

Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 94 – Octobre 2019

Le mot de la présidente

L'automne pointe le bout de son nez et m'inspire la citation suivante :

« A l'enterrement d'une feuille morte, deux escargots s'en vont. Mais quand ils arrivent, c'est déjà le printemps ».
Même en période d'automne, gardons le sourire et le moral !

Marie

Les réunions du mois



Mardi 8 octobre

Réunion bénévoles à 11h

Lundi 21 octobre

Réunion bénévoles à 14h

Lundi 28 octobre

Réunion adhérents à 14h

NOUS AVONS
BESOIN DE VOUS !



Gym douce

L'activité Gym douce a démarré fin septembre et se poursuit en octobre avec deux possibilités :

- Une séance le mardi tous les 15 jours à 15h45
- Une séance tous les mercredis en partenariat avec le GEM de Guebwiller avec départ du GEM à 15h30.

Pensez à vous inscrire, les places sont limitées.

Balle'trap : le retour

Le Balle'trap revient le mardi tous les 15 jours en dehors des vacances scolaires. Venez faire quelques passes et paniers avec Serge pour vous accompagner.

Tri à la cave

Au GEM on s'active et on s'active tellement que la cave se remplit inexorablement. Mardi 8 octobre, on s'attaque au rangement avec tout ceux qui veulent bien donner un coup de main.

Les sorties du mois

De belles sorties sont programmées ce mois-ci puisque outre la soirée resto, le shopping, les randos et traditionnelles balades, nous irons visiter l'expo Folie'Flore le dimanche 6.

Une sortie théâtre est programmée mercredi 16 à la Comédie de Colmar et nous passerons une journée de détente et baignade à Bade Paradies à Titisee le vendredi 11 octobre.

Il reste quelques places, ne manquez donc pas cette occasion.

Le programme complet est disponible dans ce journal page 8.

Le petit-déjeuner

On change les habitudes ce mois-ci avec deux nouveaux petits déjeuners les mardis : un brunch alsacien le 1^{er} octobre et un traditionnel pain/beurre/confiture le mardi 15 octobre.



Soirée Resto Chez KUNA

Vendredi 18 octobre



Spécialité de cuisine yougoslave, grillades, salades....
Inscrivez-vous à partir du vendredi 4 octobre !



Calamars à l'armoricaine

Dimanche 1^{er} septembre

Le dimanche midi avec le GEM, j'ai appris à cuisiner du calamar. Christian était avec moi pour m'aider. Thierry nous a expliqué et montrer comment le préparer et le cuire.

Très bon souvenir avec mes amis du GEM, à refaire !

Marie-Ange



Et balade digestive à Kaysersberg !



Brico / peinture

Lundi 9 septembre

J'ai dessiné tout d'abord un petit bonhomme selon un modèle, ensuite je l'ai découpé et enfin peint. C'était très amusant à faire !

Nathalie



Repas de Martine

Dimanche 8 septembre

Ce dimanche là, j'ai organisé le repas. Pain de viande, purée maison et tomates provençales. Tout s'est très bien passé, il y avait une bonne ambiance. Nous étions un petit comité car la veille c'était le départ du séjour en Provence. C'était sympathique, à refaire 😊

Martine



Les duels de Fort-Boyard

Dimanche 8 septembre

Cette après-midi on a fait des jeux de Fort-Boyard. Dans une bassin avec un morceau de mousse, on devait poser des jetons dessus sans les faire tomber. Il fallait aussi planter un clou dans un morceau de bois. Il y avait un jeu de crayons et un autre avec des cartes. Tout le monde a gagné quelques jetons pour gagner le trésor ! Nous nous sommes bien amusés.

Marie-France





Expo photo au Hauts-du-Tôt

Vendredi 30 août

En ce beau jour ensoleillé, nous étions nombreux à partir dans la belle nature sauvage ! Nous sommes allés voir une expo de grands tableaux sur le thème du miel et des fleurs située en pleine forêt. On a cheminé sur de beaux sentiers dans les bois. On a mangé des mures et pique-niqué. Le trajet était un peu long mais ça valait la peine d'y aller !

