

# Le Second Souffle



Journal du GEM de Colmar - numéro 69 - Juin 2017

## Le mot de la Présidente

Attention : le GEM sera fermé une semaine durant le séjour en Italie, plus précisément du dimanche 18 au dimanche 25 juin compris. Les séjours sont très mobilisateurs et demandent de l'investissement, nous en profiterons pour fermer le GEM et permettre aux bénévoles de se ressourcer. Par contre, durant le voyage en Croatie, le GEM sera ouvert. Je souhaite un bon voyage au Lac de Garde aux vacanciers, bon vent !

Marie

## En juin, côté repas !

Dimanche 11 juin : repas avec Angèle



**Saka Saka**  
Poisson, légumes et  
feuilles de manioc, riz  
Dessert fruité

### Les menus de l'atelier cuisine légère :

Jeu 1<sup>er</sup> juin : escalopes à la crème

Jeu 8 juin : Tarte à l'oignon

Jeu 15 juin : Burger de légumes

Jeu 29 juin : Soufflé au roquefort

Tous les menus de l'atelier cuisine sont discutés avec Sophie, diététicienne du Réseau Santé de Colmar. Des idées de menus ? Venez en discuter le lundi 26 juin à 13h30 lors du RDV diététique !

## Réunir les énergies

Venir au GEM, c'est participer aux bonnes choses mais aussi aux moins marrantes, même si ça se fait toujours dans la bonne humeur !

L'intervention de chacun est nécessaire pour maintenir le lieu accueillant et vivant. Tout le monde peut y participer qu'il s'agisse d'arroser les plantes, donner un coup de balai, monter ou ranger le parasol, sortir les poubelles...

Avant de partir, merci de penser à la somme de choses qui font que le GEM est ce qu'il est, un lieu convivial et riche en activités et rencontres !

## Un nouveau projet de séjour !

Les séjours en Italie et Croatie se dérouleront à la fin du mois de juin et d'ores et déjà se profile la suite : un séjour au Lac du Der aura lieu fin août ! Retrouvez plus d'infos en page 3 ou directement au GEM.

## Slow Up Alsace !

C'est dimanche 4 juin que se déroulera le Slow Up! 2017. Lors de cette manifestation, la route des vins est fermée à la circulation et envahie par les piétons et deux-roues ! L'occasion pour les GEM de Colmar et de Sélestat de se retrouver à Châtenois pour une marche tranquille et un pique-nique dans les vignes ! Inscriptions au GEM.

## Les sorties du mois

Outre le Slow Up!, de nombreuses sorties auront lieu au courant de mois de juin dont certaines très attendues :

- Visite de Tellure à Sainte-Marie aux Mines le **lundi 5 juin**
- Fête de l'Eau à Wattwiller le **dimanche 11 juin**
- Visite du musée Unterlinden à Colmar le **lundi 12 juin**
- Visite de l'usine Weleda à Huningue et balade à Weil-Am-Rhein le **mardi 13 juin**
- Balade dans la Petite Camargue le **jeudi 29 juin**
- Et la grande fête à Thann le **vendredi 30 juin**, la crémation des 3 Sapins !

## Juin, c'est le mois des fraises !

Avis aux amateurs : jeudi 15 juin, nous irons cueillir des fraises afin de préparer des tartes le lendemain. Rendez-vous au goûter du vendredi 16 juin pour la dégustation !

## CREMATION DES 3 SAPINS

## Vendredi 30 juin

Sortie à Thann à 17h



# Marché aux puces

Dimanche 21 mai

De bon matin, à 5h30, nous partions au marché aux puces à Andolsheim avec Serge et Patrick. Nous étions tous les trois de bonne humeur et plein d'espoir de vider la quantité de marchandises chargée la veille dans le trafic.

Nous avons installé le stand. Mais le matin, hélas, nous étions à l'ombre... Patrick grelottait, il avait froid.

Tout au long de la journée, nous liquidions le plus de marchandises possible.

L'après-midi une équipe du GEM nous a rendu visite très sympa, et bien d'autres adhérents sont passés tout au long de la journée.

