Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar – numéro 76 – Février 2018

Les sorties du mois de Février

Cité de l'automobile
Samedi 17 février

Balade en montagne
Mardi 20 février

Shopping
Breisach : Mardi 6 février
Ikea : Jeudi 15 février
Jardins de Gaïa : Samedi 24 février

Photos souvenirs

L'album photo du 2e semestre 2017 sera bientôt disponible au GEM. Guettez le et commandez vos photos souvenirs en version papier avant le **mardi 20 février !**

Carnaval de Bâle

Si se lever en pleine nuit ne vous fait pas peur, ne manquez pas la sortie au carnaval de Bâle le lundi 19 février. Inscriptions au GEM et rendez-vous à 1h du matin pour prendre le train !

Reprises des activités

Dès le jeudi 1er février, la relaxation reprend tous les jeudis à 16h. Programme complet en fin de journal !

Journée ménage

Un ménage général s'impose chaque trimestre. On compte sur vous le vendredi 2 février pour faire briller le GEM et les véhicules !

Atelier déco

Un nouvel atelier créatif est proposé dès le vendredi 9 février. But : réaliser la déco du GEM avec un premier projet autour du printemps et de l'origami.

SOIREE CARNAVAL

Vendredi 23 février
18h à 22h
Avec le GEM l'Echappée !

Adhésion 2018

Attention : A compter de février, l'adhésion 2018 au GEM est indispensable pour continuer à profiter des activités de l'association !

Bibalaskas avec Caroline

Dimanche 7 janvier

C'était sympa le samedi après-midi, on a fait les moelleux au chocolat avec Caro et le repas du dimanche était bon, sympa et convivial !

Tamara

La pluie de janvier n'a pas entamé la bonne humeur du GEM

La médiathèque – lundi 8 janvier

Une après-midi nous sommes partis avec le GEM direction la nouvelle médiathèque. J'aime beaucoup car elle est fournie dans tous les styles de médias. Une bibliothèque bien concue et bien aménagée.

Il y a aussi un espace pour lire sur place avec des fauteuils agréables à tel point que je me suis endormie !

Il y a aussi une salle avec des BD, une autre avec des CD, DVD… on peut même trouver des partitions musicales. Et au RDC, il y a des revues et des ordinateurs en libre-service. Pour les inconditionnels des jeux vidéo, une console est disponible… sympa quand même !

Si vous avez envie de passer une après-midi sympa et de pouvoir emprunter des ouvrages, venez nous rejoindre ! A vous d'essayer.

Catherine

Prochaine sortie médiathèque
Lundi 5 février à 13h30

Breisach – mardi 9 janvier

Toujours un plaisir d'aller à Breisach avec notre fameuse SPA*, un arrêt clopes pour les fumeurs (en même temps je ne fume pas mais j'y vais pour ma coiffeuse !). Puis avec Elise et Marie, on est revenues avec des tee-shirts Mickey que je leur ai offerts avec plaisir.

Tamara

Prochaine sortie shopping à Breisach
Mardi 6 février à 13h30

Roppenheim – jeudi 18 janvier

Nous sommes partis vers 10h et nous sommes arrivés après une bonne heure de route. Antoine a donné les instructions afin que chacun passe une bonne journée. Certains adhérents préfèrent vadrouiller seul et s'organiser dans leurs emplettes. Puis un groupe est resté ensemble. On a déambulé dans les différentes boutiques. Pour moi une boutique fut fatale… J'ai jeté mon dévolu sur un cookéo seb – un cuiseur mijoteur électrique.

Puis est arrivée l'heure du repas : certains ont mangé leur casse-croûte et nous autres sommes allés dans un restaurant qui fait self. Nous reprenons des forces pour affronter l'après-midi. Et hop c'était parti. Pour finir nous allons à la boutique Lindt et puis rendez-vous au café. Nous prenons un café et repartons.

Le temps était horrible, un vent très fort et des trombes d'eau.

