

Le Second Souffle



Journal du GEM de Colmar - numéro 68 - Mai 2017

Le mot de la Présidente

Comme tous les ans, l'assemblée générale s'est passée dans une ambiance studieuse et bon-enfant. On voit l'implication des adhérents qui répondent aussi nombreux aux invitations.

Nous avons donc terminé avec le pot de l'amitié qui est toujours aussi convivial, chaque année. Le nombre d'adhérents ne fait que s'amplifier et que chaque année qui passe nous conforte dans les objectifs à atteindre !

Marie

Grand ménage de printemps

Mobilisation générale le mardi 9 mai: Les bonnes volontés sont les bienvenues pour donner un coup de main au ménage et rangement du GEM, au nettoyage des trafics, de l'aquarium ou au jardinage sur la plate-bande devant le GEM selon les envies et compétences de chacun. Inscrivez-vous à l'avance pour profiter du repas de midi !

Dons et tri des vêtements

En prévision d'une bourse aux vêtements à l'automne, nous lançons un appel aux dons de vêtements à partir du mardi 16 mai ! Trois après-midis de la semaine seront consacrés au tri et lavage des vêtements. Merci de votre participation !

Sortie en canoé

Il reste quelques places pour la sortie en canoé le vendredi 26 mai ! Après un casse-croûte, un guide vous accompagnera sur les bras de rivière du Ried près d'Ebermunster.

Fitness le jeudi !

Rappel : un atelier fitness a démarré au GEM avec Mario ! Rendez-vous les jeudis à 16h.

Sortie à la savonnerie

Rendez-vous mardi 23 mai à 9h30 pour une sortie à la savonnerie de Sainte-Marie aux Mines ! Visite et shopping seront suivis d'un pique-nique en montagne. Encore quelques places sont disponibles.

Un dimanche au Titisee

Toujours très demandée, la visite au Titisee au dessus de Freiburg en Allemagne aura lieu le dimanche 28 mai. Attention : les inscriptions seront lancées le dimanche 14 mai !

Inscriptions pour l'atelier pizza/pâtes du mardi !

Devant le succès de ce nouvel atelier, il devient nécessaire de permettre à chacun d'y participer dans de bonnes conditions. Aussi nous demandons aux personnes souhaitant participer à la confection de ces plats de s'inscrire à l'avance. Les pizzas ou pâtes, suivant les inspirations du moment, seront toujours disponibles pour tous à la cafétéria les mardis à midi !

Présentation du projet
de séjour à la ferme
Lundi 22 mai - 14h30
Réunion des adhérents



Mardi 9 mai



Inscrivez-vous pour venir aider et manger avec nous !

Soirée Camerounaise

Vendredi 12 mai

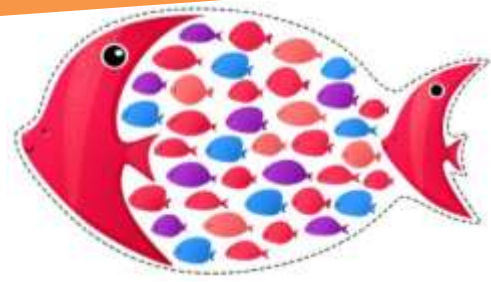
De 18 à 22h

Repas, jeux, musique... venez faire la fête !



Un mois d'Avril riche en sorties !

Comme le veut la coutume, le poisson d'avril a eu sa place au GEM! Si vous ouvrez l'œil, vous pourrez peut-être encore en repérer quelques uns 😊



Samedi 1^{er} Avril : Théâtre de marionnettes « Macaroni! »

C'était super ! C'était très original avec trois spectacles en un : il y avait la version ombres chinoises sur les draps étendus, très italien avec la Fiat 500 rouge, le spectacle de marionnettes, et le spectacle avec les artistes eux-mêmes et la musique. Ils étaient de sympathiques garçons. C'était très émouvant, cette histoire d'immigrés italiens. On leur a fait croire qu'ils allaient au paradis alors qu'ils allaient dans des pays de mines. Surprenant, et d'autant plus touchant.

