Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar - Numéro 97 – Janvier 2020

VENDREDI 31 JANVIER

Soirée spéciale «Héros de notre enfance »

Soirée repas et jeux sur le thème des dessins animés, séries, films, chansons des années 80 et 90 !

Journée ménage

Rien de mieux qu'un coup de neuf pour redémarrer après les fêtes !
Au GEM, on compte sur tout le monde pour participer à la journée ménage du vendredi 10 janvier : ménage, entretien des véhicules, rangement de la déco… ou simplement ramener un plat, un gâteau pour ceux qui s'activent ! Toutes les aides possibles sont les bienvenues.

Journée aux thermes

Sortie détente en vue aux thermes Vita Classica de Bad Krozingen le vendredi 24 janvier. Inscriptions à partir du 10/01.

Les réunions du mois

Deux réunions des bénévoles à noter dans l'agenda :
Lundi 6 janvier à 14h
Lundi 20 janvier à 14h

Le lundi 13 janvier à 14h se tiendra la réunion des adhérents du mois de janvier où nous discuterons notamment des projets de voyages en 2020.

Reprise du sport

Janvier, c'est le début d'une nouvelle année et le bon moment pour reprendre une activité physique régulière. Il y a le choix au GEM! Notez que la gym douce redémarre le mercredi 8 à 15h15.

La Présidente, le bureau, les animateurs s'associent pour vous souhaiter une année 2020 remplie de sérénité, de plénitude et de sourires !

Europa Park – Lundi 2 décembre

La grande enfant a montré ses ailes ! C'était une belle journée, il n'y avait pas de tensions, tout était cool. Une bonne ambiance. Ça m'a plu que Thierry et Antoine fassent le Blue Fire à la fin de la journée.

J'ai pas trop aimé la pizza à midi mais c'est déjà oublié. On est rentré un peu plus tard que d'habitude mais ça ne m'a rien fait. Si c'était à refaire, je le referai volontiers.

Christiane

Les lasagnes étaient pas bonnes, super cuites, limite à manger avec une paille ! Sinon on a pas fait grand-chose, on a marché.

Fred

Les mezzés libanais

Dimanche 1er décembre

Au GEM j'ai appris à cuisiner libanais. Je ne connaissais pas le pliage pour les samoussas. Au début c'était catastrophique mais j'ai fini par réussir ! On a travaillé en équipe, certains samoussas ressemblaient à des pains au chocolat mais c'était quand même super bon.

On a coupé les légumes, il y en avait beaucoup ! J'ai préparé le caviar d'aubergine et le houmous plus le dessert : un flan libanais à la fleur d'oranger et à la pistache. Délicieux, à refaire ! Merci les copains du GEM ☺

Marie-Ange

Soirée Moules/Frites

Vendredi 13 décembre

La soirée était très sympa. On est parti avec deux camionnettes chez Léon de Bruxelles. Chacun a choisi son plat de moules et sa boissons comprise dans le prix + le dessert. Le café était offert par la maison. On a été bien accueilli !

Alex

La devinette de Gérard

Qu'est ce qui est vert comme pré, blanc comme neige et barbu comme capucin ?

Réponse : Le poireau !

L'atelier cuisine légère

Tous les jeudis 10h30

Le repas du 5 décembre était succulent : il y avait du boudin noir, de la compote de pommes, de la purée de carottes pour le légume et de la purée de pommes de terre comme féculent. Un laitage a complété pour que ce soit bien équilibré. On mange toujours très bien à l'atelier cuisine !

Et je vous invite à participer au repas du dimanche 5 janvier, on tirera les rois !

Gérard

RDV diététique

Jeudi 9 janvier
9h30

Le marché de Noël de Neuf-Brisach

Dimanche 8 décembre

Il était cher ! C'était pas mal, beaucoup d'artisanat. Mais 15€ les décorations ! J'ai déjà vu les prix à Colmar, ils demandaient 5€.

Il faisait froid ce jour-là et il y avait la sécurité, bien obligé. Mais c'était joli !

Marie-France

Le Parcours santé

Tous les lundis 10h

Je viens au parcours santé depuis que je viens au GEM. Tous les autres jours je fais 20 minutes de marche en solo mais avec le GEM le lundi, j'en fais plus, je double facilement mes efforts. On marche en compagnie, on fait mieux sans s'en rendre compte. Venez le lundi à 10h, il y a de la place ! Développons le sport au GEM !

