Cuisine légère – Jeudi 27 Décembre



Les menus de janvier !

« Galette de flocon d'avoine »

« Papillotes de poisson »

« Filet mignon, blé et légumes »

« Hachis Parmentier »

« Gratin de pâtes et pain de viande »



Les rois de la belotte 😊



Annonce animation

Avis aux amateurs, l'atelier tricot prendra place tous les jeudis après midi de janvier.

Marie-Françoise et Michèle seront là pour vous distiller de bon conseils.

Alors à vos crochets !

On vous attend nombreuses et nombreux 😊



Projets de séjours en 2019

Mai / Juin 2019

Projet n°1

Séjour randonnée dans le Jura
Gîte à Mignovillard
2^e semaine de mai – 160€ / pers.
1 semaine – 6 places



Projet n°2

Séjour en Bavière / Tyrol du Nord
Hôtel en demi-pension
Participation : env. 300€
Du 20 au 24 mai / 9 places



Projet n°3

Projet de séjour aux Baléares
Club vacances, une semaine « All Inclusive »!
Participation : max 600€ (inscription nécessaire en janvier)
Départ en mai ou juin



Août / septembre 2019

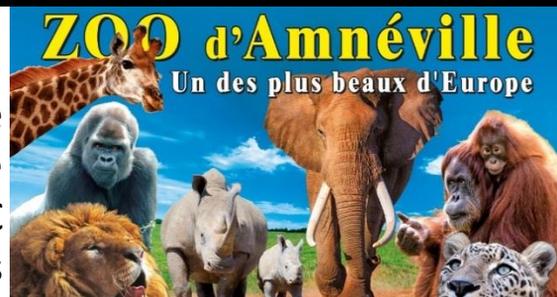
Projet n°4

Séjour en camping - mobilhome
Sous réserve de dispo. à Cadenet (Provence)
Participation : env. 250€
Une semaine – Septembre 2019



Projet n°5

Séjour de deux nuits en Moselle
Visite de Metz et du zoo d'Amnéville
Participation : env. 150€
Septembre 2019 / 9 places



Intéressés par un séjour avec le GEM ? Parlez-en avec les animateurs.
Premières inscriptions lors de la réunion des adhérents le vendredi 4 janvier !

JANVIER 2019

Nos meilleurs Vœux pour 2019!

Mardi 1^{er} janvier

Férié
GEM fermé

Mercredi 2 janvier
Fermé

Jeudi 3 janvier

10h30 : Cuisine légère
« Galettes de flocons d'avoine aux légumes »
14h : Réunion des bénévoles
15h : Atelier tricot
16h : Chant

Vendredi 4 janvier

10h : Pâtisserie
11h : Prépa sandwich
12h : Pique-nique
13h : Musique
14h : Réunion des adhérents - Séjours 2019

Samedi 5 janvier

14h : Cuisine

Dimanche 6 janvier

Repas convivial avec Jocelyne & Rodolphe
« Rôti farcis et Galette des Rois »

14h : Concours de triominos

Lundi 7 janvier

Ménage général

Mardi 8 janvier

9h30 : Petit-déjeuner
11h : Atelier repas facile
12h : Pique-nique
13h30 : Shopping à Breisach

Mercredi 9 janvier
Fermé

Jeudi 10 janvier

9h30 : RDV diététique
10h30 : Cuisine légère
« Papillotes de poisson »
13h30 : Balade
14h : Atelier tricot
16h : Chant

Vendredi 11 janvier

9h30 : Sortie thermes de Bad Krozingen
10h : Pâtisserie
11h : Prépa sandwich
12h : Pique-nique
13h : Atelier musique
16h : Goûter

Samedi 12 janvier

14h : Cuisine
14h : Souvenirs Paris
« Les 12 Coups de Midi »

Dimanche 13 janvier

Repas convivial avec Marie-France & Pascale
« Gratin dauphinois et Charlotte aux abricots »

14h : Loto

Lundi 14 janvier

10h : Parcours santé
12h : Repas éco
14h : Réunion bureau

Mardi 15 janvier

9h : Rando légère
9h30 : Sortie Ikea
9h30 : Petit-déjeuner
10h : RDV numérique
11h : Atelier repas facile
12h : Pique-nique
14h : Atelier mandalas
15h30 : Balle'trap

Mercredi 16 janvier
Fermé

Jeudi 17 janvier

10h30 : Cuisine légère
« Filet mignon, blé et petits légumes »
13h30 : Balade
14h : Atelier tricot
16h : Chant

