

Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 99 – Mars 2020

Le mot de la présidente

Le planning des activités de mars est aujourd'hui maintenu. A la vue des circonstances, il se peut que quelques activités soient annulées ou reportées. Renseignez-vous au GEM.

Par principe de précaution, il est nécessaire de se laver les mains et d'utiliser le gel désinfectant qui est à disposition au GEM. Mais que cela ne vous empêche pas de profiter des activités qui sont toujours d'actualité et ce, dans la joie et la bonne humeur !

Marie



Les réunions du mois

Lundi 2 mars

Réunion bénévoles à 14h

Lundi 16 mars

Réunion bénévoles à 14h

Lundi 23 mars

Réunion adhérents à 14h

Lundi 30 mars

Réunion bénévoles à 14h

Commande photos

Un nouvel album de photos souvenirs est disponible à l'accueil du GEM. Il contient les meilleures photos du deuxième semestre 2019 et vous pouvez passer commande de photos pour vous jusqu'au lundi 16 mars dernier délai.

Fruits à la cafet

Depuis quelques semaines des fruits sont proposés à la cafétéria du GEM. Marie-Ange, Françoise et Annette s'en occupent : tri et liste de courses. Une initiative simple qui rend service à tous, merci !

Au GEM, un coup de main c'est naturel !

Que vous profitiez du GEM pour un café, une sortie, une activité ou rencontrer du monde, le principe d'entraide est le même : c'est à tout le monde d'entretenir le local et toute aide est la bienvenue (poubelles, toilettes, balais, nettoyage...). Donc avant de quitter le GEM, pensez à proposer un coup de main ! Les animateurs et bénévoles peuvent vous guider.



Sortie vélo

Les beaux jours arrivent et les envies de vélo reviennent ! Si la météo est favorable, la première sortie vélo se tiendra le mardi 24 mars, restez à l'affût au GEM !

Concert « Age Tendre »

Grand spectacle live à venir le vendredi 27 mars à Strasbourg : Michelle Torr, Les Forbans, Jeanne Manson et d'autres artistes se succéderont sur scène. Pour les plus sages d'entre nous et tout ceux qui veulent faire la fête ! Les inscriptions au GEM sont ouvertes.

Une journée au CARAH Colmar

Le lundi 30 mars, le GEM est invité par le Carah ARSEA pour une journée conviviale avec repas et tournoi de pétanque. Infos et inscriptions à venir au GEM.

Permanence à l'hôpital

Depuis début février, le GEM tient une permanence le premier mercredi de chaque mois à l'hôpital de Rouffach. Venez nous retrouver entre 15h30 et 17h30 à la cafétéria !



Soirée aux thermes
Bad Krozingen
MARDI 10 MARS



Soirée quizz et blind test années 80/90. C'était une super soirée, très instructive et qui nous a rappelé notre belle jeunesse. On a bien mangé, rigolé. Super soirée et la récompense du quizz c'était des M&Ms, un régal. A refaire !

Michelle



**Atelier
mandalas**
Mardi 10, 24
et 31 mars
14h



Repas crêpes

Dimanche 2 février

C'était très bon, comme d'habitude ! Et l'ambiance était bonne, comme d'habitude !

Jean-Christophe



Backeoffe traditionnel

Dimanche 9 février

Nous étions 3 pour réaliser ce plat alsacien : Fred, Antoine et moi et pour le dessert, une charlotte poire/chocolat réalisée par Catherine et Hadiya.

Les convives étaient ravis par ce repas à consommer sans modération !

Après ces victuailles, nous sommes allés nous promener à la grotte de Widensolen. Sur le chemin botanique face à la grotte, il faisait bon et ce n'était pas boueux. Nous avons vu plusieurs essences d'arbres et de lianes (mais pas Tarzan !). Après cette promenade digestive, nous sommes rentrés comblés.

Michel

Le repas était excellent mais la balade était longue. J'ai eu un très bon souvenir de la journée. La forêt était très sèche.

Patricia



Prochaine virée shopping en Allemagne :

Lundi 9 mars à Sasbach

Départ du GEM à 13h30





Rencontre avec le GEM de Sélestat

Vendredi 21 février

Vendredi nous étions au GEM de Sélestat. C'était super ! On a fait un karaoké ensemble et partagé un goûter. C'était intéressant d'aller à la rencontre d'un autre GEM.

