



Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 87 - Février 2019

Le mot de la présidente

Les ateliers cuisine sont toujours plébiscités et il y en a pour tous les goûts. Pensez à bien vous inscrire avant !

Après ces captivants repas, le sport s'impose : parcours santé, rando, piscine... là encore il y a du choix.

Si vous avez des idées de menus, n'hésitez pas !

Marie

Crêpe party !

On fête la chandeleur pour bien commencer le mois de février. Rendez-vous vendredi 1^{er} février pour le goûter de 16h, ou raquettes du dimanche 3 au dessert du repas du dimanche (sur inscription !).

Soirée bowling

Le GEM vous propose une grande soirée resto et bowling le vendredi 8 février. De bons moments en perspective mais attention, les inscriptions sont lancées et il ne reste que quelques places !

Nouveautés activités

En février, la balle'trap fait une pause mais la séance de sport au gymnase reprendra dès mars. L'atelier créatif et les mandalas auront lieu en alternance les mardis à 14h. L'atelier mémoire, la médiathèque et les jeux vidéos ponctueront le mois ! Le programme en page 9.

Sortie à la neige

Belle occasion de profiter de la neige le mardi 26 février : luge, repas au resto mais aussi test des raquettes du GEM pour les amateurs ! Bien sûr chacun selon ses capacités. Pensez à vous inscrire à partir du 12 février.

Carnaval 2019

Cette année les festivités de carnaval débutent pour le GEM dès le dimanche 24 février avec la cavalcade de Dessenheim. Rendez-vous en mars pour une grande soirée au GEM et peut-être pour le carnaval de Bâle ?!

Photos souvenirs

Comme tous les six mois le GEM vous propose de commander des photos souvenirs de toutes les activités passées ensemble. Attention à passer commande avant le dimanche 3 février, dernier délai !

Les réunions du mois

Lundi 4 février

Réunion bénévoles à 14h

Lundi 11 février

Réunion bureau

Lundi 18 février

Réunion bénévoles à 14h

Lundi 25 février

Réunion adhérents 15h



**Renseignements
et inscriptions
au GEM !**

Soirée Restaurant

et Bowling à Volgelsheim

Vendredi 8 Février



Soirée Nouvel-an

le 31 décembre

Rendez-vous à 19h pour passer d'une année à l'autre le temps d'une soirée. Nous avons pris un apéro avec des petits salés et un cocktail délicieux et fait maison ! Puis nous sommes passés à table pour le repas. Repas simple mais très bon ! Félicitations aux cuisiniers. Puis hop, soirée ! On a dansé, rigolé, bref c'était très sympa. Serge nous a mis de la musique, des vieux tubes mais c'était très amusant. Merci Serge. Puis enfin le décompte est arrivé et à minuit, nous nous sommes souhaités la bonne année avec un verre de champomy. La soirée a duré jusqu'aux environs d'une heure et demi. J'ai vraiment passé une très bonne soirée et je reviendrai volontiers faire le réveillon au GEM.

Catherine

IKEA

le mardi 15 janvier

Vers 10h, direction Mulhouse et IKEA. Nous avons fait le tour du magasin en haut où il y a surtout des meubles. Ça donne envie de tout changer chez soi, ou ça permet de se donner des idées pour rénover son intérieur. Ensuite direction la cafétéria. Chacun a pris son menu et pour la plupart, les fameuses boulettes suédoises. Moi j'aime bien. Puis l'après-midi, visite du bas où se trouvent les accessoires de cuisine, salle de bain, chambre, plante, etc... Au final, on toujours quelque chose dont on a besoin ou envie. C'était sympa, j'apprécie toujours d'y aller. A refaire !

Catherine



Elles étaient bonnes les boulettes! LOL MDR PTDR
Fred

Atelier mandalas

C'est de la détente, déstressant... ça fait du bien! C'est aussi amusant. Après des mandalas pour chacun, nous passons au mandala collectif. Chacun dessine selon ses goûts et son imagination. Venez nombreux nous rejoindre !

Christian

Mandalas en février

Mardi 12 février / Mardi 26 février



Breisach

le mardi 8 janvier

A chaque fois je vais à la sortie shopping à Breisach s'en profite pour faire des achats pour mes oiseaux. J'en ai 4 maintenant !

Les gens sont toujours sympas là-bas et je trouve que les prix sont moins chers qu'en France.

Et avant de repartir, je prends toujours un petit café à la machine devant le magasin. Il est très bon !

Marie-France



Et on remet ça le 22 février, venez nombreux !

Bad Krozingen

le vendredi 11 janvier

J'étais avec Mado et Jean Louis. On a bien aimé dehors, c'était chaud et ça faisait de la vapeur. On a essayé le jacuzzi à l'extérieur. Parfois l'eau devient froide, c'est glaçant !

On a essayé trois sortes de bassins, 36°, 34° et le dernier 29° et Mado m'a montré des exercices de kiné. On a bien rigolé. Jean Louis nous a montré une salle de repos avec du feu, on a fait la sieste avant de rentrer. Merci le GEM !

