# Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar – numéro 74 – Décembre 2017

## Le mot de la présidente

Nous continuons dans la lancée du renouvellement du mobilier : chaises et tables pliantes vont arriver bientôt pour la salle de repas.

Petit à petit on améliore le coté pratique dans la limite de la capacité d'accueil parce que les demandes se font de plus en plus intenses.

Nous continuons aussi dans la lancée des repas et activités.

Nous organisons la fête de Noël le dimanche 24 décembre à midi et une soirée Nouvel-An pour tous les adhérents et plus particulièrement les plus isolées.

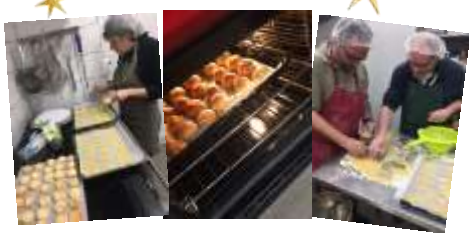
Marie

### Adhésion 2018

C'est parti ! Vous pouvez dès à présent prendre votre adhésion 2018 auprès des membres du bureau ou des animateurs.

### Rappel sur les inscriptions

Les repas et sorties du GEM sont actuellement très demandés. Le principe concernant les inscriptions est toujours le même : elles sont ouvertes 15 jours avant la date prévue et dans la limite des places disponibles. Si une activité ou un menu vous intéresse tout particulièrement, nous vous conseillons donc de bien veiller à la date d'ouverture des inscriptions.



### Ventes de bredeles pour les fêtes

Après un peu plus d'une semaine intense en cuisine, les bredeles de Noël « faits maison » sont bientôt prêts !

Rendez-vous lundi 4 décembre pour l'ensachage et début de la vente mardi 5 décembre.

### La belote de comptoir

Le dernier concours de belote au GEM a été un succès mais nous savons qu'un certain nombre de personnes hésitent ou ne maîtrisent pas les règles du jeu. Aussi Denis vous propose de découvrir la belote de comptoir : un jeu simple, qu'on peut pratiquer à 2 et qui amène à prendre connaissance des règles de la belote elle-même. N'hésitez pas à le solliciter pour une petite partie sur le bar.

### RDV diététique – Amenez vos étiquettes !

La prochaine rencontre avec Mme Gallier, diététicienne du Réseau Santé de Colmar, aura lieu le lundi 11 décembre. N'hésitez pas à cette occasion à ramener les étiquettes des aliments que vous utilisez et sur lesquelles vous vous posez des questions. Plus de renseignements au GEM.

### Concours photo : Images d'hiver

Un nouveau concours photo sur le thème de l'hiver vous est proposé durant tout le mois de décembre. Surveillez le panneau d'affichage pour plus d'informations.

## Les fêtes de fin d'année au GEM

- Bâteau et marché de Noël de Strasbourg le **lundi 4 décembre**
- Goûter St-Nicolas le **mardi 5 décembre à 16h**
- Vente de sachets de Bredele « faits maison » à la cafétéria
- Fête de Noël le **dimanche 24 décembre à midi**
- Soirée Nouvel-an le **dimanche 31 décembre**

*Toute l'équipe vous adresse ses meilleurs vœux !*

Vendredi 10 novembre

# Concours de gâteaux

Je me suis lancée un défi de taille : un « brookies », c'était sympa !
Merci à Alexandra de l'HDJ pour son conseil culinaire ;-)

Tamara

## Randonnée au Taennchel

C'était une super randonnée. On a bien commencé la journée avec du soleil et un peu de pluie sur la montagne. Thierry courrait un peu trop vite pour mon âge ! J'ai quand même suivi avec un peu de mal. Par contre c'était fatiguant à la fin et des douleurs les jours d'après. Balade amicale et agréable.

