

Le Second Souffle

Journal du GEM n°29
Juillet/Août 2013



HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	13h30 à 17h00
Mardi	9h30 à 17h00
Mercredi	Fermé
Jeudi	9h30 à 17h00
Vendredi	9h30 à 17h00
Samedi	13h30 à 17h00
Dimanche	9h30 à 17h00

PARTICIPATION AUX ACTIVITES

Les activités du GEM sont réservées aux adhérents.

Toutes personnes souhaitant s'inscrire au GEM de Colmar et participer aux différentes activités doit s'acquitter de la cotisation annuelle de 7 €.

Une participation supplémentaire est demandée lors de l'inscription aux repas et sorties.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le GEM de Colmar
3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR

09.50.75.61.57
06.68.35.80.94

lesecondsouffle68@yahoo.fr
Blog :
gem.colmar.blog.free.fr

Les news

Week-end à l'étang de Riedwihr

Le GEM prévoit pour ses adhérents une nuit à la « belle étoile » au bord d'un petit étang de Riedwihr gentiment mis à notre disposition par M. Léon ULSAS, le papa d'un de nos adhérents, Frédéric. Ce week-end sous les tentes est prévu du samedi 20 au dimanche 21 juillet. N'oubliez pas votre sac de couchage ! 😊



Fermeture du GEM en août

Le GEM sera fermé pour les congés d'été du lundi 5 août au dimanche 18 août inclus. La réouverture du GEM sera l'occasion de faire la fête lors d'une « Soirée des Îles » le mardi 20 août dès 18h (sur inscription). Les activités reprendront leur cours normal et de nouvelles débiteront dès la rentrée de septembre !

Enquête de satisfaction

Comme l'année passée, nous profiterons de l'été pour faire le point sur les activités et le fonctionnement du GEM. Une enquête sera proposée dès début juillet pour recueillir vos attentes et vos commentaires. Vos idées et remarques nous sont indispensables pour construire les projets futurs de l'association et nous vous remercions d'ores et déjà pour votre participation !



**SOIRÉE
PAËLLA**

**Mardi 9 juillet
18h à 22h**



Places limitées

En Juin...



Dimanche : Hommage à Georges Moustaki et repas convivial autour d'une salade de lentilles et des côtes de porc épicées



Sortie pétanque à Ingersheim sous le soleil !



Suivi d'une belote !



Un bel après-midi champêtre !



Atelier Arts plastiques

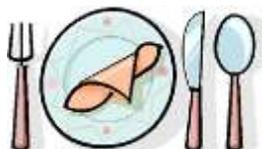
Collages et peinture

Avec Olivia
Vendredi
de 10h à 12h

Tous les vendredis
à 14h

Pâtisserie

Atelier de la Gourmandise



Atelier cuisine

Tous les jeudis à 10h

Repas équilibré préparé en petit
groupe et déguster ensemble !



Au programme de JUILLET



Lundi 1^{er} juillet

14h : Réunion bénévole
15h : Réunion bureau

Lundi 8 juillet

14h : Fresque

Lundi 15 juillet

14h : Réunion bénévole
14h : Fresque

Mardi 2 juillet

8h30 : Parcours de santé
12h : Repas éco'
14h : Atelier créatif

Mardi 9 juillet

8h30 : Parcours de santé
12h : Repas éco'
13h30 : Sortie Breisach
18h : Soirée Paëlla

Mardi 16 juillet

8h30 : Parcours de santé
9h30 : Sortie arts plastiques
12h : Repas éco'
14h : Atelier créatif

Mercredi 3 juillet

Fermé

Mercredi 10 juillet

Fermé

Mercredi 17 juillet

Fermé

Jeudi 4 juillet

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Jeux

Jeudi 11 juillet

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Jeux

Jeudi 18 juillet

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Jeux

Vendredi 5 juillet

10h : Atelier arts plastiques
14h : Piscine
14h : Atelier gourmandise
15h30 : Yoga

Vendredi 12 juillet

10h : Atelier arts plastiques
14h : Piscine
14h : Atelier gourmandise
15h30 : Yoga

Vendredi 19 juillet

10h : Atelier arts plastiques
14h : Atelier gourmandise
15h30 : Yoga

Samedi 6 juillet

Préparatif du marché aux puces

Samedi 13 juillet

Préparation repas du dimanche

Samedi 20 juillet

**Weekend
Camping à l'étang**

Dimanche 7 juillet

6h – 18h : Marché aux puces
Rue Ampère - Colmar

Dimanche 14 juillet

Repas convivial avec Jean-Paul
**Saucisses – Purée, Salade
Salade de Fruits**

Dimanche 21 juillet

**Weekend
Camping à l'étang**

Au GEM : Repas avec Pascale
**Steak – Salade
Fromage**

14h : Belote

La cafétéria

La cafétéria vous accueille tous les jours d'ouverture du GEM de :

9h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h15

Uniquement les après-midis les lundis et samedis

La cafétéria est tenue par les adhérents et le planning est établi lors des réunions des bénévoles.

