



# Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 100 - Septembre 2020

## Le mot de la présidente

La rentrée arrive et les activités reprennent sous conditions de respect du protocole sanitaire. Nous sommes conscients qu'il n'est pas toujours évident de respecter certaines contraintes, ceci dit tant qu'il fera beau on profitera des balades et de l'extérieur du GEM. Pour une bonne organisation, je rappelle qu'il est indispensable de s'inscrire et que toute personne commençant une activité s'engage à la poursuivre comme il convient d'avertir en cas d'indisponibilité, les animateurs étant mobilisés.

Nous sommes ravis de vous revoir au GEM et en bonne santé. Les repas reprennent tout doucement et c'est aussi une belle part du GEM qui revient.

A vos masques !



Marie



### On reprend le sport

Septembre marque la reprise des activités sportives au GEM !

Une modification importante est à noter : La gym douce aura lieu les mardis après-midi à compter du 8 septembre. Départ à 14h45 au GEM.

Les sorties piscine à Kaysersberg reprendront le vendredi 11 septembre. Il faudra veiller à scrupuleusement respecter les consignes sanitaires.

On continue à se retrouver tous les lundis à 10h pour le parcours santé et une sortie vélo est prévue le mardi 15 septembre.

### Assemblée Générale

La prochaine assemblée générale de l'association se tiendra le vendredi 2 octobre. Toutes les infos seront communiquées courant septembre.

### Repas du dimanche

La protection de tous passe au premier plan au GEM. En respectant des consignes précises, nous reprendrons les repas le dimanche à compter du 13 septembre. Un deuxième aura lieu le 27 septembre.

Le nombre de places sera limité aussi priorité sera accordée pour le repas du 27 à ceux qui n'ont pas participé au précédent. C'est aussi ça la solidarité au GEM !

### Programme partiel

Vous trouverez dans ce journal le programme d'activités pour la première quinzaine du mois de septembre. La deuxième sera transmise dès que possible avec les éventuelles adaptations aux consignes sanitaires.



### Les réunions du mois

**Vendredi 4 septembre**

Réunion bénévoles à 11h

**Lundi 14 septembre**

Réunion des adhérents à 14h

**Lundi 21 septembre**

Réunion bénévoles à 14h



# Pique-nique au Donon

Mardi 28 juillet



Les sorties ça me fait du bien ! Je préfère sortir de la maison, ça m'aide beaucoup. Je ne laisse pas le GEM même si je suis fatiguée.

J'ai fait plusieurs sorties en juillet dont celle au Donon. C'était bien mais ça m'a fatiguée de grimper la montagne. J'ai souffert de monter mais au retour c'était bien, sans avoir de problème de souffle. J'ai aimé !

C'était beau, je suis contente de connaître ce lieu. On a mangé tous ensemble et marché tranquillement. J'aime beaucoup les sorties comme ça par rapport à ma santé. Et au GEM, vous faites attention à veiller sur nous, c'est bien.

Angèle



Le GEM a rouvert en juillet mais on a pas tout de suite repris les ateliers pâtisserie. On a démarré tranquillement le 31 juillet en prenant toutes les précautions nécessaires.

Avec Catherine, on a fait des tartes aux abricots puis en août avec Thierry, des tartes aux myrtilles. L'atelier me plaît toujours, j'ai hâte de voir de nouvelles recettes !

Pascal



Bonne ambiance au LOTO les vendredis après-midi



Parcours santé – Lundi 10h

Un tour en forêt, accessible à tous les niveaux !





# Les balades de l'été



Le lundi, on a profité du beau temps pour se balader. On était une fois à Herrlisheim, il y avait des chevaux. Ils étaient beaux, j'en ai même caressé un. Une autre fois on était à la Petite Venise, c'était joli là-bas. Il y avait pleins de touristes et pleins de fleurs. La petite cigogne qui parlait dans un magasin m'a beaucoup plu. J'ai essayé les nouveaux jeux qu'ils ont installé à la Montagne Verte. Il y avait des filets où grimper dessus et des agrès sportifs comme au parcours santé.



J'ai bien aimé ces petites promenades parce que c'était pas trop long et qu'il faisait beau. Là ça allait, j'avais pas mal.

