

Le Second Souffle



* Journal du GEM de Colmar - numéro 33 - Décembre 2013

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	9h30 à 17h00
Mardi	9h30 à 17h00
Mercredi	Fermé
Judi	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

Gem.colmar.blog.free.fr

Facebook.com/LeGEMdeColmar

ARSEA, notre nouveau parrain

A partir du 1^{er} janvier 2014, le GEM de Colmar sera parrainé par ARSEA (Association Régionale Spécialisée d'Action Sociale). C'est une association incontournable de l'action sociale en Alsace à travers de multiples établissements dont plusieurs aux alentours de Colmar.



Nous remercions son président et son directeur général pour leur soutien et leur confiance. Nous nous souhaitons un long et bon chemin ensemble !

Assemblée Générale du 16 novembre 2013

De très nombreux adhérents se sont retrouvés le samedi 16 novembre pour l'Assemblée Générale 2013. Après présentation des différents rapports sur le fonctionnement de l'association, trois nouveaux membres ont été élus au Conseil d'Administration :

- Serge BUCH – Vice-Président
- Désiré LECHNER – Secrétaire-Adjoint
- Marie-Claude CORRE – Assesseur

Félicitations à eux !

Fêtes de fin d'année

Cette année, la Fête de Noël aura lieu le dimanche 22 décembre à midi. Les 23, 24, 26 et 27 décembre, le GEM sera ouvert de 13h30 à 17h30 avant un nouveau weekend festif les 28 et 29 décembre.

Concours photo

Durant les mois d'octobre et novembre, huit adhérents ont pris des clichés autour d'un thème imposé : celui de la vie en ville. A Colmar ou à Paris, cela donne un beau mélange d'images à découvrir au GEM.

Vous pouvez voter pour votre photo préférée mais tous ont réalisé de très belles œuvres en captant des moments très différents, bravo à tous !



Manele
DISCO

Vendredi 6 décembre

Soirée
dansante

18h - 22h





J'ai participé au voyage pour une chose : monter sur la Tour Eiffel ! J'étais déjà deux fois en dessous mais jamais en haut. Cette fois ce fut la bonne ! Malheureusement sous la pluie, la visibilité était réduite.

Globalement, je suis très satisfait du séjour mais si c'était court. J'ai aussi été très impressionné par le quartier chinois que nous avons traversé à l'aller et au retour. A refaire !

Jean-Christophe

Nous étions une dizaine de personnes pour découvrir Paris. Le départ à 6h du matin pour arriver vers 14h, c'était franchement tôt ! Cela a quand même permis de faire du bateau-mouche juste après notre arrivée. Il faisait beau mais très froid, on a caillé sur le pont ! On a rejoint le FIAP Jean Monnet, notre hôtel/foyer, vers 20h. On a dîné et les chambres étaient nickels chrome, modernes et propres.

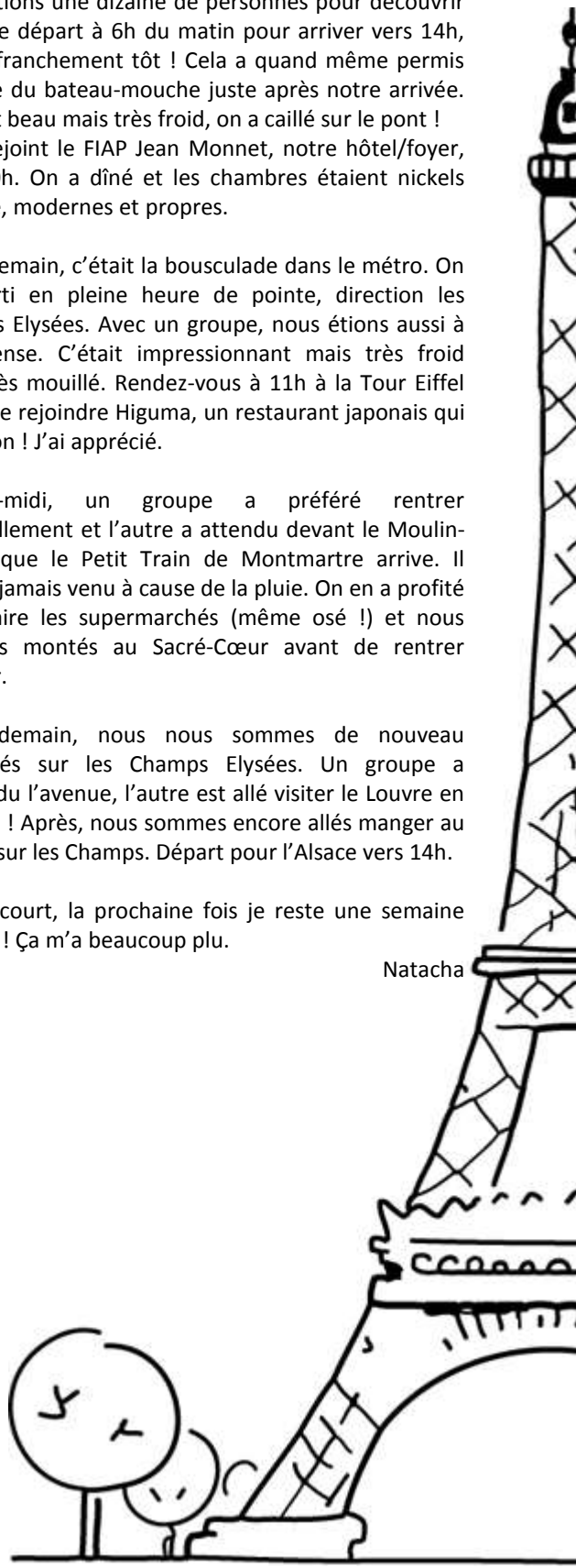
Le lendemain, c'était la bousculade dans le métro. On est parti en pleine heure de pointe, direction les Champs Elysées. Avec un groupe, nous étions aussi à la Défense. C'était impressionnant mais très froid mais très mouillé. Rendez-vous à 11h à la Tour Eiffel avant de rejoindre Higuma, un restaurant japonais qui était bon ! J'ai apprécié.

