



Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 93 – Septembre 2019

Réunion des adhérents Lundi 26 août

Lors de la dernière réunion des adhérents, nous avons discuté plusieurs points de la vie du GEM et de ses projets.

Concernant les activités :

- Visite à prévoir au Col du Linge et au musée mémorial de la ligne Maginot à Marckolsheim
- Une visite du tribunal de grande instance de Colmar est programmée le mardi 17 septembre.
- Séance de rédaction du journal pour tout ceux qui veulent y participer le lundi 23 septembre à 15h.
- Un brunch alsacien, un moment convivial à la fois petit-déj et repas de midi aura lieu début octobre.
- Pour les amateurs : une sortie pétanque supplémentaire est prévue le samedi 28 septembre à 13h30.
- Lors de la soirée electro du 27 septembre, plusieurs adhérents prépareront de quoi grignoter : bouchons, brochettes de fruits, bâtonnets de légumes, croissants salés, cocktails etc...

Des points à noter :

- Attention aux fours à la cuisine. Ne pas hésiter à nettoyer ou au moins, à le signaler s'ils sont sales !
- Pour ne pas gâcher en cuisine, ne pas oublier de noter la date d'ouverture des produits.
- Etre poli, toujours !

**Merci à tout ceux qui
ont participé !
Prochaine réunion
des adhérents
lundi 23/09 à 15h**

La rentrée... progressive !

Cette année, le GEM prolonge l'été avec un séjour en Provence début septembre. Bon séjour à tous les chanceux qui partiront samedi 7 septembre !

Durant toute cette semaine, le GEM vous accueillera aux horaires habituels, weekend compris, avec repas et activités.

Sondage 2019

Le sondage annuel des adhérents a lieu actuellement. Il est important pour construire les projets à venir de l'association. Merci de prendre le temps d'y répondre au GEM avant le lundi 16 septembre.

Commande de photos

Vous avez souvent envie de photos souvenirs, sachez qu'un nouvel album est en préparation et que des commandes pourront être faites entre le 16 et le 30 septembre dernier délai.

Reprise de la piscine

Entre le séjour et la vidange des bassins, c'est le vendredi 20 septembre que les sorties piscine reprendront, toujours à Kaysersberg.

Atelier peinture

L'atelier peinture avec Cidalia n'aura pas lieu en septembre mais reprendra dès le mois d'octobre.



Les réunions du mois

Lundi 2 septembre

Réunion bénévoles à 14h

Lundi 16 septembre

Réunion bénévoles à 14h

Lundi 23 septembre

Réunion adhérents à 14h

**NOUS AVONS
BESOIN DE VOUS !**





Shopping à Sasbach

Vendredi 5 juillet

C'est parti pour une journée de folies ! C'est un moment très apprécié des femmes : faire du shopping !

D'abord un arrêt à Sasbach et chacun va faire ses courses dans les magasins. Puis une pause repas pique-nique au bord du Rhin. Ensuite en route pour Endingen, encore d'autres magasins pour se faire plaisir. Enfin le retour, le coffre des trafics chargé de sacs de courses bien remplis.

Catherine

Rencontres pendant les congés

Pendant que le GEM s'est reposé du 1^{er} au 15 août, nous avons décidé de nous retrouver au manège du Champs de Mars autour d'un café ou autre histoire de passer un bon moment entre ami(e)s. C'était une excellente idée, de supers moments et en plus le beau temps fut avec nous.

Michelle



Truites légères

Jeudi 4 juillet

Pascale et moi avons préparé les truites lors de l'atelier cuisine légère. Avec de la farine, de l'huile (légèrement !), sel, poivre.... Simple mais délicieux !

Alex



Weekend camping chez Fred à Wickerschwihr - Samedi 6 et dimanche 7 juillet

A l'étang, c'était formidable. Il y avait Christian et son moule-b*** ! Le soir, nous avons fêté son anniversaire et ils nous a très bien gâtés. L'ambiance était excellente. Michel nous a rendu visite. Le lendemain d'autres adhérents sont venus passés la journée et le repas du dimanche.