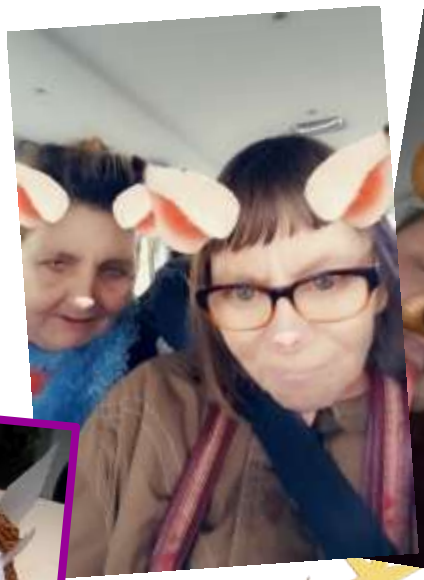
Francesco

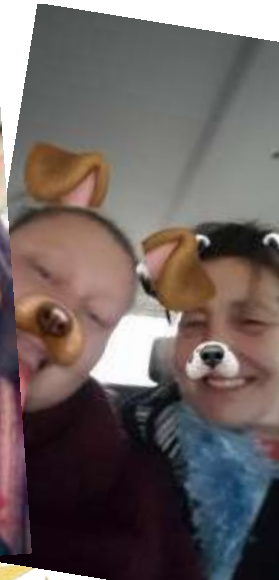
## Les ateliers de Béatrice

Ces ateliers sont en lien avec le GEM, le « Second Souffle ». Donner une seconde vie à un objet utilisé, créer du beau, utile et nouveau !

*Prochain atelier le dimanche 10 décembre*

Réalisez votre ange ! Chacun pourra le personnaliser : couleur, cheveux, visage, robe… Il peut décorer une table, un meuble, une fenêtre, un sapin… Pour soi ou pour offrir, ça fait toujours plaisir !





## Shopping à Breisach

Les magasins sont sympas, je reçois des sourires de la caissière. Dans le trafic on fait des photos rigolote avec Marie et Tamara, ça passe le temps sur la route ! Marie-France

Prochaine virée shopping le
**jeudi 07 décembre**

Dimanche 5 novembre

# Navarrin d'agneau

Ahlala, quand Thierry passe derrière les fourneaux, mesdames messieurs, oubliez vos pèses-personne, vous êtes la pour un grand moment de cuisine, en l'occurrence un sublime navarin d'agneau. Thierry œuvre en artiste, non seulement des papilles, mais aussi des yeux. L'assiette est poétique, pleine de sensualité. Thierry sait mettre un silence de cathédrale dans une salle à manger, on se saignerai devant son navarin. Hélas, au bout de dix minutes, il ne restai plus que le souvenir de cette viande si tendre. Ces « ratotes », ces navets finement cuisinés, et cette sauce qui venait sublimer le palais.; Eh oui, faire durer le souvenir jusqu'à ce que Thierry joue à nouveau du Chopin au « piano ».

Emmanuel

## Mardi midi à la cafet

Je viens souvent mangé au GEM le mardi à midi. C'est très bon, c'est varié : soupe au potiron qui était très bonne, une soupe au pistou qui était délicieuse, des pizzas (la pâte est très bonne !) au jambon, au chorizo, végétarienne… il y en a pour tous les goûts !

Martine

Les meilleures pizzas de Colmar se mangent au GEM !

Les adhérents

Dimanche 12 novembre

# Repas réunionnais avec Mado et après-midi belote

J' ai trouvé qu' aider au repas, c' est vraiment bien. On a tous participé et la bonne humeur, la convivialité vraiment sympa. L' entraide c' est genial, merci le GEM.

Dominique

C'est toujours aussi chaleureux le repas convivial du dimanche ! A continuer

Pierrick

J'ai participé à la belote ce dimanche. Ça m'a amené à recevoir un cache-nez en prévision de l'hiver ! Très pratique d'autant plus que j'ai partagé avec une autre personne.

Denis

Vendredi 17 novembre

# Soirée Disney

Je vous présente La Princesse Mémée Mado. J'ai passé une superbe soirée Disney avec toute l'équipe. Merci beaucoup à notre Animateur qui prend un temps fou pour nous donner tous ces bons petits plaisirs ! Merci le GEM !

Mado

On a fait les tartes aux pommes de Blanche-Neige pour le dessert de la soirée, c'était très bon !

Duarte

C'était le 17 novembre et c'était pas mal. Le repas était pas mauvais. Il y avait des brochettes et même les biscuits étaient bons.
Ha les bébêtes ! Ça m'étonne que j'en ai pas rêvé des bébêtes qu'on a mangé. Les chansons étaient pas mal, dommage qu'on ait pas vu la suite du film. On a fini avec Tom Sawyer en alsacien, c'était marrant !

