

# Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 89 – Avril 2019

## Le mot de la présidente

L'assemblée générale se déroulera le samedi 27 avril, on compte sur la présence de tous les adhérents.

Comme d'habitude, un pot de l'amitié nous réunira suite à cette réunion.

Les portes ouvertes en mars ont été un beau succès, merci à tous ceux qui se sont investis.

Les séjours du mois de Mai sont complets mais nous programmons déjà ceux de septembre, guettez les infos ! Bien à vous,

Marie

## Les réunions du mois

**Lundi 1<sup>er</sup> avril**

Réunion bénévoles à 14h

**Lundi 15 avril**

Réunion bénévoles à 14h

**Lundi 29 avril**

Réunion bénévoles à 14h

Réunion des adhérents à 15h

NOUS AVONS  
BESOIN DE VOUS !



## Le tour du monde en photos

Ce n'est pas un poisson mais un moment sympathique en perspective : Lundi 1<sup>er</sup> avril, Ibérica nous présentera des photos prises tout autour du monde à partir de 14h30 !

## Le sport, ça se tente !

Le GEM dispose d'une heure par semaine au gymnase Waltz les mardis à 15h30 qu'il faut mettre à profit. Après l'arrêt du balle'trap, on s'essaye à un nouveau sport avec une séance de volley le mardi 2 avril. Venez nombreux !

## Weekend de Pâques

Vendredi-saint et lundi de Pâques, le GEM sera ouvert les après-midi uniquement. Par contre, il sera ouvert toute la journée le dimanche 21 avril et Pascale vous propose un repas traditionnel!

## Réunions pour les séjours

Trois séjours se dérouleront au mois de mai et trois réunions d'organisation sont donc prévues en avril : Pour le séjour Baléares le vendredi 05 avril à 14h, le séjour en Bavière le mardi 16 avril à 14h et le séjour Jura le samedi 20 avril à 14h.

## Séjour en Provence

Le GEM organise un séjour en Provence en septembre prochain. Les inscriptions seront lancées dès avril, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des animateurs.

## Attention rando !

Nous organisons toujours deux randonnées par mois. En avril, la randonnée légère sur terrain plat se déroulera le mardi 23 avril. Les plus téméraires iront en montagne pour une randonnée plus difficile le mardi 9 avril.

## Dimanche 21 avril :



## Repas de Pâques

Gigot d'agneau et accompagnement

Dessert Nid d'abeilles

Et chasse aux œufs !

Inscription à partir du dimanche 7 avril

ASSEMBLEE GENERALE 2019

Samedi 27 avril - 14h00 au GEM



## Karaoqué à Sélestat

le lundi 4 mars

Le GEM de Sélestat est aussi très accueillant ! C'est pas la même structure mais le local et les gens sont très sympas. On nous a fait visiter les lieux et on s'est mis au karaoké. Tout le monde a bien chanté, on a passé un bon moment convivial. On a discuté, échangé sur chacun de nos GEM, sur les activités qu'ils font et les notres.

Du coup j'aimerais même peut-être m'inscrire là-bas aussi ! En plus de Colmar bien sûr ☺ Et puis j'ai trouvé qu'ils parlaient plus alsaciens qu'à Colmar.

Jean-Paul



## Repas vegan et code de la route

le dimanche 10 mars

On a tous apprécié le repas vegan : un crumble aux légumes avec salade verte et une tarte à l'orange. On a préparé le dessert la veille et nous étions trois dimanche pour éplucher tous les légumes. On avait déjà fait le plat à la maison mais il y a beaucoup plus à faire quand c'est au GEM pour plus de monde !

Ça m'a fait plaisir de voir certains se resservir deux fois. J'avais l'estomac bourré jusqu'à la fermeture du GEM.

L'après-midi, c'était marrant de revoir le code de la route, ce qu'on a oublié avec les années, les bases et ce qu'on ne connaît pas, les nouveautés. Personne ne l'a eu, j'avais 17 ou 18 fautes mais c'était un bon exercice. Sans entraînement c'était vraiment la redécouverte !

Annette



## Pourquoi je viens au GEM ?

J'aime ça et ça me change un peu ! Je revois des gens que j'ai connu au travail et j'en rencontre des nouveaux. Je sais pas s'ils sont sympas mais pour l'instant je suis pas déçue ! Contente d'être venue.

Caroline

Prochaine réunion des adhérents : Lundi 29 avril à 15h





## Repas avec Christian et Fred

le dimanche 17 mars

On a mangé du filet mignon avec des nouilles et des légumes et une tarte aux pommes en dessert. C'était très bon : le tarte était délicieuse avec la pâte toute fine ! Le repas était fin aussi avec une bonne sauce forestière. Bravo aux cuistots !