Chantal

Vendredi 7 Avril : Sortie Médiathèque



Jedi 6 Avril : Vélo à Munster

Très belle journée ! On a pris le train jusqu'à Munster, on s'est assis à une terrasse pour boire un café puis on est partis. En route pour Colmar, et à vélo ! Il faisait beau, j'ai bien aimé.

Rémy



Nous sommes allés en bus à la médiathèque de Colmar, avec un chauffeur de bus pas sympa. Dans l'atmosphère feutrée de la médiathèque nous avons pu choisir des livres et des CD de musique pour soi ou le GEM : musiques du monde pour danser, musiques à écouter ! Avant de reprendre le bus au Théâtre à cause des travaux, nous avons profité d'une terrasse pour boire un verre, avec un beau soleil, mais encore un fond de l'air assez frais.

Sophie



Vendredi 21 Avril : Sortie à Strasbourg et visite du Musée d'Art Contemporain

Vendredi 21 Avril nous sommes partis à 10h pour Strasbourg visiter le Musée d'Art Moderne et Contemporain. Arrivés à Strasbourg nous nous sommes promenés dans la Petite France. C'est un beau quartier. Ensuite nous avons pique-niqué dans le petit square Louise Weiss. On a eu de la chance avec la météo : grand soleil !! Ensuite nous avons visité le musée. J'ai particulièrement aimé les tableaux à grelots qu'on pouvait tourner. Dommage que le 1^{er} étage soit fermé car en travaux. C'était une belle journée, et on est rentrés juste à temps pour manger le tiramisù au GEM.

Martine



Fâites du sport avec le GEM !



Parcours santé Lundi à 10h



FITNESS

Avec Mario ! Jeudi à 16h



Balle'trap au gymnase Waltz

Badminton et jeux de ballons
Rendez-vous les mardis à 15h30 au GEM

Mardi 11 avril : Randonnée

Belle balade en petit comité sur les hauteurs d'Eguisheim. Nous avons visité le château du Hagueneck ainsi que les trois châteaux de Husseren. Nous avons même eu la chance d'apercevoir un écureuil.

Julia



Prochaine randonnée dans le Jura alsacien le mardi 16 mai !



Soirée Pizza & Fête foraine



Super soirée ! On a commencé par un hop-hop-hop, c'était sympa. Merci pour le clin d'œil à la question Reine des Neiges ! ☺ On a tous préparé notre pizza, avec Eva on en a fait une végétarienne (sauce tomate, poivron, ananas, fromage de chèvre, gruyère, mozzarella et un demi pot de miel ... ☺). Pour ma première fois en cuisine, c'était sympa. Ensuite on a fait un tour à la fête foraine où on a pris le dessert (crêpe, gaufre, churros, ...). Puis un petit tour de chenille pour bien TOUT DIGERER...

Tam



Toujours autant de repas !



Curry de Tofu au lait de coco

Je n'avais jamais mangé de tofu avant, mais c'était très bon! J'ai aidé à cuisiner, et surtout à mélanger.

Duarte

Croque-monsieurs avec Caro

J'ai découvert les croques au thon et c'était très bon. A refaire ! On a eu du tiramisu à la framboise en dessert, c'est encore une fois un plat connu mais revisité : c'était très bon, une super idée !

Thierry

Le dimanche c'est sympa, les repas sont assez variés et équilibrés. C'est toujours un plaisir de venir aider à préparer la table et cuisiner pour tout le monde, c'est très convivial. On n'est jamais déçu du résultat, et ça permet de découvrir des plats qu'on ne connaît pas. C'est bien de se retrouver tous à table pour partager un moment solidaire. Il y a toujours une bonne entente et une bonne coopération entre les personnes présentes, et du coup ça se passe toujours bien !

