Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar – numéro 72 – Octobre 2017

Le mot de la présidente

La journée ménage en octobre a très bien marché. Merci à tous les participants qui ont aidés au nettoyage du GEM et des véhicules.

Pour tout ceux qui n'étaient pas là et qui sont en capacité de le faire, l'entretien du GEM est un rituel quotidien. A toutes et à tous de faire un effort en fin de journée ou de venir le 20 novembre pour le rangement de la cave qui en a bien besoin !

Mis à part la propreté du local, nous avons la perspective de toutes ces activités et sorties, dont Europa Park le 29 novembre.

Marie

En novembre

Après un mois d'octobre ensoleillé (en témoigne les photos des sorties du mois!), on espère un mois de novembre qui le soit tout autant. Et surtout le **mercredi 29 novembre**, jour de la sortie à **Europa Park**.

Afin de permettre à tout le monde de se préparer, les inscriptions seront ouvertes à partir du **mardi 14 novembre**.

Fermeture exceptionnelle

A noter : Le GEM sera fermé le jeudi 9 novembre toute la journée en raison de travaux électriques dans le local.

Concours pâtisserie à venir !

C'est vendredi 10 novembre que les nombreux pâtissiers et pâtissières du GEM mettront les petits plats dans les grands. Les adhérents seront invités à élire leurs gâteaux préférés lors du goûter.

Concours photo

L'hiver vient et ce sera le thème du prochain concours de photo du GEM ! Plus d'infos seront données lors de la réunion des adhérents du 06 novembre.

Relaxation avec Bernard

A partir du 02 novembre, Bernard vous propose des séances de relaxation. Rendez-vous tous les jeudis de 16 à 17h au GEM.

Atelier bredele

Les fêtes de fin d'année se profilent à l'horizon et avec elles, les traditionnels bredele ! Des ateliers de préparation sont prévus tous les après-midis de la semaine à partir du lundi 27 novembre. Les gâteaux ainsi préparés seront vendus à la cafétéria courant décembre.

Inscriptions au parcours santé

Vous êtes nombreux à nous rejoindre tous les lundis à 10h pour le parcours santé. Les deux véhicules sont mobilisés aussi nous vous demandons de vous inscrire à l'avance pour une meilleure organisation !

Du rami ?

Amateurs de rami, signalez vous auprès des animateurs pour un futur concours !

Attention :
Fermeture exceptionnelle
pour travaux
Jeudi 9 novembre

Soirée Disney

Vendredi 17 novembre

De 18h à 22h

Repas thème Disney, jeux et bonne humeur !

Sortie à la ferme HUSS – Dimanche 1er octobre

C'était une belle journée ! Dans la ferme, on était serré comme des sardines. Le repas était bon et copieux.
Après le repas, nous sommes allés au Markstein et on a fait une promenade. A la fin, certains ont fait de la luge d'été. Et d'autres sont allés boire une boisson sur la terrasse. Une bonne sortie !

Marie-Andrée

Impossible de rattrapper Tamara sur les luges d'été du Markstein !

Mon anniversaire – Mardi 03 octobre

J'ai eu le plaisir de fête mes 33 ans au GEM avec mon amie Geneviève. Ma maman de cœur de la country (M.-Paule) nous a fait les gâteaux : un framboisier pour moi et un gâteau « mousse choco » pour Geneviève… je remercie tout le monde pour leur présence et j'ai été super gâtée ! Merci à tous !
C'était un plaisir de partager ce moment avec mon amie Geneviève le même jour, que du bonheur !

Tamara

Balade à Turckheim – Dimanche 8 octobre

Belle balade à Turckheim qui est un beau village. Il y a trois portes munies, au Moyen-Age, de herses pour protéger d'invasions guerrières.
Le veilleur de nuit fait la ronde de Turckheim à 22h pour dire aux gens d'éteindre leurs chandelles. Puis nous sommes allés à Niedermorschwihr admirer le beau village et boire un petit coup mais hélas tous les caveaux étaient fermés.
De très beaux souvenirs sous un beau soleil !