Nathalie



## Expo Picasso à la Fondation Beyeler

le mardi 12 mars

Au parc où nous étions le matin (NDLR : le Tierpark - Lange Erlen), il y avait pleins d'animaux dont un petit lynx que j'aurai bien emmené avec moi ! Nous avons pique-niqué par un beau soleil avant d'aller à la Fondation Beyeler voir la nouvelle expo Picasso.

Cette expo est centrée sur ses périodes bleue et rose, quand il était jeune. On a vu son évolution artistique et personnelle à travers son histoire.

Ensuite Christelle nous a fait découvrir les Fasnachtknüchle, des beignets de carnaval typiques de Bâle et ils étaient délicieux !

Marie-Ange



Merci au chauffeur !  
Christelle

## Repas éco tous les lundis

J'aime bien venir manger le lundi, c'est un bon repas. C'est mieux que de recevoir quelque chose, on partage, c'est le plaisir français !

Pascal B.





# Le brunch italien

le mardi 19 mars

Nous étions une bonne équipe pour faire le brunch italien ! Même Nathalie nous a rejoint, ainsi que Gérard. C'était bon ! Le meilleur c'était les tortellinis à la crème !

Fred



# La tarte à l'oignon

le dimanche 3 mars

Pour ce dimanche, j'ai proposé une tarte à l'oignon au GEM. C'est beaucoup de travail d'éplucher 5 à 6kg d'oignons mais j'avais de l'aide. Avec Pascale et Dimitri à la préparation : épluchage, coupe, cuisson, j'avais prévu un peu de lard... (il faut bien ça après les larmes versées !) Il fut temps de déguster ce repas qui fut délicieux avec en plus un pudding vanille/chocolat. Cette journée fut très bonne : un bon repas, un bon dessert et du soleil, que veut-on de plus ?

Serge

Et un loto sympathique pour l'après-midi !



Joyeux anniversaire Serge !

le samedi 23 mars... 1x, 2x... 50x !



Repas avec Francesco et balade à Kaysersberg

le dimanche 24 mars

Et oui, il y a toujours une première fois ! Francesco a fait un repas au GEM. Pour lui c'était le stress mais moi, j'étais son appuis technique. Il comptait sur moi pour l'aider. Finalement tout s'est déroulé très bien. Et c'était très bon. Alors Francesco était très content du résultat. Même si on ne cuisine pas très bien, il y a toujours de l'aide. Entre nous, c'est possible !

Après un repas copieux, rien de tel qu'une bonne balade digestive. Direction Kaysersberg et son parcours de santé. Je le connais bien, je l'ai souvent fait avec mes enfants et dans le domaine professionnel. Le temps était idéal pour ce genre d'activité. Nous avons eu une belle après-midi et tout le monde l'a trouvé sympa. A refaire à une autre occasion !

Catherine



# L'atelier tricot

le jeudi 14 mars

Grâce au tricot, je m'épanouis et ça me permet d'apprendre de nouvelles techniques, cela me permet aussi de partager mon savoir.

Nous sommes une équipe dynamique et créative !

Marie-Claude



Activités diverses au GEM !



## Au printemps, la forêt est de plus en plus belle !

Parcours santé tous les lundis à 10h (sauf lundi de Pâques)

### Départ de Dimitri

Je l'ai trouvé très sympathique, il était toujours très accueillant souriant. Il savait bien nous expliquer des choses. Je vais beaucoup le regretter mais je lui souhaite un bel avenir !

Marie-France



Une rando légère sur terrain plat près de Rhinau le mardi 12/03.  
La prochaine ?!  
Mardi 23 avril ! ☺

Du changement dans l'équipe : Dimitri nous quitte mi-avril pour de nouvelles aventures. RDV **mardi 16 avril – 16h** pour se dire au-revoir !



## Soirée carnaval Vendredi 15 mars

C'était une super soirée ! On s'est bien amusé même si je n'ai pas dansé. Très belles musiques, des costumes fantastiques... et entre ami(e)s, on s'amuse toujours bien !

Michelle

On a bien mangé et il y avait de la super musique ! C'était bien de l'avoir choisie tous ensemble.

Catherine



De bons shankalas!



De la joie !





## L'atelier musique

le vendredi 22 mars

Moi j'aime toutes les chansons. On chante Maxime le Forestier, Barbara, Brassens mais aussi des choses récentes, comme Hoshi. Aujourd'hui, on a bien joué malgré les absents. Tant pis pour eux !