En rentrant, on a passé un petit moment à Gérardmer. Salut les Vosges et à bientôt !

JPK



Le mardi 10 septembre, on a préparé des Welschs...
Gras !
Fred



Le jardin du GEM se porte bien grâce à l'implication de tous ! N'hésitez donc pas à y donner un coup de main !





Prochaines dates :
Rando montagne
MARDI 15 OCTOBRE
Rando légère
MARDI 29 OCTOBRE



Chant – jeudi 16h !



Merci à Marie-France d'avoir nourri les poissons pendant que j'étais en voyage !

Duarte



Arsea

Assemblée générale d'ARSEA
Vendredi 20 septembre

Nous avons été invités à l'assemblée générale de notre parrain ARSEA qui se tenait à Strasbourg le 20 septembre. Nous sommes bien arrivées et avons été bien accueillies.

Nous avons assisté à la réunion qui était très instructive. Dr Andres a fait sa dernière AG ainsi que Annick, la comptable. Une retraite bien méritée.

Nous avons bien mangé au buffet garni, plus le dessert ! Nous avons discuté avec nos deux marraines et il était temps de repartir. Une très bonne journée à refaire l'année prochaine !

Michelle

Shopping à Breisach

Vendredi 6 septembre

Comme tous les mois nous sommes allés faire des courses en Allemagne. Les deux camionnettes étaient pleines, comme d'habitude. Chaque personne est toujours heureuse d'y retourner pour faire les courses

Marie-Françoise



Shopping à Sasbach
 Lundi 7 octobre

Les ampoules !

Mardi 24 septembre

Pour la première fois depuis longtemps, je suis retourné au parcours santé. Bonjour les ampoules mais c'était bien ! A part le lendemain, bonjour aussi les courbatures. Mais j'y retournerai !

Rachel



PARCOURS SANTE
C'est plus cool en groupe !
Tous les lundis 10h



Soirée Electro

Vendredi 27 septembre

J'ai trouvé que la soirée était très réussie car il y avait une belle ambiance. On a bien mangé et c'était bien présenté.

On a fait un quiz où on devait deviner les chansons. On est allé dans la salle derrière et Fred a mis la musique qui était originale. Il y avait de l'ambiance ! Certains étaient déguisés et on avait un bracelet lumineux aux poignets.

MFB



J'aurais trouvé plus de réponses dans les années 80 que dans les années 90 ! Le repas était original et très bon. Fred est un DJ très doué. Je me suis bien éclaté à danser, cela faisait longtemps que ça ne m'était pas arrivé !

Pierrick





Visite du tribunal de Grande Instance de Colmar

Mardi 17 septembre

Nous sommes allés visiter le tribunal à Colmar en petit groupe, avec Serge, Michelle et Sophie. Nous avons assisté à des jugements de petits délits en tout genre, certains avaient leurs avocats. C'est surprenant, comme dans les films. Très intéressant et aucun regret d'avoir vu le déroulement des événements.

Pour la prochaine étape, ce serait intéressant d'aller voir comment ça se passe à la cour d'assise.

Angélique & Annette

RDV le 2 décembre 8h30 pour la visite de la Cour d'assise !



Préparation des bûchons

Mardi 17 septembre

C'était génial notre après-midi à toutes les deux ! Lors de la préparation des bûchons pour la soirée du 27 nous avons bien rigolés ! Sur la répartition des quantités pour les ingrédients surtout au niveau de l'œuf ! Hihhi Comment faire avec une moitié d'œuf ?

Mado & Michelle



La devinette de Fred

Où a été prise cette photo ?

Un café offert au premier adhérent qui donne la bonne réponse !

1, 2, 3, 4... jusqu'à 30 grains de raisins !
On ne rigole pas avec les quantités à l'atelier cuisine diététique.



Atelier mandalas

Mardi tous les 15 jours !



Le tricot

Tous les jeudis

On se retrouve les jeudis à 14h pour faire l'atelier tricot. La semaine dernière nous étions 6 et tout le monde était motivé. On a bien ri, et travaillé aussi. On reprend dans la joie et la bonne humeur !