Marie-Ange



Rôti farcis et galettes de rois

le dimanche 6 janvier

Le dimanche 6 janvier avec Rodolphe, nous avons préparé le repas : rôti farci, purée de pommes de terre avec des carottes et pour finir une galette des rois. J'ai aimé préparer le repas qui a été apprécié par tout le monde. Avec Rodolphe, nous sommes prêts à recommencer. C'était une bonne expérience.

Jocelyne





Le 7 janvier, 22 adhérents pour nettoyer le GEM ! **Bravo à vous !**



L'atelier tricot les jeudis

Il y a trois semaines, j'ai commencé l'atelier tricot avec Michelle. Tout de suite plusieurs personnes sont venues. Quelle joie de pouvoir partager son savoir-faire. Les participantes sont intéressées.

Jean-Louis a voulu essayé l'atelier tricot. Devinez ? Il a tenu cinq minutes avant d'abandonner ! J'attends le jeudi avec impatience pour partager avec des personnes motivées ;)

Marie-Françoise



Gratin dauphinois et charlotte

le dimanche 13 janvier

Avec Pascale, c'était bien ! Le repas était bon, la charlotte aux abricots... elle l'a fait autrement mais ça m'a plu, elle a fait un mur de charlotte !

On a mangé du gratin dauphinois : pomme de terre, lait, crème, c'était pas mauvais !

Salade verte et jambon, c'était excellent. Y'avait le jambon bien présenté sur les assiettes comme ça (en étoile). Il y avait du monde, ça m'a fait plaisir ! Je réfléchis pour la suite.

Marie-France





Repas du dimanche 20 janvier

C'était bien ce dimanche, bonne ambiance et c'était bon. On a bien bossé avec Fred et on s'est bien amusé au karaoké. J'ai chanté Les Lacs du Connemara, Maître Gims, Claude François... un peu de tout ! A refaire.

Nathalie

Nous avons super bien mangé, merci Nathalie et les cuistots. L'ambiance était super. Le repas s'est terminé dans la bonne humeur. Et l'après-midi c'était karaoké, rigolade assurée.

Jean-Louis



Rando dans la neige

le mardi 29 janvier

Une belle boucle depuis le Bollenberg vers le Val-du-Pâtre puis le Dreibannstein et le retour par l'accès sud de Guebwiller vers Orschwihr. Nous avons fait la moitié du parcours dans la neige et c'était sympa. Sacré différence entre 300 et 500m. On s'est gelé en mangeant au col dans le chalet mais il faisait bien meilleur dans la vallée.

Thierry



Les soldes à Roppenheim

le mardi 22 janvier

C'était joli, une bonne sortie ! À part que les prix n'étaient pas dans mon budget ! On a acheté avec les yeux. Un beau manteau à 120€... des pulls à 145€... pièce bien sûr ! Mais c'était quand même une super sortie. J'ai pu prendre un café et une forêt-noire qui était très bonne !

Françoise



Soirée cocooning

le vendredi 18 janvier

C'était une chouette soirée ! Presque tout le monde a joué le jeu de venir en pyjama. Même Mme la Présidente qui était parmi nous ☺

J'étais en mode « Mickey » et j'avais la totale : teuteute, le bib, le plaid et bien sûr le doudou ♥

Nous avons commencé la soirée avec des jeux en bois. Le plus rigolo c'était les « Kapla ». Il y avait Jean-Louis, Rodolphe, Chantal, Michel, Antoine qui ont fait des tours et avec Anne-Yoshi, on a démolé les tours en balançant doudous, coussins... tout ce qui passait sous la main.

Nous avons suivi par une soupe avec des morceaux de montbéliards. Ensuite nous avons raconté des contes, histoires et on a fini par des blagues. Le but c'était de ne pas rigoler ! Avec Anne-Carole nous étions d'une concentration déconcertante.

Michel nous a joué de la guitare entre chaque conte ou histoire. C'était un moment agréable et apaisant et à la fin nous avons chanté tous ensemble « Les Copains d'abord ».

En 2 mots : super soirée ! ☺

Tamara



Elle était bonne ta soupe, Batman !



Papillotes de poisson

le dimanche 27 janvier

Le menu d'aujourd'hui, c'était des papillotes de poisson préparées avec Fred et Christian. La cuisine a été une partie de rigolade ! Il y avait du boulot mais dans la bonne humeur. On s'est partagé les tâches, chacun avait quelque chose à faire. Catherine s'est chargée du dessert qui était réussi, très bon ! C'était très bien, à refaire. Merci à Fred et Christian !

Michèle



A peine de retour et déjà tout bleu, merci Jean-Paul !

