

Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 94 – Octobre 2019

Le mot de la présidente

L'automne pointe le bout de son nez et m'inspire la citation suivante :

« A l'enterrement d'une feuille morte, deux escargots s'en vont. Mais quand ils arrivent, c'est déjà le printemps ».
Même en période d'automne, gardons le sourire et le moral !

Marie

Les réunions du mois



Mardi 8 octobre

Réunion bénévoles à 11h

Lundi 21 octobre

Réunion bénévoles à 14h

Lundi 28 octobre

Réunion adhérents à 14h

NOUS AVONS
BESOIN DE VOUS !



Gym douce

L'activité Gym douce a démarré fin septembre et se poursuit en octobre avec deux possibilités :

- Une séance le mardi tous les 15 jours à 15h45
- Une séance tous les mercredis en partenariat avec le GEM de Guebwiller avec départ du GEM à 15h30.

Pensez à vous inscrire, les places sont limitées.

Balle'trap : le retour

Le Balle'trap revient le mardi tous les 15 jours en dehors des vacances scolaires. Venez faire quelques passes et paniers avec Serge pour vous accompagner.

Tri à la cave

Au GEM on s'active et on s'active tellement que la cave se remplit inexorablement. Mardi 8 octobre, on s'attaque au rangement avec tout ceux qui veulent bien donner un coup de main.

Les sorties du mois

De belles sorties sont programmées ce mois-ci puisque outre la soirée resto, le shopping, les randos et traditionnelles balades, nous irons visiter l'expo Folie'Flore le dimanche 6.

Une sortie théâtre est programmée mercredi 16 à la Comédie de Colmar et nous passerons une journée de détente et baignade à Bade Paradies à Titisee le vendredi 11 octobre.

Il reste quelques places, ne manquez donc pas cette occasion.

Le programme complet est disponible dans ce journal page 8.

Le petit-déjeuner

On change les habitudes ce mois-ci avec deux nouveaux petits déjeuners les mardis : un brunch alsacien le 1^{er} octobre et un traditionnel pain/beurre/confiture le mardi 15 octobre.



Soirée Resto Chez KUNA

Vendredi 18 octobre



Spécialité de cuisine yougoslave, grillades, salades....
Inscrivez-vous à partir du vendredi 4 octobre !



Calamars à l'armoricaine

Dimanche 1^{er} septembre

Le dimanche midi avec le GEM, j'ai appris à cuisiner du calamar. Christian était avec moi pour m'aider. Thierry nous a expliqué et montrer comment le préparer et le cuire.

Très bon souvenir avec mes amis du GEM, à refaire !

Marie-Ange



Et balade digestive à Kaysersberg !



Brico / peinture

Lundi 9 septembre

J'ai dessiné tout d'abord un petit bonhomme selon un modèle, ensuite je l'ai découpé et enfin peint. C'était très amusant à faire !

Nathalie

Repas de Martine

Dimanche 8 septembre

Ce dimanche là, j'ai organisé le repas. Pain de viande, purée maison et tomates provençales. Tout s'est très bien passé, il y avait une bonne ambiance. Nous étions un petit comité car la veille c'était le départ du séjour en Provence. C'était sympathique, à refaire 😊

Martine



Les duels de Fort-Boyard

Dimanche 8 septembre

Cette après-midi on a fait des jeux de Fort-Boyard. Dans une bassin avec un morceau de mousse, on devait poser des jetons dessus sans les faire tomber. Il fallait aussi planter un clou dans un morceau de bois. Il y avait un jeu de crayons et un autre avec des cartes. Tout le monde a gagné quelques jetons pour gagner le trésor ! Nous nous sommes bien amusés.

Marie-France





Expo photo au Hauts-du-Tôt

Vendredi 30 août

En ce beau jour ensoleillé, nous étions nombreux à partir dans la belle nature sauvage ! Nous sommes allés voir une expo de grands tableaux sur le thème du miel et des fleurs située en pleine forêt. On a cheminé sur de beaux sentiers dans les bois. On a mangé des mures et pique-niqué. Le trajet était un peu long mais ça valait la peine d'y aller !

En rentrant, on a passé un petit moment à Gérardmer. Salut les Vosges et à bientôt !

JPK



Le mardi 10 septembre, on a préparé des Welschs...
Gras !
Fred

Le jardin du GEM se porte bien grâce à l'implication de tous ! N'hésitez donc pas à y donner un coup de main !





Prochaines dates :

Rando montagne

MARDI 15 OCTOBRE

Rando légère

MARDI 29 OCTOBRE



Chant – jeudi 16h !