Françoise, Marie-Thérèse et Jean-Paul

Balade à Turckheim après une délicieuse ratatouille préparée par Hadiya

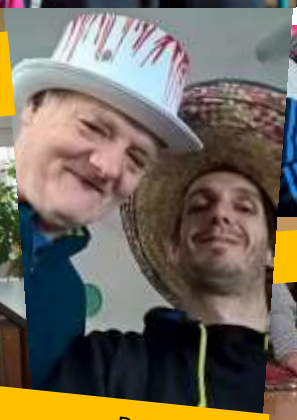
Il y a de la vie au GEM

Des instants complices…

De bons instants…

Des instants festifs !

Des instants de doutes…



Des instants inattendus…

Des instants geeks

Des instants jeux !

Relaxation avec Bernard – à partir du jeudi 02 novembre

On fera une relaxation et elle est très importante pour la détente de chaque personne, stressée ou non.
Avec la relaxation, on s'ouvre à la détente et à l'harmonie, physique et mentale. Pour libérer les colères, la frustration et le mal-être. C'est vivement recommandé pour le bien-être.

Bernard

Randonnée dans le Kaiserstuhl – vendredi 20 octobre

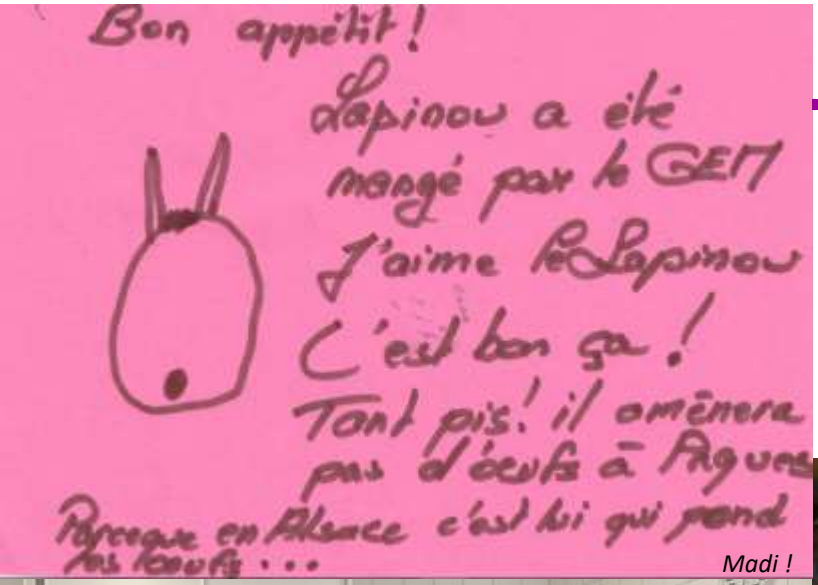
Une balade qui était bien sympa. On a vu une tour et un monument en haut de la colline. En descendant, nous nous sommes amusés à l'aire de jeu. Il y avait une tyrolienne, un toboggan et j'ai fini les fesses par terre !
Le temps était agréable : ni chaud, ni froid, pas de pluie. La forêt était vierge, c'était une belle journée.
Nous n'avons pas vu d'animaux sauvages, sauf nous !

Francesco

Parcours santé – tous les lundis à 10h !

On est parti en voiture à neuf personnes. On est arrivé sur place. On a fait 300m. jusqu'au parcours. On a commencé le parcours chacun à son rythme.
Certains marchaient plus vite que d'autres. D'autres ont couru pour se faire plaisir. Et on est revenu sur place après une bonne heure de marche. Tout le monde était content !

Pascal B.



Madi !

Lapin sauce pinot noir

Dimanche 22 octobre

La cuisine s'est bien passée. Marie-France a préparé la pâte à spaetzle avec Duarte. Il a mélangé la pâte et les œufs puis Tamara a fait des spaetzles… énormes.
La mousse au chocolat avait été faîte la veille par Thierry. Et pour la recette ? Vous pouvez vous brosser! Tout le monde a beaucoup aimé le lapinou de la garigue.

Fred

Journée ménage

Tout le monde a mis de la bonne volonté, ça s'est bien déroulé. Je n'étais pas beaucoup au GEM. On est parti avec les camionnettes, laver les véhicules, les poubelles, les tapis au karcher. Suivi d'un excellent repas.

