



# Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 91 – Juin 2019

## Tournoi de Foot à Brunstatt

L'association Schizo-Espoir et les trois GEM du Haut-Rhin s'associent pour une journée de convivialité autour du sport et de la santé psychique. Le dimanche 23 juin, un tournoi de foot se tiendra à Brunstatt près de Mulhouse et le GEM y tiendra un stand toute la journée. Il sera possible de s'y rendre pour l'ensemble de la manifestation ou plus tard dans la matinée, inscriptions à suivre !

## Journée ménage et rangement

Le GEM a besoin de la mobilisation de tous ses adhérents afin de remettre un gros coup de propre dans tous les coins du local, et dans ses véhicules. Si vous êtes disponible le lundi 3 juin, venez donc donner un coup de main dans la bonne humeur ! Pas disponible ? N'hésitez pas à apporter quelque chose à manger ou à boire pour soutenir ceux qui s'activent !

## Nouvel atelier peinture

Quel que soit la technique, la peinture permet d'être créatif, de s'évader et d'ouvrir l'esprit. Sydalia vous propose un nouvel atelier à partir du mardi 11 juin à 15h. Ce rendez-vous sera ensuite hebdomadaire tous les lundis à 15h. Venez nombreux !

## Europa-Park

Nouvelle sortie à Europa-Park programmée pour le vendredi 7 juin. Nous vous rappelons que le rendez-vous est à 8h au GEM pour profiter au maximum de la journée.

## Le mois du Karaoké !

En juin, il y aura au moins deux occasions de pousser la chansonnette en compagnie d'adhérents d'autres GEM : le jeudi 13 juin au GEM Les Ailes de l'Espoir à Mulhouse et le mardi 25 juin à Colmar, nous accueillerons le GEM de Guebwiller.

## On prépare l'été

Il n'y aura pas de réunion des adhérents ce mois-ci, la faute à un planning chargé mais l'équipe est toujours à votre écoute pour vos idées de pique-nique et sorties pour les mois de juillet et d'août !



## Repas en ferme-auberge

Rain des Chênes à Orbey  
Dimanche 16 juin

## Les réunions du mois

**Mardi 11 juin**

Réunion bénévoles à 14h

**Lundi 24 juin**

Réunion bénévoles à 14h

NOUS AVONS  
BESOIN DE VOUS !



# EUROPA PARK

Vendredi 7 juin dès 8h au GEM



Après-midi jeux à Guebwiller – vendredi 3 mai

On a été bien accueillis au GEM de Guebwiller. On a joué au Skip-Bo, on a aussi joué à la pelote de laine, on a aussi discuté avec eux en buvant un bon café et en mangeant de la tarte faite maison. Ils nous ont fait visiter les locaux du GEM et après on a dû se quitter. Retour à Colmar !

Marie-France B.



J'aime bien être en photo dans le journal comme ça je l'emmène et je le montre à Blandine, à mon frère... Je viens au GEM parce que j'ai envie, on ne m'a pas obligé mais c'est bien, surtout pour la cafet ! J'aime bien faire la cafet. Vivement demain, je la fais avec Serge.

Laurent

« Les Idées Grises » - samedi 18 mai

À la Comédie de l'Est

C'était plus un spectacle que du théâtre. C'était très bien, rigolo ! Il y avait deux acteurs mais ils n'ont pas prononcé un mot. C'était surtout des acrobaties, ils n'arrêtaient pas de se chamailler. C'était très bien.

Martine



Et le théâtre alors ?

Je me suis assoupi, j'ai fait de beaux rêves. Les 3 coups, Guignol m'a tapé sur la tête et le rideau est tombé. J'étais fatigué, dommage ☺

Jean Paul



Mandalas, courses, cuisine, jeux... il y a de tout au GEM !





Séjour dans le Jura du 11 au 18 mai



Des chamois à l'horizon ?



Avec le GEM de Colmar, j'ai fait un voyage dans le Jura. Nous avons logé à Mignovillard. Nous sommes allés à la cascade du Hérisson. C'est un point très touristique du Jura avec des cascades splendides.

