



# Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 92 – Juillet/Août 2019

**Le mot de la Présidente**  
Le GEM est l'affaire de tous et j'encourage vivement les adhérents, même si ceux-ci ne viennent pas régulièrement, à aider à faire les tâches journalières afin qu'il y ait un équilibre dans leurs répartitions. C'est grâce à l'implication de tous que le GEM fonctionne au mieux.  
Le mois d'août arrive à grand pas et le GEM sera fermé comme chaque année du 1<sup>er</sup> au 15 août. Bonnes vacances à toutes et à tous et profitez bien des activités estivales qui sont proposées !  
Marie

## Les réunions de l'été

### Lundi 8 juillet

Réunion bénévoles à 14h

### Lundi 22 juillet

Réunion bénévoles à 14h

### Lundi 29 juillet

Réunion adhérents à 14h

### Lundi 19 août

Réunion bénévoles à 14h

### Lundi 26 août

Réunion adhérents à 14h

**NOUS AVONS  
BESOIN DE VOUS !**



**Les activités de l'été, dehors...**  
En juillet et en août, nous vous proposons de profiter des beaux jours à travers de nombreuses sorties et pique-niques : découverte culturelle à Strasbourg, air frais en montagne, baignades à piscine ou au bord d'un lac... Il y en aura pour tous les goûts ! Retrouver toutes les propositions en page 9.

### et au GEM !

Si les beaux jours incitent à sortir, de nombreuses activités sont aussi proposées au GEM : **Peinture** tous les lundis à 15h, une belle activité à découvrir ! Le mardi après-midi sera consacré au **bricolage** avec différentes idées accessibles à tout le monde.

**Le tricot, le chant et la musique** se tiendront à des dates précises, attention au planning.

### Jeux au frais

À l'été, c'est aussi l'occasion de se retrouver pour un moment convivial à la cafétéria autour d'un jeu de société : **Copains en or !, Trivial Pursuit, Uno, jeux vidéos...** N'hésitez pas à proposer vos idées pour les nombreux créneaux proposés !

### Préparation de séjour

Le départ pour la Provence est fixé au samedi 7 septembre. Une réunion de préparation est programmée le **jeudi 22 août à 14h**. Tous les participants au séjour sont conviés afin de peaufiner l'organisation et les activités.



**GEM en vacances**  
du 1<sup>er</sup> août au 15 août inclus



## Nuit des étoiles

Mardi 30 juillet  
Pique-nique en montagne, bonne humeur, chamallows et rando nocturne pour ceux qui le souhaitent !

Inscriptions à partir du mardi 16 juillet

# Musée d'Histoire Naturelle

Sortie le jeudi 20 juin

Ce jeudi j'étais à l'exposition sur la biodiversité au Musée d'Histoire Naturelle de Colmar. Des panneaux nous ont expliqués les problèmes et les évolutions, les défis. La biodiversité est menacée à cause de l'activité humaine, la pollution des industries. Plusieurs solutions, à diverses échelles, peuvent être envisagées pour l'avenir !

Marie-Ange



## Lasagnes et charlotte

Repas du dimanche 2 juin

Je ne peux pas rester assise, toujours debout ! J'aime bien faire la pâtisserie avec Catherine ou Michèle. J'ai remarqué quand je fais la pâtisserie au GEM, je la loupe pas.

A l'occasion du repas de Caroline (de très bonnes lasagnes!), on a fait des charlottes avec Michèle pour le dessert. Avec trois couches de biscuits cuillères, pas de trous ! Des abricots et une tonne de crème pâtissière... mais pas de chantilly, heureusement. A refaire !

Marie-France



## Retour sur le séjour aux Baléares

23 au 30 mai 2019

J'ai bien aimé ces vacances, je suis la seule qui était dans l'eau ! Pour moi il faisait bon, le temps était agréable. Bon Marie a quand même mis le chauffage et le pull, moi j'ai sué ! On a fait pleins de belles rencontres. Le club accueillait beaucoup de français, l'animation était bien, tout était bien. On a fait une sortie en bateau, on s'approchait des grottes, c'était beau.

Pascale



# Europa Park

Sortie le vendredi 7 juin

J'étais très heureuse de passer cette merveilleuse journée avec vous le groupe du GEM. Ce fût une belle découverte pour moi à Europa Park . Je vous remercie tous de cette belle ambiance. Gros bisous à vous !

Mado



Le 7 juin à l'occasion de notre sortie à Europa Park nous avons passé une journée sensationnelle sous un beau soleil !

