



Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 89 – Avril 2019

Le mot de la présidente

L'assemblée générale se déroulera le samedi 27 avril, on compte sur la présence de tous les adhérents.

Comme d'habitude, un pot de l'amitié nous réunira suite à cette réunion.

Les portes ouvertes en mars ont été un beau succès, merci à tous ceux qui se sont investis.

Les séjours du mois de Mai sont complets mais nous programmons déjà ceux de septembre, guettez les infos ! Bien à vous,

Marie

Les réunions du mois

Lundi 1^{er} avril

Réunion bénévoles à 14h

Lundi 15 avril

Réunion bénévoles à 14h

Lundi 29 avril

Réunion bénévoles à 14h

Réunion des adhérents à 15h

NOUS AVONS
BESOIN DE VOUS !



Le tour du monde en photos

Ce n'est pas un poisson mais un moment sympathique en perspective : Lundi 1^{er} avril, Ibérica nous présentera des photos prises tout autour du monde à partir de 14h30 !

Le sport, ça se tente !

Le GEM dispose d'une heure par semaine au gymnase Waltz les mardis à 15h30 qu'il faut mettre à profit. Après l'arrêt du balle'trap, on s'essaye à un nouveau sport avec une séance de volley le mardi 2 avril. Venez vous renseigner auprès des nombreux !

Weekend de Pâques

Vendredi-saint et lundi de Pâques, le GEM sera ouvert les après-midi uniquement. Par contre, il sera ouvert toute la journée le dimanche 21 avril et Pascale vous propose un repas traditionnel !

Réunions pour les séjours

Trois séjours se dérouleront au mois de mai et trois réunions d'organisation sont donc prévues en avril : Pour le séjour Baléares le vendredi 05 avril à 14h, le séjour en Bavière le mardi 16 avril à 14h et le séjour Jura le samedi 20 avril à 14h.

Séjour en Provence

Le GEM organise un séjour en Provence en septembre prochain. Les inscriptions seront lancées dès avril, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des animateurs.

Attention rando !

Nous organisons toujours deux randonnées par mois. En avril, la randonnée légère sur terrain plat se déroulera le mardi 23 avril. Les plus téméraires iront en montagne pour une randonnée plus difficile le mardi 9 avril.

Dimanche 21 avril :



Repas de Pâques

Gigot d'agneau et accompagnement
Dessert Nid d'abeilles
Et chasse aux œufs !
Inscription à partir du dimanche 7 avril



ASSEMBLEE GENERALE 2019

Samedi 27 avril - 14h00 au GEM



Karaoke à Sélestat

le lundi 4 mars

Le GEM de Sélestat est aussi très accueillant ! C'est pas la même structure mais le local et les gens sont très sympas. On nous a fait visiter les lieux et on s'est mis au karaoké. Tout le monde a bien chanté, on a passé un bon moment convivial. On a discuté, échangé sur chacun de nos GEM, sur les activités qu'ils font et les notes.

Du coup j'aimerais même peut-être m'inscrire là-bas aussi ! En plus de Colmar bien sûr ☺ Et puis j'ai trouvé qu'ils parlaient plus alsaciens qu'à Colmar.

Jean-Paul



Repas vegan et code de la route

le dimanche 10 mars

On a tous apprécié le repas vegan : un crumble aux légumes avec salade verte et une tarte à l'orange. On a préparé le dessert la veille et nous étions trois dimanche pour éplucher tous les légumes. On avait déjà fait le plat à la maison mais il y a beaucoup plus à faire quand c'est au GEM pour plus de monde !

Ça m'a fait plaisir de voir certains se resservir deux fois. J'avais l'estomac bourré jusqu'à la fermeture du GEM.

L'après-midi, c'était marrant de revoir le code de la route, ce qu'on a oublié avec les années, les bases et ce qu'on ne connaît pas, les nouveautés. Personne ne l'a eu, j'avais 17 ou 18 fautes mais c'était un bon exercice. Sans entraînement c'était vraiment la redécouverte !

Annette



Pourquoi je viens au GEM ?

J'aime ça et ça me change un peu ! Je revois des gens que j'ai connu au travail et j'en rencontre des nouveaux. Je sais pas s'ils sont sympas mais pour l'instant je suis pas déçue ! Contente d'être venue.

Caroline

Prochaine réunion des adhérents : Lundi 29 avril à 15h





Repas avec Christian et Fred

le dimanche 17 mars

On a mangé du filet mignon avec des nouilles et des légumes et une tarte aux pommes en dessert. C'était très bon : le tarte était délicieuse avec la pâte toute fine ! Le repas était fin aussi avec une bonne sauce forestière. Bravo aux cuistots !

