

# Le Second Souffle

Journal du GEM n°18  
Août 2012



## HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	13h30 à 17h30
Mardi	9h30 à 17h30
Mercredi	Fermé
Jeudi	9h30 à 17h30
Vendredi	9h30 à 17h30
Samedi	13h30 à 17h30
Dimanche	9h30 à 17h30

## PARTICIPATION AUX ACTIVITES

Les activités du GEM sont réservées aux adhérents.

Toutes personnes souhaitant s'inscrire au GEM de Colmar et participer aux différentes activités doit s'acquitter de la cotisation annuelle de 7 €.

Une participation supplémentaire est demandée lors de l'inscription aux repas et sorties.

## INFORMATIONS PRATIQUES

Le GEM de Colmar  
3 Place Henri Sellier  
68000 COLMAR

09.50.75.61.57  
06.68.35.80.94

lesecondsouffle68@yahoo.fr

## Les news

### ATELIER D'ECRITURE

Un atelier d'écriture, proposé par Francis, a démarré le 05 juillet et il rencontre un beau succès. Il a lieu les jeudis à 15h tous les 15 jours. Retrouvez les textes réalisés lors de cette première en page 4 !

### SONDAGE

Comme chaque année, nous effectuons cet été un sondage auprès des adhérents. Nous vous proposons de faire votre choix à travers un large panel d'activités possibles au sein du GEM. Il est disponible à la cafétéria.

### ENTRAIDE

Un stock de vêtements pour femme est disponible au GEM pour 1€ la pièce. A découvrir jusqu'à la fin du mois d'août.

### BLOG

Le blog du GEM est désormais régulièrement mis à jour. Il vous informe sur les activités passées et celles à venir. N'hésitez pas à le visiter et à laisser vos commentaires !

[gem.colmar.blog.free.fr](http://gem.colmar.blog.free.fr)

### MERCI !

Ma formation est désormais terminée et j'entame mon travail à plein-temps au GEM. Je tiens à remercier l'ensemble des adhérents, les participants au projet de voyage et les autres ainsi que les membres du bureau pour leur soutien. Un petit coucou également à Sophie que je remercie pour toute l'aide apportée ;)

Antoine



SOIRÉE TROPICALE  
SAMEDI 04 AOÛT - 16H À 22H

# Programme du mois d'août 2012

## Les repas et sorties

Pour ces activités, les inscriptions et le versement de la participation au préalable sont indispensables. Attention aux dates limites ! Renseignements et inscriptions au GEM.

<b>Samedi 04 août</b>	<b>16h00 Soirée Tropicale</b> Venez déguster les cocktails de jus de fruits dans une ambiance de vacances ! Fermeture à 22h00 - Participation 2€
<b>Dimanche 05 août</b>	<b>09h30 Sortie Lac de Kruth – Parc de Wesserling</b> Expo Cache-cache jardins - Pique-nique Promenade au lac de Kruth l'après-midi - Participation 5€
<b>Mardi 07 août</b>	<b>14h00 Sortie bowling</b> Strike au bowling de Colmar ! Participation 2€
<b>Jeudi 09 août</b>	<b>10h00 Pique-nique en forêt</b> Balade et repas à l'ombre des arbres – destination à convenir Participation 2€
<b>Dimanche 12 août</b>	<b>12h00 Repas convivial</b> Participation 3€ <b>14h00 Loto</b>
<b>Dimanche 19 août</b>	<b>12h00 Repas convivial</b> Participation 3€ <b>13h30 Sortie cinéma</b> Participation 2,50€
<b>Mardi 21 août</b>	<b>14h00 Sortie bowling</b> Strike au bowling de Colmar ! Participation 2€
<b>Dimanche 26 août</b>	<b>09h30 - Sortie au zoo de Mulhouse</b> Pique-nique au cœur du parc Participation 5€
<b>Mardi 28 août</b>	<b>09h30 - Réunion Intergem à Mulhouse</b>

*Aller voir la mer*



Voyage dans les Pyrénées Orientales  
Du 15 au 22 septembre

Prochain rendez-vous :  
Dernière réunion le samedi 1<sup>er</sup> septembre à 14h  
**ATTENTION : 2 places disponibles !**

# Programme du mois d'août 2012

## Les rendez-vous du GEM

Ces activités sont régulières, sauf circonstances exceptionnelles. Renseignements et inscriptions au GEM !