L'après-midi nous avons le soleil. Ouf pour Patrick qui n'avait plus froid et Serge a même eu un léger coup de soleil.

Les voisins qui avaient des stands autour étaient sympas.

Il était 17h30, fin de journée mais le pire était à venir. Car il fallait remballer les invendus de la journée. Malheureusement il en restait encore beaucoup... bien que la vente fut tout à fait correcte.

Enfin, on est rentré au GEM. Nous aspirions à une bonne douche et une bonne nuit de sommeil. Fatigués et contents d'avoir passé une bonne journée ensemble dans la bonne humeur !

Catherine



*Un marché aux puces, ça mobilise du monde. Bravo à tout ceux qui, durant toute la semaine précédente, ont trié, rangé, nettoyé vêtements et objets !*

*Bravo aussi à ceux qui ont chargé et/ou déchargé le trafic !*

# Randonnée à Kiffis à la frontière suisse

le Mardi 16 mai



J'ai beaucoup apprécié cette escapade. La route était longue jusqu'à dans le Jura Alsacien mais ça a été. Aucune difficulté sur le parcours de randonnée. J'aurai apprécié de profiter plus longtemps de la forêt mais c'était une belle journée !

Françoise



*Passage par la ferme aux lamas du Hornihof*



**Prochaine randonnée : vendredi 9 juin !**

**-> Château de Rammstein à Scherwiller**

# Grand ménage de printemps

le mardi 9 mai

Pour profiter de toutes les bonnes choses et de la convivialité du GEM, il faut un cadre propre. Ce grand ménage mardi 9 mai s'est super bien passé : chacun a fait son petit bout de boulot à la cafétéria, à la cuisine, dans les véhicules pour Duarte et moi-même, dans le bureau, l'aquarium pour d'autres, et même le jardin ! Le travail ne manque pas mais tout se passe dans la bonne humeur !

Serge



## Séjour au Lac du Der du lundi 28 août au vendredi 1<sup>er</sup> septembre



Séjour en gîte à la ferme à proximité du lac du Der et de St-Dizier (Haute Marne)

17 places

Participation : 140€ comprenant transport, hébergement et courses

Les repas seront à préparer en commun.

*Renseignements et inscriptions au GEM*

## Sortie munster à Lapoutroie le vendredi 12 mai



Nous sommes partis à 9h30 à Lapoutroie. Il faisait beau et le paysage était magnifique. On a visité la ferme Pierrevercin où nous avons été très bien accueillis. Ils nous ont présenté leur travail, la fabrication et la conservation du munster et du bargkas.

On a vu des veaux, le plus jeune avait un mois et demi. On a tous parié sur son âge et c'est Denis qui a gagné, bravo !

Les fromages sont bio là-bas, on en a acheté plusieurs pour le repas de dimanche au GEM. C'était délicieux !

Martine

# Tartiflette au munster et fête médiévale le dimanche 14 mai



Une équipe était à la ferme Pierrevercin pour chercher un excellent munster au lait cru. Le but était de concocter une tartiflette au munster pour ce dimanche.

J'ai été entourée d'une équipe sympa pour confectionner ce délicieux repas. Au menu, tartiflette au munster bien sûr, salade et en dessert, une soupe de fraises accompagnée de son muffin. Tous les convives étaient ravis et ils ont trouvé que c'était très bon.. Hmmm!

Mais hélas, la cuisine a senti le munster pendant quelques jours...



Puis l'après-midi à 13h, nous sommes partis direction le Hohlandsbourg ! La fête médiévale était placée cette année sous le signe des Vikings. Des spectacles, théâtre et danses étaient proposés et des ateliers comme : faire du feu, de la cuisine, du tir à l'arc et globalement, les savoir-faire du peuple viking. Avec Caroline, nous avons fait tout le tour des remparts. Il faisait beau et la vue était géniale, à 360°!

Une belle journée mais le soir, j'étais bien fatiguée, la tête remplie d'émotions.

