



Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 90 – Mail 2019

Les réunions du mois

Lundi 13 mai

Réunion bénévoles à 14h
Réunion adhérents à 15h

Mardi 28 mai

Réunion bénévoles à 14h

NOUS AVONS
BESOIN DE VOUS !



Soirée resto

À la Cigogne
VENDREDI 10 MAI



Inscription au GEM

FETE DU BENEVOLAT

Samedi 18 mai de 14h à 19h,
retrouvez le stand du GEM sur
la Place Rapp de Colmar
pour l'édition 2019 de la
Fête du Bénévolat !

Les séjours de Mai

Les séjours vont se succéder au courant du mois de mai. Ce sont pas moins de vingt adhérents du GEM qui auront ainsi l'occasion de partir en vacances.

Ce sera d'abord le tour du groupe de randonneurs dans le **Jura** puis direction la **Bavière et le Tirol du Nord** pour quelques-uns et enfin les **Baléares** pour les derniers à partir.

Tous ces séjours entraînent de nombreux changements dans le programme habituel de l'association.

Le GEM restera néanmoins ouvert autant que possible les après-midi grâce aux bénévoles qui répondent présents. Le programme complet du mois de Mai est à retrouver page 9.

Cours d'informatique

Depuis fin avril, Julien vous propose des cours d'informatique au GEM. Cours globaux ou rendez-vous particuliers pour des questions précises, vous pouvez dès à présent vous inscrire au GEM.

La Provence en septembre

Les inscriptions pour le séjour en Provence sont lancées et il reste quelques places. Toutes les infos sur le séjour sont à retrouver page 4 et les inscriptions se font auprès des animateurs.

Un atelier peinture en Juin

Notez la date ! Un atelier peinture démarrera le mardi 11 juin à 15h au GEM. Cet atelier est ouvert à tous les adhérents et adhérentes intéressé(-e)s.



Un nombre record d'adhérents présents pour l'assemblée générale du GEM, un grand merci à tous !



Expo Namibia au Musée Würth

le samedi 30 mars

Une magnifique après-midi s'annonce pour la sortie avec le groupe du GEM au Musée Würth à Erstein. Il nous a fait découvrir la Namibie, merci à toutes et à tous pour cette organisation.

Jean



Riz cantonnais & réunionnais

avec Mado

le dimanche 31 mars

Le repas avec Mado, une tuerie ! Très bon, et très convivial. Un repas à refaire en toute amitié, on a bien ris, bravo à Mado et toute l'équipe.

Michelle



Repas réunionnais et danses endiablées pour l'après-midi !

Shopping à Breisach

le samedi 6 avril

Je trouve que le samedi il y a trop de monde pour faire les courses. J'étais trop stressée. Faire en semaine m'arrangerais bien !

Marie-France



Prochaine séance shopping à Breisach
Mardi 7 mai à 13h30



Le GEM est un endroit privilégié. C'est bon de s'y retrouver quand on a pas le moral.
Astrid

Piscine à Kayzersberg

le vendredi

J'aime bien la piscine parce que j'aime l'eau. L'autre fois j'ai fait l'aquagym et j'aime bouger dans l'eau. Et le jacuzzi me détend avec ses bulles.

Christiane

Vendredi à 13h30



Soirée tartes flambées à Kogenheim

le vendredi 12 avril

Il y a eu une bonne ambiance !
Les tartes flambées étaient très
bonnes, nous nous sommes bien
régalés.

Nathalie



Tricot

le jeudi après-midi

Grâce au GEM j'ai appris à me
perfectionner au tricot. Je dis
merci au GEM pour ce qu'il
apporte !

Annette



Tricot tous les jeudis
à 14h



Joyeux anniversaire Christiane !

Loto à Fréland

le dimanche 7 avril

C'était une belle après-midi qu'on a passée. Hélas la chance
n'était pas avec nous. Mais dans l'ensemble c'était très bien !

Jean-Paul



Séjour en camping 4* « Le Val de Durance » À Cadenet en Provence

Du **samedi 7** septembre au **samedi 14**
septembre 2019



**Participation : 250 euros
(payable en plusieurs fois)**

Ce prix comprend l'hébergement, le transport et les repas.
Ce prix ne comprend pas les activités qui seront proposés et
discutés sur place.