Nathalie



Expo Picasso à la Fondation Beyeler

le mardi 12 mars

Au parc où nous étions le matin (NDLR : le Tierpark - Lange Erlen), il y avait pleins d'animaux dont un petit lynx que j'aurai bien emmené avec moi ! Nous avons pique-niqué par un beau soleil avant d'aller à la Fondation Beyeler voir la nouvelle expo Picasso.

Cette expo est centrée sur ses périodes bleue et rose, quand il était jeune. On a vu son évolution artistique et personnelle à travers son histoire.

Ensuite Christelle nous a fait découvrir les Fasnachtknöchle, des beignets de carnaval typiques de Bâle et ils étaient délicieux !

Marie-Ange



Merci au chauffeur !
Christelle

Repas éco tous les lundis

J'aime bien venir manger le lundi, c'est un bon repas. C'est mieux que de recevoir quelque chose, on partage, c'est le plaisir français !

Pascal B.





Le brunch italien

le mardi 19 mars

Nous étions une bonne équipe pour faire le brunch italien ! Même Nathalie nous a rejoint, ainsi que Gérard. C'était bon ! Le meilleur c'était les tortellinis à la crème !

Fred



La tarte à l'oignon

le dimanche 3 mars

Pour ce dimanche, j'ai proposé une tarte à l'oignon au GEM. C'est beaucoup de travail d'éplucher 5 à 6kg d'oignons mais j'avais de l'aide. Avec Pascale et Dimitri à la préparation : épluchage, coupe, cuisson, j'avais prévu un peu de lard... (il faut bien ça après les larmes versées !) Il fut temps de déguster ce repas qui fut délicieux avec en plus un pudding vanille/chocolat. Cette journée fut très bonne : un bon repas, un bon dessert et du soleil, que veut-on de plus ?

Serge



Et un loto sympathique pour l'après-midi !



Joyeux anniversaire Serge !

le samedi 23 mars... 1x, 2x... 50x !



Repas avec Francesco et balade à
Kaysersberg

le dimanche 24 mars

Et oui, il y a toujours une première fois ! Francesco a fait un repas au GEM. Pour lui c'était le stress mais moi, j'étais son appuis technique. Il comptait sur moi pour l'aider. Finalement tout s'est déroulé très bien. Et c'était très bon. Alors Francesco était très content du résultat. Même si on ne cuisine pas très bien, il y a toujours de l'aide. Entre nous, c'est possible !

Après un repas copieux, rien de tel qu'une bonne balade digestive. Direction Kaysersberg et son parcours de santé. Je le connais bien, je l'ai souvent fait avec mes enfants et dans le domaine professionnel. Le temps était idéal pour ce genre d'activité. Nous avons eu une belle après-midi et tout le monde l'a trouvé sympa. A refaire à une autre occasion !

Catherine



L'atelier tricot

le jeudi 14 mars

Grâce au tricot, je m'épanouis et ça me permet d'apprendre de nouvelles techniques, cela me permet aussi de partager mon savoir.

Nous sommes une équipe dynamique et créative !

Marie-Claude



Activités diverses au GEM !



Au printemps, la forêt est de plus en plus belle !

Parcours santé tous les lundis à 10h (sauf lundi de Pâques)

Départ de Dimitri

Je l'ai trouvé très sympathique, il était toujours très accueillant souriant. Il savait bien nous expliquer des choses. Je vais beaucoup le regretter mais je lui souhaite un bel avenir !

Marie-France



Du changement dans l'équipe : Dimitri nous quitte mi-avril pour de nouvelles aventures. RDV **mardi 16 avril – 16h** pour se dire au-revoir !



Une rando légère sur terrain plat près de Rhinau le mardi 12/03.
La prochaine ?!
Mardi 23 avril ! ☺



Soirée carnaval Vendredi 15 mars

C'était une super soirée ! On s'est bien amusé même si je n'ai pas dansé. Très belles musiques, des costumes fantastiques... et entre ami(e)s, on s'amuse toujours bien !

Michelle

On a bien mangé et il y avait de la super musique ! C'était bien de l'avoir choisie tous ensemble.

Catherine

De bons shankalas!



De la joie !





L'atelier musique

le vendredi 22 mars

Moi j'aime toutes les chansons. On chante Maxime le Forestier, Barbara, Brassens mais aussi des choses récentes, comme Hoshi. Aujourd'hui, on a bien joué malgré les absents. Tant pis pour eux !

Aurélie

Il y a une bonne dynamique autour de l'atelier musique, une bonne ambiance. Les adhérents présents se joignent à nous progressivement. On ne se fait pas juger ici au GEM. On considère l'autre comme il est à travers la musique, de nombreux liens peuvent se créer !