Marie-France

*Des visages ravis qui découvrent l'entrée « Roi Lion » : une bonne potée de larves et d'insectes !*

Une soirée au top du top avec une ambiance géniale. Tous les adhérents ont préparé quelque chose. J'ai fait l'entrée : une brochette ananas, banane, tomate avec une tranche de pain avec une feuille de salade ou on a rajouté des vers de farines, des scorpions et des criquets. Et oui l'entrée était avec le thème de mon Walt Disney préféré : « Le Roi Lion ». Merci à Marie-Andrée et Marie-France pour leur aide en cuisine. On a tous passé une bonne soirée.
Nous avons aussi fabriqué des masques Walt Disney. J'étais Elsa de la Reine des Neiges accompagné de Anna (Marie) et Olaf (Serge). Un clin d'œil pour ma nièce!

Tamara

Samedi 25 novembre

# Blind Test 80's et 90's & goûter

## avec le GEM l'Echappée de Sélestat

Nous sommes contents d'être venus sur Colmar. C'était une belle après-midi passée tous ensemble avec une belle ambiance. On a fait un blind test en deux manches avec des équipes mixtes des deux GEM. Puis le goûter était au rendez-vous avec un merveilleux gâteau au chocolat et un super manala tout frais du samedi matin. Content de se rencontrer en bons voisins ! C'était une après-midi agréable, à refaire !

Les adhérents de Sélestat

## Chant tous les vendredis 16h

L'atelier chant est pratiqué avec beaucoup d'enthousiasme ! Nous chantons et dansons en canon.

Chantal

On discute de recettes équilibrées lors des rendez-vous diététiques avec Mme Gallier – diététicienne au Réseau Santé Colmar et on les mets en œuvre chaque jeudi lors de l'atelier cuisine légère !

## Atelier créatif mardi à 14h

Nous avons fait un calendrier de l'avent (des petites boîtes) avec des chocolats dedans et aussi du décopatch* : des objets en bois en forme de bottes, d'étoiles, des sapins… Le décopatch, c'est coller des papiers de couleurs ou des papiers d'un thème donné, le thème était noël. Et je fais actuellement des étoiles pour la déco du GEM pour Noël. Je suis contente de me rendre utile. Prochainement pour préparer janvier, on fera du scrapbooking !

Astrid

Dimanche 27 novembre

# Baeckeoffe & balade à Widensolen

Nous avions aujourd'hui un baeckeofe qui était confectionné par le chef Michel, qui était très bon et que tout le monde a apprécié.
Après le repas, nous sommes allés à Widensolen pour une balade.
Malgré le temps un peu frais, nous avons bien marché en espérant qu'on pourra le refaire et que nous serons à nouveau nombreux.

Pascal Roesch

Nous avons mangé et nous nous sommes promenés, voici le résumé de ce moment, c'est cool non ?!
Mais non, je vais vous raconter ce weekend : Tout d'abord, merci à Hadiya pour son aide en cuisine alors qu'elle n'était pas inscrite au repas (c'est ça l'entraide dans cette association !). Merci aussi à Pascal sans qui ce baeckeofe ne serait pas dans l'esprit du GEM !
Ce fut un moment convivial durant le repas Ensuite nous sommes allés faire notre balade digestive dans un parcours botanique à Widensolen où nous avons été émerveillés par ces arbres dont les noms sont très compliqués.
Mais moi j'ai reconnu un arbre où l'on fait un très bon parfum (mais c'était une blague !). Ensuite nous sommes rentrés avec des images du paysage et ce magnifique moment que nous avons passé ensemble.

Michel

PS: Merci Serge de ne pas avoir mis le feu dans ton habitation, c'est quand même bien les détecteurs de fumée !

## Expo sur les Romains au Musée Unterlinden

C'était bien, on a même pu visité tout le musée. Je n'avais vu le rétable qu'une fois dans ma vie, c'était donc bien de le revoir.
Concernant l'exposition sur les Romains, il y avait une bague en or, des ustensiles de cuisine. C'était très intéressant, à refaire !

Jean Christophe

## Jeux de société au GEM

Je viens jouer l'après-midi au GEM. On joue au Uno, Scrabble, Monopoly… On intègre tout le monde et tout le monde en profite. On rencontre de nouveaux adhérents et l'ambiance est super sympa !