Nous étions en Suisse, randonner au Lac de Joux. Un tour immense, de presque 8h avec beaucoup de vent !

Mercredi, jour de repos.

Nous avons visité les traces de dinosaures et le soir j'ai mangé de la fondue. Elle était bonne !

Le lendemain nous sommes allés à la Dent de Volion, une très grosse marche avec énormément de montées et descentes. Le soir, trop fatiguée... Heureusement le jacuzzi et le sauna nous attendaient. J'en ai profité !

Beau séjour.

Marie-Ange

Nous étions une bonne équipe de sportifs ! Nous avons bravé le Mont d'Or, fait le tour du lac de Joux. Je suis retourné à la Cascade du Hérisson, il y avait plus d'eau cette fois-ci qu'en septembre dernier.

Nous avons chacun posé notre pierre sur un cairn existant au Mont d'Or.

On a bien mangé et j'ai aidé à finir les plats pour donner le moins possible aux poules ! On a vu des chamois (Michel : Grâce à Thierry qui s'est trompé de chemin !) qui n'étaient pas si craintifs que ça. J'ai entendu le coucou français mais je n'avais pas d'argent sur moi - et oui c'est censé porter chance.

Les balades étaient toutes biens, équilibrées par rapport à nos niveaux. A refaire ! Dans l'ensemble le gîte est bien à part dans la chambre où il y avait de la moisissure. Le jacuzzi et le sauna à volonté était appréciables.

Brigitte





## Fête du bénévolat sur la Place Rapp de Colmar – samedi 18 mai

C'était une superbe journée ! La météo était clémentine. On a vu beaucoup de stands de sport et autres.

Nous avons passé une bonne après-midi et les amis du GEM sont venus nous rejoindre ! Vraiment très bien, à refaire.

Michelle

## Récap de la réunion des adhérents du lundi 13 mai 2019

### Points abordés sur la vie du GEM :

- Rappel de la responsabilité de chacun vis-à-vis des prêts de cigarettes, d'argent... avancer quoi que ce soit est déconseillé !
- En cas de demandes trop insistantes d'un adhérent, ne pas hésiter à en parler aux animateurs et membres du bureau
- De nouvelles photos ont été collées sur les poubelles de tri : à chacun de trier le mieux possible, et de vider les sacs s'ils sont pleins !
- Au jardin, il faut éclaircir les radis et salades qui ont été plantées, qui peut le faire ? **Il faut aussi penser à arroser !**
- **Il reste des places pour le séjour en Provence de septembre prochain, s'adresser aux animateurs.**

### Dates à retenir :

- Journée ménage général le **lundi 3 juin**. Tout le monde peut participer : il y a besoin de nettoyer les trafics et toutes les pièces du GEM en petites équipes.  
Pas dispo ? Amener quelque chose à manger pour le repas de midi (même à déposer le dimanche !). **LE SOUTIEN DE TOUS EST IMPORTANT !**
- Europa Park : Sortie exceptionnelle le **vendredi 7 juin**, le GEM sera fermé.
- Journée de rangement de la cave le **jeudi 13 juin**. Il y a besoin de deux à trois personnes pour vider les étagères et les fixer. S'adresser au bureau si dispo !
- Réunion de préparation pour passer à la radio le **mardi 11 juin à 14h30**

### Idées d'activités à développer :

- Camping chez Fred à Wickerschwihr à organiser en juillet
- Nuit des Etoiles avec rando nocturne fin juillet
- Sortie dans une ferme pour aller « traire les vaches »
- Visite du tribunal de grande instance de Colmar en septembre
- Pique-nique cet été : Strasbourg, Mundenhof, Etangs d'Ingersheim, Expo dans les Vosges
- Souffleur de verre à Kaysersberg

### Idées non-retenues (pour l'instant ?):

- Pfifferdaj de Ribeauvillé
- Augusta Raurica en Suisse





## Séjour en Bavière du 20 au 24 mai

Vive la Bavière et le Tirol !