La prochaine fois ils viendront chez nous à Colmar. J'essaierai d'être là.

Marion

Le mardi, repas facile !

Tous les mardis

Les repas sont bons et l'organisation est bonne. Sauf que Martine vient nous embêter quand c'est pas prêt à midi (« LOL »).

J'aime bien travailler avec les adhérents, Christelle, Fanny, Fabienne, Marie-France donnent souvent un coup de main. Et elles viennent souvent pour apprendre de nouveaux trucs en cuisine.

Fred

Atelier repas facile avec Fred Au menu des mardis de mars :

Pizza, quiche aux légumes, quenelles, spaghetti bolognaise, lentilles/lardons...

Chaque mardi un plat à 2€ à la cafétéria !



Les Tourtes de la Vallée de Munster

Dimanche 16 février

C'était très bon, copieux ! Et j'étais à côté de Madeleine, je l'ai aidé à finir son assiette :p

Francesco



& balade ensoleillée à Riquewihr l'après-midi !



En randonnée...

Mardi 18 février

C'était bien. On a vu des sculptures en bois. On s'est promené dans la forêt et j'ai trouvé une belle pierre. On a voulu traverser mais il y avait de la flotte. On s'est arrêté et on a mangé le casse-croûte, on est ensuite redescendu pour aller à la camionnette. Il a merdé avec le GPS.

Rodolphe

Les randos de mars

Mardi 3 mars

Mardi 17 mars

Mardi 31 mars

Renseignements auprès de Thierry

Cette journée était un amuse-bouche de randonnée. Brigitte, Rodolphe, Thierry et moi-même avons participé à cette marche où nous avons traversé un amas d'arbres couchés sur notre parcours (c'était du sport !). Après quelques heures et de dénivelé, nous sommes rentrés fatigués mais contents et nous attendons le plat de résistance. Merci Thierry.

Michel



Atelier peinture - Dernière minute : Pas de peinture les prochains lundis ! Reprise à partir du lundi 16 mars à 15h

La Gym douce

Tous les mercredis 15h
 Depuis le mois de janvier, je viens à la gym douce. Au début je suis venue avec de l'appréhension. Cela faisait longtemps que mon corps ne bouge plus à cause des douleurs. Mais en faisant un petit effort très doux, mes gestes ont commencé à s'assouplir. Et en plus le soir je dors très bien. Depuis je refais des gestes que je ne pouvais plus faire. Alors venez essayer une séance pour vous faire votre propre idée ! C'est génial.

Catherine

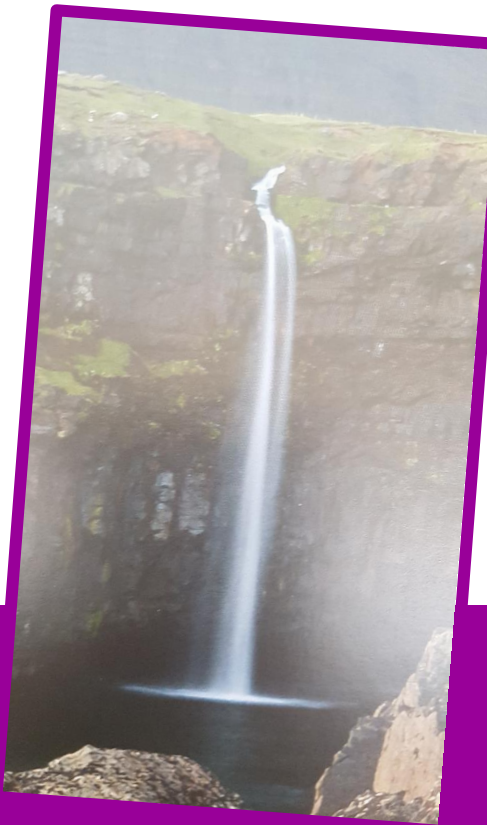


GYM DOUCE

Salle de sport à Rouffach avec la participation du GEM de Guebwiller
Tous les mercredis
Départ du GEM à 15h



Le printemps arrive !
 On continue
 l'exercice tous les
lundis à 10h
 au parcours santé.
Maintenant, avec le chant des oiseaux !



Le jeu de Fred

Un café offert au premier adhérent qui devine où a été prise cette photo !



