Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - numéro 70 - Juillet 2017

L'été est là !

Les activités du GEM prennent leur quartier d'été : il y a celles qui sont en pause et celles qui s'adaptent aux beaux jours !

Les **lundis**, parcours santé, réunions et sorties continuent.

Les **mardis**, un pique-nique en extérieur vous est proposé. Attention c'est sur inscription !

Le balle'trap continue tout l'été mais en terrain extérieur ! Le rdv est toujours fixé à 15h30 au GEM

Jeudi, les ateliers cuisine et randonnée se poursuivent

Les **vendredis**, on poursuit l'atelier gourmand et nous sommes toujours à la recherche de bonnes recettes ! Sorties et jeux de société vous sont proposés.

Les activités du **weekend** s'organisent en fonction du planning que vous trouverez en page suivante : entre repas et sortie détente !

Fermeture en août

Comme chaque année, le GEM fermera ses portes du mardi 1er août au mercredi 16 août inclus! Réouverture le jeudi 17 août à 9h30.

Les sorties à ne pas manquer

Plusieurs sorties très demandées sont au programme de cet été parmi lesquelles :

- Le Musée Bartholdi le lundi 17 juillet
- Pique-nique au lac de Michelbach le mardi 18 juillet
- Visite du parc de Schoppenwihr le dimanche 30 juillet
- Sortie à Longemer le mardi 22 août

A vos agendas !

Le GEM a besoin de vous

Toutes ces activités sont possibles grâce à l'entraide présente au quotidien. A chacun de donner un coup de main en fonction de ses capacités et plus particulièrement, le lundi 31 juillet pour bien préparer les vacances !

Les menus de l'atelier cuisine

Jeudi 6 juillet : Salade niçoise
Jeudi 13 juillet : Maultaschen
Jeudi 20 juillet : Poivrons farcis
Jeudi 28 juillet : Salade de riz
Jeudi 17 août : Assiette froide
Jeudi 24 août : Samoussas

Des idées de menus ? Venez en discuter lors de l'atelier ou lors du prochain RDV diététique à venir en septembre!

Weekend à Wickerschwihr

15 & 16 juillet au bord de l'étang
Possibilité de nuit sous tentes et/ou repas dimanche !
Renseignements au GEM

PARCOURS SANTE

On continue tout l'été!

LUNDI à 10H

J'aime énormément le parcours vital afin d'être dans la nature avec d'autres personnes, c'est un moment de détente complète qui me plait !

Pascal

Séjour au Lac du Der

du lundi 28 août au vendredi 1er septembre

Séjour en gîte à la ferme à proximité du lac et de St-Dizier

Réunion d'informations et inscriptions

Jeudi 13 juillet à 16h

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

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

Sauf mention contraire en fonction des activités !