N'hésitez pas à participer !



Cafétéria

Au programme de JUILLET et AOÛT



Lundi 22 juillet

14h : Fresque

Lundi 29 juillet

14h : Fresque

Mardi 23 juillet

8h30 : Parcours de santé

12h : Repas éco'

14h : Atelier créatif

14h : Pétanque à Ingersheim

Mardi 30 juillet

8h30 : Parcours de santé

10h : Chasse au trésor

12h : Repas éco'

14h : Atelier créatif

Mercredi 24 juillet

Fermé

Mercredi 31 juillet

Fermé

Jedi 25 juillet

8h30 : Marche

10h : Atelier cuisine

14h : Jeux

Jedi 1^{er} août

8h30 : Marche

10h : Atelier cuisine

14h : Jeux

Vendredi 26 juillet

10h : Atelier arts plastiques

13h : Minigolf à Breisach

14h : Atelier gourmandise

15h30 : Yoga

Vendredi 2 août

10h : Atelier arts plastiques

14h : Atelier gourmandise

15h30 : Yoga

Samedi 27 juillet

Préparation repas du dimanche

Samedi 3 août

Préparation repas du dimanche

Dimanche 28 juillet

Repas convivial avec Rachel

**Rôti – Spaetzle
Compote de pommes**

14h : Loto

Dimanche 4 août

Repas convivial avec Alexandra

**Légumes farcis
Crème glacée**

14h : Après-midi photos souvenirs



Attention :

Le GEM sera
fermé du lundi 05
au dimanche 18
août.

Bonnes
vacances
à toutes et tous !

Les repas et sorties

Les inscriptions et le versement de la participation au préalable sont indispensables.

Attention aux dates limites !



Les activités régulières

Les inscriptions ont lieu au GEM et lors de la tenue des activités. Renseignements au GEM.

Au programme d'AOÛT



Attention :

Le GEM sera
fermé du lundi 05
au dimanche 18
août.

Bonnes
vacances
à toutes et tous !

Lundi 19 août

14h : Réunion bénévoles

Lundi 26 août

Accueil

Mardi 20 août

8h30 : Parcours de santé

12h : Repas éco'

14h : Atelier créatif

18h : Soirée des îles

Mardi 27 août

8h30 : Parcours de santé

12h : Repas éco'

14h : Atelier créatif

Mercredi 21 août

Fermé

Mercredi 28 août

Fermé

Jeudi 22 août

8h30 : Marche

10h : Atelier cuisine

14h : Jeux

Jeudi 29 août

8h30 : Marche

10h : Atelier cuisine

14h : Jeux

Vendredi 23 août

10h : Atelier arts plastiques

14h : Atelier gourmandise

15h30 : Yoga

Vendredi 30 août

10h : Atelier arts plastiques

14h : Atelier gourmandise

15h30 : Yoga

Samedi 24 août

Préparation repas du dimanche

Samedi 31 août

Préparation repas du dimanche

Dimanche 25 août

Repas convivial

14h : Concours de belote

Dimanche 1^{er} septembre

Repas convivial

A préciser



Une belle chasse au trésor à Andlau !
Prochaine étape : Villé, le mardi 30 juillet de 10h à 16h



La vie au GEM

Un dimanche au Zoo de Mulhouse



**Le GEM en vacances : Une superbe semaine sous le soleil !
Destination : Lou Pigno – Le Pradet**





Une très belle journée à Europa Park grâce au Collectif GEM Alsace...

Soleil, bonne humeur et rigolades étaient de la partie !



Et en août ...

- Au programme :
- Hop hop hop !
- Cocktails sans alcool
- Musique des îles

Soirée des îles

Mardi 20 août de 18h à 22h

Soirée réservée aux personnes s'étant préalablement inscrites !

Vendredi à 15h30

Sport détente
Relaxation
Yoga

Avec Mathieu

Le GEM de Colmar est parrainé par le Centre Hospitalier de Rouffach. Il est financé par l'Agence Régionale de Santé et le Conseil Général du Haut-Rhin.

Plan d'accès

Bus :
Ligne 6
Arrêt Huen

Ligne 3
Arrêt Lucca



« Le sourire coûte moins cher que l'électricité, et il éclaire mieux » - Alphonse Daudet