

Le Second Souffle

Journal du GEM n°26
Avril 2013



Les news

L'arrivée du printemps, c'est l'occasion de repartir du bon pied ! Les activités de la semaine au GEM se réorganisent selon un nouveau planning (présenté en détail page 5 et 6).

C'est notamment le cas de l'atelier créatif. Puisque de nombreuses réunions ont lieu les lundis, cet atelier se déroulera désormais les mardis. Nous y préparons actuellement le prochain festival des rues de Colmar qui se tiendra les samedi 04 et dimanche 05 mai. Nous fabriquons des porte-clés en fimo et « plastique dingue ». N'hésitez pas à donner un coup de main et à venir découvrir les techniques !

Les beaux jours sont aussi l'occasion de bouger plus. Le sport se dédouble avec une séance active et rythmée les lundis à 16h et une séance plus calme les vendredis à 16h avec Mathieu à partir du 19 avril. On oublie pas la marche active tous les jeudis matins à 8h30 avec Thierry et la piscine les vendredis à 14h avec Franck.

Au GEM, nous n'oublions pas non plus les plaisirs du palais avec un nouvel atelier pâtisserie animé par Alexia les vendredis à 14h. C'est là aussi l'occasion de partager vos recettes préférées et d'en apprendre de nouvelles avant de partager un bon goûter.

Et exceptionnel ce mois-ci, une soirée moules-frites aura lieu le mardi 16 avril. Ce sera l'occasion de dire au revoir (avant leur prochain déménagement à l'autre bout de la France !) à Céline et Thierry autour d'un pot de l'amitié. Venez nombreux !



Mardi 16 avril
18h – 22h

Soirée
Moules
Frites

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	13h30 à 17h00
Mardi	9h30 à 17h00
Mercredi	Fermé
Jeudi	9h30 à 17h00
Vendredi	9h30 à 17h00
Samedi	13h30 à 17h00
Dimanche	9h30 à 17h00

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
Blog :
gem.colmar.blog.free.fr

En Mars au GEM



Dimanche 24, tous réunis autour d'une super raclette...



... suivis d'un après-midi Loto avec de nombreux gagnants !



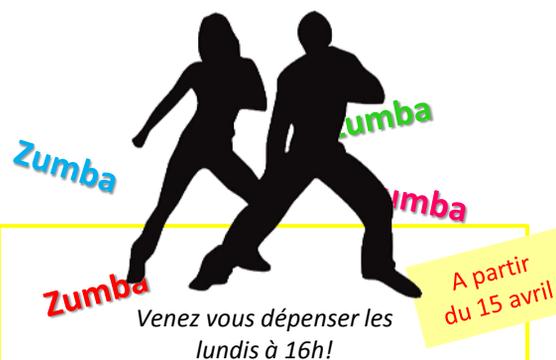
C'est à la Médiathèque du CHU de Rouffach que j'ai trouvé un prospectus du GEM. Je me décide en septembre 2012 de franchir le pas. Et voilà, 7 mois se sont passés et je ne regrette pas, je suis contente de faire parti de cette association.

J'apprécie la simplicité de l'accueil, la convivialité et de rencontrer des personnes qui viennent de tout les horizons. Pour moi il été important de pouvoir me rendre utile de partager mon expérience mais aussi d'apprendre d'échanger. Tout cela je le trouve au GEM dans les activités, les repas, la permanence de la cafétéria, l'animation d'un atelier peinture sur soie. Je suis ravie de recevoir le journal du Gem dans lequel je suis sensible à la petite phrase qui aide à réfléchir.

Le seul bémol, pour moi c'est la distance, car j'habite à Guebwiller.

Je veux terminer mon témoignage, en remerciant l'équipe qui compose le bureau et l'équipe d'animation pour leur disponibilité et leur gentillesse.

Anne-Marie



Dimanche 31, un véritable menu de Pâques proposé par Pascale et préparé en groupe : Œufs mimosa, rôti d'agneau et Forêt Noire (et pleins de chocolats aussi !)

Atelier cuisine
Tous les jeudis à 10h
Repas préparé et partagé avec tous les participants !



Tous les vendredis à 14h
Pâtisserie

Atelier de la **Gourmandise**



Balade digestive et rafraîchissante au Bollenberg





Marche active, après-midi film, cuisine, sortie, bricolage, repas en commun...



...départ pour le shopping, bonne humeur, dernière sortie raquettes de l'année !



Osterputz

En venant au GEM, je recherche de la convivialité. Je cherche à être plus ouvert envers les autres et j'y arrive mieux ici qu'ailleurs

J'aime bien les sorties chaque mois à Breisach. J'aime bien aussi donner des coups de main en cuisine et même apprendre des recettes.

