



Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 83 – Octobre 2018

En décembre, la Fête de Noël !

Cette année la Fête de Noël du GEM se déroulera le vendredi 21 décembre à midi. Y participeront l'atelier musique, la chorale et de nombreux adhérents qui se mobilisent pour assurer un délicieux repas de fête ! Les places étant limitées, ne manquez pas le début des inscriptions le vendredi 7 décembre au GEM.

Et le réveillon ?

Rebelote cette année, une grande soirée de la St-Sylvestre est prévue au GEM. Comme pour la Fête de Noël, les inscriptions se feront à partir d'un jour prévu et pas avant : Le vendredi 14 décembre.

Ventes spéciales Noël

Les adhérents se sont mobilisés en nombre fin novembre pour confectionner des bredeles « maison ». Ils seront en vente à la cafétéria à partir du lundi 10 décembre.

Même date pour les bons chocolats et confitures vendus à prix modique; Un pack est réservé à chaque adhérent.

Les autres évènements de décembre

Deux sorties importantes à noter ce mois-ci : la première au traditionnel marché de Noël de Freiburg en Allemagne le mardi 11 décembre.

Et la deuxième pour les amateurs de football. Rendez-vous le samedi 22 décembre pour le match Strasbourg – Nice à la Meinau.

Retrouvez le programme complet des activités de décembre en page 9.

Décoration du GEM

L'association se parera des couleurs de Noël à partir des lundis 3 et mardis 4 décembre, avec la participation de toutes les bonnes volontés !

Et les manalas ?

Le traditionnel repas de la St-Nicolas se tiendra le vendredi 7 décembre et les inscriptions sont d'ores et déjà lancées.

Attention aux réunions bénévoles !

Si vous avez envie de vous impliquer dans la vie de l'association que ce soit en tenant la cafétéria ou en proposant un repas un mardi ou vendredi, rendez-vous aux réunions bénévoles ! Lundi 3 décembre à 14h ou mardi 18 décembre à 13h30.

Le mot de la Présidente

Je souhaite à toutes et tous d'excellentes fêtes de fin d'année, dans la joie et la bonne humeur ! Les activités ne manquent pas au GEM et chacun aura l'occasion de s'investir et de s'épanouir. N'oubliez pas que vous pouvez dès à présent mettre à jour vos cotisations 2019.

Marie



Séjour à Paris

Du 4 au 7 novembre



Souvenirs du voyage à Paris avec le GEM de Colmar

Le premier jour, nous avons visité la Tour Eiffel. Nous étions dans l'ascenseur jusqu'au 2^e étage, un beau temps, une très belle vue. Ensuite ceux qui le voulaient sont descendus à pied, 674 marches.

Ensuite nous avons été dans un bus touristique, au 1^{er} étage : nous y avons eu des explications sur différents monuments de la capitale. A midi nous avons mangé japonais.

Le deuxième jour, nous étions à la Plaine St-Denis voir Jean-Luc Reichmann. Ils nous attendaient pour l'enregistrement de l'émission « Les 12 Coups de Midi ».

C'était une très belle aventure et on va se revoir à la télé les 5 et 6 décembre. En tout cas le voyage m'a bien plu, merci !

Marie-Ange



Et on passe à la télé !
Les 5 et 6 décembre à midi sur TF1

C'était pas mal... On a été bien accueilli à l'auberge de jeunesse. La chambre était pas mal, avec la carte c'était automatique, pas besoin de la clé pour ouvrir ! On y a bien mangé.

J'ai vu la Tour Eiffel, les Champs Elysées, le Louvre, Notre-Dame de Paris. On a pris le bateau mouche et la Tour Eiffel s'est mise à scintiller quand on est arrivé. On avait une belle ambiance ! Et on s'est bien entendue dans la chambre, ma voisine était gentille.

J'étais très contente de voir Jean-Luc Reichmann. Et surtout deux qui m'ont embêté sur le plateau ! Des parisiens. Et on sera bientôt à la télé !

