

Le Second Souffle

Journal du GEM n°25
Mars 2013



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

Les news

Avant tout, accueillons tout d'abord comme il se doit Alexia, nouvelle animatrice à mi-temps. Bienvenue parmi nous!

Le mois de mars promet d'être riche en activités pour tout le monde. Notre voyage annuel se précise et une première réunion aura lieu le samedi 16 mars à 14h00. Les inscriptions pour le weekend dans les Vosges avec le collectif GEM Alsace devront également être confirmées à partir du 11 mars.

La semaine de la Santé Mentale 2013 du 18 au 24 mars prochain sera l'occasion pour le GEM de présenter ses activités à l'extérieur, au Colloque « Ville et Santé Mentale » à Mulhouse et aux Foulées Schizo-Espoir au Centre Hospitalier de Rouffach. N'hésitez pas à nous accompagner ou à nous rendre visite sur place !

Vous trouverez dans ce numéro le programme des sorties, soirée et activités régulières pour le mois de Mars et nous lançons un appel à tous les adhérents pour que le dimanche 17 mars, un grand ménage soit fait au GEM ! N'hésitez pas à nous rejoindre lors de cette journée.

Et jusqu'à la fin du mois de mars, nous continuons à embellir nos murs. Parce que tout le monde a besoin de soleil et de couleurs, vous êtes invités à coller une fleur sur le mur à chacun de vos passages au GEM. Vous aussi, faites venir le printemps !



Déjà plus de 150 fleurs !



Mardi 26 mars

18h à 22h

Chasse aux Œufs

Soirée repas et jeux de société
Participation 2€



En Février au GEM



De bien bonnes crêpes lors de la chandeleur le 02 février

Ce que j'aime bien au GEM ?
L'entourage ! Bien sûr je m'entends mieux avec certaines personnes que d'autres mais j'apprécie les contacts.
J'aime bien le sport le mardi, on s'amuse bien et je rentre fatigué !
Et ce que j'aime encore plus : manger ! Il y a une bonne ambiance à tous les repas et c'est bon ! J'apprends pleins de choses à cuisiner.
Il y avait aussi une super ambiance à la soirée carnaval, j'espère qu'il y en aura beaucoup d'autres.
Pendant les activités, tout le monde fait quelque chose et j'apprécie ça : on fait tout ensemble.

Vincent Grünfelder



Repas du dimanche et loto



Sortie à Breisach et arrivée d'un petit nouveau ! Le GEM dispose désormais d'un deuxième trafic pour multiplier le nombre de places disponibles lors des sorties.



Belle promenade en raquettes au Lac Blanc



Reprise de
l'atelier
écriture



Tous les jeudis à 15h

2

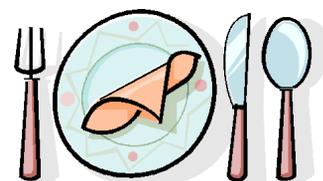


Sport

Venez vous dépenser
tous les mardis à 15h

**Atelier esthétique et
atelier informatique**

Tous les jeudis après-midi
ou sur rendez-vous



Atelier cuisine
Tous les jeudis
à 10h

Le repas est préparé et
partagé avec tous les
participants



Carnavall



Superbe soirée
Mardi Gras, mise
en musique par
Serge !



Bonjour,
Je m'appelle Serge et je suis adhérent au GEM depuis six semaines. Voilà six ans que j'habite dans l'immeuble mais j'hésitais à venir...
Je suis très heureux d'avoir découvert ce lieu où l'on trouve toujours une oreille attentive, des sourires et une bonne ambiance. Je tisse des liens d'amitiés avec les autres adhérents. J'ai eu un très bon accueil de la part de tout le monde.

Il y a beaucoup d'activités qui me changent du quotidien et à prix très raisonnables. J'apprécie particulièrement de me remettre en mouvement : sport, raquettes, marche... J'aime beaucoup la cuisine et les repas en communs, la belote et le bowling.

Je souhaite partager mon plaisir de vivre et mes connaissances avec les autres. Mon plaisir, c'est de donner et de recevoir.

J'invite toutes les personnes hésitantes à franchir la porte ! Rester HEUREUX !

Serge



Feuilles de vigne, pizza turque et baklawa, un weekend « Délices de Turquie » préparé avec brio par Sévim !



Osterputz

On a besoin de vous !

Dimanche 17 mars de 9h30 à 17h,
On pousse les meubles et on nettoie dans les coins !
Venez donner un coup de main, le repas sera partagé entre tous les participants.