Nous étions fatigués, contents et surtout bien trempés ! Depuis nous avons des souvenirs physiques de cette journée.

Catherine

Galettes des Rois

Samedi 6 janvier

Au GEM, on a mangé des galettes des Rois, il y en avait aux amandes, à la crème pâtissière et aux carambars. Et pour cette année, j'étais la reine !

Cette année me réussit beaucoup, je suis née sous une bonne étoile. J'en vois une tous les matins et tous les soirs qui me porte chance. J'ai aussi aimé le gâteau aux fruits rouges de vendredi dernier.

Marie-France

Parcours santé
Tous les lundis à 10h !

Forum voyages

Vendredi 12 janvier, le GEM a tenu un stand au CREF lors du « Forum Voyages » organisé par l'Adapei – les Papillons Blancs d'Alsace.

On y était pour présenter les séjours du GEM. Il y avait pas trop trop de monde ... Les personnes venaient en groupe. La journée était un peu longue mais sympathique aussi. On a été bien accueilli et on a bien mangé !

Martine

Conférence sur les animaux de nos forêts avec Éric

Dimanche 14 janvier

C'était bien ! Il y avait pas beaucoup d'animaux mais on les a bien vus grâce aux caméras infrarouge qu'Éric a placées dans la forêt. Il nous a bien expliqué la différence entre biche et chevrette, entre cerf, chevreuil et daim. On a vu des blaireaux se draguer, séquence interdite aux moins de 18 ans ! On a aussi vu de belles photos de renard et d'oiseaux. Merci Éric !

Françoise et Jean-Paul

Photos : Eric Flesch

Soirée DISCO CREPES

Vendredi 19 janvier

On a fait des crêpes, j'en ai mangé deux ! Une jambon et fromage et une au Nutella, c'était très bon.
Après les crêpes, on a dansé et fait des photos. C'était marrant, je me suis bien amusé. A refaire !

Duarte

Tam a mis la cagoule !

J'ai reçu un joli chapeau disco violet de Tam. On a mis nos t-shirts Mickey… Avec Tam, on a presque assumé les blagues carambars. Nous avons mangé des crêpes confiture, nutella, chèvre et à la viande… on a dansé sur le dance floor ! La fameuse danse grecque pour finir avec les sardines… J'ai passé une bonne soirée !
PS : j'ai écrit cela sous haute surveillance
Il m'a manqué le 3e Mickey !

Elise

On s'est aussi activé à la cuisine!

Les thermes de Bad Krozingen

Mardi 17 janvier

Cette journée était bien et je suis prêt à le refaire ! J'ai apprécié tous les bains, on passait de l'un à l'autre. J'ai pris le repas là-bas, c'était bon. Pour environ 20€, j'ai eu des salades, knacks, café…

Il faudrait voir une fois combien peut coûter une journée dans les thermes avec sauna, hammam, massage…

Pascal B.

C'était bien ! On était nombreux, deux camionnettes presque remplies. J'ai pris le repas là-bas, 12€et c'était copieux.

Le temps n'était pas beau mais on était mouillés de toute façon !

Béatrice

Strasbourg – Dijon à la Meinau

Samedi 20 janvier

On a passé une soirée très très agréable avec la belle victoire de Strasbourg qui nous a fait plaisir. On a mangé des sandwichs, meilleurs qu'à Colmar !

J'ai même demandé à Dimitri d'organiser une autre sortie… bon ça paraît difficile vu les tarifs !

Il y avait plus de 21000 personnes dans le stade. C'était un bon match de Strasbourg et de Dijon. Strasbourg a eu deux occasions dans les premières minutes de jeu avant d'enfin marquer. Dijon est revenu juste avant la mi-temps mais Strasbourg l'a finalement emporté grâce à un penalty.

Le terrain par contre était catastrophique, très mauvais après la pluie. Chapeau aux joueurs qui ont couru là-dessus. A refaire !