Denis

Folie'Flore

J'était très contente d'aller là-bas ! La cascade était magnifique, et des gros poissons.

Marie-France

L'atelier arts plastiques prend l'air !

Atelier avec Delphine Schmoderer (plasticienne)
A partir du vendredi 17 novembre à 14h

Sortie le
MERCREDI 29 NOVEMBRE
Lancement des inscriptions
Mardi 14 novembre au GEM

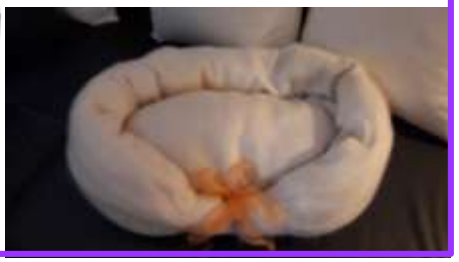
Que ce passe t-il au GEM de Colmar ?
Parmi les nombreuses activités proposées par l'association :

Dimanche 26 novembre de 14h à 16h

Béatrice aime transmettre sa passion de redonner un nouveau look à des objets divers et variés déjà utilisés ! Elle vous accueillera avec plaisir et vous proposera de créer un :

panier pour chat

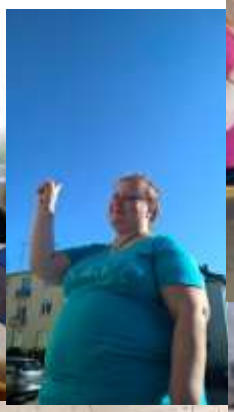
Prévoir un de vos pulls que vous ne mettez plus (col roulé ou col bateau, sans fermetures, ni boutons). L'association souhaiterait que vous vous inscriviez, afin qu'elle puisse fournir suffisamment le complément de matériel !



Repas convivial – dimanche 15 octobre

C'était ma première fois en cuisine ! Un dimanche repas convivial en mode « bleu ».
C'est avec beaucoup d'appréhension que je suis allée en cuisine faire ma feuillantine comtoise mais j'ai été super bien secondé par Caro, Fred et Antoine. En dessert : une dame bleue !
C'était un repas au TOP du TOP !
Serge & Duarte nous ont fait une belle table du dimanche, comme j'avais jamais vu ! ☺
Les adhérents venus pour mon repas ont joué le jeu avec une note de bleu sur eux ! J'ai vraiment apprécié ce dimanche. Que du bonheur !
Et je resigne en cuisine pour un futur repas…

La Miss bleue



Château du Haut-Koenigsbourg

Nous sommes partis en direction du château. Un guide nous attendait à l'entrée afin de commenter l'histoire du château. Ça faisait très longtemps que je n'y étais plus aller. Pour le coup, je l'ai découvert tout à fait différemment des autres fois. Et j'ai vraiment apprécié les commentaires de notre guide.
Puis à la fin de la visite guidée, certains ont pu redescendre vers l'entrée. D'autres ont continué à visiter le haut du château. La vue était imprenable sur la Forêt Noire et les Vosges.
Il y avait là-haut des canons de toutes les tailles qui ont servi à défendre le château. Par une meurtrière, Francesco et moi nous sommes pris pour châtelain et châtelaine. Pour le coup, on s'est imaginé en couple princier.
Puis on est descendu. Sur le chemin, il y avait des silhouettes où on peut mettre nos têtes. C'était bien rigolo. J'ai passé une excellente après-midi !

Catherine

Soirée bowling – vendredi 13 octobre

C'était pas mal ! La musique a commencé à 23h. Certains ont joué aux quilles. Il y avait un tableau avec les noms des participants et les scores. Dino était fort ! J'ai essayé de porter une boule mais c'était trop lourd. J'ai regardé comme ils jouaient parce que j'attendais surtout la danse ! Il y avait du rock, Elvis Presley et de la danse moderne. On a pris une boisson.
Tout le monde s'est levé quand j'ai commencé à danser. C'était pas mal et la prochaine fois je jouerais aux boules !

Marie-France

De bonnes tartes flambées pour débuter la soirée !