Aurélie

Il y a une bonne dynamique autour de l'atelier musique, une bonne ambiance. Les adhérents présents se joignent à nous progressivement. On ne se fait pas juger ici au GEM. On considère l'autre comme il est à travers la musique, de nombreux liens peuvent se créer !

Claudine, Raphaël



## Portes ouvertes au GEM

le vendredi 22 mars

Ce vendredi nous avons fait Portes ouvertes au GEM. Plusieurs groupes de différentes associations de Colmar sont venus faire connaissance de notre association. L'accueil était très chaleureux. Après la visite des lieux et l'explication du but de l'association, une part de gâteau était offerte à tous les visiteurs.

Quelques personnes ont fait un contrat visiteur. Un journaliste a fait un article paru depuis dans les DNA. Journée très sympathique !

Marie-Françoise



Merci à tous nos partenaires quotidiens pour vos nombreuses visites en ce jour de Portes Ouvertes !



## Randonnée au Mont Ste-Odile

le mardi 26 mars

On a randonné, c'était bien. On a vu pleins de pierres, comme une muraille : le mur païen. C'était très joli, on a vu les creux dans les pierres où étaient fixés les supports des constructions.

On est parti de St-Nabor et monté jusqu'au Mont Ste-Odile (550m. de dénivelé). Il y avait quand même une trotte pour revenir et c'était pas toujours bien indiqué, on a failli se perdre ! On est rentré vers 18h.

Il y avait aussi des cimetières, ceux creusés dans la roche et un petit cimetière de sœurs.

On s'est amusé dans un arbre au Mont Ste-Odile, trop bien ! C'était joli et c'était aussi la première fois que j'y allais. Il y a même un resto, on pourrait y aller tous ensemble un jour ! Parlez-en aux animateurs qu'ils organisent ça !

Rodolphe

## Piscine à Kaysersberg

Un très beau temps ce vendredi qui donne envie d'aller à la piscine !

C'était un moment de détente. J'aime faire l'aquagym quand on y va mais pas aujourd'hui, j'ai profité des bulles du jacuzzi. Ça fait vraiment du bien !

Louis



Attention : pas de piscine pendant les vacances scolaires !  
Prochaines séances :  
Vendredi 5 avril  
Vendredi 26 avril

## Le jeu de Fred

Où a été prise cette photo ?

Un café offert à la première personne qui donnera la bonne réponse !



La décoration de Pâques en chantier aux ateliers mandalas et créatif ! Installation imminente !



Les sandwiches du vendredi  
Chaque vendredi, un adhérent propose un sandwich servi à la cafétéria à midi pour un coût de 2€. Ce vendredi-là, Marie-Ange nous a proposé un sandwich chèvre et poivrons très apprécié !

Une idée de sandwich ? Parlez en aux animateurs !



# Atelier cuisine légère

le jeudi 28 mars

Aujourd'hui, on a fait un filet de poisson sauce crème avec un gratin de poireaux et polenta au comté. En respectant bien sûr les mesures données par notre diététicienne ! En dessert, une salade de fruits assaisonnée aux quatre épices. C'était facile, pas compliqué à préparer, intéressant et bon !

Michel



**RDV diététique**  
Venez discuter de tous les menus du mois !  
Jeudi 4 avril à 9h30



Coiffure, tricot, jardinage, bricolage, chant...  
On s'active de tous les côtés jeudi après-midi !



# Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier - 68000 COLMAR

09.50.75.61.57 - 06.68.35.80.94

gemcolmar@yahoo.fr

# Avril 2019

## Lundi 1<sup>er</sup> Avril

10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
14h : Réunion  
des bénévoles  
14h30 : Le tour du  
monde en photos

## Lundi 8 Avril

10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
14h : Nettoyage  
cuisine & trafic  
15h : Molki

## Lundi 15 Avril

10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
14h : Réunion  
des bénévoles

## Lundi 22 Avril

**Lundi de Pâques  
Accueil au GEM  
de 13h30 à 17h**

## Lundi 29 Avril

10h : Parcours santé  
12h : Repas éco  
14h : Réunion  
des bénévoles  
15h : Réunion  
des adhérents

## Mardi 2 Avril

9h30 : Petit-déjeuner  
10h : RDV numérique  
11h : Atelier repas  
12h : Pique-nique  
14h : Atelier  
mandalas  
15h30 : Volley-ball

## Mardi 9 Avril

9h : Randonnée  
9h30 : Petit-déjeuner  
11h : Atelier repas  
12h : Pique-nique  
15h : Atelier mémoire

## Mardi 16 Avril

9h30 : Petit déjeuner  
10h : RDV numérique  
11h : Atelier repas  
12h : Pique-nique  
14h : Réunion Bavière

## Mardi 23 Avril

9h : Rando. légère  
9h30 : Petit-déjeuner  
11h : Atelier repas  
12h : Pique-nique  
14h : Après-midi  
surprise!