Marie-Françoise et Michelle



La blague à Gérard

Un citron braque une banque :
« Pas un zeste, je suis pressé ! »

Repas asiatique

Dimanche 22 septembre

Une marinade asiatique (sauce soja, gingembre et ail) qui a régalée tout le monde ! Le poulet a fait son effet également. Et je pense que la mousse au chocolat a été très appréciée. A refaire !

Marie-Andrée



Balade à Ensisheim

Dimanche 22 septembre

Nous sommes partis nous promener au parc de l'Eiblen à Ensisheim. De belles biquettes, canards, oies... une très belle après-midi avec un beau soleil !

Michelle



Lors de la ballade, il y avait un monsieur à vélo avec un perroquet sur l'épaule, il était magnifique. Il y avait aussi des moutons et des chèvres, 5. C'était beau, il faut y retourner !



Duarte



Sortie vélo à Munster

Jeudi 26 septembre

Nous avons pris le train pour Munster et avons descendu la vallée jusqu'au GEM, 20km ! Belle balade pour la première ! Espérons qu'il y ait des suivantes ! Tout le monde était content.

Christian



-> Prochaine sortie vélo jeudi 10 octobre

Octobre 2019

Lundi 7 octobre
10h : Parcours santé
12h : Repas éco
13h30 : Shopping à Sasbach

Lundi 14 octobre
10h : Parcours santé
12h : Repas éco
14h : Jeux en équipe
15h : Courses

Lundi 21 octobre
12h : Repas éco
14h : Réunion bénévoles

Lundi 28 octobre
10h : Parcours santé
12h : Repas éco
14h : Réunion des adhérents
15h : Rédaction journal

Mardi 1^{er} octobre

9h : Rando légère
9h30 : Cuisine
11h30 : Brunch alsacien
14h : Mandalias
15h30 : Balle'trap

Mardi 8 octobre

9h30 : Petit déjeuner
10h30 : Atelier repas
11h : Réunion bénévoles
12h : Pique-nique
14h : Réunion bureau
16h : Gym douce

Mardi 15 octobre

9h : Randonnée
9h30 : Petit-déjeuner
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Mandalias
15h30 : Balle'trap

Mardi 22 octobre

9h30 : Petit déjeuner
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Des Copains en Or !

Mardi 29 octobre

9h : Rando légère
9h30 : Petit déjeuner
11h : Atelier repas
12h : Pique-nique
14h : Mandalias

Mercredi 2 octobre

GEM fermé
15h30 : Gym douce

Mercredi 9 octobre

GEM fermé
15h30 : Gym douce

Mercredi 16 octobre

GEM fermé
15h30 : Gym douce
20h : Théâtre

Mercredi 23 octobre

GEM fermé
15h30 : Gym douce

Mercredi 30 octobre

GEM fermé
15h30 : Gym douce

Jeudi 3 octobre

9h30 : RDV diététique
10h30 : Cuisine légère
Lapin grillé au romarin
14h : Tricot
16h : Chant

Jeudi 10 octobre

10h30 : Cuisine légère
Bibelskaes
13h30 : Sortie vélo
14h : Tricot
16h : Chant

Jeudi 17 octobre

10h30 : Cuisine légère
Hachis Parmentier de canard
14h : Tricot
16h : Chant

Jeudi 24 octobre

10h30 : Cuisine légère
Planchette d'automne
14h : Tricot
16h : Chant

Jeudi 31 octobre

10h30 : Cuisine légère
Poisson pané et carottes vichy
14h : Tricot
16h : Chant

Vendredi 4 octobre

10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h30 : Piscine
16h : Goûter

Vendredi 11 octobre

9h30 : Sortie à Bade Paradies
10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
16h : Goûter

Vendredi 18 octobre

10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h30 : Piscine
16h : Goûter
18h : Soirée chez Kuna

