

Le Second Souffle



Journal du GEM de Colmar - numéro 61 - Septembre 2016

Le mot de la Présidente

Le mois de septembre arrive et la rentrée s'annonce riche en événements en tous genres.

Nous cherchons des adhérents prêts à se mobiliser pour la grande journée américaine du 25 septembre, pour présenter le GEM au Centre Europe et pour le tri des vêtements en préparation de la prochaine bourse.

Au GEM, les séjours à venir provoquent quelques perturbations dans le planning, prenez garde aux modifications mais tout est fait pour que le GEM reste ouvert tous les après-midis dont les dimanches.

Je finirai par souhaiter un bon voyage à tout ceux qui partent en Ardèche !

Marie

Reprise du sport !

La rentrée, c'est l'occasion de reprendre une activité physique et au GEM, il y en a pour tout le monde :

- Lundi : parcours santé à 10h
- Mardi : balle'trap à 15h30
- Vendredi : piscine à 13h30

N'oublions pas la randonnée qui se déroulera mardi 20/09. *A vos baskets !*

Réunion séjour Portugal

Le séjour à Povoia de Varzim au Portugal approche et les participants sont invités à la réunion d'organisation le **mardi 6 septembre à 14h30**.

Sortie à Neuchâtel le 30/09

Dernière sortie du mois de Septembre, la visite de Neuchâtel en passant par le col de la vue des Alpes ! Les inscriptions se feront à partir du lundi 12 septembre.

Journée au Centre Europe

Le GEM sera présent lors de la fête du quartier qui se déroulera sur le parvis du Centre Europe le **samedi 10 septembre à partir de 15h**. Retrouvez-y de nombreux stands et animations.

Journée américaine

En collaboration avec Pat'à SEL, le GEM vous invite à participer à sa grande journée américaine avec concert, danse, tours en moto et nombreuses animations ! Rendez-vous le dimanche 25 septembre, infos et résa auprès du GEM.

Dons et tri de vêtements

La dernière bourse aux vêtements du GEM a été un beau succès et une prochaine édition se prépare pour l'hiver. Diverses séances de tri de vêtements sont organisées en septembre auxquelles chacun peut participer.

Nous lançons également un appel au don concernant les vêtements chauds et de taille adulte. *Merci d'avance !*

Concours de pétanque

A la demande générale, le prochain concours de pétanque aura lieu à Ingersheim le dimanche 11 septembre. Pensez à vous inscrire !

A noter : en raison du séjour en Ardèche, le GEM sera fermé les matins du 28 août au 3 septembre.

LE GEM DE COLMAR ET PAT' À SEL ORGANISENT LEUR

JOURNÉE AMÉRICAINE

Dimanche 25 septembre

Sur la Place Henri Sellier de 10h30 à 16h

Renseignements et réservation auprès du GEM

EN CONCERT :

Thomas Schoeffler Jr
DÉMONSTRATIONS ET INITIATIONS de
DANSE COUNTRY
avec les Texas Dancers

BALLADES EN HARLEY DAVIDSON
Repas typiquement américain
Et diverses animations !

Coiffure au GEM

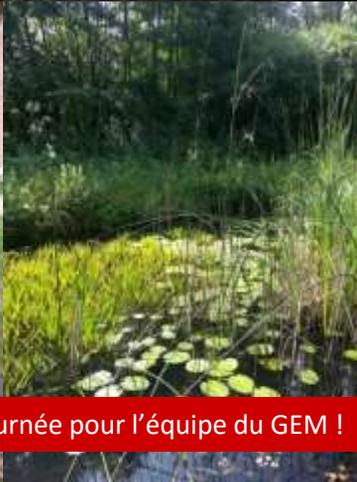
Je suis satisfaite de ma coiffeuse (même que je lui dis parfois : « Ma belle coiffeuse ! »). J'ai tout à fait une autre tête quand je sors de la séance ! Je viens aussi parce que c'est très économique. Il suffit d'amener la couleur (et en profitant de la sortie shopping en Allemagne, c'est encore plus intéressant !) et Marie s'en occupe très bien !

Marie-Louise



Les séances bien-être (coiffure, manucure, massage...) ont lieu sur rendez-vous. Renseignements au GEM !

La Petite Camargue



Une belle journée pour l'équipe du GEM !



On a aussi profité des dimanches de l'été pour manger de bons repas frais en bonne compagnie !



Colmar plage

Je n'avais jamais été à Colmar Plage, j'ai découvert cette année ! C'est bien, il y a des sauveteurs, des douches, une cafétéria, c'est bien équipé. Il y a des limites pour la baignade, c'est sécurisé. On était sur le sable au soleil mais il y a maintenant des zones à l'ombre. Avec le GEM, nous y sommes allés plusieurs fois cet été mais c'est dommage qu'on n'ait pas été plus nombreux !

