

Le Second Souffle



Journal du GEM de Colmar - numéro 65 - Février 2017

Le mot de la Présidente

La cuisine sera fonctionnelle au courant de la première quinzaine de février. Les adhérents vont pouvoir reprendre les activités liées à la cuisine avec de bons petits plats qui nous manquent tant. Une inauguration en bonne et dûe forme avec tous nos partenaires aura lieu en mars. Ce sera un réel plaisir de leur faire découvrir la cuisine du GEM remise à neuf et aux normes.

Marie

PS : n'oubliez pas que les dons sont toujours possibles et déductibles des impôts !

Programme de février

Vous trouverez le programme complet joint à ce journal. Attention au dimanche 12 février, une sortie à l'expo Féline 2017 avait été annoncée dans un premier temps. L'exposition a toutefois été annulée et c'est l'occasion de programmer un nouvel atelier bricolage avec Béatrice. Ramenez un t-shirts à découper, un vieil oreiller et vous repartirez avec un coussin tout neuf !

La Saint-Valentin

Il n'y aura pas de Nini'trap pendant les mardis des vacances scolaires mais le 14 février, venez fêter la Saint-Valentin et testez vos connaissances en chansons d'amour avec le Love Blind Test ! A partir de 15h30.

Des activités à venir ?

Au GEM les idées ne manquent pas et de nombreux adhérents ont déjà montré leur intérêt pour certaines activités. N'hésitez pas à vous manifester si certaines peuvent vous intéresser parmi la liste ci-dessous :

- Traitement photos sur PC
- Danse country
- Zumba
- Balade à cheval

Inscriptions séjours

Les projets se précisent pour les voyages en Italie et en Croatie en juin prochain et pour un séjour supplémentaire dans le Jura en mars prochain. Tous les renseignements et premières inscriptions à partir du mardi 7 février au GEM !



Ménage général au GEM avant la reprise des activités cuisine !
Donnez un coup de main :
VENDREDI 3 FEVRIER
À partir de 9h30



Dire bonjour est le minimum en arrivant au GEM. L'expression est importante également lorsque l'on s'adresse au bénévole qui se tient derrière le bar, un bonjour, un s'il vous plaît et un merci permettent de maintenir la meilleure ambiance possible !

Dès début février, ce sont 5 ateliers hebdomadaires qui reprendront au GEM



DIMANCHE à 12h00 - Repas convivial

Tous les dimanches à midi, le menu proposé par un adhérent soutenu par tous les autres

LUNDI à 12h00 - Repas éco

Les repas éco permettent de valoriser tout ce qui n'a pas été utilisé précédemment

MARDI à partir de 10h00 - Mardi'soupe

Soupe pour l'hiver, et pourquoi pas un plat de pâtes ou une salade dans les mois à venir ? Un plat préparé maison le mardi à 10h et à grignoter à la cafétéria du GEM dès midi

JEUDI à 10h30 - Atelier cuisine légère

Des menus équilibrés, préparés en groupe et qui sont validés par une diététicienne

VENDREDI à 10h30 - Atelier gourmand

L'atelier pâtisserie du GEM, tous les vendredis pour préparer le goûter de 16h !



La route s'est bien passée, malgré la neige. J'étais impatiente de voir les chiens, les différentes races (chien d'Alaska, husky..). J'ai été impressionnée par la quantité de neige. Je n'avais plus aucun souvenir d'en avoir vu autant ! On s'est éclaté à la luge, on a rigolé, un retour en enfance.

Des chiens plus beaux les uns que les autres, affectueux. J'en aurai bien ramené à la maison. En tout cas une journée à refaire ☺

La neige qui tombait, le vent... ça ne m'a pas dérangée d'être un peu mouillée !

Caroline

Journée au Lac Blanc

Dimanche 15 janvier



Une journée à la neige qui était très sympa. Nous arrivons à la station du Lac Blanc. J'ai été impressionné par le nombre de chiens et les aboiements très forts, ressemblant au cri du loup.

Certains se sont éclatés en faisant des descentes en luge.

Il y avait plein d'attelage de chiens. Ils étaient excités et aboyaient très fort mais c'était génial. Puis nous avons pris un bon repas à l'auberge du Blancrupt, c'était bon.