Bernard

En janvier, on reprend le sport !

Randonnée à Andlau

Mardi 10 décembre

Superbe randonnée, une chance incroyable avec le temps ! Un déjeuner splendide avec une belle vue sur la vallée et un superbe jus de pomme chaud!

Ha moi j'ai pas aimé, le jus de fruit ça se boit frais !

Mais le panorama était super, on a vu les deux châteaux au-dessus d'Andlau. On a fait une belle balade, surtout un temps magnifique !

Jean Louis et Francesco

Parcours santé tous les lundis 10h
Balle'trap tous les mardis 15h30 à partir du 07/01
Gym douce tous les mercredis à 15h15 à partir du 08/01
Piscine vendredi 17 janvier à 13h30
Randonnée légère mardi 21 janvier à 9h

Prochains ateliers mandalas :
Mardi 21 janvier – 14h
Mardi 28 janvier – 14h

Bredele 2019

Merci à tout ceux qui ont préparé, emballé et ont profité des bredeles du GEM !

Le vendredi on s'active en cuisine ! L'Atelier gourmand pour préparer le goûter de 16h et l'atelier sandwich pour un bon pique-nique à midi.

Légumes farcis

Dimanche 15 décembre

C'était bon ! On en a ch** comme des rats morts avec Jean-Louis et Marie-Ange pour couper les légumes tout petits, enfin surtout Jean-Louis qui a tout fait. Et on s'est bien marré avec le gros légumes, une énorme courge qui n'a pas cuit du tout mais qui a fait une excellente soupe au repas éco le lendemain. C'était la recette à Thierry avec de l'ail frais coupé de bon matin par Martine (qui a demandé à Serge de les presser). Merci Serge !

Fred

Témoignage de Pascal

Mardi 24 décembre

Samedi dernier, Thierry m'a demandé de l'aider à préparer les haricots pour le repas de Noël. On en a fait des paquets de 12 et on les a entouré d'une tranche de lard. On a aussi préparé le filet de bœuf et le saumon.

J'en ai goûté le lundi au repas éco, c'était très beau et très bon.

Lundi au repas éco, j'ai pris l'habitude de préparer la table. J'aime bien ça.

J'aime bien aussi tenir le bar le lundi matin, ça m'occupe et ça fait penser à autre chose. Lundi prochain ? Je fais la même chose !

Après-midi jeux en bonne compagnie

La Fête de Noël

Dimanche 22 décembre

J'ai trouvé que le repas était très bon et réussi. Bonne ambiance. J'ai bien aimé Thierry quand il a roulé la pâte. La table était bien présentée et tout, j'ai été étonné de voir le Père Noël. J'ai été très émue.

Je remercie les membres du bureau et les cuisiniers pour leur organisation. Merci à tous !

Marie-France

« Le Grincheux a volé Noël » au Parc de Wesserling

Lundi 23 décembre

On est allé écouté un conte de Noël et en ces temps de fêtes, on a tous retrouvé un peu de notre âme d'enfant.

Il y avait de beaux décors, de bons comédiens. On a aussi participé : Jean-Louis a trié le courrier. Fred s'est fait avoir, il a dû porter les affaires du Grincheux !

On a fini dans une vraie ferme, assis sur de la paille à côté des vaches avant d'aller boire un jus de pommes chaud et manger pour ceux qui avaient faim. Une belle soirée, merci le GEM !

Marie-Ange

Repas du dimanche

Rendez-vous le 12 janvier !

Je vous invite tous à participer au repas du dimanche du 12 janvier ! Il y aura du poulet et du riz et des frites comme au Portugal !

Le dessert devrait être sympa aussi, c'est Fred qui le fait. Venez tous !

Duarte

Casse-tête

J'ai tellement essayé de les placer correctement à l'intérieur… mais toutes mes tentatives sont restées vaines. Je ne me décourage pas pour autant, à revoir en début d'année ! En espérant y arriver avant la fin de l'année prochaine. Merci à Fred de nous avoir pris la tête avec ce casse-tête, c'est sympa de sa part !

Jean-Paul

Toujours un bon accueil au GEM !