Christophe

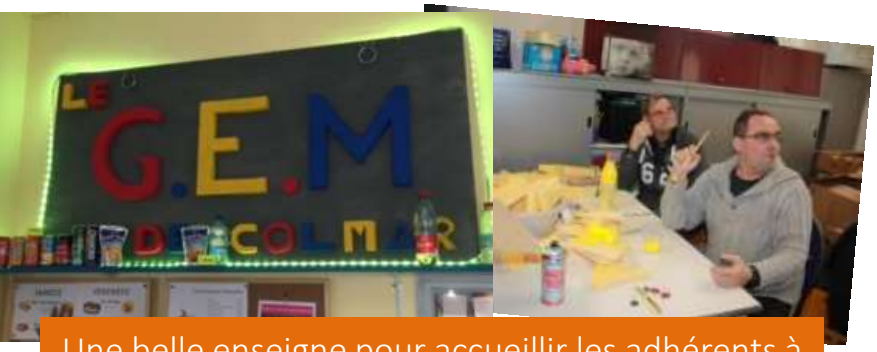
## Le Balle 'trap, mardi 15h30

Le GEM de Colmar propose tous les mardis après-midi l'atelier « Balle'trap ».

Cela consiste à divers jeux de ballons, des raquettes, jeux de filets, handball etc… En moyenne nous sommes 8 à 10 personnes. Ce n'est pas dur, chacun fait d'après ses capacités. Au début, un léger échauffement et à la fin un peu d'étirements musculaires.

J'invite des personnes à venir goûter à cet atelier, ce n'est même pas fatigant ! Avis aux amateurs !

Serge




Une belle enseigne pour accueillir les adhérents à l'entrée du GEM, réalisée par Denis et Fred !

Ranger la cave du GEM, un gros chantier rendu plus facile grâce au nombre de participants et à leur bonne humeur !

# *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.
Toute personne 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 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.

Mercredi 29 novembre

# Europa-Park

Après une petite heure de route, nous arrivons à notre destination.
Après la distribution des billets d'entrée et quelques consignes, top départ pour une journée de folie !
Notre groupe était bien constitué, nous nous sommes entendus rapidement sur les attractions que l'ont voulait faire. Pour Francesco c'était une grande première, il ne connaissait Europa-Park.
Pour la première fois, j'ai vu Francesco avec des yeux émerveillés comme un enfant par la beauté du parc, il n'a même pas râler !! Tout était parfait.

*De belles rencontres aux détours des allées du parc!*

Nous avons fait les tasses et nous avons tellement rit que le monsieur qui gère le manège nous a regardé bizarrement. Nous avons pris un petit goûter « Kaffe-Kuchen » et ma déception était grande, il n'y avait plus de Schwarzwald! Sacrilège pour moi et je me suis rabattu sur un gâteau aux framboises.
Mais la journée fut géniale et nous sommes rentrés avec pleins de souvenirs, de rires et surtout nous étions bien fatigués, on en avait pleins les bottes!

Catherine

*Des idées d'activités, de sorties, de repas ?*
*Venez en parler à la réunion des adhérents le lundi 18 décembre !*

*« Janvier, mars, mai, juillet, août, octobre, décembre.... Des mois élégants : ils se mettent sur leur trente et un. »*

*Tristan Bernard*

# DECEMBRE 2017


**Le GEM de Colmar**
3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
09.50.75.61.57
06.68.35.80.94
gemcolmar@yahoo.fr


