



Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 96 – Décembre 2019

Le mot de la présidente

Je tenais à remercier l'association Schizo-Espoir pour la remise de chèque au nom du GEM de Colmar. J'apprécie votre aide financière et la confiance que vous nous manifestez.

Cette aide contribuera aux travaux à venir. Encore une fois merci à toute l'équipe !

Marie

Adhésion 2020

Vous pouvez dès à présent prendre l'adhésion 2020 auprès des membres du bureau et animateurs du GEM. Le montant de la cotisation a été fixé à 14€.

Merci à Guebwiller !

Le lundi 2 décembre, nous irons à Europa-Park grâce à nos collègues du GEM de Guebwiller, un grand merci à eux !

Horaires Gym Douce

Thierry vous propose tous les mercredis une séance de gym douce ouverte à tous les niveaux. Le départ se fera désormais à 15h15 au GEM.

Les festivités de fin d'année

Les occasions de passer un moment convivial et joyeux seront nombreuses au courant du mois de décembre, que ce soit en sortie ou au GEM.

Les places étant limitées, nous vous rappelons que vous pouvez vous y inscrire à partir de quinze jours avant la date de l'activité. N'hésitez pas à questionner les animateurs en cas de doute !

Les réunions du mois

Deux réunions des bénévoles à noter dans l'agenda :

Mardi 3 décembre à 13h30

Lundi 16 décembre à 14h

Merci pour votre présence !

Un programme de fêtes avec le GEM !

Europa Park – Lundi 2 décembre

Goûter de la St-Nicolas – Vendredi 6 décembre

Soirée Moules-frites – Vendredi 13 décembre

Fête de Noël – Dimanche 22 décembre

Soirée au Parc de Wesserling – Lundi 23 décembre

Soirée Nouvel-An – Mardi 31 décembre

*Foyeuses
Fêtes !*

Attention, les places sont toujours limitées !
Inscriptions à partir de 15 jours à l'avance.



Les lasagnes

Dimanche 3 novembre
C'était bien, elles étaient bonnes. Hélas je n'en ai pas encore fait à la maison mais ça va venir. Ça allait encore niveau travail, c'est simple. J'aurai bien repris une part !

Dino



Les Duels de Fort-Boyard :
De petites épreuves entre ami(e)s pour passer une bonne après-midi !



Séance jardinage du jeudi 7 novembre. Merci aux participants pour l'investissement, merci à Michel pour le composteur !
RDV le 5 décembre à 14h pour s'occuper des géraniums.

La blague à Gérard
Une maman escargot se promène avec son petit. Soudain elle voit passer une limace et la mère dit :
« Ne regarde pas, c'est un nudiste! »



Un « Artepefl-kierle-burger » pour le pique-nique du mardi 12 novembre, très bon !



La piscine

Les vendredis après-midi

J'ai été trois fois à la piscine. J'ai un peu nagé, l'eau était chaude et j'étais content. J'ai un peu peur mais Fred & Antoine m'ont aidé !

Duarte

La séance piscine a affiché complet plus d'une fois en novembre, pensez à vous inscrire !



Les mouillettes au maroilles

Vendredi 22 novembre

On a voulu refaire « Bienvenue chez les Ch'tis », mouillettes de maroilles trempées dans le café. Original et super agréable !

Jean-Louis



La raclette

Dimanche 10 novembre

J'ai fait une raclette avec l'aide de Fred et Thierry. C'était sympa, tout le monde a aimé. A refaire !

Martine



Bricolage Noël

Mardi 19 novembre

On a découpé de jolies étoiles, c'était simple ! Ça rend bien.

Nathalie



Récap de la réunion des adhérents

Lundi 25 novembre

Merci à tous les adhérents présents pour ces échanges.

Bilan de la fiche ménage mensuelle :

Plutôt positif puisque pas mal de monde a participé. Il subsiste quelques tâches et des difficultés à s'organiser et à trouver un créneau commun, notamment pour nettoyer les trafics.

« Toujours les mêmes ! » c'est vrai mais ils sont nombreux. Et rien de mieux que de demander à un autre adhérent à nous aider pour le convaincre de participer. Une nouvelle feuille sera affichée pour le mois de décembre avec les tâches principales et nous ferons une journée de ménage générale en janvier.

Investissement dans les activités

La participation de tous au ménage et à l'entretien est indispensable, comme le soutien aux activités. Elles ne peuvent se faire sans vous !

Inscriptions à Stars 80

Il est dommage de certains adhérents très présents au GEM n'aient pas pu y aller.