## Mardi 30 Avril

9h30 : Petit déjeuner  
11h : Atelier repas  
12h : Pique-nique  
14h : Atelier  
mandalas

## Mercredi 3 Avril

Fermé

## Mercredi 10 Avril

Fermé

## Mercredi 17 Avril

Fermé

## Mercredi 24 Avril

Fermé

## Jeudi 4 Avril

9h30 : RDV diététique  
10h30 : Atelier  
Cuisine légère  
Tarte à l'oignon  
14h : Tricot  
16h : Chant

## Jeudi 11 Avril

10h30 : Atelier  
Cuisine légère  
Poulet curry  
14h : Tricot  
16h : Chant

## Jeudi 18 Avril

10h30 : Atelier  
Cuisine légère  
Fian de courgettes  
14h : Tricot  
16h : Chant

## Jeudi 25 Avril

10h30 : Atelier  
Cuisine légère  
Taboulé et poulet  
14h : Tricot  
14h : Jardinage  
16h : Chant

## HORAIRES

Lundi, mardi  
Jeudi, vendredi  
**9h30 à 17h30**

Mercredi  
**Fermé**

Samedi  
**13h30 à 17h**

Dimanche  
**9h30 à 17h**

## Vendredi 5 Avril

10h : Atelier gourmand  
Fondant au chocolat  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-Nique  
13h : Musique  
13h30 : Piscine  
14h : Réunion  
Séjour aux Baléares  
16h : Goûter

## Vendredi 12 Avril

10h : Atelier gourmand  
Lamala  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h : Musique  
16h : Goûter  
18h : Soirée Resto  
Tartes flambées  
à Kogenheim

## Vendredi 19 Avril

**Vendredi-Saint  
Accueil au GEM de  
13h30 à 17h**

## Vendredi 26 Avril

10h : Atelier gourmand  
Perles du Japon  
11h : Atelier sandwich  
12h : Pique-nique  
13h : Musique  
13h30 : Piscine  
16h : Goûter

## Samedi 6 Avril

13h30 : Shopping  
à Breisach

## Samedi 13 Avril

14h : Cuisine

## Samedi 20 Avril

14h : Cuisine  
14h : Réunion Jura

## Samedi 27 Avril

**Assemblée  
Générale  
à 14h00**

## Dimanche 7 Avril

GEM ouvert  
de 11h à 17h

12h : Pique-nique  
au GEM

12h30 : Grand loto  
à Fréland

## Dimanche 14 Avril

12h : Repas convivial  
avec Christian  
Fleischnaka, haricots  
verts et tarte tatin

14h : Pétanque

## Dimanche 21 Avril

Pâques  
12h : Repas convivial  
avec Pascale  
Gigot d'agneau et  
Nid d'abeilles

14h : Quizz géant

## Dimanche 28 Avril

12h : Repas convivial  
avec Jeannot  
Asperges au jambon,  
pomme de terre

14h : Sortie  
à Riquewihr  
Visite de la Tour  
des Voleurs



**SOIREE RESTO**  
*Tartes flambées à volonté à Kogenheim*  
**VENDREDI 12 AVRIL**





## La cafétéria du GEM a besoin de vous !

Tous les adhérents du GEM peuvent tenir la cafétéria. Cela permet de se rendre utile, de partager ses compétences et d'utiliser ses capacités avec toujours de l'aide en cas de besoin !

Participez aux réunions bénévoles !

Lundi 1<sup>er</sup> avril – 14h

Lundi 15 avril – 14h

Lundi 29 avril – 14h

## La cafétéria - tous les jours au GEM

J'ai fait la cafétéria dimanche après-midi avec Serge. Ça me plaît ! J'aime bien la faire avec Serge ou Marie-Françoise, c'est tranquille !

Jocelyne

Je fais toujours la cafétéria avec quelqu'un mais cette fois, quand Serge partait faire autre chose, j'arrivais à m'en sortir toute seule. Ça va de mieux en mieux à la cafétéria.

Christiane



## Le GEM de Colmar

Groupe d'Entraide Mutuelle

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

## 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.

## HORAIRES

Lundi, mardi  
Jeudi, vendredi  
**9h30 à 17h30**

Mercredi  
**Fermé**

Samedi  
**13h30 à 17h**

Dimanche  
**9h30 à 17h**