

Le Second Souffle

Journal du Gem de Colmar – numéro 88 – Mars 2019

Les portes ouvertes du GEM

Le vendredi 22 mars prochain de 14h à 18h, le GEM de Colmar organise son après-midi portes ouvertes dans ses locaux du
3 place Henri Sellier.

À cette occasion, venez découvrir l'association et ses différentes missions. Plusieurs activités vous seront proposées au cours de l'après-midi. Dans le même temps nos bénévoles, et nos adhérents seront là pour faire découvrir la structure.



Les activités au GEM :

La fête de Pâques approche tout doucement, ainsi les différentes activités proposées au GEM seront axées sur ce thème. Et notamment avec l'atelier tricot et l'atelier créatif.

À noter que le l'activité jardinage fera son retour le jeudi 14 mars, le sport va aussi revenir le mardi après-midi sous une nouvelle formule.

on vous attend nombreuses et nombreux pour ces différentes activités.

Les sorties du mois !

Le mois de mars sera placé sous le signe de la culture. Notamment avec une sortie au Musée Beyeler pour une exposition sur Picasso dans sa jeunesse, mais aussi avec une escapade au musée Wurth qui propose une vue d'ensemble sur l'art en Namibie.

Il y aura également une sortie à la Médiathèque de Colmar. Aussi à noter, une après-midi loto à Fréland.

Alors à vos agendas !



Christiane et Christian le duo de choc !



Aujourd'hui avant la soirée bowling, on a fait une partie de Molki devant le GEM. Je n'étais pas là au début, je suis arrivé en cours de jeu. On a bien rigolé, surtout que j'avais quelques soucis de visées, heureusement que ce n'est pas arrivé au bowling 😊 .

Rodolphe

On commencé la préparation du repas le samedi avec le biscuit roulé à la confiture. Il y avait Christian et Dimitri avec moi en cuisine, et au final ce biscuit nous a pris moins de temps que l'on ne pensait. Et puis le dimanche matin, Françoise et Jean-Paul nous ont apporté le bibelakas tout frais du matin qui venait de la ferme ainsi que du munster. Ensuite, on a pris le temps de préparer de belles assiettes, avec la patate, le munster, les jambons et le bibelakas au milieu, ça en valait la peine puisque tout le monde a apprécié. L'après-midi, c'était concours de Uno, j'ai gagné les 3 premières parties, les autres n'avaient pas trop de chance, c'était marrant.

Christiane



J'aime bien jouer au Triomino, c'est un jeu passionnant, on s'ennuie jamais. J'adore chercher les chiffres et les mettre au bon endroit, j'ai souvent les bons chiffres en main. Et puis, j'aime aussi quand on joue avec Antoine ou Dimitri, c'est souvent marrant.

Marie-France





Michel qui s'apprête à faire un strike 😊



J'ai passé un bon moment au bowling avec les amis du GEM. On a bien rigolé, surtout quand on a sorti les crocodiles pour m'aider à faire rouler la boule de bowling bien au milieu et ensuite on a aussi monté les barrières sur les côtés, comme pour les petits enfants et il n'y pas que moi qui en ai profité 😊 . Mais ça m'a bien aidé, au final j'ai fais un score de 66 points. C'était une belle soirée, à refaire dès que ce sera possible. Merci aux animateurs.

Madeleine



CARNAVAL

Soirée festive

Repas : pizzas à composer
et dessert

Participation : 4euros / 20 places





Madeleine, la reine de la polenta !



Marie-France qui prend la pose 😊



On fait une randonnée à Obernai, il y avait un grand château et quelques ruines à côté, j'ai bien aimé. Malgré la météo c'était une belle journée.

Marie-Ange



Apparemment il y avait du soleil en cuisine 😊

On a cuisiné avec Jean-Louis, Fred et Dimitri, j'étais un peu stressée au début mais au final tout s'est bien passé, on a passé un bon moment. Et l'après-midi, on a profité du beau temps pour aller se balader à Wickerswihr au bord du canal, le soleil était au rendez-vous !

Ce fut une très belle journée.