ETE 2017

Lundi 3 juillet *Séjour en Croatie* 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Sortie Vélo**	**Lundi 10 juillet** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 13h30 : Réunion bénévoles 15h : Réunion des adhérents	**Lundi 17 juillet** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **13h30 : Visite du Musée Bartholdi** 13h30 : Réunion bureau	**Lundi 24 juillet** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 13h30 : Réunion bénévoles **14h : Sortie vélo**	**Lundi 31 juillet** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Ménage GEM et véhicules**	**Lundi 21 août** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 13h30 : Réunion bénévoles **15h : Réunion Lac du Der / Adhérents**	**Lundi 28 août** Séjour Lac du Der Accueil au GEM
Mardi 4 juillet *Séjour en Croatie* 11h : Atelier salade 12h : Pique-nique / Salade estivale 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap	**Mardi 11 juillet** 10h : Atelier salade **11h : Pique-nique à Ingersheim** 12h : Pique-nique / salade estivale 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap	**Mardi 18 juillet** 10h : Atelier salade **11h : Pique-nique au lac de Michelbach** 14h :Atelier créatif 15h30 : Balle'trap	**Mardi 25 juillet** 10h : Atelier salade **11h : Pique-nique au bord du Rhin** 12h : Pique-nique / salade estivale 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap	***Fermeture du 1er au 16 août inclus***	**Mardi 22 août** 9h30 : Atelier salade **10h : Sortie à Longemer** 12h : Pique-nique / salade estivale 15h30 : Balle'trap	**Mardi 29 août** Séjour Lac du Der Accueil au GEM
Mercredi 5 juillet - Fermé	**Mercredi 12 juillet -** Fermé	**Mercredi 19 juillet -** Fermé	**Mercredi 26 juillet -** Fermé		**Mercredi 23 août** Fermé	**Mercredi 30 août** Fermé
Jeudi 6 juillet 10h30 : Cuisine légère *Salade niçoise* 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire	**Jeudi 13 juillet** **9h30 : Sortie Vélo** 10h30 : Cuisine légère *Maultaschen* 14h : RDV bien-être **16h : Réunion séjour Lac du Der**	**Jeudi 20 juillet** 10h30 : Cuisine légère *Poivrons farcis* 14h : RDV Bien-être 16h : Atelier mémoire	**Jeudi 27 juillet** **9h : Randonnée Lac vert / Lac des truites** 10h30 : Cuisine légère *Salade de riz* 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire	**Jeudi 17 août** 10h30 : Cuisine légère *Assiette froide* 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire	**Jeudi 24 août** **9h : Rando châteaux de Ribeauvillé** 10h30 : Cuisine légère *Samoussa à la viande* 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire	**Jeudi 31 août** Séjour Lac du Der Accueil au GEM
Vendredi 7 juillet 10h30 : Atelier gourmand 11h : Danse country 12h : Pique-nique / Hot dog **13h30 : Shopping Breisach** 16h : Goûter	**Vendredi 14 juillet** *Férié* Accueil au GEM de 13h30 à 17h	**Vendredi 21 juillet** **10h : Sortie au zoo de Mulhouse** 10h30 : Atelier gourmand 11h :Danse country 12h : Pique-nique / Hot dog **14h : Pictionnary** 16h : Goûter	**Vendredi 28 juillet** 10h30 : Atelier gourmand 11h : Danse country 12h : Pique-nique / Hot dog **14h : Des copains en or !** 16h : Goûter	**Vendredi 18 août** 10h30 : Atelier gourmand 11h : Danse country 12h : Pique-nique / Hot dog **13h30 : Shopping à Sasbach** 16h : Goûter	**Vendredi 25 août** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog **14h : Blind Test** 16h : Goûter	
Samedi 1er juillet *Séjour en Croatie* **13h30 : Balade**	**Samedi 8 juillet** **14h : Jeux extérieurs** **14h : Cuisine**	**Samedi 15 juillet** **Dimanche 16 juillet** **Week-end Camping à l'étang de Wickerschwihr** **GEM fermé**	**Samedi 22 juillet** **14h : Jeux extérieurs** **14h : Pâtisserie**	**Samedi 29 juillet** **13h30 : Balade** **16h : Concert Kids United**	**Samedi 19 août** **14h : Cuisine**	**Samedi 26 août** **13h30 : Balade**
Dimanche 2 juillet *Séjour en Croatie* **11h : Concert rock du groupe Météors** *Pique-nique solidaire et concert sur la place Henri Sellier*	**Dimanche 9 juillet** **Sortie à Plombières les Bains** *Pique-nique, visite du parc miniature* **Accueil au GEM de 13h30 à 17h**		**Dimanche 23 juillet** **Repas convivial avec Caroline & Eva** *Croziflette* **14h : Loto de l'été**	**Dimanche 30 juillet** **Repas convivial avec Fred** *Duo de tarte à l'oignon et quiche* **13h30 : Balade à Schoppenwihr**	**Dimanche 20 août** **Repas convivial avec Dominique** *Salade fraicheur et toasts* **13h30 : Balade digestive à Breisach**	**Dimanche 27 août** **Repas convivial avec Catherine** *Gaspacho, Rosbeef et Salade de pommes de terre* **14h : Loto**

Rock'n'roll au GEM !