Dominique

Gigot de Pâques avec Martine & Pascale

Le dimanche de Pâques au GEM c'est bien. Il y a des gens, un bon repas, des activités, c'est sympa et ça change, ça fait vivre. Le repas était bon, tout le monde a bien mangé, on a eu un gros morceau de gâteau, c'était bon. J'ai appris à jouer au loto. Il y a avait des œufs et des lapins cachés dans tous les coins et on pouvait les manger. C'était une bonne journée.

Angèle

Lundi 10 Avril : Repas éco

On a improvisé le repas éco car il n'y avait pas de reste du dimanche, c'était riz saucisse de Montbéliard. On a tous bien rigolé à table car à la fin du repas j'avais oublié d'appuyer sur le bouton café.

Duarte





Au Festival de Rue
Place Rapp
Samedi 29 &
Dimanche 30 avril



La préparation des tartes pour le festival

C'est toujours sympathique d'y aller parce qu'il y a différentes cultures. Ça permet de découvrir différents plats, ça sentait bon partout ! On aimerait bien tout goûter mais ça fait trop. J'ai pris un doner à l'association franco-turque qui nous avait accueilli Serge et moi pour présenter le GEM.
Il faut que ce genre de festivités continue !
PS : Les gâteaux du GEM étaient super bons !

Caro

C'était une belle journée ensoleillée pour ce festival, et la diversité des stands était très sympathique à visiter.

Dino



Samedi 9h30 : Le stress annuel avant le montage des tentes...



Samedi 9h48 : Soulagement, les tentes sont montées !

Joyeux anniversaire à tous ceux nés en avril!



De nouveaux arrivants au GEM !

Faire un don donne droit jusqu'à 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			

Mardi 11 Avril : Plantation de framboisiers



J'ai creusé des trous pour planter les framboisiers.

William

J'ai pris le râtelier pour enlever les mauvaises herbes. J'ai décoré le jardin avec des cailloux.

Marie-France.

Le beau temps donne envie de jardiner !

Achat d'un Mölkky



On a découvert le Mölkky (un jeu de quilles en bois finlandais où il faut compter les points) avec Andréa en Février, ce jeu nous a tellement plu qu'on a décidé d'en acheter un pour le GEM. C'est toujours un plaisir de faire un Mölkky avec tout le monde, c'est un moment de partage et de rigolade.

Tam



Rendez-vous **samedi 13 mai** pour au choix, la pétanque ou le Mölkky !

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.



Public concentré lors du Loto de Pâques !



Le GEM bien rempli lors de l'Assemblée Générale vendredi 28 avril !
Merci à tous pour votre présence et votre investissement dans l'association !



Tri des fromages du Jura pour honorer toutes les commandes !

Je remercie le GEM de m'avoir donné une chance, de faire toutes sortes d'activités, ça m'a permis d'avancer. Ça m'a fait plaisir de reprendre des activités, avec les gens, avec la bonne humeur et être bien avec soi-même et les autres.

Alex

Réunions à venir :

- Réunion bénévoles les lundis 15 et 29 mai à 14h
- Réunion des adhérents : lundi 22 mai à 14h30
- RDV diététique : lundi 22 mai à 13h30

A suivre en Juin :

Les séjours ! En Italie et en Croatie

Lever du soleil en montagne

Slow Up! Sur la route du vin le dimanche 4 juin

Saka Saka à midi le dimanche 11 juin

« Rappelez vous que le chemin du succès est toujours en construction »

Denis Waitley



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.

Sorties ce mois-ci !