Merci à Marie-France d'avoir nourri les poissons pendant que j'étais en voyage !

Duarte



Assemblée générale d'ARSEA

Vendredi 20 septembre

Nous avons été invités à l'assemblée générale de notre parrain ARSEA qui se tenait à Strasbourg le 20 septembre. Nous sommes bien arrivées et avons été bien accueillies.

Nous avons assisté à la réunion qui était très instructive. Dr Andres a fait sa dernière AG ainsi que Annick, la comptable. Une retraite bien méritée.

Nous avons bien mangé au buffet garni, plus le dessert ! Nous avons discuté avec nos deux marraines et il était temps de repartir. Une très bonne journée à refaire l'année prochaine !

Michelle

Shopping à Breisach

Vendredi 6 septembre

Comme tous les mois nous sommes allés faire des courses en Allemagne. Les deux camionnettes étaient pleines, comme d'habitude. Chaque personne est toujours heureuse d'y retourner pour faire les courses

Marie-Françoise



Shopping à Sasbach

Lundi 7 octobre

Les ampoules !

Mardi 24 septembre

Pour la première fois depuis longtemps, je suis retourné au parcours santé. Bonjour les ampoules mais c'était bien ! A part le lendemain, bonjour aussi les courbatures. Mais j'y retournerai !

Rachel



PARCOURS SANTE
C'est plus cool en groupe !
Tous les lundis 10h



Soirée Electro

Vendredi 27 septembre

J'ai trouvé que la soirée était très réussie car il y avait une belle ambiance. On a bien mangé et c'était bien présenté.

On a fait un quiz où on devait deviner les chansons. On est allé dans la salle derrière et Fred a mis la musique qui était originale. Il y avait de l'ambiance ! Certains étaient déguisés et on avait un bracelet lumineux aux poignets.

MFB



J'aurais trouvé plus de réponses dans les années 80 que dans les années 90 ! Le repas était original et très bon. Fred est un DJ très doué. Je me suis bien éclaté à danser, cela faisait longtemps que ça ne m'était pas arrivé !

Pierrick





Visite du tribunal de Grande Instance de Colmar

Mardi 17 septembre

Nous sommes allés visiter le tribunal à Colmar en petit groupe, avec Serge, Michelle et Sophie. Nous avons assisté à des jugements de petits délits en tout genre, certains avaient leurs avocats. C'est surprenant, comme dans les films. Très intéressant et aucun regret d'avoir vu le déroulement des événements.

Pour la prochaine étape, ce serait intéressant d'aller voir comment ça se passe à la cour d'assise.

Angélique & Annette

RDV le 2 décembre 8h30 pour la visite de la Cour d'assise !



Préparation des bouchons

Mardi 17 septembre

C'était génial notre après-midi à toutes les deux ! Lors de la préparation des bouchons pour la soirée du 27 nous avons bien rigolés ! Sur la répartition des quantités pour les ingrédients surtout au niveau de l'œuf ! Hihhih
Comment faire avec une moitié d'œuf ?

Mado & Michelle



La devinette de Fred

Où a été prise cette photo ?

Un café offert au premier adhérent qui donne la bonne réponse !

1, 2, 3, 4... jusqu'à 30 grains de raisins !

On ne rigole pas avec les quantités à l'atelier cuisine diététique.



Atelier mandalas

Mardi tous les 15 jours !

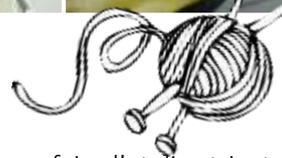


Le tricot

Tous les jeudis

On se retrouve les jeudis à 14h pour faire l'atelier tricot. La semaine dernière nous étions 6 et tout le monde était motivé. On a bien ri, et travaillé aussi. On reprend dans la joie et la bonne humeur !

Marie-Françoise et Michelle



La blague à Gérard

Un citron braque une banque :
« Pas un zeste, je suis pressé ! »

Repas asiatique

Dimanche 22 septembre

Une marinade asiatique (sauce soja, gingembre et ail) qui a régalée tout le monde ! Le poulet a fait son effet également. Et je pense que la mousse au chocolat a été très appréciée. A refaire !

Marie-Andrée



Balade à Ensisheim

Dimanche 22 septembre

Nous sommes partis nous promener au parc de l'Eiblen à Ensisheim. De belles biquettes, canards, oies... une très belle après-midi avec un beau soleil !

Michelle



Lors de la ballade, il y avait un monsieur à vélo avec un perroquet sur l'épaule, il était magnifique. Il y avait aussi des moutons et des chèvres, 5. C'était beau, il faut y retourner !