En Mars

Vendredi 1^{er} mars

14h : Sortie piscine
15h : Théâtre

Samedi 2 mars

Accueil

Dimanche 3 mars

9h30 : Sortie à Bad Krozingen
GEM ouvert de 13h30 à 17h30

Lundi 4 mars

Accueil

Mardi 5 mars

12h : Repas éco'
15h : Sport

Jeudi 7 mars

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
15h : Atelier écriture

Vendredi 8 mars

13h30 : Sortie à Breisach
14h : Sortie piscine
15h : Théâtre

Samedi 9 mars

14h : Atelier cuisine

Dimanche 10 mars

Repas du dimanche
Visionnage film

Lundi 11 mars

14h : Réunion bénévoles
15h : Réunion de bureau

Mardi 12 mars

12h : Repas éco'
15h : Sport

Jeudi 14 mars

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
15h : Atelier écriture

Vendredi 15 mars

15h : Théâtre
19h30 : Match SR Colmar - Cherbourg



Sortie à Bad Krozingen

Thermes Vita Classica

Dimanche 03 mars
9h30 à 17h00



Shopping à Breisach

Vendredi 8 mars
13h30 à 17h00



Match

SR Colmar – Cherbourg

Vendredi 15 mars
19h30



Voyage 2013

Destination

Lou Pigno

Le Pradet (Var)

Réunion de
préparation

**Samedi 16 mars
à 14h**

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 !

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 !

Permanences

Tous les derniers jeudis du mois, le GEM de Colmar tient une permanence à la cafétéria du Centre Hospitalier de Rouffach. Présents de 14h à 16h, nous rencontrons les patients et familles qui le souhaitent et nous leur présentons nos activités.

Santé Mentale 2013

A l'occasion de cette semaine dont le thème est « Ville et Santé Mentale », un colloque est organisé à Mulhouse les 21 et 22 mars 2013. Le GEM de Colmar tiendra un stand pour présenter ses activités. Nous lançons un appel à tous les adhérents qui souhaitent participer !

Le programme complet du colloque et de ses conférences est affiché au GEM et disponible à l'adresse suivante :

www.santementale68.fr

Foulées Schizo-Espoir

Le traditionnel cross de Schizo-Espoir prends cette année une nouvelle forme avec de la marche, de la course mais aussi la découverte de la marche nordique. Le GEM présentera là-aussi ses activités. Les adhérents intéressés peuvent se manifester auprès des animateurs, le transport sera assuré en minibus.

Pâques 2013

Le weekend de Pâques arrive fin mars avec son lot de jours fériés. Le GEM sera ouvert selon les horaires suivants

- Vendredi 29 mars : ouvert de 13h30 à 17h30
- Samedi 30 mars : ouvert de 13h30 à 17h30
- Dimanche 31 mars : ouvert de 9h30 à 17h30
- Lundi 1^{er} avril : GEM fermé

Informatique

Des ordinateurs connectés à Internet sont accessibles aux adhérents du GEM. Ils ont néanmoins besoin d'entretien et de soins réguliers. Nous remercions Thierry D. qui a parfaitement su s'en occuper jusqu'à maintenant. Thierry et sa famille partant vers de nouveaux horizons, nous recherchons une personne prête à prendre la relève. N'hésitez pas à en parler à l'équipe !

Samedi 16 mars

14h : Réunion voyage 2013

Dimanche 17 mars

« Osterputz »

Ménage de printemps

Lundi 18 mars

14h : Atelier créatif

Mardi 19 mars

12h : Repas éco'

15h : Sport

Jeudi 21 mars

Colloque Ville et Santé Mentale à Mulhouse

8h30 : Marche

10h : Atelier cuisine

15h : Atelier écriture

Vendredi 22 mars

Colloque Ville et Santé Mentale à Mulhouse

15h : Théâtre

Samedi 23 mars

Foulées Schizo-Espoir au CH Rouffach

GEM ouvert de 13h30 à 17h30

Dimanche 24 mars

Repas du dimanche

14h : Loto

Lundi 25 mars

14h : Réunion bénévoles

15h : Atelier créatif

Mardi 26 mars

12h : Repas éco'

15h : Sport

18h : Soirée « Chasse aux œufs »

Jeudi 28 mars

8h30 : Marche

10h : Atelier cuisine

14h : Permanence à la Maison des Usagers

15h : Atelier écriture

Vendredi 29 mars

Vendredi Saint – Férié

GEM ouvert de 13h30 à 17h30

Samedi 30 mars

14h : Atelier cuisine

Dimanche 31 mars

Repas de Pâques

14h : Ballade au Bollenberg



Dimanche 24 février
Les légumes farcis et brownies
ont été appréciés



Tout le monde à la tâche pour
préparer le repas et le concours
de belote de l'après-midi.



Et en avril...



Atelier peinture
sur soie avec
Anne-Marie. De
très belles
réalisations !



Lundi 1^{er} avril

Lundi de Pâques
GEM Fermé

Mardi 2 avril

12h : Repas éco'
15h : Sport

Jeudi 4 avril & Vendredi 5 avril

10h : Atelier fresque

Samedi 6 avril & Dimanche 7 avril

Weekend à Xonrupt-Longemer
Avec le Collectif « GEM Alsace »



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 vaut mieux suivre le bon chemin en boitant que le mauvais d'un pas ferme. »