Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar – numéro 72 – Octobre 2017

Le mot de la présidente

A vos habits ! Avant l'arrivée de l'hiver aura lieu notre 3e Bourse aux vêtements.

Pour les personnes ayant des habits à débarrasser, nous sommes à la recherche de vêtements adultes et en bon état. C'est l'occasion aussi pour les adhérents de participer à la vente et au bon déroulement de cette journée. Je compte sur vous et vous invite à venir nombreux !

Marie

En octobre au GEM

La vente de vêtement sera l'évènement du mois d'octobre mais n'oublions pas les nombreuses autres activités et sorties à venir.

Vous trouverez le programme complet à la fin de ce journal mais à noter parmi d'autres :

- Shopping à Breisach le jeudi 05 octobre à 13h30
- Folie'Flore à Mulhouse le jeudi 12 octobre à 13h30
- La soirée Bowling le vendredi 13 octobre à partir de 18h
- La visite commentée du Haut-Koenigsbourg le dimanche 15 octobre à 13h30
- Une sortie découverte à Sélestat le dimanche 22 octobre à 14h

Journée ménage

C'est le mardi 10 octobre que tous les adhérents sont invités à se retrouver au GEM pour une journée de rangement et d'entretien du local et des véhicules.

Pensez à vous inscrire à l'avance pour cette journée et ainsi bénéficier du repas !

Dons de vêtements

Attention : Afin de préparer au mieux la vente de vêtements, nous accepterons les dons de vêtements jusqu'au mardi 26 octobre. Merci pour votre générosité !

Devenez bénévole à la cafétéria

Ce sont toujours des adhérents bénévoles qui tiennent la cafétéria et qui vous accueillent matin ou après-midi tous les jours où le GEM est ouvert. Si l'aventure vous tente, rendez-vous aux prochains réunions bénévoles

3e GRANDE VENTE de VETEMENTS d'OCCASION

Dimanche 29 octobre

Au GEM de 10h à 16h

Vêtements adultes
Toutes tailles

Samedi 23 septembre

Pique-nique solidaire au Natala

avec Schizo-Espoir et Les Ailes de l'Espoir

Le GEM de Colmar

Belle journée, bien organisée. Il y avait beaucoup de viandes à griller, tout le monde en a profité. Dans l'ensemble, j'ai passé une bonne journée mais quelques fois j'ai eu froid…

Angèle

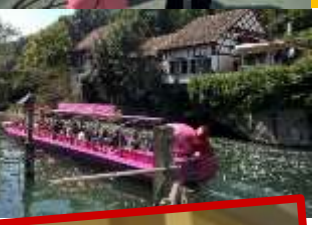
L'équipe fière de son beau travail

Le repos des braves

Merci à tous pour votre implication !

Dimanche 3 septembre

Les Chutes du Rhin



Les chutes du Rhin à Schaffhouse

C'est un très joli site. Il faisait beau et on a pu faire un tour en bâteau. Les bateliers nous ont donné tout un tas d'explications sur l'histoire des chutes et ses particularités. On a pu s'approcher très près des chutes à tel point qu'on a été éclaboussées !

Caro & Catherine

Joyeux anniversaire Denis !

L'autre sortie régulière du GEM, les courses en équipe !

Le Parcours santé

C'était mon premier parcours santé, j'ai bien aimé. J'ai fait quelques exercices du parcours pendant que les autres marchaient chacun à son rythme. C'était une bonne matinée.

Tamara

-> Parcours santé tous les lundis à 10h

Septembre
EN CUISINE

De magnifiques biscuits…

De très bons choux à la crème et à la chantilly

Des « fleischnacka » végétariens

La choucroute… serious business

Atelier gourmand

Venir au GEM, ça me fait penser à autre chose et ça me fait du bien. Ce matin, nous avons fait des tartes à l'abricot. Peser la farine, le sucre, mettre les œufs… tout est fait maison.
Ensuite la vaisselle, tout le monde s'y est mis. C'était marrant avec les trois messieurs, on s'est bien arrangé.
Le soir après le GEM je suis souvent un peu crevée mais ce n'est pas grave… C'est que mes journées sont bien remplies !