Je peux pas, j'ai poney !

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.

3e GRANDE VENTE de VETEMENTS d'OCCASION

Dimanche 29 octobre

Belle mobilisation afin que tout soit prêt le jour-J !

Réunions à venir :
- Réunion Bénévoles : Lundi 13 novembre à 15h, lundi 27 novembre à 14h
- Réunion des adhérents : Lundi 06 novembre à 14h

Des idées d'activités, de sorties, de repas ?
Venez en parler à la réunion des adhérents le lundi 6 novembre !

« La chose la plus précieuse que vous pouvez faire est une erreur – vous ne pouvez pas apprendre quelque chose de la perfection »

Adam Osborne

Novembre 2017

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

	Lundi 6 novembre 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Réunion des adhérents**	**Lundi 13 novembre** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **13h30 : RDV diététique** **15h : Réunion bénévoles**	**Lundi 20 novembre** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Rangement de la cave**	**Lundi 27 novembre** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Réunion bénévoles** **14h30 : Atelier bredele**
	Mardi 7 novembre 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier Soupe 12h : Pique-nique / Soupe **13h30 : Shopping à Breisach**	**Mardi 14 novembre** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier Pizza 12h : Pique-nique / Pizza 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap	**Mardi 21 novembre** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier soupe 12h : Pique-nique / soupe 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap	**Mardi 28 novembre** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier Pizza 12h : Pique-nique / Pizza 14h : Atelier créatif **14h : Atelier bredele** 15h30 : Balle'trap
Mercredi 1er novembre Fermé	**Mercredi 8 novembre** Fermé	**Mercredi 15 novembre** Fermé	**Mercredi 22 novembre** Fermé	**Mercredi 29 novembre** **Europa Park**
Jeudi 2 novembre 10h30 : Cuisine légère *Feuilleté au saumon et salade* **13h30 : Balade** 14h : RDV bien-être **16h : Relaxation**	**Jeudi 9 novembre** **GEM fermé** **pour travaux**	**Jeudi 16 novembre** 10h30 : Cuisine légère *Tian de légumes* **13h30 : Balade** 14h : RDV bien-être **16h : Relaxation**	**Jeudi 23 novembre** 10h30 : Cuisine légère *Tarte à l'oignon* 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire **16h : Relaxation**	**Jeudi 30 novembre** 10h30 : Cuisine légère *Palette à la diable et pommes de terre* 13h30 : Balade 14h : RDV bien-être **14h : Atelier bredele** **16h : Relaxation**
Vendredi 3 novembre 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog **13h30 : Musée Unterlinden** *Expo Romains* 15h45 : Goûter	**Vendredi 10 novembre** 10h30 : Atelier gourmand *Concours de gâteaux* 12h : Pique-nique / Hot dog 15h45 : Goûter **16h : Chant**	**Vendredi 17 novembre** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog **14h : Arts plastiques** 15h45 : Goûter **16h : Chant** **18h : Soirée Disney**	**Vendredi 24 novembre** **9h : Randonnée** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog 14h : Arts plastiques 15h45 : Goûter 16h : Chant	
Samedi 4 novembre **13h30 : Sortie Médiathèque**	**Samedi 11 novembre** **Férié** **Accueil de 13h30 à 17h**	**Samedi 18 novembre** 14h : Cuisine	**Samedi 25 novembre** **14h : Blind Test 80's et 90's** *Avec le GEM l'Echappée de Sélestat*	
Dimanche 5 novembre **Repas convivial** **avec Thierry & Catherine** *Navarrin d'agneau printanier* **14h : Balade à Eguisheim**	**Dimanche 12 novembre** **Repas convivial** **avec Mado** *Rougail saucisse* **14h : Concours de belote**	**Dimanche 19 novembre** **Repas convivial** **avec Nicole** *Lasagnes & Tiramisu* **14h : Jeux de casino**	**Dimanche 26 novembre** **Repas convivial avec** **Michel & Catherine** *Baeckeoffe* **13h30 : Balade à Widensolen** **14h : Atelier brico avec Béatrice**	

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 !

MERCREDI 29 NOVEMBRE