Le groupe Meteors était en concert sur la Place Henri Sellier le dimanche 2 juillet.
Ce fut également l'occasion de saluer Patrick qui a terminé sa mission de Service Civique.
Merci à toi et bonne continuation !

Le groupe était sympa, ils ont bien joué. Ça s'appelait Meteors, avec un qui jouait de l'accordéon (ou de la batterie?), un à la basse, et un qui jouait de la guitare électrique. Il y avait aussi un chanteur, mais ils ne sont pas restés longtemps, c'est dommage j'aimais bien la musique.
J'ai dansé le Slow avec Serge c'était bien. Les oiseaux chez moi ont commencé à chanter en entendant la musique, il y en a un qui a sifflé alors que pourtant c'est rare. J'avais emmené une salade macédoine de la maison, c'était pas mal. Bien mais trop court, même si il n'y avait pas beaucoup de monde, sinon j'aurai mis l'ambiance sur la piste !

Marie-France

Randonnée au château du Ramstein

Vendredi 9 juin

Il était une fois cinq petits randonneurs qui s'en allèrent marcher au Ramstein. La première heure fut assez balèze : un véritable parcours du combattant, puis la pente s'est adoucie et les heures suivantes furent fort agréables. Le paysage était magnifique, le temps était avec nous hormis quelques gouttes qui se sont invitées pile poil pour la pause de midi. Nous avons pu admirer le château du Ramstein (en silence, donc aucun torticolis à la clé !), puis nous avons visité le château d'Ortenbourg. Nous avons été tellement rapides pour faire la randonnée qu'ensuite nous avons eu le temps de reprendre la voiture pour visiter Sainte-Marie-aux-Mines avec Thierry qui nous a montré les lieux emblématiques de sa jeunesse, puis aussi la Savonnerie Artisanale du Val d'Argent. C'était une chouette journée.

Serge et Eva

Venez randonner cet été !

Jeudi 27 juillet : Lac Vert / Lac des Truites
Jeudi 24 août : Châteaux de Ribeauvillé

Dimanche 11 juin
Repas avec Angèle : le saka saka

J'ai cuisiné le samedi, la veille, parce que si on l'avait fait le dimanche, ça aurait pris trop de temps ! On a préparé le Saka Saka avec des aubergines, des courgettes et des poivrons mélangés dans des feuilles de manioc. On a mis du poisson dedans et on a grillé le reste de poisson.
Les gens ont apprécié, j'étais contente parce que personne ne s'est plaint même si c'était la première fois qu'ils en mangeaient. J'avais peur que certains n'aiment pas mais tout le monde a tout mangé. C'est la première fois que je cuisinais au GEM, c'était bien car tout était là dans la cuisine, même les grosses marmites !

Angèle

Et l'après-midi :
Découverte de la
Fête de l'Eau à Wattwiller

Joyeux anniversaire Cyrille!

Il faisait très chaud, c'était vraiment pas terrible. Je m'attendais à voir des choses en rapport avec l'eau alors qu'en fait même à la buvette, il n'y avait pas de bouteilles Wattwiller !
Il y avait un circuit dans le village avec des textes, des photos, c'était vraiment bof, même Catherine s'est ennuyée. J'ai quand même réussi à me trouver un coin à l'ombre et au moins je n'ai pas de coup de soleil !

Martine

Visite de Weleda à Huningue

Mardi 13 juin

Culture d'échinacée (jardin Weleda)

Culture d'iris bio (Toscane et Maroc)

Récolte et transformation du sésame bio (Mexique)

Culture de grenadiers bio (Turquie)

Arnica sauvage sur le site du Markstein (Vosges) – récolte raisonnée dans le cadre d'une convention visant la préservation de l'espèce, aux côtés de partenaires locaux.