Hébergement dans 5 Mobil-Home climatisés avec terrasse.

Fleischnackas avec Christian

le dimanche 14 avril

Je n'avais jamais proposé de repas donc c'était l'occasion de me lancer. Les fleischnackas demandent beaucoup de préparation. Un grand merci à Jean et Dimitri ! Tout s'est bien passé et tout le monde à apprécié. Ainsi que le tarte tatin au dessert !

Christian



Bon vent à Dimitri !



Randonnée

le mardi 9 avril

Thierry nous emmène en randonnée. Je suis contente car parfois on voit de très beaux paysages. Merci au GEM de prévoir ces randos !

Marie-Ange



La chorale

le jeudi à 16h

Ah que chanter fait du bien ! C'est une bonne partie de rigolades malgré les canards.

Nous chantons toute sorte de chansons, même en alsacien. Je souhaite que cette activité continue longtemps ! Merci.

Chantal



Chorale tous les jeudis à 16h



Parcours
Santé
Lundi
10h



L'informatique pour les nuls ou les moins nuls inscrivez, vous pour la première section !!!

Nouveau L'informatique débarque au GEM !

Marre de ne plus s'y retrouver avec votre ordinateur ou votre smartphone, virus, dépannage de vos appareils par un pro avec votre contribution

• Les thèmes seront divers et choisis par les adhérents parmi lesquels :

- Initiation à Windows toutes Versions inclus 10
- Initiation au pack office
- Smartphones



Les cours uniquement le mardi matin de 10h00 à 11h30 (enregistrez vous sur le listing)

Cours Privés spécialement pour le dépannage de vos appareils tous les Mardi

Après Midi

Jeudi toute la journée sur

Rendez Vous UNIQUEMENT

Au : 07 56 91 19 55



Julien à

vosre service Formations et dépannage Gratuits
au GEM Colmar

Ordinateurs et Téléphones

Après-midi surprise

le mardi 23 avril

C'est une idée qui est partie d'un constat de Serge et moi-même : Nous avons eu un demi-siècle tous les deux.

Alors nous souhaitons le partager avec tous les adhérents. Et finalement Marie la Présidente et Martine nous ont rejointes, elles ont eu 60 ans. Alors tout naturellement c'est imposé de faire une après-midi festive pour toutes les 4 personnes. L'après-midi commença par un jeu, « une Famille en Or! » puis ce fut le grand moment de souffler les bougies.

Après un petit discours de Marie, nous avons été ravis du grand nombre d'adhérents qui étaient présents. C'était vraiment chouette.

Les gâteaux étaient très beaux et très bons. Il y avait des boissons, bien sûr sans alcool pour assouvir les gorges sèches. Il y avait aussi de la musique et certains se sont mis à danser.

C'est un souvenir inoubliable pour moi. C'est ça la vie du GEM !

Catherine



L'atelier musique

le vendredi à 14h

Depuis quelques temps je participe à l'atelier musique en jouant de l'accordéon. Ce n'est pas évident, la tonalité étant différente mais on s'adapte et le groupe est convivial. Ça faisait plusieurs années que je n'avais plus joué de l'accordéon !

Christian





Repas de Pâques

le dimanche 21 avril

C'était bien et une bonne chasses aux œufs ! Ils étaient cachés n'importe où, c'était marrant de les chercher.

Le repas était excellent, j'ai bien aimé.

Gérard



Le très bon gigot de Pâques par Pascale et gâteau nid d'abeilles « maison » pour fêter tous ensemble !

Nettoyage de la cuisine

le lundi 8 avril

J'ai nettoyé la cuisine avec Michelle. On a nettoyé les meubles et rangé les placards. Tout s'est bien passé.

Marie-France



Le tour du monde en photos

le lundi 1^{er} avril

Il y en avait de très belles qui faisaient rêver ! C'était un bon moment et on remercie Ibérica d'avoir partager son beau voyage.

Martine



Nettoyage des véhicules

le lundi 8 avril

On a passé les voitures sous les brosses. Serge a aspiré l'intérieur et on a passé le produit vitre et plastique.

Michel et Serge dit « Lotti »

Prochain ménage intégral du GEM en juin, on compte sur vous !