Nos remerciements à la famille Ulsas pour le prêt de l'étang qui nous réjouit à chaque fois !

Fred

Pique-nique au col du Petit-Haut

Vendredi 12 juillet

Nous sommes partis au Petit-Haut (parce que le Grand Bas n'existe pas !). On était en forêt, il faisait bon. Certains ont joué à la pétanque avec une tomate en guise de cochonnet !

Il y avait un cerisier sur un chemin, les cerises étaient excellentes. On a passé une très belle journée, à refaire !

Nathalie et Fred



Randonnée - Mardi 9 Juillet

Superbe randonnée. Nous sommes partis depuis le Lac Blanc, vu le Lac Noir sous un soleil radieux. Après, petite montée vers les crêtes puis pause déjeuner dans les myrtilles. Il y en avait beaucoup et nous en avons mangé. Après c'était super cool sur le plat avant la descente. Pendant celle-ci nous avons vu des vaches dans les fougères. Arrivés à la ferme auberge, nous avons voulu boire un coup, pas de chance elle était fermée.

Puis nous avons trempé les pieds dans le lac du Forlet lors d'une pause d'une petite demi-heure. Trop trop bien et retour à la camionnette. Une rando facile qui s'est retrouvée en rando un peu plus dure. Super, à refaire !

Jean Louis



Journée à Longemer

Vendredi 23 août

Nous étions à Longemer. Nous avons mangé, moi je me suis baignée. Après nous avons joué à la pétanque. Comme je n'y avais jamais joué, j'ai appris et ça m'a plu ! Ce fut une belle journée, merci le GEM !

Marie-Ange





Les fusettes de lavande

Mardi 9 juillet

C'était un bel après-midi. Nous étions plusieurs personnes avec notre bouquet de lavande. Nous avons bien rigolés pour le choix des rubans. J'ai eu le plaisir de partager avec mes amis du GEM ce que j'avais appris il y a deux ans !

Mado

A l'atelier bricolage au GEM, j'ai appris à faire une fusette de lavande. On a utilisé du ruban qu'on a du passer en dessus, en dessous. J'ai fermé ensuite, fait un nœud et maintenant mon armoire sent la lavande. Merci Mado !

Marie-Ange



Repas convivial du 14 juillet

On a fait une salade composée avec patates sautées, lardons et pleins pleins de choses. Une symphonie de couleur et un feu d'artifice pour le palais ! En dessert, on avait préparé un apfel strudel. J'ai bien aimé et c'était apprécié.

Gérard



Je pars en vacances, vous allez beaucoup me manquer ! J'enverrai une carte postale. Je reviendrai vite. Pensez à nourrir les poissons et à arroser les géraniums du GEM ! A bientôt,

Duarte





Musée d'art moderne à Strasbourg

Vendredi 19 juillet

Nous sommes allés direction Strasbourg au Musée d'Art Moderne. A notre arrivée là-bas, nous avons retrouvé le GEM de Guebwiller. Puis nous avons commencé la visite avec une animatrice-guide. J'ai beaucoup apprécié sa manière de nous présenter certaines œuvres et même nous avons fait du coloriage, comme à l'école !

Le bâtiment est très bien aménagé et très agréable.

Puis c'est l'heure de la pause repas que nous avons pris tous ensemble avec le GEM de Guebwiller. Enfin une balade digestive dans les rues du centre ville et en passant par la Petite France. Le GEM nous a même offert une boisson en terrasse ! C'était une très belle journée.

Catherine



Pique-nique à Kayersberg - Mardi 16 juillet

A 10h, nous avons préparé le pique-nique pour le repas de midi. Puis en route vers Kayersberg. Nous avons remonté la grande rue de la ville avec un arrêt dans l'atelier du souffleur de verre pour admirer ses merveilles.