Marie-France





Sortie au Jardin de Gaïa Samedi 10 novembre

Nous sommes allés au Jardins de Gaïa, le royaume du thé ! C'est une entreprise qui commercialise du thé bio, si on aime le thé ça n'a rien à voir avec celui vendu en sachet en supermarché ! Ils ont une large gamme de thé blanc, noir et vert avec des mélanges de plantes et de saveurs. D'abord nous avons bu un thé car ils ont un salon très agréable dans une ambiance « zen ». Je me suis complètement déconnectée pendant ce temps. C'est agréable puis il y avait la possibilité d'acheter du thé pour emporter chez soi, comme ça on continue de déguster toutes ces bonnes boissons !

Catherine



Le jeu photo de Fred ! Décembre 2018

Saurez-vous trouver l'endroit de Colmar où a été prise cette photo ?
Un café offert pour la première bonne réponse !

Pour ce kougelhopf, on a suivi la recette mais avec un peu plus de levure et de lait que prévu. On a suivi notre instinct et ça a marché puisque tout le monde a apprécié.

La levée de la pâte a été plus longue que prévue mais sans impact sur le goût.

J'ai du partir avant le goûter, je n'ai même pas pu en manger... Il faudra refaire ce kougelhopf avec la même recette !

Angélique



Atelier gourmand Les 2 et 9 novembre

Aujourd'hui, c'était spécialité portugaise pour le goûter « Pastéis de Nata ». Il y avait Jasmin, Antoine et moi en cuisine. J'ai aidé pour faire le flanc, j'ai bien mélangé et pendant ce temps, les autres découpent la pâte. Ensuite on a mis la pâte dans les moules, le flan par-dessus et hop au four pendant environ 30 minutes. Et après au goûter j'ai pris une portion et je m'en suis même mis sur le nez, c'était bon

Duarte



Au GEM, on arrête pas le sport!

Au parcours santé tous les lundis 10h
 A la rando légère à la Petite Camargue le mardi 4 décembre
 En rando montagne le mardi 18 décembre
 A la piscine le vendredi 14 décembre



Qui est qui ?

Dimanche 18 novembre

On a fait un jeu où il fallait reconnaître la personne quand elle était jeune ! Sur cette photo, je suis bien. Je travaillais alors chez un photographe à Sélestat, j'avais 16 ans. Le jeu était bien, c'était drôle de voir tout le monde petit !

Marie-France

Non non non, tu n'as pas changé !

Merci à tous ceux qui ont joué le jeu !

Fête de Noël

Vendredi 21 décembre

Foie gras et chutney
 de tomates vertes

Feuilleté de saumon

Bûche de Noël
 aux fruits

Inscriptions à partir du vendredi 7 décembre

Attention : Le GEM sera réservé aux personnes inscrites entre 12 et 14h.
 Le dessert sera servi à la cafétéria à partir de 14h et sera donc accessible à tous. L'atelier musique et la chorale animeront l'après-midi.



Sergio

Une randonnée à plat, peu montagnaise. Dans les vignes il y avait du raisin. On a traversé des vergers, nous avons ramassé des pommes. Il y avait un lac avec des cygnes et un canard. On s'est arrêté pour manger puis on est reparti vers la camionnette. C'était une belle journée et nous avons vu de belles maisons à Rosheim !

Rodolphe



Retour sur les randonnées du mois de Novembre

A Rosheim le mardi 6 novembre
Au lac de Kruth le mardi 20 novembre

Superbe journée avec beaucoup de difficultés pour y aller : les Gilets Jaunes étaient de sortie. Nous nous sommes arrêtés près du Lac de Kruth, celui-ci était presque vide. Et après ce fut un pur plaisir, petite montée dans les feuilles et la neige vers les ruines d'un château situé au-dessus du lac puis redescente dans la vallée et remontée de l'autre côté. Nous avons déjeuné dans un chalet.