Les nombreux manèges nous ont enchantés. A midi, repas convivial pris en commun. Et l'après-midi, promenade et à nouveau de beaux tours de manège avant de repartir avec de beaux souvenirs.

Françoise, Annette et Martine

C'était bien ! On a fait le manège avec les barques qui montent et qui descendent, ça m'a suffi ! Mais j'étais avec Thierry, c'était super.

Antonio



## Shopping en Allemagne

Jeudi 6 juin

Ha Breisach, ça ça me plaît ! Quand je suis en Allemagne, j'ai remarqué que les prix sont moins chers que en France, je l'ai déjà constaté. Il faut que j'achète aussi à manger là-bas. Comme on va à Sasbach, j'achèterai un casse-croûte là-bas pour le pique nique au bord du Rhin, j'emmène aussi la casquette ! Là bas j'aime bien aller.

Marie-France

Prochaines sorties cet été :

Vendredi 5 juillet à Sasbach - Vendredi 16 août à Breisach

# Kaffee Kuchen à Breisach

Dimanche 9 juin



On a trouvé un stationnement facilement malgré les travaux. On est allé à pied jusqu'au café où on a mangé un morceau de gâteau. Une tarte linz pour ma part, c'était bon !

Gérard



## La Petite Camargue

Rando légère le mardi 11 juin

L'endroit est très agréable. On s'est arrêté aux points d'observation pour regarder la faune et la flore. Une ballade facile, à refaire ! C'était une journée agréable pour tous.

Nathalie



## La cafétéria

J'aime bien faire la cafétéria, à cause du contact avec les personnes, on accueille les adhérents. Première fois que je l'ai faite depuis toutes ces années que je viens au GEM. Jean-Paul a fini par me convaincre. C'est plus simple à deux et ça occupe bien.

Françoise



## Repas marcaire au Rain du Chêne à Orbey

Dimanche 16 juin

Nous sommes bien arrivés, à 15 personnes. Entrée, tourtes, salades, ensuite rissolées de pommes de terre avec kasler et tarte aux myrtilles avec Chantilly, café... et voilà ! Bon repas. Certains sont partis faire une petite balade puis retour au GEM. Très bel après-midi et très convivial, merci à tous.

Michelle



## Atelier repas facile

Burger le mardi 20 juin

Les hamburgers étaient bons: Salade, tomates, du cheese, un steak et du vrai bon pain à burger. C'était bien ! Les consommateurs étaient ravis.

Christian



Alles  
Gut !  
Duarte



Big Up à tous les adhérents  
qui ont bougé lors de la  
journée ménage !

*Mobilisation du lundi 3 juin*



Nous rappelons que la propreté du GEM concerne tous ceux qui le fréquentent et qu'un petit coup de main vaut mieux que rien du tout ! A chacun de faire selon ses capacités, au quotidien pour que l'association soit accueillante !



Karaoke avec le GEM de Guebwiller

*Mardi 25 juin*

J'ai chanté du Johnny Hallyday, le Pénitencier et Allumer le Feu! Il faisait très chaud mais il y avait une bonne ambiance. On a accueilli le GEM de Guebwiller et on a pris un goûter ensemble, pleins de fruits rafraichissants. Les associations de fruits étaient bonnes.

Gérard



Le jeu de Fred  
Un café offert à la  
première personne  
qui nous dira où a été  
prise cette photo !



## Quiche aux légumes avec Marie-Ange

*Dimanche 30 juin*

C'était bien, et bon. J'ai eu de bonnes aides en cuisine, merci à eux et elles ! Merci à tous aussi d'être venu pour mon repas et peut-être à bientôt pour un autre menu !

Marie-Ange



## Visite de la miellerie du pays Welche

*Samedi 29 juin*

En y allant, on s'est perdu dans la montagne mais c'était justement bien, on a pu admirer la vue au-dessus de Fréland, un magnifique panorama !

L'accueil était super. Dominique nous a raconté beaucoup de choses sur les abeilles. Il a répondu à toutes les questions que nous avons, de façon simple.

C'est son métier et il l'aime, ça se sent ! On a vu les différents espaces et la centrifugeuse en action avec du miel « frais » qu'on a pu goûter. La fraîcheur et la passion d'Alexis dans sa présentation étaient sympas.

C'était une visite très intéressante et délicieuse. On était un peu longtemps debout mais c'était bien. On a goûté tous les miels, pleins de goûts différents : sapin, châtaigner plus amer, tilleul, fleurs des montagnes, acacias et des mélanges intéressants comme celui avec les noisettes. J'ai même acheté un pot.