On est arrivé sur la place en face du musée Albert Schweitzer. Nous avons pique-niqué là sur les bancs. Ensuite un groupe avec Antoine est parti à l'assaut du château et d'autres se sont adonnés au shopping. Même moi j'ai trouvé un beau chapeau pour l'été. D'autres se sont encore installés sur des terrasses avec une boisson. C'était une belle journée !

Catherine

Repas diététique - Jeudi 25 juillet

C'est toujours un plaisir de venir à l'activité cuisine diététique le jeudi car tout est pesé et mesuré au poil prêt. Thierry est très directif sur le sujet. Moi étant un bon mangeur, Thierry a toujours un œil sur moi. Par chance, on se rattrape les autres jours !

Christian

Avé la mayo ?! Pourquoi ?!!!

**RDV diététique
Jeudi 5 septembre – 9h30**





La pêche aux canards

Dimanche 28 juillet

J'ai beaucoup aimé la pêche aux canards. J'en ai attrapé beaucoup ! Ce n'était pas facile mais très rigolo. Et pour les meilleurs scores, des lots très sympas.

Duarte



Le couscous végétarien - 28/07

Je pense que tout le monde a aimé ! Au menu : un demi-avocat en entrée avec de petites salades dessus. C'est nutritif, de la bonne graisse, protéines et vitamines !) Ensuite on a mangé le couscous aux légumes. Et en dessert, un gâteau aux amandes, un peu bourratif mais très très bon. Il y avait aussi des pêches pour ceux qui en voulaient. Le repas était réussi pour moi, sincèrement !

Annette



Atelier bricolage : les petits canards - Mardi 23 juillet

Un atelier amusant : couper la mousse, faire des entailles pour les nageoires et la petite queue, surtout pour la belle crête ! Et un anneau pour la pêche. On avait un peu toutes les formes mais trop drôle, et en plus ils ont bien flotté. Ce fut une bonne pêche aux canards que tout le monde a aimé !

Michelle





Soirée des étoiles

Mardi 30 juillet

Au Markstein, il y avait une rafale et même la tempête ! 300m. plus loin, plus rien. On s'est arrêté dans un col sans pluie ni neige entre le Markstein et la Schlucht. Le panorama était beau !

Il y avait du vent, beaucoup avait froid. J'ai réchauffé Christian sous le tapis et les couvertures. L'air de la montagne m'a fait du bien et pour une fois je ne transpirai pas.

On a bien rigolé à part les étoiles qu'on devait imaginer. On a mangé des vers de l'amitié ! Enfin ceux qui le voulait... Marie-Françoise a beaucoup aimé les vers en tout cas.

On a mangé là-haut, joué au foot, fait pipi dans le gazon et grappiller quelques myrtilles. Il faisait quand même froid et on est descendu en même temps que la nuit. On a passé une bonne truc et on a rêvé de pleins d'étoiles.

Pascale



Il y a deux ans, nous avions fait la nuit des étoiles et elles n'étaient pas au rendez-vous aussi nous avons retenté l'expérience ! Nous avons préparé le pique-nique et nous avons pris le départ pour le Markstein où nous devons manger et voir les étoiles.

Arrivées au Markstein, la pluie s'est annoncée et nous avons continué notre chemin. Nous avons pique-niqué dans un champs où il faisait très froid car le vent s'est levé. Devinez ? Aucune étoile à l'horizon ! Rendez-vous l'année prochaine... en espérant qu'elles seront là...

Marie-Françoise

C'était très bien. J'ai bien aimé, c'était mystérieux, un petit côté fantastique. Mais l'ambiance était familiale, de la bonne nourriture. Le temps était frais. Je n'ai pas goûté aux vers mais j'aurai aimé un coup à boire !

Pierrick





Les balades du lundi matin

Nous avons fait des belles promenades d'été. On a découvert des lieux de bien-être tous les lundis matins à 10h et comme ça on peut y aller quotidiennement.