L'après-midi, un groupe a préféré rentrer tranquillement et l'autre a attendu devant le Moulin-Rouge que le Petit Train de Montmartre arrive. Il n'avait jamais venu à cause de la pluie. On en a profité pour faire les supermarchés (même osé !) et nous sommes montés au Sacré-Cœur avant de rentrer manger.

Le lendemain, nous nous sommes de nouveau retrouvés sur les Champs Elysées. Un groupe a descendu l'avenue, l'autre est allé visiter le Louvre en express ! Après, nous sommes encore allés manger au McDo, sur les Champs. Départ pour l'Alsace vers 14h.

C'était court, la prochaine fois je reste une semaine de plus ! Ça m'a beaucoup plu.

Natacha



En novembre au GEM



Bouchées à la Reine et le traditionnel HopHopHop (quizz) pour un dimanche convivial



Un GEM plein à craquer lors de l'Assemblée Générale 2013 !



Gros travail afin que tout soit prêt pour l'Assemblée Générale du 16 novembre !



*Atelier
d'écriture
Samedi 07 décembre
à 14h00*

Avec Amandine et Annabelle

Samedi 23 novembre, Guillaume Deininger nous a rendu visite pour un après-midi de rencontre et de partage autour de la chanson engagée. Un grand merci à lui et à Céline Schultz de Pât'a SEL pour avoir rendu cela possible !



En balade, au basket, au Yoga ou à la Zumba, on se bouge au GEM !



Merci à Haffida pour le délicieux couscous !



Mister et Lady Gaga ! Retrouvez nos vidéos Just Dance sur : [Facebook.com/LeGEMdeColmar](https://www.facebook.com/LeGEMdeColmar) et venez danser avec nous lundi à 15h30 !



Dimanche 1^{er} décembre, du lapin grâce à Vincent et Thierry. Un bon anniversaire à Pascale et félicitations à tous les gagnants de la belote !



En Décembre au GEM

Lundi 02 12h : Repas éco 14h : Réunion des bénévoles 15h : Réunion Bureau	Lundi 09 12h : Repas éco 15h30 : Zumba	Lundi 16 12h : Repas éco 15h30 : Zumba	Lundi 23 Accueil 13h30 – 17h30	Lundi 30 12h : Repas éco
Mardi 03 12h : Basket 14h30 : Théâtre 15h : Atelier bredele	Mardi 10 12h : Basket 14h30 : Théâtre 14h30 : Atelier bredele	Mardi 17 12h : Basket 14h30 : Théâtre 14h30 : Atelier bredele	Mardi 24 Accueil 13h30 – 17h30	Mardi 31 Accueil
Mercredi 04 Fermé	Mercredi 11 Fermé	Mercredi 18 Fermé	Mercredi 25 Fermé	Mercredi 1^{er} janvier Fermé
Jeudi 05 8h30 : Marche 10h : Atelier cuisine 14h : Esthétique 14h30 : Piscine	Jeudi 12 8h30 : Marche 10h : Atelier cuisine 14h : Esthétique 14h30 : Piscine	Jeudi 19 8h30 : Marche 10h : Atelier cuisine 14h : Esthétique 14h30 : Piscine	Jeudi 26 Accueil 13h30 – 17h30	Jeudi 2 janvier 8h30 : Marche 14h Esthétique 14h30 : Piscine
Vendredi 06 10h : Arts plastiques 13h30 : Sortie Breisach 15h30 : Yoga	Vendredi 13 10h : Arts plastiques 15h30 : Yoga	Vendredi 20 10h : Arts plastiques 13h30 : Atelier gourmandise 15h30 : Yoga	Vendredi 27 Accueil 13h30 – 17h30	Vendredi 3 janvier 10h : Arts plastiques 15h30 : Yoga
Samedi 07 14h : Atelier écriture	Samedi 14 14h : Balade du weekend	Samedi 21 14h : Atelier écriture 14h : Pâtisserie	Samedi 28 14h : Pâtisserie	Samedi 4 janvier 14h : Pâtisserie
Dimanche 08 Repas convivial <i>Pot-au-Feu</i> 14h : Sortie au Marché de Noël de Ribeauvillé	Dimanche 15 Repas convivial <i>Rôti - Légumes</i> 14h : Loto	Dimanche 22 Fête de Noël	Dimanche 29 Repas convivial de fin d'année	Dimanche 5 janvier Repas convivial <i>Galettes des Rois</i> 14h : Belote

