

# Le Second Souffle



Journal du GEM de Colmar - numéro 66 - Mars 2017

## Le mot de la Présidente

Cette année est placée sous le signe du voyage avec un premier séjour dans le Jura pour les plus sportifs avant deux séjours vacances à venir en juin. Le moment est venu de s'y inscrire pour les dernières places.

L'inauguration officielle de la cuisine aura lieu le vendredi 24 mars avec tous les intervenants. Merci à tous les partenaires qui nous ont aidé à financer cette belle cuisine fonctionnelle.

A chaque période correspond différentes activités et c'est un plaisir de voir à nouveau l'investissement des adhérents dans les activités cuisine. Les idées de menus et recettes ne manquent pas !

Marie

## Programme de Mars

Ce mois au GEM est placé sous le signe de la fin des travaux de la cuisine avec une grande inauguration le vendredi 24 mars à 16h. Auparavant, du rangement et de la peinture sont programmés et des ateliers cuisine se tiendront pour préparer la fête. Bienvenue à toutes les bonnes volontés !

## Séjour Jura

C'est dès le 6 mars qu'un groupe d'adhérents se rend dans le Jura pour un séjour raquettes. Souhaitons leur un bon séjour !

## Des envies, des idées ?

C'est lors des réunions des adhérents que s'échangent idées et avis concernant les futures activités du GEM. Rendez-vous le **lundi 27 mars à 14h30 !**

## Des nouveautés

De nouvelles activités fleurissent au GEM. Les sorties vélo reprennent le 9 mars et une sortie à la médiathèque est prévue le vendredi 10 mars.

A ne pas louper également, la danse country le vendredi à 11h à partir du 17 mars, avec Nini et Tamara !

## Les sorties du mois

On profite de l'arrivée prochaine du printemps pour reprendre les sorties ! Ainsi nous irons en balade au Hohlandsbourg le dimanche 12 mars et au carnaval vénitien de Remiremont le dimanche 19 mars ! Infos et réservation au GEM.

## Petit-déjeuner le mardi !

Nouveau, passez prendre votre petit-déjeuner à la cafétéria tous les mardis matin. Jus de fruit, café/thé et petits pains vous y attendent à partir du mardi 14 mars.

## Commande de fromages

A l'occasion des fêtes de Pâques, le GEM vous propose une commande groupée de fromages en provenance directe de la fromagerie de La Ferté dans le Jura.

Retrouvez le bon de commande au GEM ou à la fin de ce journal.

Commande jusqu'au 24 mars !



## CUISINER ENSEMBLE

Inauguration de la nouvelle cuisine du GEM  
avec tous les partenaires ayant permis la réalisation de ce grand projet !  
**Vendredi 24 mars à 16h**





C'était sympa, on était une vingtaine. J'ai nettoyé les WC et c'était tout propre après. On a mangé tous ensemble à midi des quiches et de la salade verte préparées par Catherine, c'était très bon.

Marie-France



## Ménage général suivi d'une belle crêpes party pour la chandeleur !

J'ai fait les crêpes dans notre nouvelle cuisine, toujours dans la bonne humeur avec Patrick, Anne-Carole... Brigitte et moi nous sommes bien amusés !

Caroline



Elles étaient très bonnes et faire la fin du service et faire une crêpe à Marie avec plus de citron que de sucre était un bon fou rire avec Patrick.

Tamara

Prochaine séance  
Lundi 13 mars !

Sortie cinéma  
Lundi 13 février



On a passé une bonne après-midi et un très bon moment avec mes amies du GEM, on a beaucoup rigolé pendant le film, j'ai même crié parce que j'ai été surprise à un moment. Moi et Franck avons passé un très bon moment devant ce film, vivement la prochaine sortie cinéma car une autre séance m'attend !!!

Mado

Salut,  
Vous m'avez sûrement croisée ces dernières semaines au GEM, je m'appelle Eva et je suis ici en Service Civique pour 6 mois !  
Merci de m'avoir si bien accueillie, je suis très contente d'être avec vous et j'espère que nous pourrons faire plein de belles choses ensemble ces prochains temps !

Eva

# Le planétarium

## Dimanche 5 février

Tout d'abord nous avons mangé de bons spaghettis bolognaises accompagnés de leur salade et suivis d'une tarte aux pommes. Nous sommes partis vers 13h. Dans le véhicule que je conduisais, c'était Londres sous le brouillard (la buée !) à l'intérieur. Mais j'ai quand même roulé à droite. (NDLR : panne de ventilo !)  
Arrivés à Strasbourg, une petite pluie nous a accueillis. Au planétarium le spectacle des étoiles était magnifique. C'est quand même bien de passer une nuit blanche l'après-midi.  
Après en avoir pris plein les yeux, nous sommes rentrés avec le même temps qu'en Angleterre. C'était un moment privilégié.

Michel

Pour mon premier repas, il y a eu beaucoup de monde, c'était bien, et aussi bon qu'à la maison ! On avait quatre tartes aux pommes en dessert.

Duarte



On a tout fait maison de A à Z, même la pâte ! C'était le premier repas depuis la rénovation de la cuisine, tout le monde était content parce que ça nous manquait énormément.