Dominique propose son miel de l'Abeille Bleue tous les samedis au marché de St-Joseph à Colmar et il est délicieux !

Christelle, Martine & Angèle



**Cet été on prend le frais en forêt !**

Tous les lundis, rendez-vous au GEM à 10h pour une heure de balade tranquille

## Tournoi de football à Brunstatt avec Schizo-Espoir

Dimanche 23 juin

Pendant plusieurs jours nous avons préparé cette journée : préparation du matériel, des pâtisseries confectionnées au GEM par les adhérents et qui ont été vendus sur place pour cette occasion.

L'association Schizo-Espoir avait organisé cette journée autour du foot à Brunstatt. Il y avait plusieurs GEM : Guebwiller, Mulhouse avec un stand mobile et nous.

Il y avait la possibilité de faire des jeux de sociétés, de discuter, manger, regarder les différents matchs de football du club de Brunstatt dans une ambiance festive.

On a vraiment passé un moment sympa. Et on a du même pousser le trafic pour rentrer !

Catherine



### ATELIER CUISINE LEGERE

Ça continue tout l'été  
les jeudis à 10h30

& RDV diététique  
Jeudi 11 juillet  
à 9h30



Les goûters fruités pour l'été  
continuent tous les vendredis  
16h !



### La blague à Gérard

Un français et un belge se rencontrent au café :

Le Français : « Tu sais quelle est la différence entre un belge et un miroir ?

Le Belge : « Hmmm non... »

Le Français : « Le miroir réfléchit ! »

Le Belge : « Ouais ouais... Et entre un français et un miroir ? »

Le Français : « Ha non... »

Le Belge « Le miroir est poli lui ! »



### Pizza à l'atelier repas facile

On a fait la pâte maison, du coup elles étaient très bonnes ! C'était pas trop de travail et c'est pratique parce qu'on peut mettre ce qu'on veut dessus. On y a mis du jambon, de la mozzarella, du gruyère râpé, des olives et de l'origan. La prochaine fois on mettra des tomates fraîches et du chorizo !

Nathalie



# Projet de Gym

## Eveil musculaire

Comment retrouver ou découvrir de nouvelles sensations de bien-être?

Je vous propose un programme de travail sur votre corps par différentes méthodes de gym douce, échauffements, étirements suivie d'une séance de travail en puissance.

Le programme est accessible à tous, peu importe le niveau. Chaque personne fera selon ses capacités.

Si intéressé, merci de vous signaler aux animateurs et membres du bureau !  
Thierry



### Peinture avec Cidalia

Tous les lundis à 15h

Un nouvel atelier peinture a été mis en place au GEM par Cidalia. On y réveille la créativité qui sommeille en nous ! On encourage les gens à venir essayer le lundi à 15h. Cidalia est charmante, sociable, merci à elle de nous faire partager son art.

Marie-Ange & Michelle



## 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.

Image de couverture : pikisuperstar / Freepik

## HORAIRES

Lundi, mardi  
Jeudi, vendredi  
**9h30 à 17h30**

Mercredi  
**Fermé**

Samedi  
**13h30 à 17h**

Dimanche  
**9h30 à 17h**

« Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière. »  
Abbé Pierre



## GEM en vacances du 1er août au 15 août inclus

**Lundi 1<sup>er</sup> Juillet**  
10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
**14h : Jeux au frais**  
**15h : Peinture**

**Lundi 8 Juillet**  
10h : Balade en forêt  
12h : Repas éco  
**14h : Réunion  
des bénévoles**  
**15h : Peinture**

**Lundi 15 juillet**  
10h : Balade en forêt  
12h : Repas éco  
**14h : Jeux au frais**  
**15h : Peinture**

**Lundi 22 juillet**  
10h : Balade en forêt  
12h : Repas éco  
**14h : Réunion  
des bénévoles**  
**15h : Peinture**

**Lundi 29 juillet**  
10h : Balade en forêt  
12h : Repas éco  
14h : Jeux au frais  
**15h : Peinture**

**Mardi 2 Juillet**  
9h30 : Petit-déjeuner  
11h : Atelier repas  
12h : Repas facile  
**14h : Réunion bureau**

**Mardi 9 Juillet**  
**9h : Randonnée facile**  
9h30 : Petit déjeuner  
11h : Atelier repas  
12h : Repas facile  
**15h : Bricolage**