Marie-Ange

Dimanche après le repas qui fût bon, on a fait une belle balade du côté de Wickerswihr, et avec un beau soleil. C'était un bel après-midi, on a beaucoup aimé, une sortie à refaire et puis ça devient la saison.

Merci beaucoup aux organisateurs.

Michèle



On fait de la pâtisserie toute l'année au GEM, mais le St-Honoré c'est la première fois qu'on le fait. Il y avait pas mal de travail à faire, c'est une pâtisserie assez technique.

Avec Pascal, Jasmin et Dimitri on a d'abord fait la pâte à choux, ensuite on s'est occupé de la crème pâtissière puis on a fait le caramel pour coller les petits choux sur la couronne et pour finir, la chantilly.

J'étais contente du résultat, tout le monde s'est régalé au goûter, j'ai même eu des compliments.

Ce serait bien de refaire un St-Honoré dans quelques mois 😊

Catherine



La météo idéale pour une belle balade !



Youpi, c'est mon tour de faire une choucroute au GEM, petite particularité, elle est sans vin et sans bière. Après avoir fait les courses, on a attaqué la cuisson du chou, puis venait le tour des pommes de terre, de l'échine, la poitrine salé, les saucisses Montbéliard et les knacks. C'était une choucroute vraiment bien garnie et au dessert on a fait des pommes au four caramélisés. Un grand merci à Marie-France, Fred qui m'ont donné un coup de main en cuisine. Et après le repas, on est allé se défouler au carnaval de Dessenheim, il y avait vraiment beaucoup de monde quand on est arrivée. Il y avait environ une vingtaine de chars avec plein de thèmes différents, sans oublier la gugga musik. Je lançais des confettis sur les chars et j'en prenais le double sur la figure juste après 😊. J'ai essayé de lancer des confettis sur Antoine mais c'était peine perdue, mais au final tout le monde a eu sa dose de confettis. On a beaucoup rigolé, c'était un très beau carnaval ! Quand je suis rentrée chez moi, j'avais des confettis absolument partout, mais ça c'est pas grave parce qu'on a vraiment passé une excellente après-midi !

Catherine

Je suis revenue au GEM, j'ai repris les activités, la cafétéria, c'est un plaisir de revoir les adhérents, les membres du bureau et tout le monde.

Le dimanche 24 février nous avons mangé une bonne choucroute et après on est allé au carnaval de Dessenheim. C'était bien, on avait plein de confettis sur nous, j'en avais tout plein dans mes vêtements. C'était beau, c'était génial aussi ! Il y avait beaucoup de chars et des groupes qui mettaient une bonne ambiance.

Le temps était super beau en plus.

Alexandra



Selfie time !





En avant les raquettes !



Ça glisse !



Aujourd'hui direction le Lac Blanc pour une journée à la neige ! Les températures étaient très clémentes, la neige commençait à fondre, mais il y en avait assez pour faire de la luge, du ski ou des raquettes. Tout le monde a mis des raquettes sauf Jeanne et Antoine. Thierry a pris un groupe pour faire un circuit d'environ 2 heures et un autre groupe est parti pour une balade d'une heure, j'étais surprise, ça m'a fait beaucoup de bien et j'ai même pas eu de courbatures le lendemain. Après l'effort, c'était l'heure du réconfort à l'Auberge Blanrupt, il faisait vraiment un temps magnifique, et après le repas on a encore fait quelques descentes de luge. Ce fut une journée magnifique.

Catherine



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.

La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée.

Platon



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.



Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier - 68000 COLMAR

09.50.75.61.57 - 06.68.35.80.94

gemcolmar@yahoo.fr

Mars 2019



HORAIRES

Lundi, mardi
Jeudi, vendredi
9h30 à 17h30

Mercredi
Fermé

Samedi
13h30 à 17h

Dimanche
9h30 à 17h

Vendredi 1^{er} Mars

10h : Atelier gourmand
Charlotte aux poires
11h : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h : Musique
13h30 : Piscine
16h : Goûter

Samedi 2 Mars

14h : Cuisine

Dimanche 3 Mars

12h : Repas convivial
avec Serge
*Tarte à l'oignon et
pudding*

14h : Lolo au GEM

Lundi 4 Mars

10h : Parcours santé
12h : Repas éco
13h : Karoké au
GEM de Sélestat
14h : Réunion
des bénévoles