Choucroute et tartes aux pommes

Dimanche 23 février

On s'est connu à l'ESAT, on a travaillé ensemble à Turckheim. Je me rappelle de M. René le directeur. Turckheim et Colmar étaient des CAT à part, une quarantaine de travailleurs à Colmar, 50 avec les moniteurs. Colmar a racheté Rinaldi à Turckheim et on s'est rencontré quand les CAT se sont regroupés.

On est tous à la retraite maintenant ! Marie-France depuis 2013, Pascal depuis 3 ans et Caroline... 3 mois ! Ça nous fait plaisir de nous retrouver ici au GEM.

Caroline a eu l'idée de faire la choucroute ensemble, on sait pas trop cuisiner mais on a la recette et au GEM on trouve de l'aide ! C'est toujours bon au GEM de toute façon ☺

Marie-France, Caroline & Pascal



& un loto fleuri l'après-midi !



Au menu de l'atelier cuisine légère du jeudi 20 février :

Potage de légumes et tarte tatin pour se régaler !

L'atelier cuisine légère se déroule tous les jeudis à 10h30.

Les menus sont étudiés et équilibrés lors des RDV diététiques où intervient Mathieu, diététicien au Réseau Santé de Colmar.

Prochain RDV diététique : jeudi 12 mars à 9h30



Le tarot

Tous les jeudis à 16h

Vous avez envie de partager un moment de jeu sympa ? Venez apprendre à jouer au tarot (jeu de cartes !) le jeudi de 16h à 17h.

Ou jouer directement pour ceux qui connaissent déjà les règles du jeu ;)

Sophie



Salam

Samedi 1^{er} février

Nous avons été au théâtre au centre socioculturel. Nous étions quatre. On s'est donné rendez-vous dans le hall du théâtre. Le spectacle a duré une bonne heure. C'était super, à refaire !

Martine

Visite de la Cour d'Assise

Le mardi 17 mars, plusieurs adhérents du GEM de Colmar auront la possibilité d'assister en groupe à un procès à la Cour d'Assise de Colmar. Cela débutera à 9h30 et se terminera vers 16h. Ce jugement peut se finir par une condamnation à de la prison ferme. Si vous voulez plus d'informations, demandez à Serge Buch qui vous accompagnera pour cette journée. Entre midi et deux, nous pourrions aller manger dans un resto pas cher.

Christophe Dechavanne présente en association avec Julien Lavergne et Hugues Gentelet

ÂGE TENDRE

La tournée des idoles !
NOUVEAU SPECTACLE LIVE

**JEANE MANSON • LES FORBANS
PASCAL DANIEL • MICHÈLE TORR
MICHEL ORSO • CLAUDE BARZOTTI
HERBERT LEONARD
CHRISTIAN DELAGRANGE**

Accompagnés de leurs **MUSICIENS ET CHORISTES**

Sortie spectacle à Strasbourg

VENDREDI 27 MARS

Départ du GEM à 13h / Inscriptions dès maintenant !

Il reste des places !
Renseignements auprès de Serge

Vendredi 20 mars – 19h30

Blue Suede Shoes au Centre Europe

Vendredi 27 mars à 19h30

Comme une fiction au Centre Europe



Dimanche 1^{er} mars
Repas convivial
avec Jean-Louis
Filet mignon en croûte
14h : Balade

Mars 2020

Lundi 2 mars
9h30 : Sortie Lucerne
 10h : Parcours santé
 12h : Repas éco
14h : Réunion
des bénévoles
 15h : Peinture

Mardi 3 mars
9h15 : Randonnée
 9h30 : Petit-déjeuner
 10h30 : Atelier repas
 12h : Pique-nique
 14h : Brico Pâques

Mercredi 4 mars
GEM fermé
 15h : Gym douce

Jeudi 5 mars
 10h30 : Cuisine légère
Paupiette de poissons
 14h : Tricot
 16h : Initiation tarot

Vendredi 6 mars
 10h30 : At. gourmand
 11h30 : At. sandwich
 12h : Pique-nique
 13h : Musique
 13h30 : Piscine
 16h : Goûter

Samedi 7 mars
 13h30 : Pétanque
 14h : Cuisine
16h : Réunion Amnéville

Dimanche 8 mars
Repas convivial
avec Christiane
Shiffala, pommes de terre
13h30 : Balade à
Mittlach

Le GEM de Colmar

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

Lundi 9 mars
 10h : Parcours santé
 12h : Repas éco
13h30 : Shopping
à Sasbach
 15h : Peinture