Duarte

Le burger végétarien

le mardi 29 janvier

On avait déjà fait des lasagnes aux légumes à l'atelier cuisine une fois, Je me souviens que tout le monde avait aimé! Ce mardi nous avons proposé des burgers pour que les adhérents du GEM puissent découvrir un autre aspect de la cuisine végétarienne.

Je crois que ça a été apprécié dans l'ensemble, c'est quelque chose de léger et nourrissant. Le « steak » était composé de riz, haricots rouges, oignons, chapelure, cumin, sel et poivre et ketchup.

C'était une bonne expérience avant de tenter le futur repas du dimanche : un repas vegan (boulettes aux légumes et tarte à l'orange) le dimanche 10 mars !

Angélique





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

HORAIRES 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.



Rando légère à Neuf-Brisach

le mardi 15 janvier

Il faisait un peu gris mais plutôt beau, on a eu de la chance. Le parcours était long, on a fait tous les remparts de Neuf-Brisach. Et quand on est au fond, il faut trouver la sortie ! On peut pas sortir n'importe où.

C'était quand même mouillé, on avait plein de boue dans les godasses... Il y avait des paons, et toutes sortes de statues : rhinocéros, lion... C'était beau.

Le seul truc dommage, c'était que le musée était fermé.

Rodolphe



Atelier cuisine diététique

C'était très bon ! Thierry nous emmène vers de nouveaux horizons gustatifs. Et on peut refaire les recettes à la maison, merci.

Hadiya

Rendez-vous diététique

en partenariat avec le Réseau Santé Colmar

Venez discuter des recettes de l'atelier cuisine diététique

Jeudi 7 février

9h30



Le jeu de Fred !

Un café offert au premier adhérent qui nous dit d'où vient cette image d'alsacienne !



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.

Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser

Coluche

Février 2019



À NE PAS RATER !

Sortie neige

Luge, balade et repas au choix au Lac Blanc

Mardi 26 février

Soirée bowling

Repas resto et deux parties de bowling

Vendredi 8 février

Lundi 4 février

10h : Parcours santé
12h : Repas éco

14h : Réunion des bénévoles

Mardi 5 février

9h30 : Petit-déjeuner
10h : RDV numérique
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Atelier créatif
15h30 : Atelier mémoire

Lundi 11 février

10h : Parcours santé
12h : Repas éco

14h : Réunion bureau

Mardi 12 février

9h : Rando légère
9h30 : Petit déjeuner
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Atelier mandalas

Lundi 18 février

10h : Parcours santé
12h : Repas éco

14h : Réunion des bénévoles

Mardi 19 février

9h30 : Petit-déjeuner
10h : RDV numérique
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
15h : Atelier mémoire

Lundi 25 février

10h : Parcours santé
12h : Repas éco

15h : Réunion des adhérents

Mardi 26 février

9h : Sortie luge et ferme-auberge
9h30 : Petit déjeuner
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Atelier mandalas

Mercredi 6 février

Fermé

Mercredi 13 février

Fermé

Mercredi 20 février

Fermé

Mercredi 27 février

Fermé

Jeudi 7 février

9h30 : RDV diététique
10h30 : Cuisine légère
Gratin de chou-fleur et poisson

13h30 : Shopping à Breisach
16h : Chant

Jeudi 14 février

10h30 : Cuisine légère
Pâtes, épinards et œuf au plat

14h : Tricot
16h : Chant

Jeudi 21 février

10h30 : Cuisine légère
Galettes de pomme de terres et salade

13h30 : Sortie à la médiathèque
14h : Tricot
16h : Chant

Jeudi 28 février

10h30 : Cuisine légère
Tortillas et légumes

14h : Tricot
16h : Chant

Vendredi 1^{er} février

10h : Atelier gourmand
Pâte à crêpe

11h : Atelier sandwich
12h : Pique-Nique

13h : Musique

13h30 : Piscine

16h : Goûter

de la chandeleur

Vendredi 8 février

10h : Atelier gourmand
Mendiant

11h : Atelier sandwich
12h : Pique-nique

13h : Atelier musique

13h30 : Piscine

16h : Goûter

18h : Soirée Bowling

Vendredi 15 février

10h : Atelier Gourmand
Muffins fruits rouges

11h : Atelier sandwich
12h : Pique-nique

13h : Atelier musique

16h : Gouter

Vendredi 22 février

9h30 : Sortie à Bad Krozingen

10h : Atelier gourmand
St-Honoré

11h : Atelier sandwich

12h : Pique-nique

13h : Musique

14h : Jeux vidéo

16h : Goûter



A VENIR EN MARS

Portes ouvertes
Soirée carnaval
Loto à Fréland
Repas vegan
Karoké inter-GEM
Resto tartes-flambées
... à suivre !

HORAIRES

Lundi, mardi
Jeudi, vendredi
9h30 à 17h30

Mercredi
Fermé

Samedi
13h30 à 17h

Dimanche
9h30 à 17h

Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier - 68000 COLMAR

09.50.75.61.57 - 06.68.35.80.94

gemcolmar@yahoo.fr