Nous sommes partis en début de semaine. Le voyage s'est super bien passé. Nous avons visité deux châteaux magnifiques, la ville d'Innsbrück, déjeuner au bord du lac de Constance...

Nous avons aussi traversé un pont suspendu d'une hauteur et d'une longueur impressionnante. Les paysages étaient très beaux et super reposants. Quelle joie au réveil d'entendre le chant des oiseaux !

L'ambiance était excellente et je suis rentrée avec de très jolis souvenirs dans la tête. Des journées bien remplies et surtout du bonheur pour tous ! Je suis prête à repartir.

Marie-Françoise



**Lundi 20 mai :** Départ du GEM à 9h. Arrêt à midi à Meersburg pour un repas avec vue sur le lac de Constance. Après direction Höfen où nous attendaient de superbes chambres à l'hôtel Haus Diana.

**Mardi 21 mai :** Sous la pluie, nous avons décidé de partir pour Innsbruck. Il pleuvait moins là-bas, heureusement. Nous avons été dans la meilleure pâtisserie de la ville avec un mobilier traditionnel, style « Mozart ». Nous avons dégusté une part de sachertorte, la spécialité (un délice !). Ensuite après-midi shopping et souvenirs, très belle ville puis retour à l'hôtel.





**Mercredi 22 mai :** Après un copieux petit-déjeuner, on est allé visiter le château du Linderhof. Les pièces sont magnifiques, de l'or partout ! On a ensuite visité le village d'Oberammergau avec ses célèbres maisons peintes. On a voulu aller voir la Wieskirche un peu plus loin mais l'église était fermée pour travaux juste cette semaine.

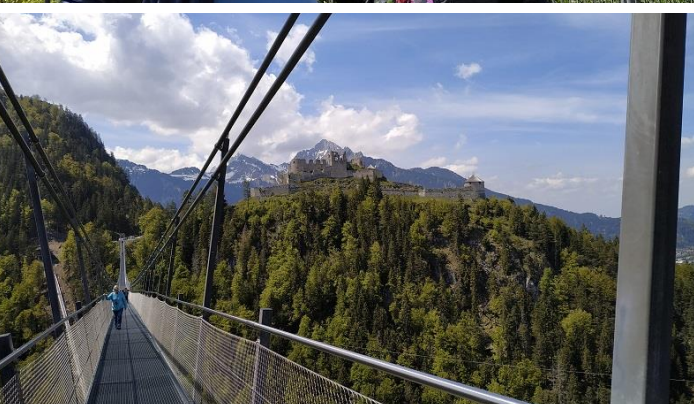
**Jeudi 23 mai :** Visite du château du Neuschwanstein sous un magnifique soleil ! On voit qu'il a servi d'inspiration pour les dessins animés de Walt Disney. On est monté au château avec un bus et on est redescendu avec une calèche tirée par des chevaux.

Ensuite on est allé au pont suspendu, la « Highline 179 » à Reutte en Autriche. C'était très impressionnant et il ne fallait pas avoir le vertige (103m. de haut).

**Vendredi 24 mai :** Après le petit-déjeuner, on a fait nos valises. La semaine est vite passée. Direction Meersburg, cette fois sous le soleil, pour l'arrêt déjeuner au bord du Bodensee.

Un peu de nostalgie en quittant ces superbes paysages. Nous sommes arrivés au GEM vers 17h, le temps de se dire au-revoir avec pleins de beaux souvenirs !

Michelle et Marie-Françoise



Les sandwiches au chèvre étaient très bons ! J'aime bien faire la cuisine. Et j'aime bien quand il y a du pain de mie ! A refaire.  
Duarte

Une idée de sandwiches pour un vendredi ou de repas facile pour un mardi ? N'hésitez pas à en parler !



Le jardin du GEM reprend forme, grâce à l'implication de Jean et de tous ceux qui veulent bien donner un coup de main !

# La blague à Gérard

Le Roi est mort ! Quelqu'un demande : avait-il perdu connaissance ?  
Et quelqu'un répond : elle est partie par la porte de service !