Programme des activités de décembre

Un programme riche pour les fêtes ! Comme tous les mois au GEM grâce l'implication de tous. Rappel : pour toutes les repas/sorties, il faut s'inscrire 15 jours à l'avance.

Soirée nouvel-an

La soirée est organisée par les bénévoles qui prépareront musique et repas avec l'aide de ceux qui le souhaitent. Il ne sera pas possible d'être raccompagné cette année à moins de s'organiser entre adhérent.

Propositions d'activités et sorties :

Si une de ces propositions vous intéresse, n'hésitez pas à en discuter et à appuyer pour sa réalisation auprès des animateurs !

- Galette des Rois le dimanche 5 janvier
- Visiter le nouveau musée du chocolat de Colmar (beaucoup d'intéressés... !)
- Concert de Claudio Capéo le 4 avril à Strasbourg ?
- Kaffe Kuchen en Allemagne
- Spectacle de danse à l'Opéra du Rhin
- Fête des Lumières à Lyon
- Expo d'art à Metz ou Nancy



On était bien sur le trône du Père-Noël !
Marie-France



Je voudrais remercier tous les adhérents qui étaient présents lors de mon anniversaire le jeudi 21 novembre. Et je vous remercie pour l'accueil que vous m'avez réservé.

Marie-Louise

Merci pour les Kougelhofs, excellents !
Et Joyeux anniversaire !

Le jeu de Fred

Un café offert au premier adhérent qui nous dit où a été prise cette photo !



Dimanche 17 novembre

Du bœuf bourguignon et Forêt-Noire au menu... et des jeux !

Dimanche matin, il y en a qui ont commencé à jouer au triominos, première partie je n'ai pas joué, la deuxième oui et j'ai gagné.

L'après-midi au midi, c'était un peu décevant parce que j'ai perdu, rien gagné! C'était quand même une journée agréable mais très remplie.

Christiane



Très bon !



De bons gâteaux aux ananas grâce aux participants de l'atelier gourmand ! Merci à Jasmin, Pascal, Catherine... pour les délicieux goûters du GEM.

Balade au Bollenberg

Dimanche 24 novembre

C'est la chapelle des Sorcières au Bollenberg, on est rentrée dedans. Il y avait des photos d'animaux. On a admiré la belle vue sur Orschwihr. Thierry nous a pris en photo, d'où la superbe photo ci-dessous. C'est un bel endroit que je ne connaissais pas, merci le GEM !

Marie-Ange, Françoise et les autres

Atelier gourmand
Tous les vendredis 10h30





Stars 80



Stars 80

Vendredi 22 novembre

Quand j'étais à Stars 80 j'étais très émue car je n'avais jamais vu des chanteurs en vrai. Chanter comme ça sur une scène... C'était très impressionnant. Les lumières étaient jolies et le monsieur nous a bien expliqué et il y avait de l'ambiance. La salle était jolie et il y avait du monde. Il y avait des chansons que je connaissais des années 80, il y avait aussi des reprises que j'ai remarqué comme Jean-Luc Lahaye qui a repris Diego de Johnny. Il y avait Phil Barney qui a chanté une chanson reprise par Grégory Lemarchal qui a gagné la Star Academy il y a quelques années. Il y avait Jean-Pierre Mader, Plastic Bertrand... ça plane pour moi ! Il y avait Sabrina qui a repris Ti Amo d'Umberto Tozzi. Ils ont aussi chanté leurs chansons, comme Images, Début de Soirée et Patrick Hernandez. Le soir je n'étais même pas fatiguée et mes oiseaux m'attendaient. J'avais les larmes aux yeux en rentrant, des larmes de joie. Et depuis ça plane pour moi ! Ça va très bien, on me dit bonjour et tout !

Marie-France

Magnifique ! C'était merveilleux mais notre place qu'on avait, on était ébloui par les lumières. Ce que j'ai pas trop aimé c'est que j'étais fatigué et j'ai pas pu m'asseoir, je voyais plus rien assise. Ça m'a un peu gêné. J'ai bien aimé quand même !