Duarte



Sortie vélo à Munster

Jeudi 26 septembre

Nous avons pris le train pour Munster et avons descendu la vallée jusqu'au GEM, 20km !

Belle balade pour la première ! Espérons qu'il y ait des suivantes ! Tout le monde était content.

Christian



-> Prochaine sortie vélo jeudi 10 octobre

Octobre 2019

Lundi 7 octobre

- 10h : Parcours santé
- 12h : Repas éco
- 13h30 : Shopping à Sasbach

Lundi 14 octobre

- 10h : Parcours santé
- 12h : Repas éco
- 14h : Jeux en équipe
- 15h : Courses

Lundi 21 octobre

- 12h : Repas éco
- 14h : Réunion bénévoles

Lundi 28 octobre

- 10h : Parcours santé
- 12h : Repas éco
- 14h : Réunion des adhérents
- 15h : Rédaction journal

Mardi 1^{er} octobre

- 9h : Rando légère
- 9h30 : Cuisine
- 11h30 : Brunch alsacien
- 14h : Mandalias
- 15h30 : Balle'trap

Mardi 8 octobre

- 9h30 : Petit déjeuner
- 10h30 : Atelier repas
- 11h : Réunion bénévoles
- 12h : Pique-nique
- 14h : Réunion bureau
- 16h : Gym douce

Mardi 15 octobre

- 9h : Randonnée
- 9h30 : Petit-déjeuner
- 11h : Atelier repas
- 12h : Pique-nique
- 14h : Mandalias
- 15h30 : Balle'trap

Mardi 22 octobre

- 9h30 : Petit déjeuner
- 11h : Atelier repas
- 12h : Pique-nique
- 14h : Des Copains en Or !

Mardi 29 octobre

- 9h : Rando légère
- 9h30 : Petit déjeuner
- 11h : Atelier repas
- 12h : Pique-nique
- 14h : Mandalias

Mercredi 2 octobre

- GEM fermé
- 15h30 : Gym douce

Mercredi 9 octobre

- GEM fermé
- 15h30 : Gym douce

Mercredi 16 octobre

- GEM fermé
- 15h30 : Gym douce
- 20h : Théâtre

Mercredi 23 octobre

- GEM fermé
- 15h30 : Gym douce

Mercredi 30 octobre

- GEM fermé
- 15h30 : Gym douce

Jeudi 3 octobre

- 9h30 : RDV diététique
- 10h30 : Cuisine légère
- Lapin grillé au romarin
- 14h : Tricot
- 16h : Chant

Jeudi 10 octobre

- 10h30 : Cuisine légère
- Bibelskaes
- 13h30 : Sortie vélo
- 14h : Tricot
- 16h : Chant

Jeudi 17 octobre

- 10h30 : Cuisine légère
- Hachis Parmentier de canard
- 14h : Tricot
- 16h : Chant

Jeudi 24 octobre

- 10h30 : Cuisine légère
- Planchette d'automne
- 14h : Tricot
- 16h : Chant

Jeudi 31 octobre

- 10h30 : Cuisine légère
- Poisson pané et carottes vichy
- 14h : Tricot
- 16h : Chant

Vendredi 4 octobre

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

Vendredi 11 octobre

- 9h30 : Sortie à Bade Paradies
- 10h30 : Atelier gourmand
- 11h30 : Atelier sandwich
- 12h : Pique-nique
- 16h : Goûter

Vendredi 18 octobre

- 10h30 : Atelier gourmand
- 11h30 : Atelier sandwich
- 12h : Pique-nique
- 13h30 : Piscine
- 16h : Goûter
- 18h : Soirée chez Kuna

Vendredi 25 octobre

- 10h30 : Atelier gourmand
- 11h30 : Atelier sandwich
- 12h : Pique-nique
- 16h : Goûter

Samedi 5 octobre

- 14h : Cuisine

Samedi 12 octobre

- 13h30 : Pétanque
- 14h : Cuisine

Samedi 19 octobre

- 14h : Cuisine

Samedi 26 octobre

- 13h30 : Pétanque
- 14h : Cuisine

Dimanche 6 octobre

- 12h : Repas convivial avec Jean-Christophe Escargots, rôti et alligot
- 13h30

Dimanche 13 octobre

- 12h : Repas convivial avec Thierry Choucroute

Dimanche 20 octobre

- 12h : Repas convivial avec Catherine Blanquette de poulet

Dimanche 27 octobre

- 12h : Repas convivial avec Fred Saumonnette sauce poivrons rouges
- 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