Mardi 5 Mars

9h30 : Petit-déjeuner
10h : Distribution
affiches pour les
Portes Ouvertes
10h : RDV numérique
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Atelier créatif
15h30 : Sport

Mercredi 6 Mars

Fermé

Jeudi 7 Mars

10h30 : Atelier
Cuisine légère
*Potée de chou et
viande fumée*
13h30 : Shopping
à Breisach
15h : Atelier mémoire
16h : Chant

Vendredi 8 Mars

10h : Atelier gourmand
Cake Banane/chocolat
11h : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h : Atelier musique
13h30 : Piscine
16h : Goûter

Samedi 9 Mars

14h : Cuisine

Dimanche 10 Mars

12h : Repas convivial
avec Annette et
Angélique
*Crumble de légumes
et tarte à l'orange*
Recettes vegan
14h00
Code de la route
On repasse l'examen!

Lundi 11 Mars

10h : Parcours santé
12h : Repas éco
14h : Le Petit Bac

Mardi 12 Mars

9h : Rando. légère
9h30 : Petit déjeuner
10h : Sortie à la
Fondation Beyeler
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Atelier
mandalas
15h30 : Sport

Mercredi 13 Mars

Fermé

Jeudi 14 Mars

9h30 : RDV
diététique
10h30 : Atelier
Cuisine légère
*Côtes de porc, riz et
haricots verts*
14h : Jardinage
14h : Tricot
16h : Chant

Vendredi 15 Mars

10h Atelier Gourmand
Chinois
11h : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h : Atelier musique
13h30 : Piscine
16h : Goûter
18h00
Soirée Carnaval

Samedi 16 Mars

14h : Cuisine

Dimanche 17 Mars

12h : Repas
convivial
avec Christian et
Fred
*Filet mignon de
porc, nouilles grand-
mère et tarte*
14h : Concours de
belote

Lundi 18 Mars

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

Mardi 19 Mars

11h00
Brunch Italien
12h : Pique-nique
14h : Atelier créatif
15h30 : Sport

Mercredi 20 Mars

Fermé

Jeudi 21 Mars

10h30 : Atelier
Cuisine légère
*Poulet rôti, pomme
de terre et crudités*
13h30 : Sortie
à la médiathèque
14h : Tricot
16h : Chant

Vendredi 22 Mars

10h : Atelier gourmand
Biscuitroulé
11h : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h : Musique
13h30 : Piscine
14h00
Portes Ouvertes
16h : Goûter

Samedi 23 Mars

14h : Cuisine

Dimanche 24 Mars

12h : Pique-nique
au GEM
13h30
Grand Lolo
à Fréland

Lundi 25 Mars

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

Mardi 26 Mars

9h : Randonnée
9h30 : Petit déjeuner
10h : RDV numérique
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Atelier
mandalas
15h30 : Sport

Mercredi 27 Mars

Fermé

Jeudi 28 Mars

10h30 : Atelier
Cuisine légère
*Filet de poisson,
polenta et fondue
de poireaux*
14h : Jardinage
14h : Tricot
16h : Chant

Vendredi 29 Mars

10h : Atelier gourmand
*Tarte aufromage
blanc*
11h : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h : Musique
13h30 : Piscine
14h : Jeux vidéos
16h : Goûter

Samedi 30 Mars

13h30 : Sortie
au musée Würth
14h : Cuisine

Dimanche 31 Mars

12h : Repas convivial
avec Mado
*Riz cantonnais et
gâteau à l'ananas*
14h : Initiation aux
dances
réunionnaises



PORTES OUVERTES AU GEM DE COLMAR

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

**VENDREDI 22 MARS
DE 14h à 18h**

3 Place Henri Sellier à Colmar

Le GEM est une association qui s'adresse aux personnes en situation de détresse psychique, c'est un espace de rencontre et de loisirs partagés.
Une nouvelle ère, un second souffle !

ASSOCIATION LE GEM DE COLMAR
3 PLACE HENRI SELLIER
09.50.75.61.57