Lundi	14 – 15h	<b>Réunions</b> Réunion bénévoles ou réunion de bureau
	15h30 – 16h30	<b>Atelier créatif</b> Que vous vouliez faire des mandalas, des windows color, peindre ou coudre, l'atelier créatif vous accueille tous les lundis. Avec Pascale, nous ne manquons pas de projets : nouvelle déco de la salle d'activité et nombreux bricolages !
Mardi	10h – 13h	<b>Repas éco</b> Rendez-vous à 10h pour élaborer un menu et faire les courses dans un budget restreint. Préparations et repas convivial à 12h.
	14h – 15h	<b>Jeux de société</b> Adeptes de devinettes, de mimes ou de questions de culture générale, ce rendez-vous ouvert à tous vous permettra de passer un moment convivial au GEM.
Jeudi	8h – 10h	<b>Groupe de marche</b> Se remettre en forme ou garder la forme, voici ce qui motive nos adhérents marcheurs les jeudis matins dès 8h00 !
	14h – 17h	<b>Atelier esthétique</b> Marie vous fait profiter de ses compétences : coiffure et soins du visage. Réservez votre créneau d'une heure à l'avance !
	15h – 16h	<b>Atelier d'écriture</b> Francis vous propose de jouer avec les mots. Laissez parler votre imagination ! L'atelier a lieu tous les 15 jours : les jeudis 02, 15 et 30 août.
Vendredi	10h30 – 11h30	<b>Atelier blog / journal</b> Témoignages, photos, mise en page, participez à la vie du blog et du journal du GEM !
	14h – 15h	<b>Atelier mandalas</b> Cet atelier permet de laisser parler sa fibre artistique dans un moment de calme et de concentration.
	15h – 16h	<b>Théâtre</b> Venez vous glisser dans la peau d'un autre lors de cet atelier animé par la talentueuse Marie !



Envie de retrouver la forme ?

*Reprise du sport  
en septembre !*

Activités sportives individuelles  
ou collectives à venir

**Dimanche 2 septembre 2012**  
**Portes ouvertes**

Le GEM de Colmar ouvrira ses portes à toute personne intéressée le dimanche 02 septembre de 9h30 à 17h00.  
N'hésitez pas à nous rendre visite lors de cette journée découverte !

# Atelier d'écriture

Jeudi 05 juillet 2012

Expression libre autour des mots choisis par les participants :



**Soleil**

**Femme**

**Enfant**

**Bleu**

**Coquette**

**Mer**

**Petit**

**Paradis**

**Oiseau**

**Maison**

**Sable**

**Orage**

Dehors, il faisait beau, grand soleil et ciel bleu mais pas pour tout le monde.

Une jeune femme qui s'affairait dans sa cuisine ,avec son petit garçon bien énervé avant l'orage qui se préparait, rêvait de calme.

Elle se tenait toute coquette et détendue à table devant son mobil-home, sa deuxième maison avec un enfant cette fois-ci calmé.

Elle rêvait qu'il pourrait jouer au bord de la mer en confectionnant des oiseaux de sable. Bref, le paradis pour cette maman un peu débordée.

Denise

Sous le soleil, un petit enfant joue sur le sable, à côté de la maison coquette qui donnait l'impression d'un paradis.

Une femme le surveillait car un orage risquait d'éclater.

Au-dessus de la mer d'un bleu transparent un oiseau planait. C'était un goéland.

Francis

C'était vraiment un coin de paradis cette île que nous étions très peu à connaître.

Nous marchions quand soudain le ciel s'assombrit, la température chuta et le vent se leva. La mer commençait à s'agiter, nous ne pouvions plus rentrer avant la nuit. Les oiseaux se cachent et disparaissent dans la forêt.

Nous ne pourrons plus monter à bord du bateau, nous prendrions trop de risques. On alla se protéger sous des roches qui ressemblait à une caverne. On est allé ramasser des branches sèches pour allumer un feu car il fallait se protéger des bêtes sauvages et de la pluie qui était de plus en plus violente.

Antoine

Il était une fois une maison bleue pleine d'enfants d'une femme coquette.

Il y avait la mer, un grand soleil, du sable et un petit paradis.

L'oiseau faisait son nid.

Et le soir, il y eu un grand orage qui gronda.

Alexandra

L'oiseau de sable vole sous le soleil. Un enfant au bord de la mer le suit des yeux et court vers sa maison.

Là, une femme à l'allure coquette l'accueille.

Le ciel bleu vire à l'orage et le petit paradis s'en va.