Marie-France

## Ateliers bricolage Les mardis à 14h



J'ai participé à plusieurs ateliers bricolage cet été. J'ai pu dessiner des smileys selon mon imagination. C'est rigolo !

J'ai peint des boîtes d'œufs et créer des compositions florales. C'est très joli et coloré. Enfin j'ai dessiné des ronds et colorié des fleurs, chacun a fait comme il voulait. Le résultat est joli !

Nathalie



# Longemer

et bonbons des Vosges

Jeudi 16 juillet



Le jour de la sortie à Longemer, il pleuvait. Pour moi c'était bien, j'avais pas trop chaud. On a pique-niqué au bord du lac. Il y en avait un ou deux qui nageait en combinaison, moi j'avais oublié le maillot de bain. Tout le monde avait froid sauf moi. On a juste eu le temps de manger avant que la pluie reprenne. Du coup on est allé à Action à Gérardmer, on est allé prendre un café puis on est allé aux bonbons des Vosges. Une très belle visite. J'ai goûté un bonbon aux coquelicots, c'était bon ! On a fait le plein de bonbons.

Et en rentrant on a entraperçu la patrouille de France qui passait au-dessus de l'hôpital de Colmar !

Pascale

A pied ou en vélo, on profite des beaux jours pour se balader et voir autre chose !



J'aime bien le tarot, Inscrivez-vous !  
On joue tous les vendredis à 10h

Jasmin

# Parc de Wesserling

Jeudi 30 juillet



Journée magnifique, le soleil, le parc est une merveille pour les yeux. On s'est promené, visité ce qu'on pouvait. A midi pique-nique à l'ombre. On a acheté des souvenirs et visité le musée textile. On a fini par visiter la grande chaufferie. J'ai beaucoup aimé !

Michelle



J'ai trouvé intéressant, beaucoup de nouveautés que je ne connaissais pas. Je ne connaissais pas le parc tout court. Il y avait des panneaux qui expliquaient le thème de la Petite Poucette mais c'était aussi juste beau, le potager, les fleurs, les installations comme les coccinelles, les balançoires...

On a visité le musée textile, c'était très intéressant, je n'imaginai pas comme ça ! Je le voyais autrement, une exposition de draps et de vêtements mais il y avait aussi des machines, du tricot, des tissus d'Inde, une expo Jules Verne.... C'était grand, spacieux... On a fini par la Grande Chaufferie. Dehors il faisait très chaud mais on s'est bien aéré à l'intérieur ! C'était bien, ça nous a ressourcé.

Annette



# Réunion des bénévoles

à distance !

Heureuse de revenir au GEM ! Le temps est long sans le GEM, même pendant les vacances en août.

J'ai pu me découvrir des qualités pour le bricolage ! Moi qui me semble capable de ne rien faire, j'ai pu réaliser des choses assez sympas ! Et après mon déménagement, je serai contente de reprendre le cafet.

Hadiya

## Balade à Kuenheim

C'était bien, super bien. Il pleuvait, juste une averse. On était un peu mouillé en rentrant. C'était beau mais pas non plus super joli... J'aime bien Orbey, j'aimerais aller en montagne ! A quand une balade à Orbey ?

Antonio



## Gym douce à Rouffach avec le GEM de Guebwiller

Bien ! C'était un peu dur avec Thierry ! Il nous a fait travailler bien comme il faut !

Naannnn, je faisais semblant d'avoir mal !

C'était pas si dur. J'y retourne vendredi, ça va être sympa.

Rodolphe



# Les Jardins de Berchigranges

Mardi 25 août



Le Jardin de Callunes étant fermé, nous sommes partis à l'aventure pour visiter les jardins de Berchigranges, à Granges sur Vologne. Après avoir pris nos billets, nous avons cherché un endroit pour pique-niquer et là devant nous, un immense pré avec des souches de bois qui nous ont servies de sièges. Là, on a pris le repas de midi en pleine nature avec un bruit de fond, le chant des oiseaux ! Après avoir vu des lamas, nous sommes allés visiter les jardins. Là tout était magnifique : de jolies fleurs partout, un gazon très beau, un labyrinthe avec des surprises... on arrive face à un miroir, une petite maison où l'on peut se poser... Le plus subtil, c'est la nature qui vit en liberté. A refaire.