La cafétéria

La cafétéria vous accueille tous les jours d'ouverture

9h30 à 11h30
 13h30 à 16h15

La cafétéria est tenue par les adhérents et le planning est établi lors des réunions des bénévoles. N'hésitez pas à participer !

Coiffure, couture, informatique...



Besoin d'une coupe, d'un ourlet
 ou de s'initier à Internet ?

Prenez rendez-vous au GEM avec nos spécialistes !

Infos

Les repas et sorties

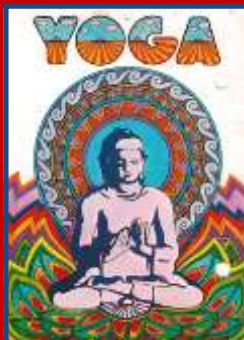
Les inscriptions et le versement de la participation au préalable sont indispensables. Attention aux dates limites !

Les activités régulières

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

Fermeture des portes de 12h à 13h

Lundi et jeudi, le GEM ferme ses portes pour permettre un bon déroulement des repas (repas éco et atelier cuisine). Réouverture dès 13h !



Initiation au Hatha-Yoga Relaxation interne

Inscriptions à l'avance
 et tenue adéquate souhaitées
 Avec Mathieu

Vendredi à 15h30

C'était un 22 novembre...

Le vendredi 22 novembre 2013, un petit groupe de personnes du GEM de Colmar se sont rendus aux Ailes de l'Espoir de Mulhouse. Cette ville se trouve à environ 40 km de Colmar, et a le plaisir d'avoir deux GEM : les Ailes de l'Espoir et la Navette dont un représentant nous a rejoint. A notre arrivée nous avons accueillis très amicalement, la représentation fut faite, le café et le thé ont été servis, le dialogue fut immédiatement très serein, on nous a fait visiter leurs locaux, bibliothèque, petit salon, ordinateurs, et bien sur la cuisine, d'où s'échappait une agréable senteur. Au mois de novembre le froid s'installe déjà, ils nous ont préparé une bonne soupe de légumes, suivi de spaghettis bolognaise, que du plaisir. On n'était une bonne quinzaine au repas, on discutait de la pluie et du beau temps, de leurs activités, sorties, vacances etc...

Après ce festin, on n'a fait honneur au dessert, deux gâteaux au chocolat, que nous avons préparé avec un grand plaisir la veille. Vers 14 heures nous nous sommes quitté, en promettant de se retrouver au plus vite.

L'après midi fut très fructueux, on s'est rendu au musée de l'automobile se situant pas loin du GEM de Mulhouse. Il fut créé par Hans et Fritz Schlumpf, née en 1904 et 1906 en Italie d'un père Suisse et d'une mère Mulhousienne. Avec 400 véhicules exposés ce musée est certainement la plus prestigieuse au monde avec notamment les Bugatti Royale, les Bugatti, Ferrari, Rolls-Royce, Maserati, Mercedes en passant par la 2cv, 4cv, Simca. Fin des années 1800 la première voiture roulait à 4 km/h, puis 20 km/h pas de volant un guidon comme les vélos, alors vous vous imaginez la suite. De fil en aiguille les voitures ont été munis de volant, de pare-brise, de portes etc... Pour finir on n'a vu des bolides pouvant monter à 360 km/h, alors voyez les progrès de l'homme au 20ème siècle, on vous conseille de vous y rendre c'est extra.



Respire...

Pour finir cette belle journée, nous sommes allés à la comédie de l'est, à Colmar, pour assister à un véritable spectacle joué par deux artistes, et une accompagnatrice au piano, pièce s'intitulant « respire ». L'objectif fut très vite atteint, nous étions transportés avec ces virtuoses dans un monde d'équilibre, de vertige, leur outil était des boules, des roues, et des balles, ils dialoguaient en se regardant dans les yeux, par des mouvements de la tête, des bras, du regard, tout était fractionné au millimètre près, et des heures de répétitions. La salle était pleine à craquer, des personnes allant de 60 ans, jusqu'à 10 ans. Malheureusement comme toute bonne chose à sa fin, vers 20h15, la salle s'est vidée après les salutations des ces artistes, et de leur charmante pianiste. Ce fut une superbe journée.

Serge



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.
La ville de Colmar apporte son soutien pour le développement des activités sportives



Bus :
Ligne 6
Arrêt Huen

Ligne 3
Arrêt Lucca



« Soyez vilain ou soyez beau, pour la santé, c'est kif-kif bourricot »

Alphonse Allais