Bernard



Tout l'été nous nous sommes baladés les lundis matins :

- Etangs d'Ingersheim
- Waldeslust
- Chemin du Galz aux Trois Epis
- Canal de Neuf-Brisach
- Parcours santé de Rouffach...

Retour au parcours
santé de la
forêt du Neuland
le lundi 2 septembre
RDV à 10h au GEM !



Sortie piscine à Munster

Vendredi 26 juillet

Le soleil était de la partie et à Munster, il y avait plusieurs attractions : la rivière où l'on se laisse transporter par le courant, le bassin à vagues (on se croirait à la mer !) et surtout le pentaglisse ! Thierry nous a fait le dauphin en descendant sur le ventre. Après il avait mal aux côtes pendant plusieurs jours ! Sinon la journée était joyeuse et ludique, à refaire !

Christian



Concert de Marikala à l'abbaye de Marbach

Dimanche 18 août

C'était super génial. Elle a bien chanté et j'ai même acheté deux CD. Une partie du groupe du GEM était dehors tellement il y avait de monde mais Marie-Louise et moi avons eu de la chance de pouvoir nous asseoir. Marikala avait même son anniversaire ce jour-là et ces enfants lui ont offert des fleurs, c'était sympa.

Alex



Shopping à Breisach
Vendredi 6 septembre



Départ
Samedi 7 Septembre
6h du mat !



Préparation du séjour en Provence

Jeudi 22 août

On s'est organisé lors de cette réunion. On a parlé du départ à 6h du matin le 7 septembre et des pauses toutes les 2h30 sur la route, des draps qu'il faut emmener avec soi... Nos deux pilotes ne seront pas dérangeables le vendredi avant le départ ! Les activités on verra sur place, le soir pour le lendemain. On aura 5 mobilhomes et nous sommes 16 à partir.

Ha, Christian veut emmener sa poupée gonflable !

Encore deux semaines à travailler et c'est le départ, vivement !

Jean Christophe

Pique-nique à Ingersheim – Mardi 27 août



Rachel...

Je reviens au GEM pour me changer les idées et refaire des activités. Pour voir du monde bien sûr et pour sortir du quotidien. Pour l'instant ça va !

Rachel



Poulet tropical

Dimanche 25 août

On était à 18 adhérents à table. A 9h30 j'ai au GEM et on était trois personnes à la cuisine : Pascale, Antoine et moi. J'ai commencé à préparer le poulet qu'on a mis dans un plat avec sel et poivre puis dans le four.

On a laissé cuire puis Antoine a fait flamber le poulet avec du rhum. Nous avions avec des haricots plats et des gnocchis.

J'étais très contente de mon repas et tout le monde était ravi de ce bon repas !

Marie-France



Repas suivi d'un concours de triominos !

La cafétéria

C'est sympa la cafet ! Ça permet de maintenir le contact avec les gens.

Martine



Randonnée facile à Rosheim

Mardi 20 août

C'était bien, la balade était bonne. On aurait du faire 40km (ou quelques, je ne sais plus) mais on en a fait 13. Certains n'en pouvait plus mais il l'a fait et c'est bien ! Le temps était bon, chaud, un peu de pluie de rien du tout, ça n'a pas duré.

Joli paysage... Il y avait des oies, poules et chèvres qui étaient contentes de nous voir. On a fait les fous sur des jeux, c'était drôle. On a aussi mangé des raisins et des pommes, cueilli des champignons mais à la pharmacie ils ont dit qu'ils étaient tous véreux.

Rodolphe



Un bon coup de ménage avant la fermeture du mois d'août ! Merci pour votre participation !