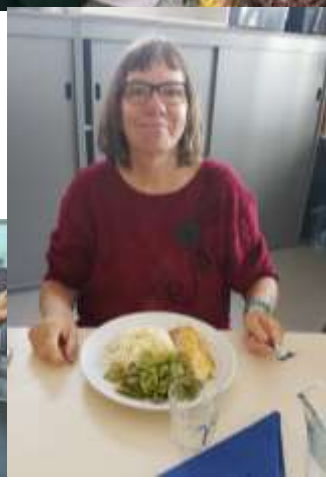
Christiane

Poulet tropical

Dimanche 17 septembre

Le poulet était bon, bien cuit. Les haricots vert étaient exquis.

Marie-France



Bouchées à la Reine

Dimanche 10 septembre

Caroline ne savait pas faire la recette, Fred nous a donc aidé. On a mis la poule dans le pot, elle a crié mais on a su la faire taire. C'était très bon, il n'y a pas eu de restes !

Madi

Mardi 26 septembre

SOIREE

RETOUR DE VACANCES

Félicitations à l'équipe qui a mis au point la soirée vacances à laquelle l'ambiance était au rendez-vous ! Après un excellent repas, une soirée de rires et amusement sans oublier les adhérents et leurs coups de mains.
Cela prouve qu'avec un peu de bonne volonté et de courage, on peut arriver à faire de belles choses. A quand la prochaine ?

Denis

Ayant fait les deux voyages en Italie et en Croatie, je me suis vu retourner deux mois en arrière.
Le repas était bon : pâtes bolognese en entrée, crevettes… sauf qu'en Croatie, les crevettes ce sont des langoustines ! Je me souviens du fou-rire qu'on a eu avec Marie et Anne-Carole… On attendait pour notre repas en Croatie 1kg de crevettes et vive le décorticage ! On a eu des bonnes « langoustines » !
Pour l'Italie, c'était un beau séjour : Vérone, Limone, Sirmione et le Lac de Garde, c'était du bonheur !
On était dans un village vacances « Belvédère », la piscine était GEANTE ! On est à peine arrivée le dimanche après-midi qu'une demi-heure plus tard nous étions dans l'eau avec Anne-Carole, Aurélien et Franck !
Que du bonheur !

Tamara

Mardi 19 septembre à Bâle

Expos Cézanne et Chagall au Kunstmuseum

C'est avec une grande envie de découvrir ce musée que nous sommes partis en direction de Bâle. Je ne le connaissais pas et je l'ai trouvé immense !
Les expositions de Cézanne et Chagall était vraiment bien faîtes. Les œuvres étaient exposées dans des salles spacieuses.
Nous avons consacré la matinée aux expositions temporaires et l'après-midi, nous avons des œuvres plus anciennes, 17e et 18e siècle principalement.
Ensuite nous avons été à la cathédrale, il y a un point de vue très sympa sur Bâle. Nous sommes allées à Migros. Certains ont fait des achats, d'autres se sont retrouvés autour d'un café ou pâtisserie. Nous sommes rentrés avec pleins de souvenirs dans la tête.

Catherine

Le GEM… témoignage d'Astrid

Après une forte dépression et un internement de trois semaines à l'hôpital de Rouffach… Vivant seule, je me suis peu à peu renfermée sur moi-même. Ne sachant pas comment améliorer mon mal être, j'ai eu la chance de croiser une personne qui m'a parlé du GEM.
D'abord sceptique et bourrée de peurs, je me suis efforcée à venir tous les jours. Au début, on se dit que ça ne sert à rien et petit à petit on tisse des liens avec les autres personnes. Nous évitons de parler de nos maladies et essayons le plus possible de nous divertir (sortie, activités, dialogue, spectacle, fête etc…).
Le GEM vous accueille avec chaleur, bonne humeur, est à notre écoute. Nous pouvons proposer des activités qui, si elles sont réalisables, sont intégrées dans le programme. Le GEM est ouvert à tous sans discrimination ou jugement. De plus il est ouvert tous les jours, sauf mercredi et samedi matin.