Bien repus, nous avons continué tranquillement à marcher en montée. Kalye était aux anges et courrait partout. Nous sommes redescendus tranquillement vers la camionnette. La balade était superbe, tout le monde était content.

Jean Louis



2019

happy new year

L'année 2018 va bientôt se finir... Laissons les mauvais souvenirs de côté et venez faire la fête avec le GEM de Colmar le 31 décembre ! Pour cette soirée, un bon repas puis fiesta jusqu'au bout de la nuit (ou presque !). On compte sur vous pour apporter votre bonne humeur !

Serge

Réveillon de la St-Sylvestre au GEM

Inscriptions à partir du vendredi 14 décembre



La blague du Mois
Qu'est ce qu'une carotte dans
une flaque d'eau ?

Atelier écriture

Jeudi 22 novembre

Merci Fred ©
Un bonhomme de neige en été !

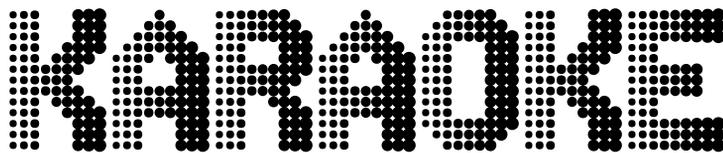
L'exercice : Poursuivre la phrase « J'en ai marre, je n'en peux plus de tous ces faux barbus qui usurpent mon nom. »
Exemple avec le texte d'Anne-C. :

J'en ai marre, je n'en peux plus de tous ces faux barbus qui usurpent mon nom. Tous ces maigrichons qui me volent la vedette, qui prennent le rôle principal que je ne peux jouer qu'une fois par an ! Qui travaillent pour de l'argent, jamais pour les enfants. Alors que je fais cela bénévolement et depuis si longtemps. Je vais prévenir le lapin de Pâques, bientôt ils prendront sa place et nous verrons tous ces cornichons avec de grandes oreilles et des queues en pompon distribuer des œufs en sucre et des bonbons.

C'était vraiment un délicieux moment. Ça faisait longtemps qu'on avait plus fait cet atelier. Les textes écrits par les uns et les autres étaient vraiment biens et pour certains, rigolos ! A la prochaine !

Catherine

Prochaines séances les jeudis 5 et 19 décembre à 14h



Avec le GEM L'Échappée de Sélestat

Lundi 26 novembre

Dimanche 25 novembre



Alors pour préparer le repas, on a mis le coq à mariné le samedi après-midi avec des carottes. On a aussi préparé la pâte pour les spaetzle, beaucoup plus que prévu même.

Il y avait Christian, Fred, Dimitri et moi en cuisine. Le lendemain matin on a saisi la viande puis dans une grande marmite avec la marinade pour faire une bonne sauce. Sans oublier les flans au caramel qu'on avait aussi fait le samedi. Encore le spaetzle à faire revenir et c'était prêt !

On a bien mangé, le repas était bon, tout le monde a apprécié. Mention spéciale pour le flan qui était très bon !

Pascal R.



Les deux Tamara ont donné de la voix !

Récap de la réunion des adhérents

Lundi 19 novembre

Des rappels :

- Au GEM, chacun est invité à bouger : Toutes les tâches réalisées peuvent être gratifiantes, ça fait du bien personnellement mais aussi au groupe. N'hésitez donc pas à vous lancer (et mieux vaut se tromper que de ne rien faire ;))
-> activités, ménage, cuisine etc... etc...
- Le respect pour tous : que ce soit à la cuisine, dans les activités manuelles ou dans les activités sportives, chacun fait selon ses moyens, connaissances, possibilités... L'important est de participer.