Vendredi 18 janvier

10h : Pâtisserie
11h : Prépa sandwich
12h : Pique-nique
13h : Atelier musique
13h30 : Piscine
16h : Goûter
18h : Soirée « cocooning »

Samedi 19 janvier

14h : Cuisine

Dimanche 20 janvier

Repas convivial avec Nathalie
« Escalopes à la crème et mousse au chocolat »

14h : Karaoké

Lundi 21 janvier

10h : Parcours santé
12h : Repas éco
14h : Réunion des bénévoles

Mardi 22 janvier

9h30 : Sortie soldes à Roppenheim
9h30 : Petit-déjeuner
11h : Atelier repas facile
12h : Pique-nique /
14h : Atelier mandalas
15h30 : Balle'trap

Mercredi 23 janvier
Fermé

Jeudi 24 janvier

10h30 : Cuisine légère
« Hachis Parmentier »
13h30 : Balade
14h : Atelier tricot
15h : Atelier mémoire
16h : Chant

Vendredi 25 janvier

10h : Pâtisserie
11h : Prépa sandwich
12h : Pique-nique
13h : Atelier musique
13h30 : Piscine
16h : Goûter

Samedi 26 janvier

14h : Cuisine

Dimanche 27 janvier

12h : Repas convivial avec Michèle
« Papillotes de poisson et biscuit / mousse aux fruits »

14h : Jeux de société

Lundi 28 janvier

10h : Parcours santé
12h : Repas éco
13h : Karaoké avec Les Ailes de l'Espoir

Mardi 29 janvier

9h : Rando montagne
9h30 : Petit-déjeuner
10h : RDV numérique
11h : Atelier repas facile
12h : Pique-nique
14h : Atelier mandalas
15h30 : Balle'trap

Mercredi 30 janvier
Fermé

Jeudi 31 janvier

10h30 : Cuisine légère
« Gratin de pâtes et pain de viande »
14h : Atelier tricot
16h : Chant



Le GEM de Colmar

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

Lundi 9h30 à 17h30
Mardi 9h30 à 17h30
Mercredi Fermé
Jeudi 9h30 à 17h30
Vendredi 9h30 à 17h30
Samedi 13h30 à 17h00
Dimanche 9h30 à 17h00
Sauf mention contraire en fonction des activités !

Soirée COCOONING

Vendredi 18 janvier

Sortiez pyjamas, plaids, doudous et chaussettes en laine, on se retrouve au coin du feu pour partager une bonne soupe, des histoires et des jeux !



Faire un don donne droit jusqu'à 66% de réduction d'impôt !

Le GEM de Colmar est reconnu par l'administration fiscale comme association d'intérêt général

Concernant les dons des particuliers

La réduction est égale à 66 % des sommes versées dans la limite de 20 % du revenu imposable.

Concernant les dons des entreprises

Ouvrent droit à une réduction d'impôt égale à 60% de leur montant les versements, pris dans la limite de 5 pour mille du chiffre d'affaires, effectués par les entreprises assujetties à l'impôt sur le revenu ou à l'impôt sur les sociétés.

Sur le principe

Vous faite parvenir le bordereau suivant et votre don par chèque ou virement bancaire et nous vous renvoyons un reçu fiscal.

Par chèque, à l'ordre de

« Le GEM de Colmar »

Par virement : BPALS COLMAR PASTEUR

CODE BANQUE	CODE GUICHET	N° DU COMPTE	Clé RIB
14707	50871	70212778151	13
BIC : CCBPFRPPMTZ			
IBAN : FR76 1470 7508 7170 2127 7815 113			

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

.....

Mail ou tél. :

Don de : €

Par :

Chèque

Virement

Bulletin à renvoyer à :

Le GEM de Colmar – 3 Place Henri Sellier – 68000 COLMAR



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.

« Examine si ce que tu promets est juste et possible, car la promesse est une dette. »

Confucius



Le GEM de Colmar
3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
gemcolmar@yahoo.fr
gem.colmar.blog.free.fr
09.50.75.61.57 -
06.65.35.80.94

HORAIRE D'OUVERTURE

Lundi	9h30 à 17h30
Mardi	9h30 à 17h30
Mercredi	Fermé
Jeudi	9h30 à 17h30
Vendredi	9h30 à 17h30
Samedi	13h30 à 17h00
Dimanche	9h30 à 17h00

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 12€.

Une participation supplémentaire est demandée lors de l'inscription aux repas et sorties.

