Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 95 – Novembre 2019

Le mot de la présidente

Les Fêtes de fin d'année approchent doucement. On commence à se mobiliser pour confectionner des sujets et diverses décorations. Sans oublier bien sûr les gâteaux et les menus de fête. Chacun peut avoir une idée, n'hésitez pas à en parler.
Et tout ça dans une bonne ambiance !

Marie

Les réunions du mois

Lundi 4 novembre
Lundi 18 novembre
Réunion bénévoles à **14h**
Lundi 25 novembre
Réunion des adhérents à 14h

Adhésion 2020
A partir du 1er novembre, vous pourrez adhérer au GEM pour l'année 2020. La cotisation a été fixée à 14€ lors de la dernière assemblée générale.

L'entretien du GEM
Une fine équipe de personnes motivées s'occupent de l'entretien du local au quotidien. Et bien sûr chacun peut leur donner un coup de main tous les jours !

Néanmoins, certains coins du GEM et les véhicules ont besoin d'un bon coup de ménage. Une liste des petites tâches à effectuer est affichée sur le tableau à l'entrée afin que chacun puisse participer, donner un coup de main en fonction de ses moyens.

On compte sur vous !
Merci pour votre participation

Le programme sportif du GEM
De nombreuses activités sportives sont proposées au GEM tout au long de la semaine :

Lundi : Parcours santé à 10h
Mardi : Randonnée en montagne ou randonnée légère sur terrain plat
gym douce ou Balle'trap au gymnase Waltz à 15h30
Mercredi : Gym douce à 15h30
Vendredi : Piscine à 13h30

Il y en a pour tous les goûts et toutes les capacités. On invite tout le monde à en profiter avec désormais deux véhicules pour la piscine tous les vendredis et plusieurs séances de gym douce : le mardi tous les 15 jours et tous les mercredis au GEM de Guebwiller.

STARS 80

Soirée spectacle
Au Zénith de Strasbourg
VENDREDI 22 NOVEMBRE

Inscriptions à partir du vendredi 8 novembre

Folie'Flore

Dimanche 6 octobre

Il y avait un monde fou ! C'était vraiment joli à voir. On devait faire le tour mais Catherine & moi nous n'en pouvions plus tellement c'était la cohue. On s'est faite bousculée comme des sardines. Antoine nous a fait sortir, on a récupéré Marie-Louise et on a rejoint la camionnette. On a attendu les autres.

Alexandra

Les décors en légumes et en fleurs étaient magnifiques et diversifiés. Il a fallu certainement beaucoup de temps pour réaliser ces œuvres d'art. L'inconvénient était de suivre un parcours imposé qui empêchaient la libre circulation à travers la foire et de ce fait, il y avait beaucoup de monde sur le parcours. On a dégusté d'excellents jus de fruits et de légumes.

Christian B.

Shopping à Sasbach

Lundi 7 octobre

Sasbach, ça nous a déçu car dans le magasin de vêtements tout était dans les cartons. A part cela, rien de spécial. A refaire en espérant que le magasin sera mieux organisé !

Fred

Le parcours santé

Tous les lundis

Je vais au parcours santé pour marcher en groupe, pour être ensemble avec l'effort, on entretient sa forme. Avec le groupe de la GEM, on est plus solidaire, on marche ensemble. Je viens même quand il fait froid, ça tue les microbes.

On est bien ensemble, je viendrai tout l'hiver, en short ! Déjà je marche beaucoup tous les jours et tous les lundis j'aime marcher avec le GEM. Ça entretient la santé, ça tue le temps. Et Antoine est gentil, ça vaut tout l'or du monde.

Fadila

Escargots, rôti et aligot

Dimanche 6 octobre

Nous avons bien aimé les escargots qu'on a pu sortir avec des petits cure-dents ! Il n'y avait pas de petites fourchettes pour tout le monde. Le rôti était bien fait, l'aligot était délicieux. On a beaucoup rigolé en s'aidant pour sortir les escargots. C'était le petit « plus » convivial et on s'est amusé comme des petits fous ! Merci à Jean-Christophe pour ce délicieux repas.

Christelle

BRUNCH ALSACIEN

Mardi 1er octobre

C'était varié : la choucroute, les tartes flambées, les moricettes étaient très bonnes. Le streussel était bourratif. Sur un fond de musique alsacienne pour mettre de l'ambiance. C'était réussi.

Martine

Nombreux à préparer, nombreux à ranger… merci !