**Mardi 16 juillet**  
9h30 : Petit-déjeuner  
10h : Prépa repas  
**11h : Sortie pique-nique  
Kaysersberg**  
12h : Repas facile  
**15h : Bricolage**

**Mardi 23 juillet**  
**9h : Randonnée**  
9h30 : Petit déjeuner  
11h : Atelier repas  
12h : Repas facile  
**15h : Bricolage**

**Mardi 30 juillet**  
9h30 : Petit déjeuner  
11h : Atelier repas  
12h : Repas facile  
**18h : Nuit des étoiles**

**Mercredi 3 Juillet**  
Fermé

**Mercredi 10 Juillet**  
Fermé

**Mercredi 17 juillet**  
Fermé

**Mercredi 24 juillet**  
Fermé

**Mercredi 31 juillet**  
Fermé

**Jeudi 4 Juillet**  
10h30 : Atelier  
Cuisine légère  
*Traites et lentilles corail*  
**13h30 : Base nautique  
de Houssen**  
14h : Tricot

**Jeudi 11 Juillet**  
**9h30 : RDV diététique**  
10h30 : Atelier  
Cuisine légère  
*Lasagnes au poulet*  
14h : Tricot

**Jeudi 18 juillet**  
10h30 : Atelier  
Cuisine légère  
*Ratatouilles et oeufs*  
**14h : Jeux au frais**  
14h : Tricot  
16h : Chant

**Jeudi 25 juillet**  
10h30 : Atelier  
Cuisine légère  
*Salade nigoise*  
14h : Tricot  
16h : Chant

**Vendredi 5 Juillet**  
**10h : Shopping  
à Sabsach**  
10h : Atelier gourmand  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h : Musique  
16h : Goûter

**Vendredi 12 Juillet**  
**10h : Sortie pique-nique  
au Col du Peitz-Haut**  
10h : Atelier gourmand  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h : Musique  
16h : Goûter

**Vendredi 19 juillet**  
**9h30 : Sortie Strasbourg  
Musée d'art moderne**  
10h : Atelier gourmand  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
14h : Jeux au frais  
16h : Goûter

**Vendredi 26 juillet**  
**9h30 : Sortie piscine  
Munster**  
10h : Atelier gourmand  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
14h : Jeux au frais  
16h : Goûter

**Vendredi 16 août**  
10h : Atelier gourmand  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h : Musique  
**13h30 : Shopping  
à Breisach**  
16h : Goûter

**Vendredi 23 août**  
**9h30 : Sortie pique-nique  
à Longemer**  
10h : Atelier gourmand  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
14h : Jeux au frais  
16h : Goûter

**Vendredi 30 août**  
**9h30 : Sortie Expo photo  
au Haut-du-Tâ**  
10h : Atelier gourmand  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
14h : Jeux au frais  
16h : Goûter

**Samedi 6 Juillet**  
14h : Cuisine  
**Weekend camping  
chez Fred**

**Samedi 13 Juillet**  
14h : Cuisine

**Samedi 20 juillet**  
14h : Pâtisserie

**Samedi 27 juillet**  
14h : Cuisine

**Samedi 17 août**  
14h : Cuisine

**Samedi 24 août**  
14h : Cuisine

**Samedi 31 août**  
14h : Cuisine

**Dimanche 7 Juillet**  
**12h : Repas convivial  
avec Gérard**  
*Salade de pommes de  
terre grillées*  
**13h30 : Marché aux  
puces à Gundolsheim**

**Dimanche 14 Juillet**  
**12h : Repas convivial  
avec Marie-France &  
Caroline**  
*Quiche lorraine*  
**14h : Loto**

**Dimanche 21 juillet**  
**12h : Repas convivial  
avec Annette  
Angélique et Bernard**  
*Couscous végétarien*  
**14h : Pêche  
aux canards**

**Dimanche 28 juillet**  
**12h : Repas convivial  
avec Annette  
Angélique et Bernard**  
*Couscous végétarien*  
**14h : Pêche  
aux canards**

**Dimanche 18 août**  
**12h : Repas convivial  
avec Michelle & Pascale  
Schiffala et salades**  
**16h : Concert Marikala  
à l'Abbaye de Marbach**

**Dimanche 25 août**  
**12h : Repas convivial  
avec Marie-France  
Poulet tropical**  
**14h :  
Concours de trminos**

**Atelier bricolage**  
Bois flotté, fusette de  
lavande...  
**Les mardis à 15h**