Francesco

Repas et bowling

Dimanche 21 janvier

Le repas était très bon ! La sauce excellente, petit bémol sur la viande qui était un peu sèche. La tarte aux pommes était bonne mais trop petite !

Francesco

C'était bien au nouveau bowling ! J'ai terminé 3e, il y avait meilleur que moi (dont un ancien quilleur, ça se voyait à son positionnement !). Le nouveau bowling est grand, 16 pistes… Y'en avait qui voulait faire une deuxième partie et ils ont pas pu, trop de monde. Et puis 5,50€ la partie (c'est 3€ à Haguenau!). Par contre le billard est cher aussi, et dans une salle à part. Mais c'était une bonne après-midi.

Michel R.

Le GEM

Le GEM est un endroit convivial mais je trouve que les gens ne participent pas assez aux jeux l'après-midi et aux activités parfois, c'est dommage parce que ça apporte un plus…

Certains n'osent pas proposer alors qu'ils ont des idées qu'il y a beaucoup de possibilités. Peinture, tricot, crochets, bricolage. Tout est possible, parlez-en !

Astrid

Prochaine réunion des adhérents
Lundi 19 février à 15h

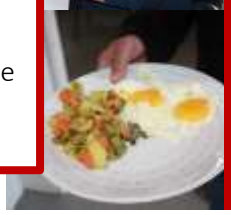
L'atelier cuisine du GEM

Jeudi 25 janvier : œufs au plat et poelée de légumes

La préparation du repas était bien organisé avec Thierry. Tout le monde avait une tâche et on a très bien mangé. Avec une idée de menu simple, on a fait quelque chose de très bon.

Pascal R.

En février à l'atelier cuisine du GEM !
Jeudi 1er février : Salade d'endives, de noix et pommes
Jeudi 8 février : Rôti de veau, haricots et pommes de terre
Jeudi 15 février : Gigot d'agneau
Jeudi 22 février : Filet de cabillaud



Le GEM, créateur de liens

Merci à Françoise et Jean-Paul pour les navets salés !

Navets salés, mousse au chocolat et loto

Dimanche 28 janvier

Le repas était sympa, on a bien mangé. C'était copieux. Moi qui n'aime pas les navets j'ai quand même goûté dans l'assiette à Mamie et j'ai découvert un nouveau goût. Finalement c'était bon ! Merci pour la mousse au chocolat qui ne m'était pas destinée, elle était bonne.

Pour le loto, c'était sympa de le faire avec Serge qui perdait les boules. Fou-rire garantis avec Elise et Papi qui est des nôtres, on avait un bon public.

Tamara

Repas portugais et préparation de soirée

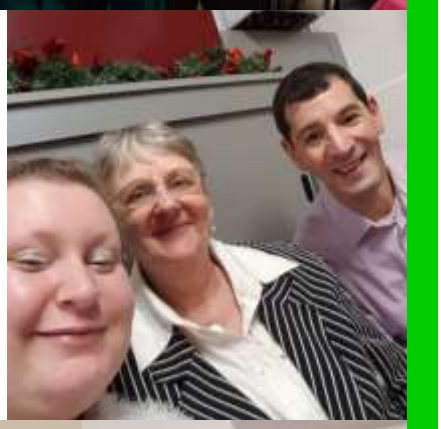
Dimanche 31 décembre

Soirée Nouvel-an !

Le DJ était super ! De la bonne musique des années 80 avec les clips ! Depuis ce jour là, je suis en forme, c'est simple !

Et on a bien mangé, sous forme d'apéritif dinatoire. On a bu du Gibus, pas d'alcool au GEM ! Très bonne ambiance.

David et JC



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 12€.
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.