Une fois les estomacs bien remplis, nous avons marché dans la neige environ une bonne heure. Pour moi c'était dur et je n'arrivais pas à avancer. Alors Patrick et Thierry m'ont soutenu, on a fini la balade.

Je croyais que je n'y arriverai pas mais finalement, encore une victoire à rajouter à mon palmarès ! Avec plein de bons souvenirs.

Catherine



Les thermes de Bad Krozingen

Mardi 10 janvier

C'était super, super bon ! J'aurai aimé plus de neige ou vraiment qu'il fasse super froid pour que les cheveux gèlent en se baignant à l'extérieur ! Le repas était super bon aussi, ça change. J'étais HS en rentrant le soir.

Jean Louis



Je suis Patrick, le nouveau venu que vous voyez depuis maintenant 3 semaines !

Je suis en contrat de service civique avec vous six mois. Je suis vraiment ravi de partager cette expérience pour ma part avec vous les adhérents du GEM.

J'ai été très bien accueilli par vous tous et je vous en remercie. J'espère que ça va continuer comme ça jusqu'au mois de juillet !

Patrick





Galettes et karaoké à Sélestat

Samedi 7 janvier

Ce fut un plaisir d'aller découvrir le GEM de Sélestat et d'avoir partagé ce moment convivial de la galettes des rois. Nous avons Madi, Antoine et moi eu les fèves. J'ai apprécié de chanter avec eux, tout ceux qui le souhaitait ont pu chanter.

Vivement que les travaux soient terminés pour que nous aussi puissions accueillir nos amis pour de futurs karaoké et autres bons moments.

Tamara



Suivis de galettes et anniversaire au GEM !

Dimanche 8 janvier

Les projets de séjours 2017 avec le GEM



Rando raquettes dans le Jura
06 au 11 Mars 2017



Lago di Garda – Italie
18 au 23 Juin 2017



Split - Croatie
Juin 2017



Renseignements et inscriptions auprès du GEM



Joyeux anniversaire Duarte !
Et quoi de mieux pour compléter une bonne soupe et une galette un dimanche de janvier ? De la bonne humeur et une partie disputée des « Copains en Or ! »





Karoké aux Ailes de l'Espoir

Jeudi 26 janvier

C'était bien ! On a été bien accueilli. Farid était sympa et il encourageait tout le monde. Une fille chantait en anglais et dansait super bien aussi !

On a discuté avec les adhérents de Mulhouse. La prochaine fois on les invite à Colmar un samedi après-midi !

Marie-France



L'absence d'une vraie cuisine n'empêche pas les bons goûters du vendredi ! Ici, verrine de poires pochées au thé aux épices
Retour des vrais ateliers gourmands tous les vendredis à 10h30 dès mi-février.



Balade à Roppenheim – lundi 17/01

C'était bien, beaucoup de magasins, beaucoup de choix. Malgré le froid glacial, les gens achetaient quand même. Je me suis acheté des baskets chez Nike, ça valait le coup.

Béatrice

Soirée à POILS!!! & à plumes

- Carnaval 2017 -

MARDI
28
FEVRIER

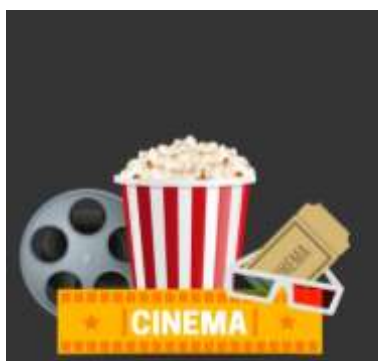
18h – 22h
sur inscription



Jeudi 12 janvier

J'ai trouvé la sortie agréable. C'était la première fois, j'ai découvert IKEA! Il y a plein de choses à voir. Ce qui m'a plu ce sont les ustensiles de cuisine et les tissus. Il y avait une grande diversité, pour tous les goûts. Et les prix restent très abordables. Nous avons pu prendre un goûter à la cafétéria. C'était insolite. Je pense aussi à la personne pour qui c'était moins évident et lui souhaite le meilleur !

Nicole



Retour des
sorties cinéma
à partir du
lundi 13
février !