Des problèmes à régler :

- La nouvelle poubelle de tri sélectif de l'accueil : Attention : **les mouchoirs et essuie-tout usagés** se mettent dans la poubelle **rouge**. Les **gobelets et canettes vides** vont dans la poubelle **bleue**, complètement vides ! S'il faut les vider, le faire à l'extérieur -> il ne faut pas que ça coule dans la poubelle.
- Les poubelles de tris pleines sont à emporter au conteneur sur la place devant le GEM, chacun peut le faire ! Et jeter le sac poubelle avec...
- Il faut plus de crochets pour les vestes : c'est fait !
- Un peu trop de pizza les mardis, message reçu ! On attend vos idées.
- La cuisine doit être rangée : les activités s'y enchaînent tous les jours, tous les matins... On cuisine -> on range, on nettoie, tout.

Des projets en cours :

- Soirée manalas, Fête de Noël, Soirée Nouvel-An: les inscriptions seront lancées à une date précise, à suivre sur le planning et journal de décembre
- Déco du GEM pour Noël entre le 3 et 4 décembre, voir avec les animateurs.
- Projets pour janvier : les soldes ! (à Roppenheim?), sortie IKEA, Galettes des Rois, journée ménage général, sortie musée (lequel ? une idée?)

N'hésitez pas à faire part de vos suggestions !

La réunion des adhérents

C'est le moment de s'informer des événements à venir, des activités et sorties. On peut aussi dire les choses qui ne conviennent pas et qui peuvent être mal vécues.

Françoise



Malgré que je n'étais pas là souvent ce mois-ci, c'est toujours un plaisir de vous revoir !

Tamara



'Ntoni

Théâtre à la Comédie de l'Est

Vendredi 16 novembre

J'ai emmené Serge au théâtre, on s'était donné rendez-vous à 20h pour aller boire un verre. La pièce était une comédie dramatique, j'ai moyennement aimé. J'aurai préféré une comédie comique. Mais nous avons passé une bonne soirée, à refaire !

Martine



Soirée resto

Vendredi 23 novembre



Vers 18h30, direction Wihr-au-Val et le restaurant « La Tropézienne ». Nous avons eu une boisson au choix, ensuite chacun a commandé son repas. La plupart a commandé des pizzas, énormes ! On pouvait ramener les restes à la maison pour ceux qui n'ont pas pu finir. Les plus gourmands ont fini avec un bon dessert. Nous avons vraiment très bien mangé, à refaire !

Catherine



Atelier mandalas

Reprise en janvier avec Christian !



Carri macaroni



Apfelstrudel

Beaucoup de bonnes choses au GEM...

Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier

68000 COLMAR

09.50.75.61.57

06.68.35.80.94

gemcolmar@yahoo.fr



Lundi 31 décembre
 10h : Parcours santé
 12h : Repas éco
 14h : Préparation Nouvel An
 19h : Soirée du Nouvel An

Lundi 24 décembre
 10h : Parcours santé
 12h : Repas éco
 14h : Petit Bac spécial Noël

Lundi 17 décembre
 10h : Parcours santé
 12h : Repas éco
 13h30 : RDV diététique
 15h : Jeux de société

Lundi 10 décembre
 10h : Parcours santé
 12h : Repas éco
 14h : Réunion bureau

Lundi 3 décembre
 10h : Parcours santé
 12h : Repas éco
 14h : Réunion bénévoles
 15h : Brico Noël



Décembre 2018



Mardi 25 décembre
 Férié – Noël
 GEM fermé

Mardi 18 décembre
 9h : Randonnée
 9h30 : Petit-déjeuner
 11h : Atelier repas facile
 12h : Pique-nique
 13h30 : Réunion bénévoles
 14h30 : Attraction-rêve de Noël
 15h30 : Balle'Trap

Mardi 11 décembre
 9h30 : Petit déjeuner
 9h30 : Sortie
Marché de Noël de Freiburg
 10h : RDV numérique
 11h : Atelier soupe
 12h : Pique-nique / soupe
 13h30 : Attrape-rêve de Noël
 15h30 : Balle' trap

Mardi 4 décembre
 9h : Randonnée légère
 9h30 : Petit-déjeuner
 11h : Atelier repas facile
 12h : Pique-nique / repas
 14h : Sapin de Noël et déco
 15h30 : Balle' trap

