



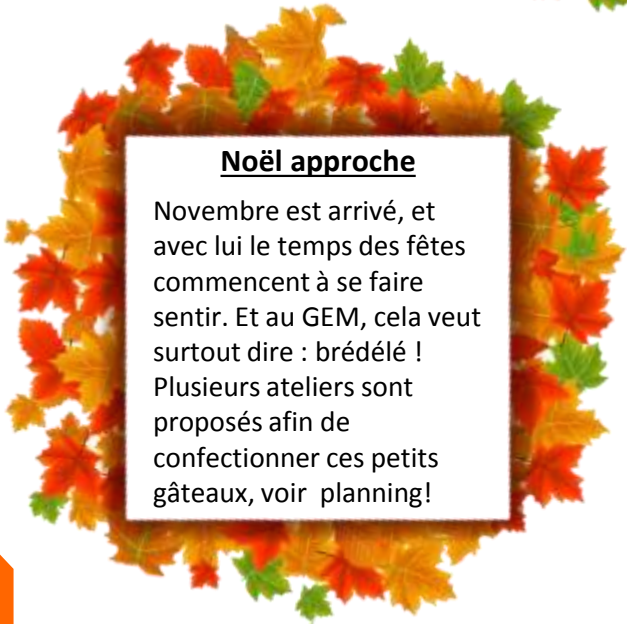
Le Second Souffle

Le Second Souffle – Numéro 84 – Novembre 2018



Le Jardin du GEM

Comme certains ont pu le remarquer, nous disposons d'un joli jardin qui attire les curieux ! C'est donc pour cela qu'un atelier jardinage va être mis en place au mois de novembre, atelier qui reviendra chaque mois !



Noël approche

Novembre est arrivé, et avec lui le temps des fêtes commencent à se faire sentir. Et au GEM, cela veut surtout dire : brédélé ! Plusieurs ateliers sont proposés afin de confectionner ces petits gâteaux, voir planning!



Les sorties du mois

Un mois un peu plus calme se profile au niveau des sorties, météo oblige ! Mais tout de même, une sortie aux jardins de Gaïa, du théâtre à la CDE et une soirée au restaurant la « Tropicienne », surveillez le planning pour les dates !



Plus jolie qu'à la pâtisserie !



Pour une bonne cause je suis allée faire l'atelier gourmand de ce vendredi, un « framboisier ». Le matin, on était pas mal en cuisine, on a bien rigolé, on avait tous une tâche à faire.

Après pour la finition, il y avait Pascale, Dimitri et moi, j'ai fais une belle déco sur le framboisier, j'étais fière de moi. La préparation était longue mais le résultat était beau et bon !

Tamara



*Soirée au Restaurant « La Tropézienne »
Vendredi 23 novembre*

Repas réunionnais avec Mado – Dimanche 7 octobre



L'équetage des haricots, c'est du boulot !



C'était une agréable journée partagée avec les amis de l'association du GEM. J'ai passé un très bon moment avec toute l'équipe ! Tout le monde a apprécié le repas créole qu'on avait préparé, au menu il y avait un cari de poulet au massalé, achards de légumes et rougail « bringélé » (aubergines). Je remercie toutes les personnes qui m'ont aidé pour la préparation de ce repas. A très bientôt pour un autre menu créole !

Mado

Sortie shopping à Weil Am Rhein – Lundi 8 octobre



C'est pas un temps pour faire du shopping !





On est allé marcher, Blandine nous oblige à venir mais ça me plaît quand même et ça fait du bien. Rendez-vous au prochain parcours !
Lucien

Il n’y a pas d’âge pour s’amuser !

Jeux vidéos – Jeudi 11 Octobre



Mardi 9 octobre, nous sommes allés à Eschau en balade. Au début il y avait du brouillard mais bientôt le soleil apparut , quelle joie d’être réchauffé par celui-ci. Nous sommes passés par de petits sentiers, des petites routes et aussi sur les berges de l’Ill.
Nous avons mangé des pommes, ramassés des noix. Et nous avons trouvés un joli banc pour déjeuner dans un endroit tranquille.
Ensuite nous sommes allés à Blotzheim, et quelle surprise ! Il y avait plein de cygnes dans cette réserve naturelle. Là nous avons dégusté un jus de pomme et on est repartis au GEM ensuite.
C’était une journée magnifique, merci Thierry !
Marie-Ange

Les jeux vidéos ça m’a plus, c’était très intéressant. Il y avait un jeu où il fallait boucher les trous d’un aquarium, sinon ça coulait, on devait les boucher en bougeant les mains. Le karaté c’était encore mieux, il fallait couper des fruits dans tous les sens. Je n’ai pas ça à la maison, c’était chouette à découvrir. À refaire !
Marie-France

Repas convivial avec Christiane – Choucroute et loto – Dimanche 14 Octobre



Les gagnants du loto !