Christiane



Diman. 1^{er} décembre

Repas convivial
avec Marie-Ange
Mezzés libanais

14h : Le Grand Quizz

*Foyeuses
Fêtes !*

**Dé c e m b r e
2019**

Lundi 2 décembre**Europa-Park**

Départ à 9h30

GEM fermé

Mardi 3 décembre

9h30 : Petit-déjeuner

11h : Atelier repas facile

12h : Pique-nique

**13h30 : Réunion
des bénévoles**

14h : Réunion bureau

Lundi 9 décembre

10h : Parcours santé

12h : Repas éco

14h : Shopping à Breisach

15h : Peinture

Mardi 10 décembre

9h : Randonnée légère

9h30 : Petit-déjeuner

11h : Atelier repas facile

12h : Pique-nique

14h : Atelier mandalas

15h30 : Balle'trap

Lundi 16 décembre

10h : Parcours santé

12h : Repas éco

14h : Réunion des

bénévoles

15h : Peinture

Mardi 17 décembre

9h30 : Petit-déjeuner

11h : Atelier repas facile

12h : Pique-nique

14h : Atelier mandalas

15h30 : Balle'trap

Lundi 23 décembre

10h : Parcours santé

12h : Repas éco

15h : Peinture

**15h : « Le Grincheux »
au Parc de Wesseling**

Mardi 24 décembre

9h : Randonnée légère

9h30 : Petit-déjeuner

11h : Atelier repas facile

12h : Pique-nique

14h : Karaoke

Mercredi 4 décembre

GEM fermé

15h30 : Gym douce

Jeudi 5 décembre

9h30 : RDV diététique

10h30 : Cuisine légère

Boudin alsacien et purées

14h : Jardinage

14h : Tricot

Mercredi 11 décembre

GEM fermé

15h30 : Gym douce

Jeudi 12 décembre

10h30 : Cuisine légère

Cabillaud / pommes vapeur

14h : Tricot

Mercredi 18 décembre

GEM fermé

15h30 : Gym douce

Jeudi 19 décembre

10h30 : Cuisine légère

Fan de courgettes / riz

14h : Tricot

Mercredi 25 décembre

GEM fermé

Jeudi 26 décembre

Férié

GEM ouvert
de 13h30 à 17h

Vendredi 6 décembre

10h30 : Atelier gourmand

11h30 : Ateliers sandwich

12h : Pique-nique

13h30 : Piscine

16h : Goûter de la

St-Nicolas

Vendredi 13 décembre

10h30 : Atelier gourmand

11h30 : Ateliers sandwich

12h : Pique-nique

13h30 : Piscine

16h : Goûter

18h30 : Soirée

Moules/Frites chez Léon

Vendredi 20 décembre

10h30 : Atelier gourmand

11h30 : Ateliers sandwich

12h : Pique-nique

13h30 : Piscine

16h : Goûter

Vendredi 27 décembre

10h30 : Atelier gourmand

11h30 : Atelier sandwich

12h : Pique-nique

13h30 : Jeux de société

16h : Goûter

Samedi 7 décembre

14h : Cuisine

14h30 : Sortie théâtre

Samedi 14 décembre

13h30 : Pétanque

14h : Cuisine

Samedi 21 décembre

14h : Cuisine

Samedi 28 décembre

14h : Cuisine

Diman. 8 décembre

Repas convivial
avec Sophie

*Crème de potiron, gratin
dauphinois & salade exotique*

**13h30 : Marché de Noël
de Neuf-Brisach**

Diman. 15 décembre

Repas convivial
avec Fred et Michelle

*Mini légumes farcis
& verrines fruits rouges*

14h : Baccalauréat

Diman. 22 décembre

Fête de Noël

*Saumon mariné
Filet de bœuf Wellington
Bûche de Noël*

Diman. 29 décembre

Repas convivial
avec Catherine

Tartiflette au munster

14h : Blind Test 80's/90's

Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier

68000 COLMAR

09.50.75.61.57

06.68.35.80.94

gemcolmar@yahoo.fr

**Lundi 30 décembre**

12h : Repas éco

15h : Peinture

Mardi 31 décembre

9h30 : Petit-déjeuner

11h : Atelier repas facile

12h : Pique-nique

14h : Prépa soirée

**18h : Réveillon
Nouvel-An**

Randonnée à Sélestat

Mardi 26 novembre

10km à pied, ça use ! Rando agréable mais un peu boueuse !! Plus le plaisir de découvrir le GEM de Sélestat et de faire encore un tour dans Sélestat. Superbe journée, merci !

Sophie, Francesco et Jean-Louis



On arrête pas la marche en décembre !

Rando légère

Mardi 10 et mardi 24 décembre

& Parcours santé les lundis 10h !



Des bredeles bientôt en vente à la cafet !
Bravo à tous les pâtisiers



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

« Le monde progresse grâce aux choses impossibles qui ont été réalisées »
André Maurois