Mardi 10 mars
 9h30 : Petit-déjeuner
 10h30 : Atelier repas
 12h : Pique-nique
 14h : Mandalas
16h : Soirée à
Bad Krozingen

Mercredi 11 mars
GEM fermé
 15h : Gym douce

Jeudi 12 mars
9h30 : RDV diététique
 10h30 : Cuisine légère
Endives au jambon
 14h : Tricot
 16h : Initiation tarot

Vendredi 13 mars
 10h30 : At. gourmand
 11h30 : At. sandwich
 12h : Pique-nique
 13h : Musique
 13h30 : Piscine
 16h : Goûter salé

Samedi 14 mars
 14h : Cuisine

Dimanche 15 mars
Repas convivial
avec Jean-Paul
Emincé au curry
Mousse chocolat
14h : Balade

Lundi 16 mars
 10h : Parcours santé
 12h : Repas éco
14h : Réunion
des bénévoles
 15h : Peinture

Mardi 17 mars
8h45 : Visite de la Cour
d'Assises de Colmar
9h15 : Randonnée
 9h30 : Petit-déjeuner
 10h30 : Atelier repas
 12h : Pique-nique
 14h : Brico Pâques

Mercredi 18 mars
GEM fermé
 15h : Gym douce

Jeudi 19 mars
 10h30 : Cuisine légère
Hachis pamentier
 14h : Tricot
 16h : Initiation tarot

Vendredi 20 mars
 10h30 : At. gourmand
 11h30 : At. sandwich
 12h : Pique-nique
 13h : Musique
 13h30 : Piscine
 16h : Goûter
19h30 : Sortie spectacle*

Samedi 21 mars
 13h30 : Pétanque
 14h : Cuisine

Dimanche 22 mars
Repas convivial
avec Marie-Ange
& Marie-France
Couscous
Biscuit aux fruits
14h : Quizz

Lundi 23 mars
 10h : Parcours santé
 12h : Repas éco
14h : Réunion
des adhérents
 15h : Peinture

Mardi 24 mars
 9h30 : Petit-déjeuner
 10h30 : Atelier repas
 12h : Pique-nique
14h : Mandalas
ou sortie vélo

Mercredi 25 mars
GEM fermé
 Conseil d'administration

Jeudi 26 mars
 10h30 : Cuisine légère
Potée de chou
 14h : Tricot
 16h : Initiation tarot

Vendredi 27 mars
 10h30 : At. gourmand
 11h30 : At. sandwich
 12h : Pique-nique
 13h : Musique
13h : Sortie spectacle*
 13h30 : Piscine
 16h : Goûter
19h30 : Sortie spectacle*

Samedi 28 mars
 14h : Cuisine

Dimanche 29 mars
Repas convivial
avec Jean-Christophe
Steak de requin
sauce poivre vert
14h : Monopoly

Les sorties et spectacles du mois de mars

Vendredi 20 mars – 19h30

Blue Suede Shoes au Centre Europe

Vendredi 27 mars à 13h

Concert Age Tendre au Zénith de Strasbourg

Vendredi 27 mars à 19h30

Comme une fiction au Centre Europe

Lundi 30 mars
Journée au CARAH
 10h : Parcours santé
 12h : Repas éco
14h : Réunion bénévoles
 15h : Peinture

Mardi 31 mars
9h15 : Randonnée
 9h30 : Petit-déjeuner
 11h : Atelier repas
 12h : Pique-nique
 14h : Mandalas
 15h : Théâtre

Soirée bowling

Vendredi 28 février

C'était bien ! Bon moins bien que l'année dernière parce la pitance n'était pas impeccable. Par rapport à ce qu'on nous avait servi, les steaks étaient trop cuits, secs et il n'y avait pas de salade. Après, on s'est quand même bien amusé, c'est le principal !

Fred et Christian



Témoignage cafétéria

J'apprécie de donner un coup de main de temps en temps, autant que je peux. L'esprit convivial me plaît, ça me permet de connaître d'autres personnes et des nouveaux qui viennent au GEM.

Pierrick



A la rencontre des usagers à la cafétéria de l'hôpital de Rouffach !

Envie de tenir la cafétéria ?
Venez aux réunions des bénévoles !



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 14€.

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

« Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure façon d'aller de l'avant. »

Paulo Coelho