Le 13 juin nous sommes allés visiter l'usine Weleda à Huningue. Weleda produit des médicaments homéopathiques et des cosmétiques naturels et bios depuis 1921. Le site d'Huningue fabrique les médicaments qui sont commercialisés dans 50 pays. Les cosmétiques sont fabriqués en Allemagne et en Suisse.

Les plantes bio viennent des jardins Weleda dans différents pays (voir photo). L'arnica sauvage est récoltée sur le site du Markstein chez nous (voir photo).

La production à l'usine commence par l'arrivée des plantes fraichement cueillies qui sont mises dans un broyeur. La fleur, la tige, la racine ou la plante entière selon les besoins. Puis les morceaux sont mis à macérer dans de l'alcool jusqu'à parfois trois semaines.

Après filtrage on obtient les teintures mères qui sont colorées (voir photo) et conservées dans des « caves » où la température et l'air sont contrôlés.

Après encore différents filtrages on obtient l'essence même des plantes, incolore et conservée dans des bonbonnes également.

Vient ensuite la phase de la dynamisation : il s'agit d'agiter le « bocal » en faisant un mouvement qui produit un 8 couché de la solution liquide. Chez Weleda la dynamisation est faite à la main.

Photos : Weleda

La solution est enfin prête pour faire les médicaments : sous formes de gouttes, de poudres ou de granules de sucre (voir photo).

Avant il ne fallait pas toucher les granules car la solution recouvrait l'extérieur des granules. Maintenant la technique permet d'imprégner les granules jusqu'au cœur.

L'usine est un vrai labyrinthe et nous avons dû monter et descendre beaucoup d'escalier, ce qui a pu être éprouvant.

Nous avons dû nous équiper de charlottes, blouses, sur-chaussures, sur-barbe pour Christophe et nous laver les mains avant d'entrer dans la zone de fabrication.

En fin de visite nous avons été déçus de ne pas pouvoir acheter de produits cosmétiques, déception vite passée quand nous avons reçu chacun un sac avec des produits en cadeau !

Nous sommes ensuite allés pique-niquer au bord du Rhin avant de prendre la passerelle et d'aller faire un tour en Allemagne : qui dans les magasins, qui siestant dans l'herbe au bord de l'eau.

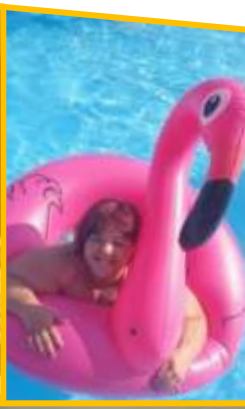
Vraiment une très chouette journée !

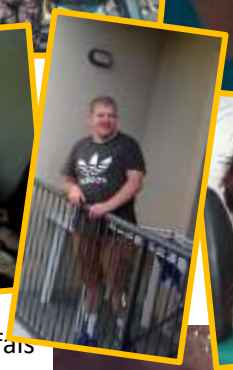
Sophie

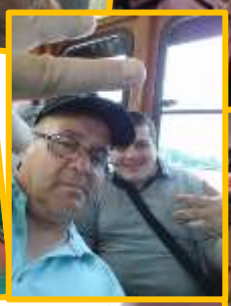
Séjour au Lac de Garde

Nous sommes bien arrivés le dimanche 18/06/2017 à 17h, nous nous sommes installés dans les gites et certains sont cash allés dans la belle piscine du Village Vacances « le Belvédère », l'eau était trop bonne. Le soir même, nous sommes allés à Pescheria au bord du lac de Garde. Dans la semaine nous sommes allés à Limone, Sirmione, Vérone, au Jardin « Il Vittoriale » puis nous étions Aurélien, Franck, Anne-Carole et moi (Tam) à Gardaland, « Europapark Italien », c'était sympa. Nous étions une bonne équipe.
Sur 5 nuits, J'ai dormi 3 nuits dehors sur le transat, il faisait bon, le soir on était en balade ou en train de discuter sur la terrasse. Pour mes premières vacances avec le GEM, c'était « que du bonheur ». Je repars du 28 Juin au 5 Juillet 2017 en Croatie, encore de belles vacances qui s'annoncent.
Merci au GEM d'être là, c'était super, surtout les glaces italiennes !