Les jeux de l'été

Triominos, scrabble, molki, jeux vidéos... tout l'été les jeux se sont succédés... et à la fin c'est Marie-France qui gagne ! Ou presque ☺



Dimanche 1^{er} septembre

**12h : Repas convivial
avec Marie-Ange**
Calamars à l'armoricaine

**14h : Balade
à Kayersberg**



Septembre 2019

Lundi 2 septembre
10h : Parcours santé
12h : Repas éco
**14h : Réunion
des bénévoles**

Mardi 3 septembre
9h : Randonnée
9h30 : Petit-déjeuner
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Réunion bureau

Mercredi 4 septembre
Fermé

Jeudi 5 septembre
9h30 : RDV diététique
10h30 : Atelier
Cuisine légère
Riz et crevettes
14h : Tricot
16h : Chant

Vendredi 6 septembre
10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Ateliers sandwich
12h : Pique-nique
**13h30 : Shopping
à Breisach**
16h : Goûter

Samedi 7 septembre
6h : Départ
Séjour Provence
14h : Cuisine

Dimanche 8 septembre

**12h : Repas convivial
avec Martine**
Pain de viande, purée et
tomates provençales
**14h :
Jeux en équipe**

Lundi 9 septembre
Séjour Provence
12h : Repas éco
14h : Brico / Peinture

Mardi 10 septembre
Séjour Provence
9h30 : Petit-déjeuner
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Atelier mandalas

Mercredi 11 septembre
Fermé

Jeudi 12 septembre
Séjour Provence
10h30 : Atelier
Cuisine légère
Courgettes farcies
13h30 : Balade en vélo
14h : Tricot
16h : Chant

Vendredi 13 septembre
Séjour Provence
10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Ateliers sandwich
12h : Pique-nique
13h : Musique
14h : Brico / Peinture
16h : Goûter

Samedi 14 septembre
Retour du séjour Provence
Accueil

Dimanche 15 septembre

**12h : Repas convivial
avec Fred**
Quiche lorraine aux trois
lards
**14h :
Comédie au GEM**

Lundi 16 septembre
10h : Parcours santé
12h : Repas éco
**14h : Réunion
des bénévoles**

Mardi 17 septembre
8h : Visite du tribunal
9h30 : Petit-déjeuner
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Jardinage

Mercredi 18 septembre
Fermé

Jeudi 19 septembre
10h30 : Atelier
Cuisine légère
Saumon et pommes de terre
14h : Tricot
16h : Chant

Vendredi 20 septembre
10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Ateliers sandwich
12h : Pique-nique
13h : Musique
13h30 : Piscine
16h : Goûter

Samedi 21 septembre
14h : Cuisine

Dimanche 22 septembre

**12h : Repas convivial
avec Marie-Andrée**
Poulet au miel et
Gingembre, riz
**13h30 :
Balade à Ensisheim**

Lundi 23 septembre
10h : Parcours santé
12h : Repas éco
14h : Réunion adhérents
15h : Rédaction du journal

Mardi 24 septembre
9h30 : Petit-déjeuner
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Atelier mandalas
15h30 : Gym douce

Mercredi 25 septembre
Fermé

Jeudi 26 septembre
10h30 : Atelier
Cuisine légère
Gratin de chou-fleur & brocolis
**13h : Balade en vélo
à Munster**
14h : Tricot
16h : Chant

Vendredi 27 septembre
10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Ateliers sandwich
12h : Pique-nique
13h : Musique
13h30 : Piscine
16h : Goûter
**18h : Soirée électro
& hits de l'été**

Samedi 28 septembre
13h30 : Pétanque
14h : Cuisine

Dimanche 29 septembre

**12h : Repas convivial
avec Françoise & Marie-
Thérèse**
Cannellonis
**14h :
Concours de belote**

Le GEM de Colmar
3 Place Henri Sellier - 68000 COLMAR
09.50.75.61.57 - 06.68.35.80.94
gemcolmar@yahoo.fr



DISCO & HITS DE L'ÉTÉ → **Vendredi 27 septembre !**

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



Atelier gourmand
Tous les vendredis
10h30
Et on se retrouve pour le
goûter à 16h !



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

« Rien n'est permanent dans ce monde, pas même nos problèmes. »
Charlie Chaplin