Marie-Françoise



## Coiffure

Coupe de cheveux, sur rendez-vous uniquement !



## Atelier tricot - Jeudi 14h

Débutant, confirmé... qu'importe le niveau tant qu'on passe un moment convivial !

# Colmar Plage

Jeudi 23 juillet



On était beaucoup dans l'eau, on a pas trop cramé sauf Christian qui s'est endormi au soleil (au lieu de venir manger à l'ombre! ). D'ailleurs c'était bien à l'ombre, c'est bien aménagé.

Françoise



## Lac du corbeau

Mardi 21 juillet



On est parti en petit groupe à La Bresse. On est monté au Lac du Corbeau, on a pique-niqué de suite en arrivant en contrebas. Pour digérer, on a ensuite fait le tour du lac. Les baigneurs et pêcheurs s'en donnaient à cœur joie sous un beau soleil. Ça nous a tellement plu qu'on y est retourné pendant les vacances.

Avec le GEM, on est ensuite allé voir le Lac de Lispach, une tourbière. On a fait en partie le tour en passant sur un petit pont pour voir les canards et canetons. Belle sortie !

Françoise



On est parti pour la journée faire les courses en Allemagne et faire un pique-nique sympa. Nous on savait pas mais il y a un resto pas cher au bord du Rhin. Certains y ont mangé et on les a rejoint pour le dessert !

Jean-Paul

# SEPTEMBRE 2020

Programme d'activités  
du mardi 1<sup>er</sup> au mardi 15 septembre 2020



**Mardi 1<sup>er</sup>  
septembre**

**9h30 : Randonnée  
« Le Tour  
du Petit-Ballon »**  
14h : Bricolage  
16h : RDV numérique

**Lundi 7  
septembre**

10h : Parcours santé  
**13h30 : Shopping  
à Breisach**

15h : Peinture

**Mardi 8  
septembre**

10h : Jardinage  
14h : Bricolage  
**14h45 : Gym douce  
à Rouffach**

16h : RDV informatique

**Lundi 14  
septembre**

10h : Parcours santé  
14h : Réunion des  
adhérents  
15h : Peinture

**Mardi 15  
septembre**

**10h : Balade en vélo**  
14h : Bricolage  
16h : RDV numérique

**Jeudi 3  
septembre**

**10h : Sortie au  
Markstein  
Pique-nique & balade**  
14h : Tricot

**Jeudi 10  
septembre**

**10h : Sortie aux  
Jardins de Callunes**  
14h : Tricot

**Vendredi 4  
septembre**

10h : Tarot  
10h : Atelier gourmand  
11h : Réunion  
des bénévoles  
14h : Loto  
16h : Goûter

**Vendredi 11  
septembre**

10h : Tarot  
10h : Atelier gourmand  
**13h30 : Piscine**  
16h : Goûter

**Samedi 5  
septembre**

**GEM  
fermé**

**Samedi 12  
septembre**

*GEM ouvert  
de 13h15 à 17h*  
14h : Cuisine  
**14h : Jazz au Grillen**

**Dimanche 6  
septembre**

**GEM  
fermé**

**Dimanche 13  
septembre**

**REPAS CONVIVAL**  
**Couscous**  
Avec Marie-Ange et  
Marie-France

**Le GEM  
de Colmar**  
3 Place Henri Sellier  
68000 COLMAR  
09.50.75.61.57  
Gem-colmar.org

*GEM ouvert  
de 9h à 12h  
et de 13h15 à 17h  
tous les jours sauf :  
mention contraire ci-dessus  
samedi ouvert de 13h15 à 17h  
mercredi fermé*

**14h : Balade digestive**



## Peinture tous les lundis à 15h

Au mois de Juillet, Cidalhia n'était pas là donc j'ai pris la relève pour animer l'atelier peinture.

Après avoir sorti tout le matériel, j'accueille les adhérentes qui ont des projets plein la tête et qui vont laisser cours à leur imagination pour faire de très jolis dessins.

Il y a une excellente ambiance et je suis en admiration devant leurs œuvres !

Marie-Françoise



**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**

« L'automne est un deuxième ressort où chaque feuille est une fleur »  
Albert Camus