Tourtes de la vallée de Munster

Dimanche 14 janvier

J'ai félicité Christiane tellement c'était bon !
Jean Christophe

Séjours 2018 avec le GEM

Projet n°1 : **Vacances en bord de mer à Loano (Italie)**
Du samedi 16 au samedi 23 juin
Projet n°2 : **Séjour en autonomie en Croatie**
Objectif : juillet 2018
Projet n°3 : **Vacances nature, rando et tourisme dans le Jura**
Du samedi 08 au samedi 15 septembre
Projet n°4 : **Visite de Paris et participation à une émission de TV**
Objectif : automne 2018

Renseignements au GEM

A suivre !
Loto à Ribeauvillé, Holyday on Ice, jardinage… Venez discuter de vos idées et projets lors de la réunion des adhérents le lundi 19 février à 15h

« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir mais de le rendre possible »

Antoine de Saint-Exupéry

FEVRIER 2018

VENDREDI 23 FEVRIER

	Lundi 5 février 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **13h30 : Sortie médiathèque** **14h : Réunion bureau**	**Lundi 12 février** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Réunion des bénévoles** **15h : Le Petit bac**	**Lundi 19 février** **1h : Carnaval de Bâle** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **13h30 : RDV diététique** **15h : Réunion des adhérents**	**Lundi 26 février** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Réunion des bénévoles** **15h : Le Petit bac**
	Mardi 6 février 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier Soupe 12h : Pique-nique / soupe **13h30 : Shopping à Breisach** 15h30 : Balle'trap	**Mardi 13 février** 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier pizza 12h : Pique-nique / pizza 15h30 : Balle'trap	**Mardi 20 février** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier soupe 12h : Pique-nique / soupe **13h30 : Balade en montagne** 14h : Atelier créatif	**Mardi 27 février** 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier pizza 12h : Pique-nique / pizza 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap
	Mercredi 7 février Fermé	**Mercredi 14 février** Fermé	**Mercredi 21 février** Fermé	**Mercredi 28 février** Fermé
Jeudi 1er février 10h30 : Cuisine légère *Salade d'endives aux noix* 13h30 : Balade 16h : Relaxation	**Jeudi 8 février** 10h30 : Cuisine légère *Rôti de veau / haricots / pomme de terre* 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire 16h : Relaxation	**Jeudi 15 février** **9h30 : Sortie à IKEA** 10h30 : Cuisine légère *Gigot d'agneau* 13h30 : Balade 16h : Relaxation	**Jeudi 22 février** 10h30 : Cuisine légère *Filet de cabillaud* 16h : Atelier mémoire 16h : Relaxation	
Vendredi 2 février **Journée ménage** 15h45 : Goûter de la chandeleur 16h : Chant	**Vendredi 9 février** 10h30 : Atelier gourmand *Charlotte* 12h : Pique-nique / Hot dog **14h : Atelier déco** 15h45 : Goûter 16h : Chant	**Vendredi 16 février** 10h30 : Atelier gourmand *Scharwa* 12h : Pique-nique / Hot dog **14h : Atelier déco** 15h45 : Goûter 16h : Chant	**Vendredi 23 février** 10h30 : Atelier gourmand *Salade de fruits* 12h : Pique-nique / Hot dog 14h : Prépa soirée 15h45 : Goûter 16h : Chant **18h : Soirée carnaval**	
Samedi 3 février 14h : Cinéma au GEM	**Samedi 10 février** 14h : Cuisine	**Samedi 17 février** **13h30 : Sortie à la Cité de l'Automobile** 14h : Cuisine	**Samedi 24 février** **14h : Sortie Jardins de Gaïa**	
Dimanche 4 février **Repas convivial avec Fred** *Millefeuilles de poissons et purées* **14h : Concours de Uno**	**Dimanche 11 février** **Repas américain avec Tamara** **14h : Danse country** *Démo et initiation*	**Dimanche 18 février** **Repas convivial avec Jean-Christophe** *Choucroute* **14h : Le dimanche tout est permis !**	**Dimanche 25 février** **GEM fermé**	

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 !