Atelier Cuisine légère

Tous les jeudis 10h30

J'ai appris comment faire les pommes au four ! J'ai bien aimé.

Alexandra

Je mange varié et ça m'aide à reproduire chez moi certaines recettes. J'ai appris la technique du coupage de pain sans se couper.

Gérard

En novembre :

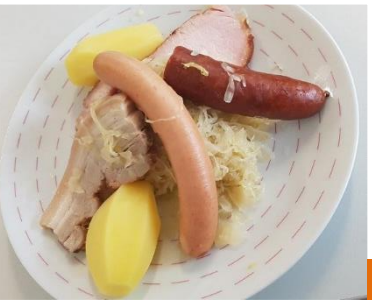
- Poêlée de champignons
- Soupe et tartes aux pommes
- Potée de légumes
- Calamars à l'armoricaine

Atelier mandalas

Une fois sur deux les mardis à 14h

J'aime faire les mandalas car on colorie selon nos envies. C'est très créatif.

Nathalie



La choucroute

Dimanche 13 octobre

J'ai fait la choucroute avec Thierry, j'ai pu éviter qu'il mette trop de poivre !

Fred

La devinette de Gérard

La pie niche haut l'oie
niche bas où niche l'hibou?

L'hibou ne niche ni haut ni bas !

Le tricot

Les jeudis à 14h

L'activité tricot marche bien. On est en moyenne 7 personnes et les dames sont motivées. On progresse !

Marie-Françoise

La chorale

Les jeudis à 16h

Le nombre de personnes a diminué pour le chant mais du coup l'activité se passe à l'accueil. Il est plus dur de se concentrer (mais plus de monde participe!).

Christiane

Petit-déjeuner

Tous les mardis à 9h30 : pain/confiture ou petit-pains en alternance

Sandwich

Tous les vendredis midi un sandwich varié

La gym douce

Tous les mercredis à 15h30
ou mardis tous les 15 jours

C'était super ! Ça m'a bien plu et ce n'était pas trop difficile à faire.

Christiane

En alternance avec le gym douce le mardi :
Le Balle'trap, une heure d'activité (échauffement, jeux de ballons, jeux conviviaux) au gymnase Waltz

J'ai découvert le ball'trap et j''ai très apprécié car on se dépense un peu et il y a un jeu en équipe. On a joué à 1, 2, 3 Soleil, c'était super !

Nathalie

En randonnée

Mardi 1er octobre

Nous fûmes nombreux à participer à cette superbe randonnée avec un soleil radieux et une bonne ambiance. Départ au chalet de la Wormsa direction le Honeck en passant par le Fischboedle.

Nini

Prochaines randos :
Mardi 12 novembre en montagne
Mardi 26 novembre sur terrain plat

Rando pluvieuse le mardi 29 octobre au bord du Rhin avec tout de même de surprenantes rencontres… et de la bonne humeur !

BRICOLAGE NOEL
Mardi 19 novembre à 14h
Jeudi 21 novembre à 14h

Blanquette de poulet, spaetzle et St-Honoré

Dimanche 20 octobre

Enfin le jour arrive, ça faisait longtemps que je n'avais pas fait de repas au GEM !

Au programme en cuisine :

- St-Honoré
- Spaetzle
- Blanquette de poulet au potimarron

J'ai préparé le St-Honoré. Cela m'a pris pas loin de 5 heures de travail. C'est très minutieux avec beaucoup d'étapes.

Et pendant ce temps, Fred s'est attaqué à l'élaboration des spaetzle. Je remercie Fred et Marie-France pour leur collaboration à la préparation du repas. Tout était réussi et très bon ! Contente du travail accompli.

Catherine

Tournoi de scrabble

Dimanche 20 octobre

On était pas beaucoup mais on a fait des duos pour que ce soit plus simple. Comme d'habitude j'ai mon propre dico dans la tête.

On a quand même gagné grâce à un super coup à 48 points !

On a passé une agréable après-midi et si d'autres volontaires veulent jouer au scrabble, manifestez-vous !

Pascale

Soirée chez Kuna

Vendredi 18 octobre

Avec mes amis du GEM nous avons mangé des spécialités yougoslaves. C'était délicieux, la sauce, les viandes et les légumes. Merci le GEM !

Marie-Ange

Nous avons passé une très bonne soirée, avons très bien mangé. La serveuse était très accueillante et gentille. Elle nous a même chanté Mexico ! A cause de Pascale et de son cocktail mexicain.

Nous avons mangé plus que de raisons. Mais on s'est amusé, à refaire !