## Repas du dimanche le 19 mai

Côtes de Porc avec Jean-Paul  
On a commencé à préparer le repas vers 10h. J'ai bien aimé cette demi-journée en cuisine. On a fait les salades d'abord, éplucher, couper... J'ai apprécié les différentes vinaigrettes que Nathalie a faite. On pensait avoir un retard conséquent mais en fait même pas... Bon le disjoncteur a sauté en pleine cuisson des côtes de porc mais nous avons vaincu ! Elles étaient bien marinées et très bonnes. A table je crois que tout le monde a aimé. Mes remerciements à tous ceux qui ont aidé !

Jean-Paul

## Loto du 19 mai

Le loto s'est bien passé. On a tiré les numéros, offert les lots et ça a plu à tout le monde ! L'ambiance était bonne.  
Merci à tous pour votre participation. Un rappel quand même : on se concentre au loto alors il vaut mieux éviter les allées et venues !

Fred



Toutes les activités que j'ai fait me plaisent bien. Je découvre, j'apprends, je fais des rencontres et cela m'aide à oublier mes soucis. Et je ne reste pas enfermée chez moi toute la journée!  
Et puis quand on est ensemble, l'un comme l'autre on est pareil. Nous continuerons comme ça !

Christiane

Atelier cuisine légère  
Tous les jeudis !



Toujours de beaux goûters  
le vendredi à 16h

## Séjour aux Baléares du 23 au 30 mai



Après un voyage éprouvant, nous sommes arrivés au Club Del Mar à 2h du matin, bien fatigués ! Le club était très bien. Nous avons bien mangé : les grands buffets étaient variés et frais. Les animations étaient superbes et tous les soirs, il y avait un show fait par les animateurs du club.

Sans oublier la soirée The Voice ! Michel a chanté et il a été très applaudi.

Mais hélas nous avons eu du vent pendant trois jours, de la pluie fine et la chaleur n'était pas au rendez-vous. Ah c'est dommage !

Nous avons pu aller quand même à la plage qui était très jolie.

Certains se sont baladés sur les sentiers du bord de mer. Michel a fait de la pêche le matin. Nous sommes allés à Porto Cristo, une petite ville côtière. On a fait le marché local et le port était vraiment magnifique.

D'autres ont fait une petite croisière pour le tour de petites plages jusqu'à l'entrée d'une petite grotte.

Sinon nous avons fait la connaissance d'un groupe de lyonnais qui aimaient bien s'amuser et rire.

Les derniers jours nous avons pu pour certains prendre un bain de soleil et certaines courageuses se sont jetées à l'eau dans la piscine de l'hôtel.

C'était un séjour sympa, malgré les caprices du temps.

Catherine



Dimanche 9 mai : De bonnes tourtes au Riesling « by Fred » avant une virée aux Parours du Cœur au Centre Europe à Colmar



# Juin 2019



Hello  
Juin

**Lundi 3 juin**  
**Journée ménage & auberge espagnole**

**Lundi 10 juin**  
**Pentecôte**  
Accueil de 13h30 à 17h

**Lundi 17 juin**  
12h : Repas éco  
**15h : Peinture**

**Lundi 24 juin**  
10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
**14h : Réunion des bénévoles**  
**15h : Peinture**

**Mardi 4 juin**  
9h30 : Petit-déj.  
11h : Atelier repas  
12h : Pique-nique  
**14h : Réunion bureau**

**Mardi 11 juin**  
**9h : Randonnée**  
*Petite camargue*  
9h30 : Petit déj.  
11h : Atelier repas  
12h : Pique-nique  
**14h : Réunion des bénévoles**  
**15h : Peinture**

**Mardi 18 juin**  
9h30 : Petit-déjeuner  
11h : Atelier repas  
12h : Pique-nique  
14h : Mandalas

**Mardi 25 juin**  
**9h : Randonnée**  
9h30 : Petit déj.  
11h : Atelier repas  
12h : Pique-nique  
**14h : Karaoké avec le GEM de Guebwiller**