Jean-Christophe





C'était le dimanche 17 juillet que nous sommes allés passer la journée au Parc de Wesserling. Nous étions 16 enthousiastes. Le thème de décoration des jardins du parc était le monde de Jules Verne ! Dans un cadre enchanteur et par un temps plus que chaud, nous avons observé diverses installations : un éléphant taille réelle barrissant en sortant de la forêt, des fourmis et coccinelles géantes dans les jardins, des jeux d'adresse, une mappemonde, un bateau à aube avec de l'eau, des jeux d'eau etc... Après un bon pique-nique d'un taboulé maison délicieux, nous nous sommes laissés encore déambuler au fond du parc. Certains ont fait le sentier pieds-nus, d'autres se sont installés sous les grands arbres majestueux pour profiter de la relative fraîcheur de leur ombre. Et beaucoup ont profité d'une glace ou d'une boisson rafraichissante au café associatif du parc avant de prendre le chemin du retour. Ce fut pour moi une excellente journée où je me suis remplie de belles choses de ce parc, en bonne compagnie. Nous avons quitté le parc au son de la harpe d'une jeune femme qui déambulait en jouant ! ...

Sophie



Prendre le frais au Grand-Ballon

C'était une journée estivale qui s'annonçait simplement délicieuse. Le temps était au rendez-vous avec la présence de M. Soleil ! Nous sommes partis avec le trafic et après une heure de route, nous sommes arrivés sur le plus haut sommet vosgien.

Nous sommes montés à l'observatoire militaire. De là surgit un paysage spectaculaire ! Vous devinez ? C'est la vue sur le massif alpin, la luminosité, la brume... juste ce qu'il fallait pour l'admirer. On redescend ensuite de l'observatoire pour que nous prenions le repas tous ensemble. Et là chacun a mangé son repas et s'est hydraté pour poursuivre l'après-midi.

Puis on est reparti à l'assaut du pied du Grand-Ballon. D'autres ont préféré rester sur la terrasse du restaurant. Le premier kilomètre, je l'ai trouvé plutôt sympa. Mais j'étais loin d'imaginer que le pire allait venir... c'est-à-dire des montagnes raides, des sentiers escarpés. Malgré tout, il y avait une vue splendide que les vallées. Pour moi qui n'avais pas vraiment envie de faire de la randonnée, c'était dur.

Pendant la balade, je suis passée par toutes sortes d'émotions différentes. Enfin, on arrive au parking avec le pleins de souvenirs sans oublier que nos peaux avaient pris différentes teintes (bronzé, et pour d'autres plutôt rouge !). Antoine voulait nous emmener prendre une boisson dans une ferme-auberge. Mais à notre grande déception, elles étaient fermées pour fermeture hebdomadaire... C'est au GEM que nous avons fini la journée avec une boisson ! Finalement, après une journée de récupération, c'était génial et inoubliable !

Catherine



Reprise des sorties piscine à Kayserberg

Vendredi 16 septembre à 13h30

Pensez à vous inscrire au GEM !



Nuit des étoiles (parce que nous sommes tous des étoiles !)



On était une bonne clique ! En arrivant, on a fait connaissance des personnes qui sont venues pour cette soirée « Nuit des Etoiles ». Avant le repas, nous avons marché... on a vu des vaches mais on a aussi appris pleins de choses sur les plantes qu'on trouve en montagne grâce à Chantal et Eric.

On a fait demi-tour à cause de quelques gouttes et parce que l'appétit s'est ouvert. Le repas était très copieux et au dessert, on a eu un sacré fou-rire avec les personnes qui ont mangé de la tarte aux myrtilles. Beau concours de langues bleues !

On a dû se quitter avec les personnes qui ne voulaient pas monter plus haut après le repas. Malheureusement pour les autres, la pluie et le vent ont fait qu'on a raccourci la soirée. Aucune étoile en vue mais on a beaucoup ri dans la voiture au retour. Et n'oublions pas les déboires avec les lanternes ! Mais c'est à refaire !

Françoise



Balle'trap !

Mardi à 15h30

Avec Denise

Séance en douceur de jeux de ballons, badminton ou basket au gymnase Waltz



Le GEM, c'est ma 2^e famille !
Edith

Je suis contente de revenir au GEM après un mois et demi d'absence et ça fait du bien de revoir mes amis !
Rachel

D'autres amateurs de foot au GEM ?
François

L'atelier gourmand



Encore de belles réalisations à l'atelier gourmand !
A préparer Vendredi 10h30
A déguster Vendredi 16h



Retour sur la fermeture estivale

Quand le GEM a été fermé pendant les vacances (ndlr : du 1^{er} au 15 août), ça faisait tout drôle. Au début j'avais des occupations mais après, j'ai été un peu déboussolée.