Catherine



## FITNESS



Tous les jeudis à 16h avec Mario

# Slow UP

## Aisace

**DIMANCHE  
4 JUIN  
2017** 10h | 18h



Avec le GEM L'Echappée de Sélestat  
Balade à Châtenois, 8km de marche sur  
la route des vins réservée pour  
l'occasion aux piétons et deux-roues !  
**Départ à 9h30, inscriptions au GEM**

# Balade en Kayak le vendredi 26 mai

On est parti au canoé vers 11h30 et on a mangé un taboulé ensemble sur le site en arrivant. Nous avons commencé par un cours théorique avec l'animateur, après « tous » à l'eau! Avec Patrick, on était les premiers à l'eau, un début difficile pour moi mais après 2km c'était bon.

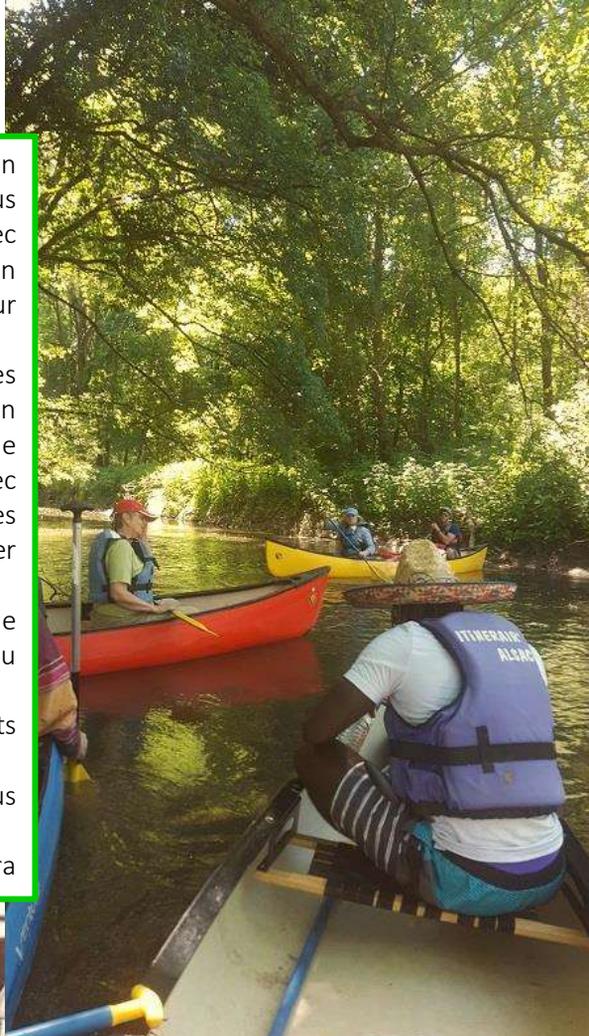
Nous avons fait 12km en 3h. On s'est pris des branches, on a vu des cygnes. On a pagayé chacun à son rythme. C'était une bonne journée avec le soleil. Patrick et moi on avait un look d'enfer avec nos chapeaux mexicains, heureusement qu'on les avait pour pas se faire trop mal quand fallait éviter les grosses branches.

En revenant de nos 12km, nous avons pris le goûter : cake au citron (à la pomme? 😊) et au chocolat et du jus de pomme.

Nous sommes tous rentrés épuisés mais contents de notre journée ! Que du bonheur.

Merci Eva pour cette activité et Patrick de nous avoir emmené.

Tamara



Je n'étais pas trop bien les derniers mois et maintenant ça va beaucoup mieux ! Je remercie le GEM de m'avoir soutenue ! J'ai repris les choses en main et je me réjouis de partir en Italie ! J'ai retrouvé le sourire 😊

Alexandra



La tristesse lorsqu'il pleut lors de la balade du samedi... mais il en faut plus que ça pour décourager les plus téméraires !

**L'atelier créatif tous les  
mardis à 14h !**



# Visite d'une savonnerie et balade en montagne le mardi 23 mai



Le temps était clément ! Et nous sommes partis en retard... Mais heureusement que le coffre de la camionnette était coincé : les retardataires ont pu rattraper tout le groupe ! On est arrivé à la savonnerie, on a été très bien reçu ! Nous avons vu comment était fabriqué les savons, et bien expliqué ! C'est pas comme une usine, c'est vraiment fait artisanalement. La savonnerie est située dans une ancienne chapelle, c'est joli avec des vitraux aux fenêtres.