Mai 2019



SOIREE RESTO
A la Cigogne

Vendredi
10
mai

Lundi 6 mai
10h : Parcours santé
12h : Repas éco
14h : Réunion bureau

Mardi 7 mai
9h30 : Petit-déjeuner
10h : Informatique
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
13h30 : Shopping
à Breisach

Lundi 13 mai
10h : Parcours santé
12h : Repas éco
14h : Réunion
des bénévoles
15h : Réunion
des adhérents

Mardi 14 mai
9h30 : Petit déjeuner
10h : Informatique
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Mandalas

Lundi 20 mai
Accueil de
13h30 à 17h

Départ séjour Bavière

Mardi 21 mai

Accueil de
13h30 à 17h

Lundi 27 mai
Accueil de
13h30 à 17h

Mardi 28 mai
9h : Randonnée
9h30 : Petit déjeuner
10h : Informatique
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Réunion
des bénévoles
14h30 : Mandalas

Mercredi 1^{er} mai
Férié - Fermé

Mercredi 8 mai
Férié - Fermé

Mercredi 15 mai
Fermé

Mercredi 22 mai
Fermé

Mercredi 29 mai
Fermé

Jeudi 2 mai
9h30 : RDV diététique
10h30 : Atelier
Cuisine légère
Bourguignon
14h : Tricot
16h : Chant

Jeudi 9 mai
10h30 : Atelier
Cuisine légère
Asperges / jambon
14h : Tricot
14h : Jardinage
16h : Chant

Jeudi 16 mai
Accueil de
13h30 à 17h
14h : Tricot
16h : Chant

Jeudi 23 mai
Accueil de
13h30 à 17h
14h : Tricot
16h : Chant

Jeudi 30 mai
Férié
Accueil de
13h30 à 17h

Retour séjour Baléares

Départ séjour Baléares

Vendredi 3 mai
10h : Atelier gourmand
Tarte à la banane
11h : Atelier sandwich
12h : Pique-Nique
13h : Musique
13h : Visite du GEM
de Guebwiller
13h30 : Piscine
16h : Goûter

Vendredi 10 mai
10h : Atelier gourmand
Biscuit aux fruits
11h : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h : Musique
13h30 : Piscine
16h : Goûter
18h : Soirée Resto
La Cigogne

Vendredi 17 mai
10h : Atelier gourmand
Tarte à la rhubarbe
11h : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h : Musique
13h30 : Piscine
16h : Goûter

Vendredi 24 mai
Accueil de
13h30 à 17h
Retour séjour Bavière

Vendredi 31 mai
10h : Atelier gourmand
Biscuit au café
11h : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h : Musique
13h30 : Piscine
16h : Goûter

Samedi 4 mai

14h : Cuisine

Samedi 11 mai

Accueil de
13h30 à 17h

Départ séjour Jura

Samedi 18 mai

Fête du bénévolat
Place Rapp

GEM ouvert de 13h30 à 17h
Retour séjour Jura

Samedi 25 mai

Accueil de
13h30 à 17h

Dimanche 5 mai

12h : Repas convivial
avec Fred
Tourte au Riesling
Fondant chocolat

13h30 :
Parcours du Cœur
au Centre Europe

Dimanche 12 mai

Accueil de
13h30 à 17h

Dimanche 19 mai

12h : Repas convivial
avec Jean-Paul
Côtes de porc
marinées et crudités

14h : Loto

Dimanche 26 mai

Accueil de
13h30 à 17h

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



Dimanche avec Jeannot : Asperges et jambon

Dimanche 28 avril

J'ai apprécié le repas convivial de dimanche, les asperges étaient bonnes ainsi que l'accompagnement. Il y avait une bonne ambiance.

Nathalie



J'aime bien venir au GEM, c'est bien. On voit du monde et il y a des nouveaux. Je me réjouis de partir en Allemagne dans pas longtemps !

Lucien

Et visite de la Tour des Voleurs à Riquewihr

On s'est projeté dans une autre époque à Riquewihr ! C'était bien.

Martine



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

« La journée est faite de 24 heures et d'un nombre infini de moments. Nous devons prendre conscience de ces moments et en tirer le meilleur, que l'on soit occupé à faire quelque chose ou à contempler la vie. »

Paulo Coehlo