Madi et Tam







C'est la première fois que je fais un voyage en Italie, c'était super génial, je n'ai pas regretté de partir ! Nous étions dans des appartements, il y avait une piscine, un restaurant et un bar, chacun était libre et nous avons fait des sorties c'était super. Nous avons beaucoup visité, les endroits étaient magnifiques et on est partis avec les minibus. Nous avons bien mangé, le soir on pouvait choisir pizza ou pâtes. C'était très bon et le petit déjeuner et les repas étaient copieux, et les glaces à l'italienne étaient très bonnes. J'ai beaucoup aimé merci le GEM de Colmar !

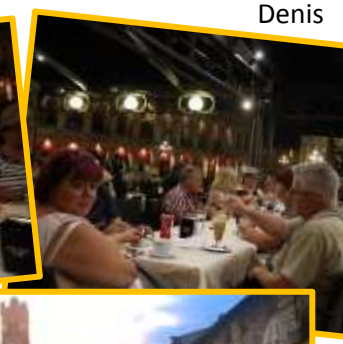
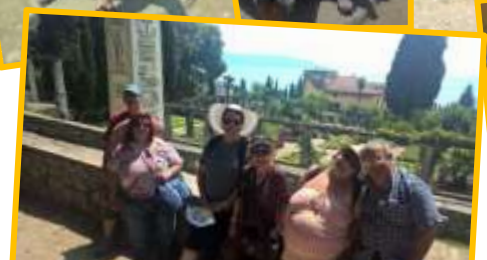
Alex

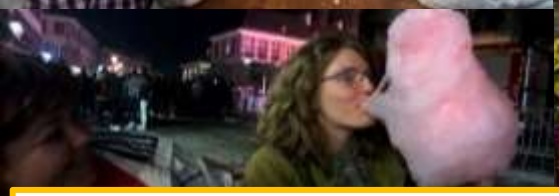
Malheureusement, je n'ai pas rencontré mon bel Italien et j'ai dû rentrer à Colmar. Mais superbe séjour !

Catherine

Séjour italien excellent, avec des accompagnateurs dévoués à l'écoute de tout le monde. Nous avons vu de très belles choses qui nous ont émerveillées. Le lac était d'une splendeur idéale, la traversée nous a permis de retrouver un peu de rafraichissement car la chaleur était intense. Lors de la visite de la ville de Vérone nous avons été très surpris par cette vie nocturne avec tant de joie. Les monuments étaient superbes. Les chambres où nous étions étaient très bien situées avec plusieurs piscines dont tout le monde a profité, et une restauration très correcte et à volonté. A quand la prochaine ?

Denis



Crémation des 3 sapins à Thann

Vendredi 30 juin

Nous sommes partis à Thann et nous avons fait un petit tour de la petite ville, que je connaissais un peu. Je l'avais visitée quelques années auparavant. Il y avait des petits groupes de musique qui animaient les rues et nous avons trouvé un espace où nous avons pique-niqué les sandwichs préparés avec amour.

Après, un groupe est allé à la collégiale et un autre groupe a pris une boisson en terrasse. Il y avait une messe suivie d'une procession. Ensuite, ce fut le grand moment où ils ont mis le feu aux sapins. Des pompiers arrosaient au fur et à mesure pour éviter la propagation du feu. Des cendres volaient, j'avais peur que celles-ci tombent sur moi.

Le tout se termina par un feu d'artifice tiré du sommet de la collégiale. Il était sympa et une belle musique l'accompagnait.

Nous sommes rentrés, pour moi c'était une soirée pleine d'émotions !