Je trouve les activités proposées assez complètes mais j'apprécie surtout de venir boire un café et rencontrer des gens.

Vincent E.



Qui a dit que le ménage était rasoir ?
De la musique, de la bonne humeur et de la bonne volonté, et le GEM n'a jamais été aussi propre !



En Avril

Lundi 1^{er} avril

Lundi de Pâques – GEM fermé

Mardi 2 avril

12h : Repas éco
14h : Atelier créatif

Jeudi 4 avril

8h30 : Marche
10h : Atelier peinture

Vendredi 5 avril

10h : Atelier peinture
14h : Atelier de la gourmandise

Samedi 6 avril

Weekend « Collectif GEM Alsace »
Accueil – GEM ouvert de 13h30 à 17h

Dimanche 7 avril

12h : Repas convivial
14h : Visionnage film

Lundi 8 avril

14h : Réunion des bénévoles
15h : Réunion de bureau

Mardi 9 avril

12h : Repas éco
14h : Atelier créatif

Jeudi 11 avril

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Les « Jeux dits amusants »

Vendredi 12 avril

14h : Atelier de la gourmandise
14h : Piscine

Samedi 13 avril

14h : Atelier cuisine

Dimanche 14 avril

12h : Repas convivial
14h : Concours de belote

Lundi 15 avril

16h : Sport - Zumba



Shopping à Breisach

Mardi 09 avril
13h30 à 17h00



Sortie au Titisee

Dimanche 28 avril
9h30 à 17h00



Match reporté

SR Colmar – Cherbourg
Mardi 30 avril
19h30

Cafétéria

Lorsque le GEM est ouvert, la cafétéria vous accueille de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h15.

La cafétéria est tenue par les adhérents et le planning est établi lors des réunions bénévoles. N'hésitez pas à participer !

Les activités régulières

Les inscriptions ont lieu au GEM et lors de la tenue des activités. Renseignements au GEM.

Les repas et sorties

Les inscriptions et le versement de la participation au préalable sont indispensables. Attention aux dates limites !

La semaine au GEM

Lundi

Réunion des bénévoles

Réunion de bureau

Sport - Zumba

Mardi

Repas éco'

Atelier créatif

Jeudi

Marche

Atelier cuisine

Les « Jeux dits amusant »

Vendredi

Atelier de la gourmandise

Piscine

Sport détente - Yoga

Samedi

Cuisine pour le dimanche

Dimanche

Repas convivial

Animations diverses / sorties

Mardi 16 avril

12h : Repas éco

14h : Atelier créatif

18h : Soirée moules - frites

Jeudi 18 avril

8h30 : Marche

10h : Atelier cuisine

14h : Les « Jeux dits amusants »

Vendredi 19 avril

14h : Atelier de la gourmandise

14h : Piscine

16h : Sport détente – yoga

Samedi 20 avril

14h : Atelier cuisine

Dimanche 21 avril

12h : Repas convivial

14h : Time's Up !

Lundi 22 avril

14h : Réunion des bénévoles

16h : Sport - Zumba

Mardi 23 avril

12h : Repas éco

14h : Atelier créatif

Jeudi 25 avril

8h30 : Marche

10h : Atelier cuisine

14h : Les « Jeux dits amusants »

Vendredi 26 avril

14h : Atelier de la gourmandise

14h : Piscine

16h : Sport détente - yoga

Samedi 27 avril

Accueil

Dimanche 28 avril

9h30 : Sortie au Titisee

GEM ouvert de 13h30 à 17h

Lundi 29 avril

14h : Atelier créatif

16h : Sport - Zumba

Mardi 30 avril

12h : Repas éco

14h : Atelier créatif



Merci à ceux qui ont couru, ont soutenu, ont informé, ont assisté... : Anne-Marie, Rachel, Alex, Jean Paul, Serge, Vincent, Jean Pierre, Thierry...
 Merci d'avoir été là lors du colloque Ville et Santé Mentale à Mulhouse et lors des Foulées Schizo-Espoir !



Soirée « **Chasse aux œufs** », avec des jeux et des cakes salés et sucrés !



Baccalauréat



Uno



Triomino

Et en mai...

Judi 02 mai

8h30 : Marche

10h : Atelier cuisine

14h : Les « Jeux dits amusants »

Vendredi 03 mai

14h : Atelier de la gourmandise

14h : Piscine

16h : Sport détente - yoga

Samedi 04 et dimanche 05 mai

Festival « La Rue en Fête à Colmar »

Place Rapp

Et au GEM, il y a aussi de nombreux anniversaires en mars !!!



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



« Il ne faut pas de tout pour faire un monde. Il faut du bonheur et rien d'autre »

Paul Eluard