| | |
|---|---|
| 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 |

*Sauf mention contraire en fonction des activités !*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Lundi 4 décembre**<br>10h : Parcours santé<br>12h : Repas éco<br>**14h : Emballage bredele**<br>**15h : Soirée à Strasbourg** | **Lundi 11 décembre**<br>10h : Parcours santé<br>12h : Repas éco<br>**14h : Réunion bénévoles**<br>**15h : RDV diététique** | **Lundi 18 décembre**<br>10h : Parcours santé<br>12h : Repas éco<br>**14h : Réunion des adhérents** | **Lundi 25 décembre**<br><br>**Férié**<br>**GEM fermé** |
| | **Mardi 5 décembre**<br>9h30 : Petit-déjeuner<br>10h : Atelier informatique<br>11h : Atelier Soupe<br>12h : Pique-nique / Soupe<br>14h : Atelier créatif<br>15h30 : Balle'trap<br>**16h : Goûter St-Nicolas** | **Mardi 12 décembre**<br>9h30 : Petit-déjeuner<br>10h : Atelier informatique<br>11h : Atelier Pizza<br>12h : Pique-nique / Pizza<br>**13h30 : Sortie savonnerie**<br>*Stes-Marie-aux-Mines*<br>15h30 : Balle'trap | **Mardi 19 décembre**<br>9h30 : Petit-déjeuner<br>10h : Atelier informatique<br>11h : Atelier soupe<br>12h : Pique-nique / soupe<br>14h : Atelier créatif<br>15h30 : Balle'trap | **Mardi 26 décembre**<br><br>**Férié**<br>**Accueil de 13h30 à 17h** |
| | **Mercredi 6 décembre**<br>Fermé | **Mercredi 13 décembre**<br>Fermé | **Mercredi 20 décembre**<br>Fermé | **Mercredi 27 décembre**<br>Fermé |
| | **Jeudi 7 décembre**<br>10h30 : Cuisine légère<br>*Navets confits et boudin noir*<br>**13h30 : Shopping à Breisach**<br>16h : Atelier mémoire<br>16h : Relaxation | **Jeudi 14 décembre**<br>10h30 : Cuisine légère<br>*Bratwurst et purée de patates douces*<br>13h30 : Balade<br>14h : RDV bien-être<br>16h : Relaxation | **Jeudi 21 décembre**<br>10h30 : Cuisine légère<br>*Poissons en papillotes*<br>14h : RDV bien-être<br>16h : Relaxation | **Jeudi 28 décembre**<br>10h30 : Cuisine légère<br>*Quenelles de foie et julienne de légumes*<br>13h30 : Balade<br>14h : RDV bien-être<br>16h : Relaxation |
| **Vendredi 1er décembre**<br>10h30 : Atelier gourmand<br>12h : Pique-nique / Hot dog<br>**13h30 : Déco noël**<br>13h30 : Piscine<br>14h : Atelier bredele<br>15h45 : Goûter<br>**16h : Chant** | **Vendredi 8 décembre**<br>12h : Pique-nique / Hot dog<br>13h30 : Piscine<br>14h : Atelier gourmand<br>*Smoothies*<br>15h45 : Goûter<br>16h : Chant | **Vendredi 15 décembre**<br>**9h30 : Randonnée**<br>10h30 : Atelier gourmand<br>*Brownies*<br>12h : Pique-nique / Hot dog<br>13h30 : Piscine<br>15h45 : Goûter<br>16h : Chant | **Vendredi 22 décembre**<br>10h30 : Atelier gourmand<br>*Tarte fromage blanc*<br>12h : Pique-nique / Hot dog<br>13h30 : Piscine<br>14h : Prépa fête de noël<br>15h45 : Goûter<br>16h : Chant | **Vendredi 29 décembre**<br>10h30 : Atelier gourmand<br>12h : Pique-nique / Hot dog<br>**14h : Des Copains en Or !**<br>15h45 : Goûter |
| **Samedi 2 décembre**<br><br>**13h30 : Sortie Médiathèque** | **Samedi 9 décembre**<br><br>14h : Karaoké | **Samedi 16 décembre**<br><br>14h : Cuisine | **Samedi 23 décembre**<br><br>14h : Cuisine | **Samedi 30 décembre**<br><br>14h : Cuisine |
| **Dimanche 3 décembre**<br><br>**Repas convivial avec Denis**<br>*Endives au jambon*<br><br>**14h : Film au GEM** | **Dimanche 10 décembre**<br><br>**10h : Sortie à Breisach**<br>*Restaurant Le Corfou*<br><br>**GEM ouvert de 9h30 à 17h**<br>**14h : Atelier déco avec Béatrice** | **Dimanche 17 décembre**<br><br>**Repas convivial avec Emmanuel**<br>*Morbiflette*<br><br>**13:30 : Sortie à la Maison du Fromage de Munster** | **Dimanche 24 décembre**<br><br>**Fête de Noël**<br>*Terrine de poisson*<br>*Tournedos et spaetzle maison*<br>*Bûche « Forêt Noire »*<br><br>**14h30 : Grand Concours de Noël** | **Dimanche 31 décembre**<br><br>**Repas convivial avec Duarte**<br>*Cozido*<br><br>**14h : Jeux**<br>**18h : Soirée Nouvel-An** |