Catherine

C'était bien. Durant la soirée, quelques-uns sont allés à l'église pour un concert d'orgue (qui était déjà terminé !) et la cérémonie qui précède la crémation. Il y avait beaucoup de monde, la place était pleine à craquer pour voir les trois sapins bruler. Le feu d'artifice était bien !

François

L'atelier cuisine

Une idée sympa pour apprendre des recettes légères, c'est cuisine le jeudi ! On prépare les repas avec la diététicienne une fois par mois. On donne des idées de repas, vous pouvez tous venir ! Vous serez entendus, la diététicienne veillera à l'équilibre alimentaire (même quand Pascal propose un banana split ou une charlotte aux pêches !). Par exemple, aujourd'hui, on était gonflé : on s'est préparé un soufflé au roquefort accompagné d'une salade de haricots verts, tomates et oignons et en dessert un fruit et on s'est offert du pain ! On a beaucoup apprécié, j'ai envie de dire qu'il aurait fallu 5 minutes de cuisson supplémentaires par rapport à la recette. Mais c'est en faisant qu'on apprend ! En tout cas, on s'est régalé et le repas était très convivial.

Fatiha

Quand la sortie vélo a rejoint la sortie cueillettes de fraises pour préparer l'atelier gourmand qui prépara les tartes aux fraises pour le goûter du vendredi 16 juin !

Visite du musée Unterlinden

Lundi 12 juin

J'ai revu avec joie le retable d'Issenheim , pièce maîtresse du musée. Nous avons vu Guernica, autre pièce maîtresse! Egalement des statues antiques revisitées par les mains de Madeleine. Il faisait bien frais au musée, climatisé et pas trop de monde. Dans la piscine, une expo basque : surtout des photos. Il y avait aussi Karpff, miniaturiste du temps de Napoléon qui a surtout représenté l'impératrice Joséphine. C'était beau.

Chantal

Shopping mensuel en Allemagne

Breisach : Vendredi 7 juillet 13h30

Sasbach : Vendredi 18 août 13h30

Jolie balade dans les rues de Munster lors du marché de Pentecôte le lundi 5 juin

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.

Balade en Petite Camargue Alsacienne

Jeudi 29 juin

Après une bonne heure de trajet, nous arrivons sur le site. Nous avons entamé notre balade et nous nous sommes arrêtés à chaque observatoire pour admirer la splendeur de cette nature féérique.
La dernière fois que j'y suis allée, j'avais 10 ans. Je ne m'en souvenais plus.
J'ai été impressionnée par la diversité de cet écosystème, de la flore et de la faune dans cet environnement préservé.
Après le repas de midi, Serge nous a offert le café dans une petite boutique au milieu du parc. Il y avait une exposition explicative de l'initiative de la réserve et aussi les explications des différentes espèces.
Pour finir, un film a été projeté sur le rythme de cette réserve. Les quatre saisons c'était magnifique. On a tous eu un coup de fatigue, prêts à faire la sieste pendant la projection !
La météo était idéale, nous sommes presque passés au travers des gouttes et il ne faisait pas trop chaud.
Nous sommes rentrés tous heureux d'avoir passer une bonne journée ensemble.

Catherine

Réunions à venir :

- Réunion Bénévoles : Lundi 10/07, 24/07 et 21/08 à 13h30
- Réunion des adhérents : Lundi 10/07 et 21/08 à 15h
- Réunion d'info sur le séjour Lac du Der : Jeudi 13/07 à 16h
- Réunion d'organisation Lac du Der : Lundi 21/08 à 15h

Des projets pour la rentrée

Pique-nique solidaire avec Schizo-Espoir
Sortie aux Chutes du Rhin – Expo Chagall et Cézanne à Bâle
Feuilleté Comtois en repas du dimanche
D'autres idées ? Venez en parler aux réunions des adhérents !

« Arrêtons d'être dramatiques, soyons romantiques ! »

Ophélie Winter