Caroline



## Séjour au Lac de Garde en Italie

Du 18 au 23 Juin 2017



Inscriptions lancées !  
Renseignements au GEM

Réunion séjours  
Vendredi 31 mars à 16h30 !

## Love blind test Mardi 14 février

J'ai préparé le blind test « Love », spécial St-Valentin, et animé avec Patrick. Il y avait deux équipes, c'était chouette.

On a bien rigolé ! Sans oublier le super show de Mme la Présidente Marie ;)

Tamara





## Rando raquettes au Lac Blanc Mardi 14 février

C'était le 14 février, à la St-Valentin. J'étais même à l'heure !  
Le problème était que je ne savais pas ce qu'il pouvait m'arriver au bout de 14km en raquettes.  
J'ai passé une super journée. Il faisait beau : soleil, neige et un groupe très très joyeux !  
Mais Thierry nous a dit quelque fois que c'était la « dernière montée » ! Quel soulagement quand enfin la dernière des « dernières montées » est arrivée.  
Un grand merci. Je me réjouis pour le séjour à venir dans le Jura.  
Sissi



## La cafétéria

Je viens toujours avec plaisir faire la cafétéria. Ça permet de voir du monde, d'être active. Je sers les boissons, je les note et j'encaisse. En fin de journée, il faut nettoyer et faire la caisse.  
Martine



## Réunion Bénévoles

Lundi 6 mars à 14h  
Lundi 20 mars à 14h

A vos agendas !

## Témoignage

Aujourd'hui dimanche, je ne me sens pas très bien moralement. Je suis venue au GEM et parler avec d'autres m'a fait du bien et je vais repartir avec un peu de baume au cœur ! Merci à tous !  
Sophie



## Nini'trap

Venez vous amuser au gymnase !  
Tous les mardis 15h30

# Soirée à poils & à plumes – Carnaval 2017

Mardi 28 février



Pour continuer carnaval :

 **Dimanche 19 mars**

Sortie au carnaval vénitien de Remiremont

Repas au restaurant (buffet asiatique à volonté)

Renseignements et inscriptions au GEM !



# Raclette et atelier bricolage

## Dimanche 12 février



De temps en temps je mange avec mes amis du GEM et ce jour là, il y avait une raclette. Quelle bonne idée ! Tout le monde a participé à la préparation, ce fut un moment formidable quand on est passé à table. Tous ceux qui ont dégusté ce festin et sa compote pomme-pamplemousse étaient heureux. A refaire !

Serge



Merci Béa !  
Prochain atelier  
Dimanche 9 avril

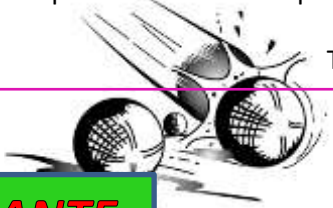


**Pétanque**

Toujours un plaisir de partager une après-midi « Pétanque » avec un beau soleil au rendez-vous et notre conductrice « Nini » de retour.

Les équipes étaient Nini, Sabine et David et Tam, Sissi et Luigi, on a chacun gagné une partie. La belle sera pour dans 15 jours.

Tamara



PARCOURS SANTE

pour tous

Rendez-vous tous  
les lundis à 10h  
au GEM !



Les rendez-vous bien-être

Reprise des rendez-vous courant février :  
coiffure, épilation, massage, manucure...  
S'adresser à Marie pour tout renseignement



# 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.

## Dimanche 19 février

Au menu : Chop Suey et Biscuit à l'ananas  
L'après-midi : concours de Belote !



Le dessert, c'était une tuerie !  
Caro

Gros coup de bourre & de stress en cuisine ! Mais nous sommes arrivées tout de même à l'heure pour manger. Comme d'habitude, les recettes de Mado sont excellentes et permettent de s'évader à la Réunion !

Catherine

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			



Je voulais dire que la cuisine a été refaite. C'est joli, ça brille mais on a pas encore l'habitude. On se marche un peu dessus ! On a attendu longtemps mais on est bien contents.

Alexandra

...et on a même gagné de la choucroute !

Alex

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.

Toutes personnes 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.



## Découverte du Mölkky

Nouveau jeu que je ne connaissais pas, ça m'a fait plaisir de jouer et de rigoler. J'aimerais y rejouer !

Alexandra



Andréa nous a expliqué les règles au début du jeu. Je connaissais le jeu mais je n'y ai jamais joué jusqu'à Mardi 21 Février, c'était super, je me suis éclatée. Le but du jeu était de faire 50 points, on a tous bien rigolé, Jean-Louis a gagné et moi j'étais deuxième, pour une première fois je m'en suis bien tirée. C'était « que du bonheur », merci Andréa !

Tamara – Jean-Louis



On a joué au Mölkky, c'est un jeu de précision où il faut être concentré, ça permet de travailler la mémoire, c'est amusant vu qu'on y joue en groupe. On a aussi fait un morpion, ça permet de plus bouger, de courir. Les deux jeux ont beaucoup plu.

Caroline



Merci  
Andréa !



## A suivre en Avril !

- Repas de Pâques le dimanche 16 avril
- Assemblée Générale le vendredi 28 avril
- Festival de Rue de Colmar les 29 et 30 avril



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 façon de prédire l'avenir, c'est de l'écrire. »

Peter DRUCKER