Vendredi 25 octobre

10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
16h : Goûter

Samedi 5 octobre

14h : Cuisine

Samedi 12 octobre

13h30 : Pétanque
14h : Cuisine

Samedi 19 octobre

14h : Cuisine

Samedi 26 octobre

13h30 : Pétanque
14h : Cuisine

Dimanche 6 octobre

12h : Repas convivial avec Jean-Christophe Escargots, rôti et alligot
13h30

Dimanche 13 octobre

12h : Repas convivial avec Thierry
Choucroute

Dimanche 20 octobre

12h : Repas convivial avec Catherine
Blanquette de poulet

Dimanche 27 octobre

12h : Repas convivial avec Fred
Saumonette sauce poivrons rouges

Folie/Flore à Mulhouse

14h : Balade au Natala

14h : Tournoi de scrabble

14h : Loto

Le GEM de Colmar

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

Journal de bord du séjour en Provence

Du samedi 7 au samedi 14 septembre

JOUR 1

Le voyage s'est bien déroulé. On s'est arrêté aux aires d'autoroute. On est passé par une autoroute que je ne connaissais pas et à Lyon nous avons pris une autre route que je ne connaissais pas non plus ! Je n'ai pas trouvé le voyage trop long. A l'arrivée les mobil-homes n'étaient pas encore disponibles, le ménage n'était pas fait mais on a pu s'installer un peu plus tard.

Jean-Christophe

JOUR 2 – Visite de Carpentras

C'est là qu'on a eu le problème avec le GPS et qu'on est devenu bourrico !

La ville m'a plu mais les rues n'étaient pas très accueillantes, c'était une ville de prisonniers.

Gérard



Fontaine de Vaucluse

C'était bien, j'ai oublié ma tente et mes outils dans la grotte !

C'était intéressant et on a du baisser la tête, surtout moi. On a vu la source de Fontaine de Vaucluse . Et même le Commandant Cousteau a plongé toris fois à cet endroit ! A la sortie nous avons travers plusieurs boutiques et on a visité l'église.

Rodolphe

Il faisait trop beau ! Nous sommes montés vers la résurgence mais pas de chance, il n'y a plus d'eau depuis 3 ans. Nous sommes redescendus tranquillement vers la camionnette.

Jean-Louis

JOUR 3 – Visite d'Aix en Provence

Les ruelles étaient minuscules et Thierry a failli shooté un poteau. J'ai beaucoup aimé le parc Vendôme avec la bâtisse et les sculptures. Le parc était génial.

On s'est arrêté pour boire un coup au Negresco, on s'est assis sur un canapé bleu. La serveuse a ouvert les bouteilles entre ses jambes.

Marie-Ange

On s'est baladé dans la vieille ville. Il y avait beaucoup de monde dans les ruelles et on s'est arrêté pour boire un coup. Grâce au téléphone de Catherine, on a retrouvé la camionnette avec 15 minutes d'avance.

Jean-Christophe

J'ai beaucoup apprécié cette ville car c'est vraiment une ville d'art dans sa diversité. C'est une ville universitaire qui a l'air agréable à vivre.

Catherine



Journal de bord du séjour en Provence

Du samedi 7 au samedi 14 septembre

JOUR 4 – Visite du Cucuron

La pluie ne nous a pas découragé pour aller voir ce village. J'ai retrouvé les beaux platanes d'il y a 30 ans en arrière. Une gentille postière nous a accueilli. J'ai beaucoup aimé les petites ruelles fleuries. Nous sommes montés au donjon de la ville : il y avait une vue magnifique. A la place du marché, il y avait un étang aussi grand qu'un bassin olympique.

Christelle



JOUR 5 – Visite de Lourmarin

Cette journée m'a bien plu et j'ai bien profité. Le voyage me plaît.

Jocelyne

C'est un village typique de Lubéron avec des remparts circulaires. Au pied du village il y a un grand et beau château. Il y avait une cave où ils vendaient des produits locaux. Les rues étaient aussi circulaires, médiévales et très belles.