Les réunions du mois

Lundi 6 janvier
Réunion bénévoles à 14h
Lundi 13 janvier
Réunion adhérents à 14h
Lundi 20 janvier
Réunion bénévoles à 14h

Nouveau ! La devinette de Christiane :
Quelle est la différence entre un avion et un chewing-gum ?

Réponse : Le chewing-gum colle, l'avion décolle !

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 14€.
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

« Lorsqu'un seul homme rêve, ce n'est qu'un rêve. Mais si beaucoup d'hommes rêvent ensemble, c'est le début d'une nouvelle réalité »
Friendensreich Hundertwasser

JANVIER 2020

	Lundi 6 janvier 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion bénévoles 15h : Peinture	**Lundi 13 janvier** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Réunion adhérents Séjours 2020** 15h : Peinture	**Lundi 20 janvier** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion bénévoles 15h : Peinture	**Lundi 27 janvier** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 15h : Peinture
	Mardi 7 janvier 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier repas facile 12h : Pique-nique **13h30 : Shopping à Breisach**	**Mardi 14 janvier** 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier repas facile 12h : Pique-nique **14h : Réunion bureau**	**Mardi 21 janvier** **9h : Randonnée légère** 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier repas facile 12h : Pique-nique 14h : Atelier mandalas 15h30 : Balle'trap	**Mardi 28 janvier** 9h30 : Petit-déjeuner **10h : Shopping IKEA** 11h : Atelier repas facile 12h : Pique-nique 14h : Atelier mandalas 15h30 : Balle'trap
Mercredi 1er janvier **Férié - GEM fermé**	**Mercredi 8 janvier** **GEM fermé** 15h30 : Gym douce	**Mercredi 15 janvier** **GEM fermé** 15h30 : Gym douce	**Mercredi 22 janvier** **GEM fermé** 15h30 : Gym douce	**Mercredi 29 janvier** **GEM fermé** 15h30 : Gym douce
Jeudi 2 janvier 12h : Repas éco 14h : Tricot	**Jeudi 9 janvier** **9h30 : RDV diététique** 10h30 : Cuisine légère *Lasagnes au poisson* 14h : Tricot	**Jeudi 16 janvier** 10h30 : Cuisine légère *Cuisses de poulet / légumes* 14h : Tricot	**Jeudi 23 janvier** 10h30 : Cuisine légère *Pâtes carbonara* 14h : Tricot	**Jeudi 30 janvier** 10h30 : Cuisine légère *Fleischnacka* 14h : Tricot
Vendredi 3 janvier 10h30 : Atelier gourmand 11h30 : Atelier sandwich 12h : Pique-nique 16h : Goûter	**Vendredi 10 janvier** **MENAGE GENERAL** *GEM & TRAFIC* *AUBERGE ESPAGNOLE*	**Vendredi 17 janvier** 10h30 : Atelier gourmand 11h30 : Atelier sandwich 12h : Pique-nique 13h30 : Piscine 16h : Goûter	**Vendredi 24 janvier** **9h30 : Sortie journée à Bad Krozingen** 10h30 : Atelier gourmand 11h30 : Atelier sandwich 12h : Pique-nique 16h : Goûter	**Vendredi 31 janvier** 10h30 : Atelier gourmand 11h30 : Atelier sandwich 12h : Pique-nique 13h30 : Piscine 16h : Goûter **18h : Soirée « Les héros de notre enfance »**
Samedi 4 janvier 14h : Cuisine **Dimanche 5 janvier** **Repas convivial avec Gérard** *Crêpes aux épinards* *Galette des Rois* **14h : Loto**	**Samedi 11 janvier** 13h30 : Pétanque 14h : Cuisine **Dimanche 12 janvier** **Repas convivial avec Duarte** *Poulet mariné et accompagnements* **14h : Jeux vidéo**	**Samedi 18 janvier** 14h : Cuisine **Dimanche 19 janvier** **Repas convivial avec Jean-Christophe** *Aligot* **14h : Karaoké**	**Samedi 25 janvier** 13h30 : Pétanque 14h : Cuisine **Dimanche 26 janvier** **Repas convivial avec Angèle** *Viande fumée, riz et légumes* **14h : Copains en Or !**	

Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
09.50.75.61.57
06.68.35.80.94
gemcolmar@yahoo.fr