La base pour les savons c'est de l'huile de coco, de l'huile d'argan et de l'huile d'olive. Ils mélangent avec un mixer, ajoutent de la soude et un parfum (pas d'huile essentielle). Ils mettent tout ça dans des moules et coupent en 28 morceaux de savon. Ils pèsent 140g. après séchage et coûte 4,20€ pièce.

Les restants de la préparation sont utilisés comme produit de nettoyage.



Après cette visite, nous avons pique-niqué au Col des Bagenelles à côté de l'auberge Haycot. Nous avons préparé des sandwiches au GEM mais l'envie de tarte aux myrtilles s'est tout de même faite sentir ! A l'auberge, ils nous ont rappelé que ce n'était pas la saison mais nous nous sommes régalez de glaces et café. Ensuite, petite marche pour digérer avec au point culminant, une superbe vue sur les Vosges, Saint-Dié, Sainte-Marie-aux-Mines... Le temps était magnifique et nous en avons bien profité.

Au moins avec cette visite, on sera propre !

Thérèse, Jeanne, JP, Denis, Christophe



Une propreté qui dure longtemps, longtemps, longtemps ! Une semaine après, je suis toujours propre !

Jean Paul



**SHOPPING BREISACH**  
Mardi 6 juin  
Départ à 13h30 !



**Mardi 13 juin à 9h**

**Inscriptions au GEM**

**Visite de l'usine Weleda à Huningue**  
Fabrication des produits cosmétiques dits « naturels »



## Balade au Titisee le dimanche 28 mai

C'est dommage qu'il y avait du mauvais temps, il a plu. Mais ce qui m'a plu, c'était les canards et le bateau. C'était beau.

On a bien rigolé. La route n'était pas trop longue et j'ai bien apprécié les deux tunnels. Il y avait même des motos qui raisonnaient !

Le paysage était très joli, je n'étais jamais allé. Le lac fait 2km de long, ils nous ont expliqué sur le bateau (une dame en français et un monsieur en allemand)

On a vu un château, Catherine disait que c'était le sien ! Mais c'est même pas vrai. Sacré orage pendant le tour en bateau ! On a été trempé mais heureusement il faisait pas trop froid et on a vite séché.

Marie-France



# Soirée camerounaise

## le vendredi 12 mai

Du poisson, des bananes plantain, le menu était un truc que je ne connaissais pas. Mais c'était super bon ! Patrick a fait un petit quizz sur le Cameroun. Ce qui était bien c'est que tout le monde s'est bougé pour ranger le GEM. C'était vraiment bien !

Serge



## L'atelier cuisine

### Tous les jeudis !



Jeudi 18 mai : Dhal de lentilles corail et Tapioca coco/fruits secs



Et l'équipe équipée pour les cannellonis du dimanche 21 !

## 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





# La vie au GEM

## 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.



Après-midi Kinect pour s'amuser malgré la pluie !



Il y a de nombreuses possibilités lors de l'heure qu'on passe au gymnase Waltz tous les mardis ! Pour ne pas faire tout le temps la même chose, on a commencé à jouer au handball. On fait un petit échauffement et des tirs au but, des lancers de ballons. On rigole bien !



Serge



Ambiance western à la country le vendredi à 11h !



On était à Action et je suis revenu avec une paire de lunettes de soleil ! Parfait pour l'été.  
 Duarte



- Réunions à venir :
- Réunion séjour Italie : vendredi 02 juin à 16h30
  - Réunion séjour Croatie : vendredi 09 juin à 16h30
  - Réunion bénévoles les lundis 12 et 26 juin à 14h
  - RDV diététique : lundi 26 juin à 13h30

**Des projets pour cet été !**  
 Séjour au Lac du Der du lundi 28 août au vendredi 1<sup>er</sup> septembre  
 Concert rock le dimanche 2 juillet !  
 Sortie à Plombières-les-Bains, weekend camping !



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.

*« La meilleure manière de se lancer, c'est d'arrêter de parler et de commencer à agir »*

Walt Disney