Actuellement au GEM, bricolage créatif : « Attrape rêve »



Annonce sortie !



**Venez assister au match
de ligue 1 :
Strasbourg-Nice
le samedi 22 décembre à
20h.
Encore 3 places
disponibles.**

Inscription au bureau



Brunch bavarois – Mardi 16 Octobre



Les spécialités bavaroises ont ravies toutes les papilles !



On a du beau temps, mais étant donné que ça montait, je croyais que je n'arriverais pas en haut ! Contrairement à Rodolphe qui galope dans les montées. Il y avait de très jolis paysages, on a même vu les Alpes. Après le repas, j'en ai plein les pattes mais j'y retourne. Une légende entoure ce lac, avec un certains Thierry dans l'histoire. Marie-Ange

Quelques adhérents sont venus préparer le brunch. Puis nous avons un choix très varié ; jus de pommes pétillant, muesli, bretzel, wurst, etc... Nous nous sommes vraiment régalé et en plus il y avait un peu de musique bavaroise qui accompagnait la dégustation. Rendez-vous au prochain Brunch !

Catherine

Randonnée au Lac Altenweiher – Mardi 23 Octobre





Christian nous a régalé avec son accordéon ! 😊



Les coiffes alsacienne sont de de sorties !



Pour commencer la soirée Christian a joué de l'accordéon, Chantal et quelques autres chantaient en alsacien, et presque tout le monde dansait ! Certains avaient des costumes alsaciens, il y avait vraiment une super ambiance ! Ensuite, pain de campagne, lard paysan et tarte flambée pour le repas ! Plein de photos de tout le monde, c'était sympa !

Repas convivial 2 étoiles avec Fred – Bœuf bourguignon



Une bien belle assiette !

He believes, he can fly ☺



Le fameux bourguignon et les spaetzle 2 étoiles, ça fait un moment qu'on en entend parler au GEM, et je dois dire que c'était justifié, ce repas était vraiment très bon. Mais revenons quelques secondes sur les termes « 2 étoiles », c'était en fait tout simplement une référence à la deuxième victoire de l'équipe de France en coupe du monde et donc aux couleurs de l'équipe (bleu et rouge), les spaetzle était donc bleu, « blanc », rouge. Sinon que dire, il y avait pas mal de monde en cuisine le samedi pour voir comment faire de véritable spaetzle, un grand merci à Michèle, Mado, Marie-France, Antoine, Michel et Catherine.

Fred

Professeur Buch



Spider Buch !



Charlie Chap'Buch!





Attention, strike !



Rendez-vous 13h30 et direction Kaysersberg, le parcours santé là bas est rempli de châtaigners. Au fur et à mesure on a ramassé pas mal de fruits, j'ai même trouvé un énorme bolet et des coulemelles. Bref c'était une belle balade automnale, il faisait bon et il y avait du soleil . À refaire l'année prochaine !

Catherine

En route direction le bowling de Volgelsheim. Nous avons eu un bon accueil puis les choses sérieuses ont commencés. Dimitri et Michel se démarquaient des autres mais ouf je n'ai pas été la dernière ! J'aime bien jouer au bowling mais je ne suis pas très douée. J'ai même pris une coupe de glace pour un prix vraiment pas cher et elle était très bonne. Un bon après-midi de détente, on attends la soirée bowling !

Catherine





Miam, Miam



Concentration !

Professeur Buch

Spider Buch !

Charlie Chap'Buch!



Le Jardin du G.E.M



Le jardin du GEM est un élément important de l'association, il nous permet de disposer de légumes bio pour nos différents ateliers de cuisine en toutes saisons, ainsi que des fruits et des aromates selon la saison. Mais tout cela n'aurait pas été possible sans l'un des nos adhérents : Jean, qui a mis tout son cœur à l'ouvrage pour ce jardin et nous le remercions grandement.

