Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar – numéro 75 – Janvier 2018

2018

Toute l'équipe du Gem de Colmar
vous souhaite une Bonne Année
Que 2018 soit riche de projets et de belles rencontres !

Sorties à venir

Froid ou pas, les sorties seront nombreuses en janvier et pour tous les goûts : bien-être à Bad Krozingen, shopping à Roppenheim, sportives à la Meinau ou encore joyeuses au bowling et à la luge. Programme complet page 9 !

Réunion bénévoles

C'est le moment de s'investir ! Si tenir la cafétéria vous tente, les prochaines réunions bénévoles se tiendront à 14h mardi 2, lundi 15 et lundi 29 janvier. Et quand vous venez à la cafétéria, n'oublions pas: un SVP et un merci ne coûte rien mais fait plaisir !

Reprises des activités

Après un temps de pause pour les fêtes, certaines activités reprennent en janvier :

- La chorale le vendredi 12 à 16h
- La piscine le vendredi 19 à 13h30

Attention, la relaxation avec Bernard reprendra début février.

VENDREDI
19
JANVIER
18H - 22H

Lundi 4 décembre

Soirée à Strasbourg

Vers 15h30, nous partions direction Strasbourg. Après avoir circuler 30 minutes pour trouver un stationnement, on arrive, ouf! juste à temps pour prendre le bateau mouche. On a déambulé sur l'Ill et on a vu Strasbourg by night illuminée aux couleurs de Noël.

C'était superbe, sympa et ça a duré une bonne heure. Ensuite en deux groupes, nous nous sommes promenés sur les marchés de Noël. Nous sommes allés sur la Place Kléber, nous avons vu le grand sapin penché… mais malgré tout magnifique !

Nous avons été voir le stand du GEM d'Illkirch puis c'était déjà l'heure du retour, vite un arrêt dans un pub ! Et hop, embarquement dans les voitures direction Colmar. C'était une belle soirée, de plus il ne faisait pas froid. On avait pleins d'images de belles choses que l'on avait vu ce soir là.

Catherine

Préparation de la délicieuse soupe au chou portugais en équipe
Merci Mado pour la recette !

Tirage du calendrier de l'avant jusqu'au dimanche 24 décembre !

Mardi 5 décembre

Goûter St-Nicolas

On a passé une bonne après-midi. On s'en ait mis plein la panse avec le beau St-Nicolas qui était bien gentil avec tout le monde et le Père Fouetard qui a… fait son travail.

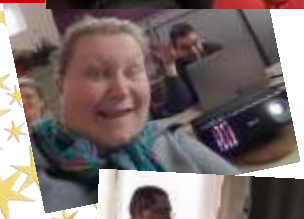
Denis

Dimanhe 3 décembre

Endive au jambon et ciné au GEM !

Un grand « Merci » à Papy pour son repas « endives au jambon ». Je ne cours pas après les endives cuites mais j'ai aimé. Une bonne ambiance. A quand ton prochain repas papy ?

Tamara



QUE DU BONHEUR POUR 2018

Bonne et heureuse année 2018 David

Tam (la miss bleu) La Stroumphette

Meilleurs Vœux du Gem de Colmar

Nous vous souhaitons une nouvelle année...

Dansante ! Duarte

pleines de bonheur Martine

une année sympathique et actif et un bon moral J-paul

pleine de joies, petillances Brigitte

Bon année Merci le Gem Jean Louis

Bonne année de santé Attes

Merci au Gem JA

Vi auguro un Buon anno e Felice anno nuovo Francesco 2018

Bonne Année 2018

En paix 2018 Catherine

2017 c'est fini, arrive

2018, je vous souhaite une bonne Santé, une excellente Santé Serge

Merci le GEM et bonne Année 2018 Pascale et les personnelles du Bureau

Pour nous tous les amis du GEM et les autres
Je souhaite que l'Année 2017 se termine en santé
et que la Nouvelle Année 2018, soit pleine de santé
Joyeuses Fêtes à nous tous de Madeleine MADO. T.R.

Je souhaite à tout les membres du GME
, et aux animateurs un joyeux Noël
et une bonne année 2018

Je espère que
l'année, vous
commencer
Bien
Maurice-France

Je souhaite à toute l'équipe et aux membres une bonne année 2018 remplie de joie et santé bonne et belle de fin d'année à vous bonne continuation. Pierrick BALLET

Bonne et heureuse
année et santé
Marie-Thérèse

Je souhaite à toute
l'équipe du Gem une bonne
année 2018. Argent
Amour et bonheur.
Nicole
Meyer.