Venir au GEM m'a manqué parce qu'on y fait pleins de choses tous les jours. A la réouverture, j'étais de cafétéria l'après-midi et ça s'est très bien passé. Le GEM rouvre de nouveau et j'en suis ravie !

Alexandra



Séance karaoké et rangement général avant les vacances !

Jeudi à 10h30

A venir en septembre :
Kassler et crudités
Poulet au paprika
Choucroute
Lasagnes aux légumes



L'atelier cuisine au GEM permet de rencontrer d'autres personnes, c'est toujours convivial. Ça permet aussi d'apprendre à cuisiner équilibré pour rester en forme. Et puis on se stimule pour la déco, on « fait chanter les assiettes » !

Les repas sont légers, bons et économiques. Dernièrement, nous avons participé lors de la préparation de la salade niçoise. C'est sympa de revisiter les classiques. Et puis avec un anim souriant, sympathique et dynamique.

Il y a souvent des aliments auxquels on ne pense pas, on en redécouvre et se concerter tous ensemble permet d'avoir de nouvelles idées !

Yvonne & Sabrina



L'atelier cuisine légère

Soirée barbecue



A nouveau un grand merci à M. et Mme Ulsas pour l'accès à l'étang !

Bonjour tout le monde ! Je voulais juste écrire ce mot pour partager le bonheur d'avoir passé une soirée ensemble, avec ceux qui ont fait le barbecue !
Bien qu'on ait dû attendre un peu que le GEM de Sélestat trouve sa route, on a quand même passé un excellent moment ensemble. On a trouvé de nouveaux visages et discuter entre nous. Les saucisses étaient un régal et le poulet un délice. Seul bémol, la salade de pommes de terre qu'était pas suffisante pour nourrir les 5.000 ! Mais dans l'ensemble, c'était une très agréable soirée !
Jackie



Dès le 12 septembre, c'est la reprise du parcours santé ! Tous les lundis matin on se retrouve pour un parcours d'environ 1,8km. Chacun marche à son rythme. C'est un super moment de détente où nous marchons dans le calme, en forêt, accompagnés du chant des oiseaux. C'est une sortie sympathique qui met en forme pour la semaine qui commence !
Marie-Françoise

On reprend à 10h le lundi 12 septembre
Inscrivez-vous !



Faire un don donne droit jusqu'a 66% de réduction d'impôt !

Le GEM de Colmar est reconnu par l'administration fiscale comme association d'intérêt général

Concernant les dons des particuliers

La réduction est égale à 66 % des sommes versées dans la limite de 20 % du revenu imposable.

Concernant les dons des entreprises

Ouvrent droit à une réduction d'impôt égale à 60% de leur montant les versements, pris dans la limite de 5 pour mille du chiffre d'affaires, effectués par les entreprises assujetties à l'impôt sur le revenu ou à l'impôt sur les sociétés.

Sur le principe

Vous faite parvenir le bordereau suivant et votre don par chèque ou virement bancaire et nous vous renvoyons un reçu fiscal.

Par chèque, à l'ordre de

« Le GEM de Colmar »

Par virement : BPALS COLMAR PASTEUR

CODE BANQUE	CODE GUICHET	N° DU COMPTE	Clé RIB
14707	50871	70212778151	13
BIC : CCBPFRPPMTZ			
IBAN : FR76 1470 7508 7170 2127 7815 113			

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

.....

Mail ou tél. :

Don de : €

Par :

Chèque

Virement

Bulletin à renvoyer à :
Le GEM de Colmar – 3 Place Henri Sellier – 68000 COLMAR





Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
gemcolmar@yahoo.fr
gem.colmar.blog.free.fr
09.50.75.61.57 - 06.65.35.80.94

HORAIRES D'OUVERTURE

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

PARTICIPATION AUX ACTIVITES

Les activités du GEM sont réservées aux personnes adhérentes.

Toutes personnes souhaitant s'inscrire au GEM de Colmar et participer aux différentes activités doit s'acquitter de la cotisation annuelle de 10€.

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



Le GEM est un lieu rempli d'humanité. A travers chaque adhérent, nous nous y enrichissons par les partages d'idées et les échanges verbaux.

Source de vie et de joie de rire, le GEM est ma bouffée d'oxygène.

Béatrice



J'aime toujours faire la cafétéria ! Ça fait passer le temps, ça occupe au lieu de rester assis à ne rien faire. Et on voit du monde !

La prochaine fois que je fais la cafétéria, ce sera avec Martine et la suivante avec Marie-Françoise. J'aime la faire mais je ne suis pas à l'aise tout seul. Heureusement au GEM il y a toujours quelqu'un pour m'aider à calculer et à rendre la monnaie.