Astrid

Prochaine rando le vendredi 20 octobre !

Rando au Val du Pâtre

C'était cool, et relativement plat ! On a trouvé pleins de champignons. Il faisait super beau.
J'ai pu raconter la légende de St Gangolphe puisque nous sommes passés à côté de la chapelle. Nous avons ensuite longé les deux étangs de Lautenbach avant de revenir au Val-du-Pâtre. Sur le retour, nous avons découvert le menhir du Langenstein au-dessus de Soultzmatt. Dommage qu'il n'y avait pas plus de monde.

Chantal & Brigitte

Atelier mémoire

Tous les jeudis à 16h

Dimanche 24 septembre : félicitations aux gagnants du Loto !

Balade aux Trois-Epis

J'ai passé une après-midi agréable. Le temps était ensoleillé, c'était bien !

Marie-Andrée

Prochaine balade : jeudi 19 octobre à 13h30

Balade à Obernai

C'est une belle ville, assez touristique mais très jolie. J'ai découvert les particularités de la ville. On a ensuite bu un café.

Caroline

Réunion de rentrée

Delphine Schmoderer présente son projet artistique aux adhérents du GEM. Pour toutes les personnes intéressées, début de l'atelier vendredi 6 octobre à 14h !

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

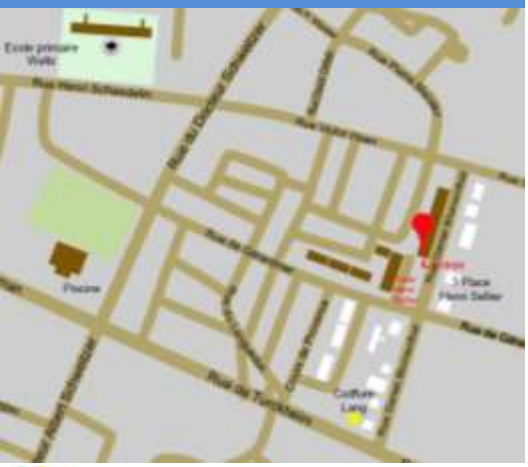
3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
gemcolmar@yahoo.fr
gem.colmar.blog.free.fr
09.50.75.61.57 - 06.65.35.80.94

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.



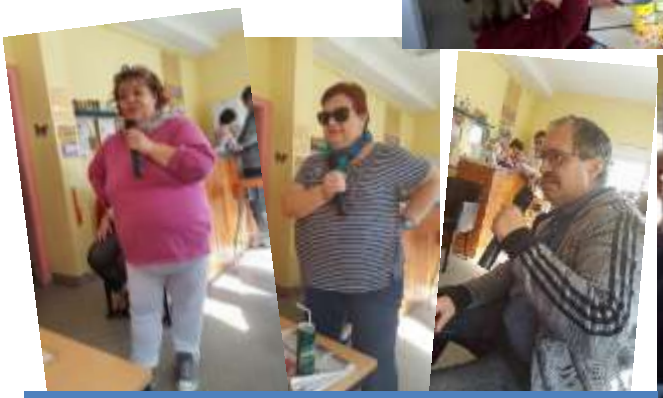
Le GEM de Colmar est parrainé par ARSEA.
Avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé, du Conseil Départemental du Haut-Rhin et de la Mairie de Colmar.

Dimanche 17 septembre

Atelier bricolage avec Béatrice

A la base on devait faire notre visage avec des boulettes. L'atelier étaitsympa. J'étais un peu hors sujet avec mon cœur mais faire des boulettes de couleurs différentes était sympas.
Petite bataille de boulettes en toute discrétion aussi, comme d'habitude dans la joie et la bonne humeur ! Merci Béa !

Que du bonheur



Karaoké improvisé…

La chorale

Mme Nicole Schwerer nous a bien expliqué. Tous les niveaux sont la bienvenue, chacun chante comme il peut ! Ça me plait beaucoup de chanter et c'est chouette de le faire au GEM ! On verra dans quelques temps où ça nous mène et pour montrer ce qu'on fait à tout le monde.