Mercredi 5 décembre
 Fermé

Mercredi 26 décembre
 Fermé

Mercredi 19 décembre
 Fermé

Mercredi 12 décembre
 Fermé

Jeudi 6 décembre
 10h30 : Cuisine légère
Lasagnes aux légumes
 13h30 : Balade
 14h : Atelier écriture
 16h : Chant

Jeudi 13 décembre
 10h : Cuisine légère
Hachis Parmentier et salade
 13h30 : Balade
 15h : Atelier mémoire
 16h : Chant

Jeudi 27 décembre
 10h30 : Cuisine légère
Ragout de lapin et carotte vichy
 13h30 : Balade
 15h : Atelier mémoire
 16h : Chant

Jeudi 20 décembre
 10h30 : Cuisine légère
Pommes de terre forcis à la viennoise et nid des légumes
 14h : Atelier écriture
 16h : Chant

Jeudi 14 décembre
 10h30 : Atelier Gourmand
Paris Brest
 11h : Atelier sandwich
 12h : Pique-nique
 13h : Atelier musique
 13h30 : Piscine
 16h : Gouter
Inscriptions pour Nouvel-An

Vendredi 7 décembre
 11h : Atelier sandwich
 12h : Pique-nique
 13h : Atelier musique
 13h30 : Shopping Breisach
 17h30 - 19h : Gouter Manala
Débuts des inscriptions pour la Fête de Noël

Samedi 1^{er} décembre
 14h : Cuisine

Vendredi 28 décembre
 10h30 : Atelier gourmand
Baba au sirop d'orange
 11h : Atelier sandwich
 12h : Pique-nique
 13h30 : Atelier musique
 16h : Goûter

Vendredi 21 décembre
Fête de Noël du GEM

Samedi 15 décembre
 14h : Jeux de société

Samedi 8 décembre
 14h : Cuisine

Dimanche 2 décembre
 12h : Repas convivial avec Martine
*Pot au feu / crudités
 Chou à la crème*
 14h : Sortie Cinéma

Samedi 29 décembre
 Accueil au GEM de 13h30 à 17h

Samedi 22 décembre
 14h : Cuisine
 17h30 : Match de foot à la Meinau : RCS - NICE

Dimanche 16 décembre
 12h : Repas convivial avec Catherine
Mont d'Or et verrines
 14h : Loto

Dimanche 9 décembre
 12h : Repas convivial avec Françoise
Lasagne et salade verte et Forêt-Noire
 14h : Concours de belote

Dimanche 23 décembre
 12h : Crêpe Party
 Salée, Sucrée
 14h : Jeux de société

Dimanche 30 décembre
 Accueil au GEM de 13h30 à 17h



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.



Ça fait un mois que je viens au GEM, j'ai tout de suite senti une ambiance conviviale, ça m'a mise à l'aise. Jean-Paul qui fait la cafet' depuis quelques temps m'a proposé de la faire avec lui. Ça s'est bien passé, j'ai vite compris comment ça fonctionnait. Et ça permet de connaître un peu mieux les gens qui viennent à la cafétéria. La suite serait de prendre l'initiative de faire la cafétéria seule !

Annette

A la cafétéria

Prochaines réunions cafet' : lundi 03/12 à 14h et mardi 18/12 à 13h30

Atelier jardinage - Mardi 20 novembre

On a planté des poireaux et de la salade, on a arrosé. Les poireaux sont en bonne voie, ils poussent naturellement en cette saison. J'ai des doutes sur les salades mais je sais pas. Ça m'a plu de participer et s'il y a autre chose à faire, je le ferai volontiers ! On pourra se servir de tout ça en cuisine.

Jean a beaucoup de courage, il a fait tout ça bénévolement, même arroser matin et soir. Il m'a étonné et le jardin est très beau.

Christiane



« Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme »

Winston Churchill



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.