Il y a toujours besoin de monde pour tenir la cafétéria donc n'hésitez pas à venir lors des réunions cafétéria !

Laurent



Prochaines réunions
des bénévoles le
mardi 06 septembre
à 13h30 et le
lundi 19 septembre
à 14h



Quand il y a du soleil, il faut en profiter !
Que l'on soit en pleine séance shopping en
Allemagne ou non...

SHOPPING À SASBACH

VENDREDI 9 SEPTEMBRE À 13H30



A venir...

CHANTS CORSES

À l'Eglise St-Joseph

Vendredi 21 octobre
à 20h30



Avec le groupe VOCE DI U SESSANT'OTTU
Entrée libre avec plateau, au profit du GEM de Colmar

« La vie est comme un arc en ciel, il faut de la pluie et
du beau temps pour en voir les couleurs ! »



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.

Activités

SEPTEMBRE 2016

<p>Jeudi 1^{er} septembre Séjour Ardèche GEM ouvert de 13h30 à 17h30 14h : Séance bien-être</p>	<p>Lundi 5 septembre 12h : Repas éco 14h : Jeux de société</p> <p>Mardi 6 septembre 12h : Pique-nique / Hot dog 13h30 : Réunion bénévoles 14h30 : Réunion Portugal 15h30 : Balle'trap</p>	<p>Lundi 12 septembre 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion bureau</p> <p>Mardi 13 septembre 12h : Pique-nique / Hot dog 13h30 : Tri vêtements 15h30 : Balle'trap</p>	<p>Lundi 19 septembre 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 13h30 : RDV diététique 14h30 : Réunion bénévoles</p> <p>Mardi 20 septembre 9h : Randonnée au Tanet 12h : Pique-nique / Hot dog 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap</p>	<p>Lundi 26 septembre 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion des adhérents</p> <p>Mardi 27 septembre 10h : Atelier informatique 12h : Pique-nique / Hot dog 14h30 : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap</p>
<p>Vendredi 2 septembre Séjour Ardèche GEM ouvert de 13h30 à 17h30 13h30 : Atelier gourmand 14h30 : GE Entendeurs de voix 16h : Goûter</p>	<p>Mercredi 7 septembre Fermé</p> <p>Jeudi 8 septembre 10h30 : Atelier cuisine légère <i>Kassler et crudités</i> 14h : Séance bien-être</p>	<p>Mercredi 14 septembre Fermé</p> <p>Jeudi 15 septembre 10h30 : Atelier cuisine légère <i>Poulet au paprika</i> 14h : Tri vêtements 14h : Séance bien-être 16h : Atelier mémoire</p>	<p>Mercredi 21 septembre Fermé</p> <p>Jeudi 22 septembre 10h30 : Atelier cuisine légère <i>Choucroute</i> 14h : Séance bien-être 16h : Atelier mémoire</p>	<p>Mercredi 28 septembre Fermé</p> <p>Jeudi 29 septembre 10h30 : Atelier cuisine légère <i>Lasagnes aux légumes</i> 14h : Séance bien-être 16h : Atelier mémoire</p>
<p>Samedi 3 septembre Séjour Ardèche GEM ouvert de 13h30 à 17h</p>	<p>Samedi 10 septembre Fête du quartier au Centre Europe Retrouvez-y le stand du GEM de 15h à 22h ! GEM ouvert de 13h30 à 17h 14h : Entretien aquarium 15h30 : Cuisine</p>	<p>Samedi 17 septembre 14h : Cuisine 14h : Tri vêtements 18h : Soirée crêpes</p>	<p>Vendredi 23 septembre 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog 13h30 : Piscine 14h30 : GE Entendeurs de voix 16h : Goûter</p> <p>Samedi 24 septembre 13h30 : Préparation dimanche</p>	<p>Vendredi 30 septembre 9h30 : Sortie à Neuchâtel 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog 16h : Goûter</p>
<p>Dimanche 4 septembre Accueil de 13h30 à 17h</p>	<p>Dimanche 11 septembre Repas convivial Friends « Maison » avec Alex 13h30 : Concours de pétanque</p>	<p>Dimanche 18 septembre Repas convivial Avec Thierry Salade de hareng fumé, agrumes et crottin de chavignolles 14h : Loto</p>	<p>Dimanche 25 septembre Journée américaine Concert de Thomas Schoeffler Jr., démonstration de danse country, balade en Harley Davidson, repas typiquement américain et nombreuses animations !</p>	 <p>Le GEM de Colmar 3 Place Henri Sellier 68000 COLMAR 09.50.75.61.57 06.68.35.80.94 gemcolmar@yahoo.fr</p>