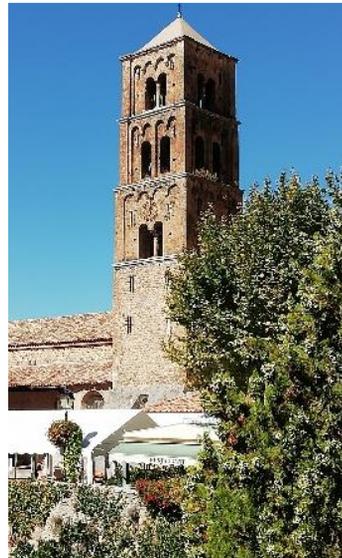
De plus il y avait des boutiques très sympas et parfois pas très chères ! Même que j'ai craqué ! Pascale et moi nous avons acheté des calissons et Jean-Louis un grand gâteau sablé sous forme de grande galette. C'était vraiment très beau et sympa.

Catherine

Randonnée dans les Alpilles

Elle était bien la randonnée. On a marché 13,1km. On a bien mangé et j'ai échangé les chaussures avec Rodolphe car ça m'a aidé à aller plus vite.

Fred



C'était une très belle randonnée, très réussie et avec beaucoup de dénivelé inattendus dans les Alpilles.

Nini



Journal de bord du séjour en Provence

Du samedi 7 au samedi 14 septembre

JOUR 6 – Sortie à Sainte-Marie La Mer

Jeudi, nous avons fait une excursion à Ste Marie La Mer, lieu emblématique du grand rassemblement des Gitans et des gens du voyage pour célébrer la vierge noire. Après une ballade dans la ville très touristique où les restaurants et boutiques de souvenirs se juxtaposent proposant des soirées gitanes avec paëlla à volonté, nous avons pris le casse-croute sur un parking. Puis quartier libre l'après-midi. Certains sont allés faire les magasins mais la majorité s'est retrouvé à la plage qui était presque déserte. Nous avons fait trempette, l'eau était un peu fraîche. Mais une fois dedans, elle était très bonne et le soleil était de la partie.

Christian



JOUR 7 – Le Lac de Ste-Croix et les Gorges du Verdon

C'était une longue journée qui nous attendait. D'abord direction Valençole pour aller dans une fabrique de miel et de lavande. Puis nous sommes repartis direction Moustier Ste-Marie pour visiter ce beau village médiéval perché. Ils ont une spécialité : la faïence typique du village. Elle était très belle mais pas à porter de toutes les bourses.

Puis nous avons pique-niqué au lac de Ste-Croix et certains se sont baignés. Le lac est magnifique avec sa couleur turquoise. Je l'avais vu il y a 20 ans mais j'avais quand même oublié à quel point il est beau ! Pour finir, nous avons traversé les Gorges du Verdon en véhicule. Au retour nous étions fatigués mais un tel spectacle naturel en vaut la peine.

Catherine



Journal de bord du séjour en Provence

Du samedi 7 au samedi 14 septembre

JOUR 8 – Le retour

A 8h30, Thierry a chargé la camionnette des valises et sacs avec nos souvenirs ainsi que des glacières. Ouf ! Tout y est rentré. Puis départ du camping avec le cœur lourd car nous y serions bien resté une semaine de plus. Ce sera pour une prochaine fois. Nous avons bien roulé pendant 4 heures jusqu'à après Lyon où une halte était nécessaire pour manger sur une aire de repos et faire une pause pipi. Une deuxième pause près de Besançon avant de repartir vers notre belle Alsace où nous sommes arrivés vers 17h30. Heureux et la tête pleine de beaux souvenirs.

Françoise



Au camping c'était super génial. On était dans des mobil-homes, il y avait une piscine et ses tobogans ainsi que le restaurant et le bar. Il y avait des jeux extérieurs comme un billard et on a joué à la pétanque. On a super bien mangé, c'était copieux !

Alexandra

Je suis devenue foroukt avec le GPS ! Il m'a indiqué pleins d'endroits qui étaient faux et m'indiquaient que des ronds-points. Vaut mieux prendre les cartes et suivre les panneaux pour les indications, pour les prochaines vacances ! J'ai jamais autant roulé que ça et même les nuits, je rêvais des ronds-points. En conclusion, j'ai kiffé ma race car c'était des vacances de ouf.

Pascale



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 vie n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie. »

Sénèque