**Mercredi 5 juin**  
Fermé

**Mercredi 12 juin**  
Fermé

**Mercredi 19 juin**  
Fermé

**Mercredi 26 juin**  
Fermé

**Jeudi 6 juin**  
**9h30 : RDV diététique**  
10h30 : Atelier Cuisine légère  
*Salade de quinoa*  
**13h30 : Shopping à Breisach**

**Jeudi 13 juin**  
9h30 : Rangement cave  
10h30 : Atelier Cuisine légère  
*Légumes et poisson*  
**13h30 : Karaoké à Mulhouse**  
14h : Tricot  
16h : Chant

**Jeudi 20 juin**  
10h30 : Atelier Cuisine légère  
*Tomates farcies*  
**14h : Sortie au musée d'Histoire Naturelle**  
14h : Tricot  
16h : Chant

**Jeudi 27 juin**  
10h30 : Atelier Cuisine légère  
*Assiette froide*  
14h : Tricot  
16h : Chant

**Vendredi 7 juin**

**GEM fermé**

**Journée à Europa-Park**

**Vendredi 14 juin**  
10h : Atelier gourmand  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h : Musique  
13h30 : Piscine  
16h : Goûter

**Vendredi 21 juin**  
**10h : Cueillette fraises**  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h : Musique  
13h30 : Piscine  
16h : Goûter

**Vendredi 28 juin**  
10h : Atelier gourmand  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h : Musique  
13h30 : Piscine  
16h : Goûter

**Samedi 1<sup>er</sup> juin**  
14h : Cuisine

**Samedi 8 juin**  
14h : Jeux de société

**Samedi 15 juin**  
Accueil de 13h30 à 17h

**Samedi 22 juin**  
14h : Pâtisserie

**Samedi 29 juin**  
13h30 :  
Sortie apiculteur

**Dimanche 2 juin**

**12h : Repas convivial avec Caroline B. et Catherine**  
*Lasagnes et charlotte aux fruits*  
**14h : Trivial en équipe**

**Dimanche 9 juin**

Accueil de 13h30 à 17h  
**13h30 : Balade au bord du Rhin**

**Dimanche 16 juin**

**GEM fermé**  
**Sortie repas en ferme auberge**

**Dimanche 23 juin**

**GEM fermé**  
**Tournoi de football à Brunstatt**  
**En partenariat avec Schizo-Espoir**

**Dimanche 30 juin**

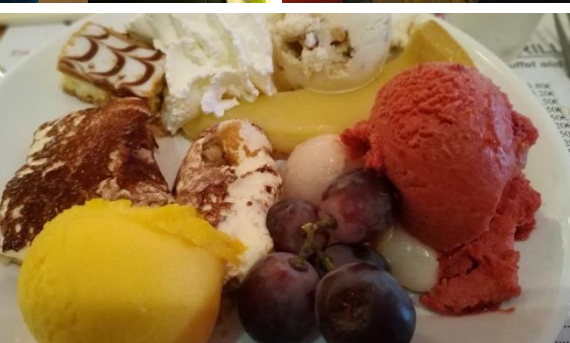
**12h : Repas convivial avec Marie-Ange**  
*Quiche aux légumes*  
**13h30 : Balade digestive**

→ **SORTIE EUROPA-PARK**  
**Vendredi 7 juin**  
**Départ 8h !**



**Le GEM de Colmar**

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



## Soirée resto à la Cigogne – Vendredi 10 mai

Superbe soirée qui s'est déroulée dans la bonne ambiance. Les uns sont venus en camionnette, à pied ou en voiture. Là, opération Libre-Service ! C'était trop bien, j'en ai profité pour tester un peu de tout. Cela faisait longtemps que je n'avais pas autant mangé. Heureusement que j'étais à pied pour digérer. Nous sommes sortis tous heureux de cette soirée.

Jean-Louis



## 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**

« Je suis reconnaissant à tout ceux qui m'ont dit non, c'est grâce à eux que je suis moi-même. »  
Albert Einstein