Lydie

## L'espérance

Ton cœur est un rayon de **soleil** qui éclaire mes jours et qui fait de moi un être véritable.

Et quand je regarde le **bleu** du ciel, mes battements de cœur s'envolent vers l'infini, lieu de ta parole et de ta personne.

Et puis, avec le temps, je me suis rendue compte que mon œil est si **petit** pour découvrir ce que tu es.

Je me retourne vers ma **maison** et je vois la **femme** que je suis, **coquette** malgré tout, vivant dans un **paradis** ; et je pense à mes vacances les pieds dans le **sable** comme étant **enfant** avec mes parents et sentant sur moi ce vent intense qui élève mon esprit vers la liberté d'un **oiseau** qui se met à l'abri devant cet **orage** qui s'apprête à pointer et qui va se renverser dans la **mer**.

Hadiya

## Grâce à Elle

Après bien des tumultes voilà qu'arrive enfin le **soleil** qui, lové dans le **bleu** éclatant du ciel, me procure un bonheur indescriptible. Je me sentais si **petit** quand j'étais dans ma solitude, cherchant vainement un refuge, une **maison** de joie.

C'est en une **femme** que s'est matérialisé mon bonheur. **Coquette** coquine qui m'a fait retrouver le goût de vivre. Elle est mon **paradis** où je m'abats dans le plaisir, une plage de bien-être sur le **sable** de laquelle je cours à perdre haleine.

Je et tu ; toi et moi. Nous rêvons à deux d'être trois, d'avoir un **enfant** qui nous prodiguera un baume de contentement. Et bien d'autres rêves se répandent sur nous : voir la **mer** méditerranée chatouiller la peau nue d'Alexandrie, regarder l'**oiseau** de nos envies voler sur les dunes du Sahara marocain, observer mille et une choses encore caresser nos yeux émerveillés.

L'adage dit : après l'**orage** vient le beau temps. Ce temps est venu. Et il prend l'apparence de l'amour, l'amour de celle qui partage ma vie.

Philippe

L'atelier d'écriture a lieu les jeudis à 15h tous les 15 jours, inscrivez vous !

# Souvenirs de juillet 2012



## Mardi 03 juillet - Bowling

Strikes en série (ou pas!) et bonne ambiance au bowling de Colmar.  
Rendez-vous mardi 07 août pour la prochaine sortie bowling !

**RENCONTRER,  
PARTAGER...**

**APPRENDRE,  
CREER...**



## Dimanche 08 juillet Pique nique

Belle journée ensoleillée  
lors de notre pique-nique à  
l'étang d'Ingersheim.  
Promenade, concert de  
Gilles, sieste et pétanque  
ont rythmé la journée.



## Lundi 23 juillet – Atelier créatif

Bonne ambiance lors de l'atelier créatif du 23 juillet où chacun a trouvé  
de quoi faire : mandalas, couture ou bricolage...



## Prochaines sorties

### Dimanche 05 août

Parc de Wesserling  
Lac de Kruth

Pique-nique, visite, promenade,  
baignade...



### Dimanche 26 août

Zoo de Mulhouse

Visite du parc animalier et pique-  
nique sur place

# Souvenirs de juillet 2012



## Cueillette de fraises

Un bon dessert qui se prépare par la cueillette de fruits frais dans les champs des alentours de Colmar.



## Soirée du 13 juillet

Grâce à Cultures du Cœur, nous avons participé au Festival du Nataka à Colmar. Après deux concerts, nous sommes allés admirer le feu d'artifice du 14 juillet au centre ville.



## Dimanche 22 juillet – Marché aux puces

Les plus courageux se sont retrouvés dès 6h du matin pour participer au marché aux puces d'Horbourg-Wihr ! Ce fut une belle journée d'été qui nous a permis de récolter un peu d'argent pour notre voyage en septembre.



**SORTIR, BOUGER...**

**PROPOSER,  
S'ENGAGER...**



Le GEM de Colmar est parrainé par le Centre Hospitalier de Rouffach que nous remercions pour son soutien.

Des conventions ont été établies avec l'Agence Régionale de Santé et le Conseil Général du Haut-Rhin. Des partenariats nous lient avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances ainsi qu'avec l'association Cultures du Cœur.

## Plan d'accès

**Bus :**  
Ligne 6  
Arrêt Huen

Ligne 3  
Arrêt Lucca



*Le bonheur n'est pas dans la recherche de la perfection, mais dans la tolérance de l'imperfection.*