Michelle

Bade Paradies

Vendredi 11 octobre

C'est par une belle journée ensoleillée que nous nous sommes rendus à la piscine Bade Paradies au Titisee en Allemagne. Nous nous serions crus à la plage avec les palmiers et les confortables transats.
Nous nous sommes relaxés dans es bains bouillonnants et un hammam fleurant bon l'eucalyptus. Plus loin, une piscine avec de grands tobogans a fait le plaisir des plus courageux.
A midi un self-service a contenté les gourmands que nous étions. Et c'est le cœur léger que nous avons quitté ce lieu paradisiaque.

Françoise

C'était comme un conte de fée ! Les paysages étaient merveilleux, on pouvait aller s'asseoir dans les bulles. C'est dommage qu'on soit arrivé à midi car on aurait pu profiter un peu plus de l'eau.

Christiane

Saumonette et sauce aux poivrons

Dimanche 27 octobre

C'était vraiment excellent ! Tout le monde a apprécié. Duarte était ravi.

Fred

L'atelier gourmand

Tous les vendredis à 10h30

Ce dernier vendredi on a fait des tartes aux pommes, pâte maison. C'était pas trop dur. Thierry nous a aidé, il a préparé la pâte. Jasmin a épluché les pommes, j'ai enlevé les trognons et coupé en petites lamelles. Elles étaient très bonnes, on a un peu goûté les pommes chacun.
Thierry nous a montré une petite astuce pour bien placé les pommes sur la pâte, avec une spatule. Les quartiers en morceaux, par demi-pommes et ça présente bien, ça facilite beaucoup la tâche.
La semaine d'avant on avait fait un gâteau aux noix et il était très bon paraît-il ! Je remercie Rodolphe et Pierrick qui avaient ouvert les noix à l'avance. Je remercie tout ceux qui donne un coup de main à la pâtisserie.
J'ai une idée pour le mois de Novembre, j'ai téléphoné à Thierry ce weekend : un gâteau à l'ananas. Avec une pâte sablée éventuellement, à voir !

Pascal

A venir en novembre :
Gaufres, gâteau carottes/philadelphia, tarte à l'ananas… et vos idées ?

La cafétéria

Tous les jours !

Quand je fais la cafétéria, c'est avec la personne de mon choix. J'adore la machine avec les boutons. Il faut appuyer dessus, j'adore calculer. J'ai remarqué que quand je suis à la cafétéria, tout le monde vient vers moi.

Marie-France

Aux courses

Tous les lundis, les vendredis…

J'aime aller faire les courses. Nous partons en camionnette et nous allons acheter tout ce qu'il faut pour faire les repas du GEM.

Duarte

Récap de la Réunion des Adhérents du lundi 28 octobre

Des remarques générales :

- Il n'y a pas de journée ménage planifiée en novembre mais le GEM et les camionnettes ont besoin d'un **coup de propre**.
  Ce qu'il y a à nettoyer sera noté sur le tableau blanc. Tout le monde peut faire, briquer, astiquer autant qu'il le peut et coché la tâche effectuée.
  -> La liste n'est pas exhaustive ! Chacun **peut et doit** participer à l'entretien du GEM
- Les toilettes doivent rester **impeccables**. A chacun d'être vigilant après son passage.
- Attention à la propreté de la machine à laver et du sèche linge, **les filtres se nettoient à chaque utilisation**.
- La saison froide et les maladies qui l'accompagnent arrivent. Les personnes malades sont invitées **à ne pas partager leurs microbes.**
- Il serait bien que la sortie shopping en Allemagne soit programmée **après le 5 du mois** en raison des rentrées d'argent.

Des projets en cours :

- **Stars 80** le vendredi 22 novembre au Zénith de Strasbourg. Les places sont limitées et les inscriptions démarrent le **vendredi 8 novembre à 9h30.**
- Préparation des bredeles fin novembre ! Cette année nous ferons des petits sablés uniquement, avec pleins de décorations différentes.
- Des idées de bricolage pour décorer le GEM pour Noël : fagots de bois avec des guirlandes LED, galets peints et étoiles en papier de soie. Des ateliers sont programmés les **mardi 19 et jeudi 21 novembre à 14h**.
- Nous avons discuté de nombreux marchés de Noël et de la grotte des Lucioles d'Altkirch, peu d'enthousiasme mais une option est posée sur le **marché de Neuf-Brisach** pour son côté médiéval et artisanal.
- Une soirée au **Parc de Wesserling** est réservée avant Noël

Annuaire des GEM : M. Jacques Fraschini, adhérent du GEM Parasol de Nancy a construit un site internet (mut-gem.com) et un annuaire des GEM. Chaque GEM dispose de sa page A4 sur laquelle il peut présenter ce qu'il souhaite : historique, projets, activités… Une page blanche à remplir et Catherine, Marie-Françoise et Michelle sont partantes.