Comme dis en première page, des ateliers jardinage vont être mis en place dès le mois de novembre, un rendez-vous qui va devenir mensuel.

Au programme au mois de novembre pour le jardin :

- Couper les fleurs
- Arracher les plants de tomates, d'aubergines, de poivrons
- Retirer les fils de fer
- Mettre de la paille
- Planter des légumes d'hiver

Rendez-vous les mardis 6 et 20 novembre !



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.

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

« N'essayez pas de devenir une personne qui a du succès. Essayez de devenir une personne qui a de la valeur. »

Albert Einstein



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

HORAIRE 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.





<p>Mercredi 31 octobre Fermé</p>	<p>Mercredi 7 novembre Fermé – Retour séjour Paris</p>	<p>Mercredi 14 novembre Fermé</p>	<p>Mercredi 21 novembre Fermé</p>	<p>Mercredi 28 novembre Fermé</p>
<p>Jeudi 1^{er} novembre Férié - Toussaint GEM fermé</p>	<p>Jeudi 8 novembre 9h45: RDV diététique 10h30 : Cuisine légère « légumes farcis et aje/kiriya » 16h : Chant</p>	<p>Jeudi 15 novembre 10h: Cuisine légère « tarte au poireau et rôti, salade, fruits » 15h: Atelier mémoire 16h: Chant</p>	<p>Jeudi 22 novembre 10h30: Cuisine légère « Boulette de bœuf, épinards, ébly, fruits » 14h : Atelier écriture 16h : Chant</p>	<p>Jeudi 29 novembre 10h30 : Cuisine légère « escalope de poulet, risotto et légumes » 14h : Atelier bredele 15h : Atelier mémoire 16h : Chant</p>
<p>Vendredi 2 novembre 10h : Atelier gourmand « Pastels de nata » 11h : Atelier sandwich 12h : Pique-nique 13h : Atelier musique 16h : Goûter</p>	<p>Vendredi 9 novembre 10h : Atelier gourmand « Kougelhopf » 11h : Atelier sandwich 12h : Pique-nique 13h : Atelier musique 13h30 : Shopping Breisach 16h : Goûter</p>	<p>Vendredi 16 novembre 10h: Atelier Gourmand « Apfelstrudel » 11h : Atelier sandwich 12h: Pique-nique 13h: Atelier musique 13h30: Piscine 16h: Gouter 20h : Sortie théâtre – CDE Spectacle N'Toni</p>	<p>Vendredi 23 novembre 10h : Atelier gourmand « Semoule au lait et compote » 11h : Atelier sandwich 13h : Atelier musique 13h30 : Piscine 14h : Atelier bredele 16h : Goûter 18h : Soirée resto « La Tropicienne »</p>	<p>Vendredi 30 novembre 10h : Atelier gourmand « Diplômé aux fruits confits » 11h : Atelier sandwich 12h : Pique-nique 13h30 : Atelier musique 13h30 : Piscine 14h : Atelier bredele 16h : Goûter</p>
<p>Samedi 3 novembre Accueil de 13h30 à 17h</p>	<p>Samedi 10 novembre 13h30 : Sortie à la maison du Thé Jardins de Gaia</p>	<p>Samedi 17 novembre 14h : Cuisine</p>	<p>Samedi 24 novembre 14h : Cuisine</p>	<p>Samedi 24 novembre 14h : Cuisine</p>
<p>Dimanche 4 novembre Départ séjour à Paris GEM fermé</p>	<p>Dimanche 11 novembre Férié – Armistice Accueil au GEM de 13h30 à 17h</p>	<p>Dimanche 18 novembre Repas convivial avec Dom et Geneviève « Spaghetti bolognaise et tarte aux pommes » 14h : Le Grand Concours</p>	<p>Dimanche 25 novembre 12h : Repas convivial avec Pascal « Coq au vin, spaetzle et flan au caramel » 14h : Karaoké</p>	<p>Dimanche 25 novembre 12h : Repas convivial avec Pascal « Coq au vin, spaetzle et flan au caramel » 14h : Karaoké</p>



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