Alex

-> Chorale les vendredis à 16h !

Qui suis-je ?

Réunions à venir :
- Réunion Bénévoles : Lundi 02/10 à 14h, 16/10 à 15h, 30/10 à 14h
- Réunion des adhérents : Lundi 23/10 à 14h

Des idées d'activités, de sorties, de repas ?
Venez en parler aux réunions des adhérents !

« Dans la vie, il faut parfois faire des choix.
Et ce sont des choix qui te font »

Octobre 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	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 !

Lundi 2 octobre 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion bénévoles	**Lundi 9 octobre** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Réunion bureau**	**Lundi 16 octobre** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **13h30 : RDV diététique** 15h : Réunion bénévoles	**Lundi 23 octobre** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion des adhérents	**Lundi 30 octobre** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion bénévoles
Mardi 3 octobre 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier Pizza 12h : Pique-nique / Pizza 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap	**Mardi 10 octobre** **Ménage général** **Entretien du GEM et des véhicules**	**Mardi 17 octobre** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier Pizza 12h : Pique-nique / Pizza 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap	**Mardi 24 octobre** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier pâtes 12h : Pique-nique / Pâtes 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap	**Mardi 31 octobre** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier Pizza 12h : Pique-nique / Pizza 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap
Mercredi 4 octobre Fermé	**Mercredi 11 octobre** Fermé	**Mercredi 18 octobre** Fermé	**Mercredi 25 octobre** Fermé	
Jeudi 5 octobre 10h30 : Cuisine légère *Poulet, poireaux à la crème et pommes de terre* **13h30 : Shopping Breisach** 16h : Atelier mémoire	**Jeudi 12 octobre** 10h30 : Cuisine légère *Hachis de Butternutt* **13h30 : Sortie à Folie'Flore** 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire	**Jeudi 19 octobre** 10h30 : Cuisine légère *Kassler fumé et soupe aux lentilles* **13h30 : Balade** 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire	**Jeudi 26 octobre** 10h30 : Cuisine légère *Omelette et pommes de terre sautées* 13h30 : Prépa vente de vêtements 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire	
Vendredi 6 octobre 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog **14h : Arts plastiques** 15h45 : Goûter **16h : Chant**	**Vendredi 13 octobre** **10h : Shopping Cultura** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog **14h : Arts plastiques** 15h45 : Goûter **16h : Chant** **18h : Soirée bowling**	**Vendredi 20 octobre** **9h30 : Randonnée** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog **14h : Arts plastiques** 15h45 : Goûter **16h : Chant**	**Vendredi 27 octobre** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog 13h30 : Prépa vente de vêtements **14h : Sortie S.P.A.** 15h45 : Goûter	
Samedi 7 octobre 14h : Cuisine	**Samedi 14 octobre** 14h : Cuisine	**Samedi 21 octobre** 14h : Cuisine	**Samedi 28 octobre** 14h : Prépa de la vente de vêtements	
Dimanche 1er octobre **Repas en ferme auberge Ferme HUSS au-dessus de Kruth** GEM fermé	**Dimanche 8 octobre** **Repas convivial avec Hadiya** *Ratatouille à la marocaine* **14h : Balade digestive à Turckheim**	**Dimanche 15 octobre** **Repas convivial avec Tamara** *Feuillantine comtoise* **13h30 : Visite du Haut-Koenigsbourg**	**Dimanche 22 octobre** **Repas convivial avec Fred** *Lapin sauce pinot-noir* **14h : Sortie découverte à Sélestat**	**Dimanche 29 octobre** **Vente de vêtements Saison hiver** Ouvert de 10h à 17h

Nous cherchons des vêtements !

Le GEM organise sa 3e vente de vêtements le dimanche 29 octobre.
Pour cette occasion, nous lançons un appel aux dons : nous récupérons des vêtements hiver pour adultes uniquement et de toutes les tailles. Vous pouvez les déposer au GEM jusqu'au mardi 26/10.
Merci pour votre générosité !