Bonne Fêtes
de Noël Paix
Amour A-Tous
Bernard Meff et
Bonnes fêtes à tous et à toutes.
JEAN-CHRISTOPHE

Je vous souhaite à tous une bonne année 2018
amis du GEM de rire, de joie, d'amour, de
bonheur et la SANTÉ ! Gros bisous Caroline

Bonne année à tous
dans la joie du partage
Chantal -

Joyeux Noël
et bon réveillon de
nouvel an. Françoise

BONNE ANNÉE
GÜETS NÉIES SOHR Laurent

Joyeux Noel à toute
l'équipe du GEM
Paix et Amour
Jean-Pierre

Joyeux Noël et très bonne année
à toute l'équipe du gem
Pelsen

Joyeux Noël et Bonne
Année 2018 pour vous
et vos familles - Gros bisous à tous. Nada

Dimanche 10 décembre

Resto à Breisach et atelier brico

C'était super ! C'était très copieux et malgré ça, j'ai tout bouffé ! On est sorti avec le bidon bien plein. Bon resto et pas trop cher !
Dommage tout de même qu'il faisait froid, on aurait pu visiter la ville.

Francesco

Très bon mais presque trop copieux au resto ! Et le dessert chez Ihringer était super bon.

Caro

Pendant qu'un groupe était en Allemagne, nous avons fait un atelier « Ange » avec que de la récupération et tout ce qui nous tombait sous la main (☺ les paillettes!) Merci Béa !

Tamara

Bonne ambiance au karaoké improvisé !

Atelier cuisine jeudi 07 décembre : Boudin noir et navets confits

Shopping à Breisach - Jeudi 9 décembre

Comme d'habitude on a fait la sortie entre « SPA ». Avec Marie, on a voulu faire plaisir à Tam (car elle était bloquée avec son plâtre) avec une sucette à la cerise qu'elle n'aimait pas mais qu'elle a mangé quand même. En même temps, la pauvre Tam a eu un coup de tête involontaire de Marie !
On a appris pourquoi Pinochio est mort (Fred!) Avec Tam, on a pris les derniers cafés, la machine est tombée en panne après… Une vie pleine d'aventure ! Et vive les SPA !

Elise et Tam

Et on poursuit l'ouverture du calendrier de l'avent…

Breisach

Prochaine virée shopping
Mardi 09 janvier à 13h30

Un dans le sachet, un dans la bouche ?!
Même pas ! Lors de l'emballage des bredeles !

Dimanche 17 décembre

Morbiflette et maison du fromage…

Comme d'habitude le repas était sympathique et convivial. Dans la joie et la bonne humeur, on avait chacun nos tâches. C'était copieux et bon ! Dominique

Manu et sa technique ultime pour éplucher les oignons !

Une audience attentive lors du rendez-vous diététique mensuel le lundi 16 décembre. Les discussions ont porté sur les menus de l'atelier cuisine mais aussi les étiquettes des produits que nous utilisons tous.

Prochain rdv le lundi 22 janvier à 13h30

C'est avec plaisir que Serge, Denis, Fred et les autres lui ont fait soufflé ses 65 printemps !! Ha 56 en vrai… LOL ☺
Que du bonheur !
Serge, Denis, Fred, Tamara

Joyeux anniversaire Thierry et à tout ceux qui sont nés en décembre !
Une pensée pour Francesco, Dino, Louis, Fred, Sissi et Yasmina !

En venant un après-midi au GEM, j'ai vu Denis et Antoine en train de bricoler un sapin de noël avec une palette. Ça m'a donné envie de les aider, d'autant plus que c'était pas si difficile ! Après on l'a décoré, c'est original !
En résumé, je suis content d'avoir participé.

Jean Paul

Atelier cuisine tous les jeudis
Atelier gourmand tous les vendredis
Bravo aux cuistots!

Visite intéressante à la savonnerie du Val d'Argent le mardi 12 décembre

On a fait des quenelles de foie et une julienne de légumes. La recette était un peu compliquée pour moi mais Thierry nous a aidé à la confection du repas. Nous avons très bien mangé ! Et fromage en dessert pour changer !

Pascal

En décembre…
Préparatifs de la fête de Noël

J'ai fait fondre du savon glycériné au micro-onde. J'ai mis des restes de pots pourri, de la couleur bleue avec des paillettes et aussi des parfums… clafoutis, papyrus, nénuphar… pour faire des savons pour le cadeau de noël !

Duarte

La veille et le jour même : Une équipe de choc en cuisine et pour préparer la salle !