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.

HORAIRES

Lundi, mardi
Jeudi, vendredi
9h30 à 17h30

Mercredi
Fermé

Samedi
13h30 à 17h

Dimanche
9h30 à 17h

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.

« Ne confonds pas ton chemin avec ta destination. Ce n'est pas parce que le temps est orageux aujourd'hui que cela signifie que tu ne te diriges pas vers le soleil. »

Anthony Fernando

Novembre 2019

Le GEM de Colmar

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

Vendredi 1er novembre

Férié
Accueil de 13h30 à 17h

Samedi 2 novembre
15h : Cuisine

Dimanche 3 novembre
Repas convivial
avec Dino
Lasagnes et tiramisu
14h : Les Duels de Fort-Boyard

Lundi 4 novembre
10h : Parcours santé
12h : Repas éco
14h : Réunion bénévoles
15h : Peinture

Mardi 5 novembre
9h30 : Petit-déjeuner
11h : Atelier repas facile
12h : Pique-nique
13h30 : Shopping à Breisach
15h30 : Gym douce

Mercredi 6 novembre
GEM fermé
15h30 : Gym douce

Jeudi 7 novembre
9h30 : RDV diététique
10h30 : Cuisine légère
Poêlée de champignons
14h : Jardinage
14h : Tricot
16h : Chant

Vendredi 8 novembre
10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h30 : Piscine
14h : « Archivolte » à la Comédie de Colmar
16h : Goûter

Samedi 9 novembre
13h30 : Pétanque
14h : Cuisine

Dimanche 10 novembre
Repas convivial
avec Martine
Raclette
14h : Balade aux Trois-Epis

Lundi 11 novembre

Férié
Accueil de 13h30 à 17h

Mardi 12 novembre
9h : Randonnée
9h30 : Petit-déjeuner
11h : Atelier repas facile
12h : Pique-nique
14h : Atelier mandalas
15h30 : Balle'trap

Mercredi 13 novembre
GEM fermé

Jeudi 14 novembre
10h30 : Cuisine légère
Soupe et tarte aux pommes
14h : Tricot
16h : Chant

Vendredi 15 novembre
10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h30 : Piscine
16h : Goûter
Gaufres !

Samedi 16 novembre
14h : Cuisine

Dimanche 17 novembre
Repas convivial
avec Pascal R.
Bœuf bourguignon
Forêt Noire
14h : Loto

Lundi 18 novembre
10h : Parcours santé
12h : Repas éco
14h : Réunion bénévoles
15h : Peinture

Mardi 19 novembre
9h30 : Petit-déjeuner
11h : Atelier repas facile
12h : Pique-nique
14h : Bricolage Noël
15h30 : Gym douce

Mercredi 20 novembre
GEM fermé
15h30 : Gym douce

Jeudi 21 novembre
10h30 : Cuisine légère
Potée de légumes
14h : Tricot
14h : Bricolage Noël
16h : Chant

Vendredi 22 novembre
10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h30 : Piscine
16h : Goûter
17h30 : Stars 80 au Zénith de Strasbourg

Samedi 23 novembre
13h30 : Pétanque
14h : Cuisine

Dimanche 24 novembre
Repas convivial
avec Marie-Ange
Navets confits
14h : Balade au Bollenberg

Lundi 25 novembre
10h : Parcours santé
12h : Repas éco
14h : Réunion adhérents
14h30 : Atelier bredele
15h : Peinture

Mardi 26 novembre
9h : Randonnée légère
9h30 : Petit-déjeuner
11h : Atelier repas facile
12h : Pique-nique
14h : Atelier mandalas
14h : Atelier bredele
15h30 : Balle'trap

Mercredi 27 novembre
GEM fermé
15h30 : Gym douce

Jeudi 28 novembre
10h30 : Cuisine légère
Calamars à l'armoricaine
14h : Tricot
14h : Atelier bredele
16h : Chant

Vendredi 29 novembre
10h30 : Atelier gourmand
11h30 : Atelier sandwich
12h : Pique-nique
13h30 : Piscine
14h : Atelier bredele
16h : Goûter

Samedi 30 novembre
14h : Cuisine