Marché aux puces
Dimanche 21 mai



Sortie en canoë
Vendredi 26 mai



Sortie au Titisee
Dimanche 28 mai

MAI 2017



<p>Lundi 1^{er} mai Férié GEM ouvert de 13h30 à 17h</p>	<p>Lundi 8 mai Férié GEM ouvert de 13h30 à 17h</p>	<p>Lundi 15 mai 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion bénévoles 14h30 : Réunion bureau</p>	<p>Lundi 22 mai 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 13h30 : RDV diététique 14h30 : Réunion adhérents</p>	<p>Lundi 29 mai 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion bénévoles</p>
<p>Mardi 2 mai 10h : RDV informatique 11h : Atelier pizza / pâtes 12h : Pique-nique / pâtes 14h : Réunion bénévoles 14h30 : Atelier créatif 15h30 : Nini'trap</p>	<p>Mardi 9 mai Grand ménage de printemps</p>	<p>Mardi 16 mai 9h : Randonnée 10h : RDV informatique 11h : Atelier pizza / pâtes 12h : Pique-nique / pâtes 14h : Tri vêtements et marché aux puces</p>	<p>Mardi 23 mai 9h30 : Sortie savonnerie 10h : RDV informatique 11h : Atelier pizza / pâtes 12h : Pique-nique / pâtes 14h : Atelier créatif 15h30 : Nini'trap</p>	<p>Mardi 30 mai 10h : RDV informatique 11h : Atelier pizza ou pâtes 12h : Pique-nique / pâtes 14h : Atelier créatif 15h30 : Nini'trap</p>
<p>Mercredi 3 mai Fermé</p>	<p>Mercredi 10 mai Fermé</p>	<p>Mercredi 17 mai Fermé</p>	<p>Mercredi 24 mai Fermé</p>	<p>Mercredi 31 mai Fermé</p>
<p>Jeudi 4 mai 10h30 : Cuisine légère <i>Crêpes sarrasin</i> 13h : Sortie vélo 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire 16h : Fitness</p>	<p>Jeudi 11 mai 10h30 : Cuisine légère <i>Crumble salé et sucré</i> 14h : Eveil culturel 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire 16h : Fitness</p>	<p>Jeudi 18 mai 10h30 : Cuisine légère <i>Dhal de lentilles corail</i> 14h : Tri vêtements et marché aux puces</p>	<p>Jeudi 25 mai Férié GEM ouvert de 13h30 à 17h</p>	
<p>Vendredi 5 mai 10h30 : Atelier gourmand 11h : Danse country 12h : Pique-nique / Hot dog 13h30 : Shopping Breisach 16h : Goûter</p>	<p>Vendredi 12 mai 9h30 : Sortie à la ferme (munster) 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog 13h30 : Piscine 16h : Goûter 18h : Soirée camerounaise</p>	<p>Vendredi 19 mai 10h30 : Atelier gourmand 11h : Danse country 12h : Pique-nique / Hot dog 13h30 : Piscine 14h : Tri vêtements et marché aux puces 16h : Goûter</p>	<p>Vendredi 26 mai 10h30 : Atelier gourmand 11h30 : Sortie canoë à Sélestat 12h : Pique-nique / Hot dog 16h : Goûter</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>
<p>Samedi 6 mai 13h30 : Balade</p>	<p>Samedi 13 mai 13h30 : Pétañque 14h : Pâtisserie</p>	<p>Samedi 20 mai 13h30 : Balade</p>	<p>Samedi 27 mai 14h : Karaoké</p>	<p>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 !</p>
<p>Dimanche 7 mai Repas convivial Avec Marie-France <i>Hachis Parmentier</i> <i>Salade de fruits</i> 14h : Initiation vidéo GEM</p>	<p>Dimanche 14 mai Repas convivial Avec Catherine <i>Tartiflette au munster</i> 13h : fête médiévale au château du Hohlandsbourg</p>	<p>Dimanche 21 mai 5h30 : Marché aux puces à Andolsheim GEM ouvert de 9h30 à 17h Repas convivial avec Françoise et Marie-Thérèse <i>Cannellonis</i></p>	<p>Dimanche 28 mai 9h30 : Sortie au Titisee GEM ouvert de 13h30 à 17h</p>	