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 24 décembre

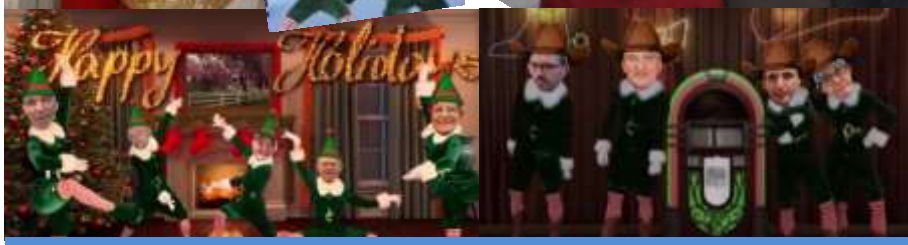
Fête de Noël

Le matin j'ai remplacer une personne indisponible à la cafétéria. Pendant ce temps, les autres préparaient le repas et la salle (qui était belle!).
On a mangé de la terrine de poisson en entrée, des tournedos accompagnés de spaetzleS et haricots verts et pour le dessert : une bonne bûche ! Le repas était bon et l'ambiance sympa.
On a chanté, lu des contes… et regarder des petits bonhommes verts qui étaient trop marrants. C'était une belle fête de Noël et même le Père Noël était de la partie !

Martine

Et moi j'ai même reconnue ses chaussures !

Catherine



Et en février :
Soirée carnaval, la chandeleur, un dimanche américain… à suivre !

« Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur. »

Victor Hugo, lettre à Alfred de Vigny

JANVIER 2018

Lundi 1er janvier **Férié** **GEM fermé**	**Lundi 8 janvier** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **13h30 : Sortie médiathèque** **14h : Réunion bureau**	**Lundi 15 janvier** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Réunion des bénévoles**	**Lundi 22 janvier** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **13h30 : RDV diététique** **15h : Jeux de société**	**Lundi 29 janvier** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Réunion des bénévoles** **15h : Réunion des adhérents** ***Projets de séjours 2018***
Mardi 2 janvier 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier pizza 12h : Pique-nique / pizza **14h : Réunion des bénévoles** 15h30 : Balle'trap	**Mardi 9 janvier** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier Soupe 12h : Pique-nique / soupe **13h30 : Shopping à Breisach** 15h30 : Balle'trap	**Mardi 16 janvier** **9h30 : Sortie Bad Krozingen** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier pizza 12h : Pique-nique / pizza 15h30 : Balle'trap	**Mardi 23 janvier** **9h : Randonnée** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier soupe 12h : Pique-nique / soupe 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap	**Mardi 30 janvier** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier pizza 12h : Pique-nique / pizza 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap
Mercredi 3 janvier Fermé	**Mercredi 10 janvier** Fermé	**Mercredi 17 janvier** Fermé	**Mercredi 24 janvier** Fermé	**Mercredi 31 janvier** Fermé
Jeudi 4 janvier 10h30 : Cuisine légère *Couscous végétarien* 13h30 : Balade 14h : RDV Bien-être	**Jeudi 11 janvier** 10h30 : Cuisine légère *Choucroute de poisson* 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire	**Jeudi 18 janvier** **9h30 : Sortie à Roppenheim** 10h30 : Cuisine légère *Paëlla* 13h30 : Balade 14h : RDV bien-être	**Jeudi 25 janvier** 10h30 : Cuisine légère *Poireaux et œufs au plat* 14h : RDV bien-être 16h : Atelier mémoire	
Vendredi 5 janvier 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog 13h30 : Pâtisserie : prépa galettes 15h45 : Goûter	**Vendredi 12 janvier** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog 15h45 : Goûter 16h : Chant	**Vendredi 19 janvier** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog 13h30 : Piscine 15h45 : Goûter 16h : Chant **18h : Soirée disco - crêpes**	**Vendredi 26 janvier** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique / Hot dog 13h30 : Piscine 15h45 : Goûter 16h : Chant	
Samedi 6 janvier 14h : Cinéma au GEM **16h : Galettes des Rois**	**Samedi 13 janvier** 14h : Cuisine	**Samedi 20 janvier** 14h : Cuisine **17h : Soirée à la Meinau** **Match Strasbourg – Dijon**	**Samedi 27 janvier** 14h : Cuisine	
Dimanche 7 janvier **Repas convivial avec Caroline** *Bibelaskaas et gâteau au chocolat* **13h30 : Sortie luge et raquettes**	**Dimanche 14 janvier** **Repas convivial** **avec Christiane** *Tourte de la vallée de Munster* **14h : Sur les traces des animaux de nos forêts avec Eric**	**Dimanche 21 janvier** **Repas convivial** **avec Denis** *Côtes de porc à la provençale* **13h30 : Bowling**	**Dimanche 28 janvier** **Repas convivial avec Françoise, Marie-Thérèse et Jean Paul** *Navets salés et mousse au chocolat* **14h : Loto**	

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 !