Claudine, Raphaël



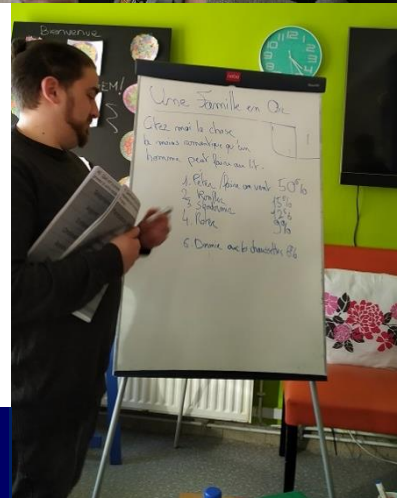
Portes ouvertes au GEM

le vendredi 22 mars

Ce vendredi nous avons fait Portes ouvertes au GEM. Plusieurs groupes de différentes associations de Colmar sont venus faire connaissance de notre association. L'accueil était très chaleureux. Après la visite des lieux et l'explication du but de l'association, une part de gâteau était offerte à tous les visiteurs.

Quelques personnes ont fait un contrat visiteur. Un journaliste a fait un article paru depuis dans les DNA. Journée très sympathique !

Marie-Françoise



Merci à tous nos partenaires quotidiens pour vos nombreuses visites en ce jour de Portes Ouvertes !



Randonnée au Mont Ste-Odile

le mardi 26 mars

On a randonné, c'était bien. On a vu pleins de pierres, comme une muraille : le mur païen. C'était très joli, on a vu les creux dans les pierres où étaient fixés les supports des constructions.

On est parti de St-Nabor et monté jusqu'au Mont Ste-Odile (550m. de dénivelé). Il y avait quand même une trotte pour revenir et c'était pas toujours bien indiqué, on a failli se perdre ! On est rentré vers 18h.

Il y avait aussi des cimetières, ceux creusés dans la roche et un petit cimetière de sœurs.

On s'est amusé dans un arbre au Mont Ste-Odile, trop bien ! C'était joli et c'était aussi la première fois que j'y allais. Il y a même un resto, on pourrait y aller tous ensemble un jour ! Parlez-en aux animateurs qu'ils organisent ça !

Rodolphe

Piscine à Kayzersberg

Un très beau temps ce vendredi qui donne envie d'aller à la piscine !

C'était un moment de détente. J'aime faire l'aquagym quand on y va mais pas aujourd'hui, j'ai profité des bulles du jacuzzi. Ça fait vraiment du bien !

Louis

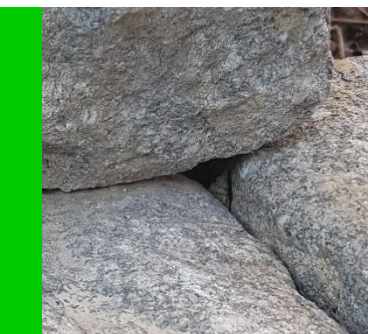


Attention : pas de piscine pendant les vacances scolaires !

Prochaines séances :

Vendredi 5 avril

Vendredi 26 avril



Le jeu de Fred

Où a été prise cette photo ?

Un café offert à la première personne qui donnera la bonne réponse !



La décoration de Pâques en chantier aux ateliers mandalas et créatif ! Installation imminente !



Les sandwiches du vendredi

Chaque vendredi, un adhérent propose un sandwich servi à la cafétéria à midi pour un coût de 2€. Ce vendredi-là, Marie-Ange nous a proposé un sandwich chèvre et poivrons très apprécié !

Une idée de sandwich ? Parlez en aux animateurs !



L'atelier cuisine légère

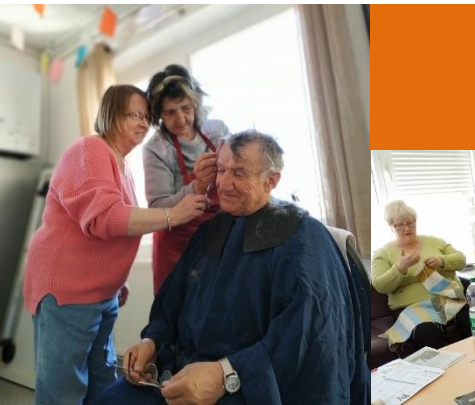
le jeudi 28 mars

Aujourd'hui, on a fait un filet de poisson sauce crème avec un gratin de poireaux et polenta au comté. En respectant bien sûr les mesures données par notre diététicienne ! En dessert, une salade de fruits assaisonnée aux quatre épices. C'était facile, pas compliqué à préparer, intéressant et bon !

Michel



RDV diététique
Venez discuter de tous les
menus du mois !
Jeudi 4 avril à 9h30



Coiffure, tricot, jardinage, bricolage, chant...
On s'active de tous les côtés jeudi après-midi !



Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier - 68000 COLMAR

09.50.75.61.57 - 06.68.35.80.94

gemcolmar@yahoo.fr

Avril 2019

Lundi 1^{er} Avril 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion des bénévoles 14h30 : Le tour du monde en photos	Lundi 8 Avril 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Nettoyage cuisine & trafic 15h : Molki	Lundi 15 Avril 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion des bénévoles	Lundi 22 Avril Lundi de Pâques Accueil au GEM de 13h30 à 17h	Lundi 29 Avril 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion des bénévoles 15h : Réunion des adhérents
Mardi 2 Avril 9h30 : Petit-déjeuner 10h : RDV numérique 11h : Atelier repas 12h : Pique-nique 14h : Atelier mandalas 15h30 : Volley-ball	Mardi 9 Avril 9h : Randonnée 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier repas 12h : Pique-nique 15h : Atelier mémoire	Mardi 16 Avril 9h30 : Petit-déjeuner 10h : RDV numérique 11h : Atelier repas 12h : Pique-nique 14h : Réunion Bavière	Mardi 23 Avril 9h : Rando. légère 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier repas 12h : Pique-nique 14h : Après-midi surprise!	Mardi 30 Avril 9h30 : Petit déjeuner 11h : Atelier repas 12h : Pique-nique 14h : Atelier mandalas
Mercredi 3 Avril Fermé	Mercredi 10 Avril Fermé	Mercredi 17 Avril Fermé	Mercredi 24 Avril Fermé	HORAIRES Lundi, mardi Jeudi, vendredi 9h30 à 17h30 Mercredi Fermé Samedi 13h30 à 17h Dimanche 9h30 à 17h
Jeudi 4 Avril 9h30 : RDV diététique 10h30 : Atelier Cuisine légère Tarte à l'oignon 14h : Tricot 16h : Chant	Jeudi 11 Avril 10h30 : Atelier Cuisine légère Poulet curry 14h : Tricot 16h : Chant	Jeudi 18 Avril 10h30 : Atelier Cuisine légère Fian de courgettes 14h : Tricot 16h : Chant	Jeudi 25 Avril 10h30 : Atelier Cuisine légère Taboulé et poulet 14h : Tricot 14h : Jardinage 16h : Chant	
Vendredi 5 Avril 10h : Atelier gourmand Fondant au chocolat 11h : Atelier sandwich 12h : Pique-Nique 13h : Musique 13h30 : Piscine 14h : Réunion Séjour aux Baléares 16h : Goûter	Vendredi 12 Avril 10h : Atelier gourmand Lamala 11h : Atelier sandwich 12h : Pique-nique 13h : Musique 16h : Goûter 18h : Soirée Resto Tartes flambées à Kogenheim	Vendredi 19 Avril Vendredi-Saint Accueil au GEM de 13h30 à 17h	Vendredi 26 Avril 10h : Atelier gourmand Perles du Japon 11h : Atelier sandwich 12h : Pique-nique 13h : Musique 13h30 : Piscine 16h : Goûter	
Samedi 6 Avril 13h30 : Shopping à Breisach	Samedi 13 Avril 14h : Cuisine	Samedi 20 Avril 14h : Cuisine 14h : Réunion Jura	Samedi 27 Avril Assemblée Générale à 14h00	
Dimanche 7 Avril GEM ouvert de 11h à 17h 12h : Pique-nique au GEM 12h30 : Grand loto à Fréland	Dimanche 14 Avril 12h : Repas convivial avec Christian Fleischnaka, haricots verts et tarte tatin 14h : Pétanque	Dimanche 21 Avril Pâques 12h : Repas convivial avec Pascale Gigot d'agneau et Nid d'abeilles 14h : Quizz géant	Dimanche 28 Avril 12h : Repas convivial avec Jeannot Asperges au jambon, pommes de terre 14h : Sortie à Riquewihr Visite de la Tour des Voleurs	



SOIREE RESTO
Tartes flambées à volonté à Kogenheim
VENDREDI 12 AVRIL





La cafétéria du GEM a besoin de vous !

Tous les adhérents du GEM peuvent tenir la cafétéria. Cela permet de se rendre utile, de partager ses compétences et d'utiliser ses capacités avec toujours de l'aide en cas de besoin !

Participez aux réunions bénévoles !

Lundi 1^{er} avril – 14h

Lundi 15 avril – 14h

Lundi 29 avril – 14h

La cafétéria - tous les jours au GEM

J'ai fait la cafétéria dimanche après-midi avec Serge. Ça me plaît ! J'aime bien la faire avec Serge ou Marie-Françoise, c'est tranquille !

Jocelyne

Je fais toujours la cafétéria avec quelqu'un mais cette fois, quand Serge partait faire autre chose, j'arrivais à m'en sortir toute seule. Ça va de mieux en mieux à la cafétéria.

Christiane



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 12€.

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