

Le Second Souffle



Journal du GEM de Colmar - numéro 32 - Novembre 2013

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	9h30 à 17h00
Mardi	9h30 à 17h00
Mercredi	Fermé
Jedi	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

Gem.colmar.blog.free.fr

Facebook.com/LeGEMdeColmar

L'Assemblée Générale

Le temps fort du mois de Novembre pour le GEM de Colmar sera assurément la tenue de l'assemblée générale le samedi 16 novembre à 14h. Changements de statuts, rapports et élections, tous les adhérents sont invités à venir discuter du fonctionnement de votre association. L'assemblée sera suivie d'un pot de l'amitié.

De nouveaux ateliers ?

Les adhérents au GEM sont toujours invités à faire part de leurs envies et projets. Nous recherchons des personnes susceptibles d'être intéressées par de la peinture sur verre et/ou un atelier bois avec la fabrication de petits objets. Début décembre, l'atelier écriture vous invitera à nouveau à venir jouer avec les mots.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à en faire part aux membres du bureau ou aux animateurs.

Séjour à Paris

Pour rappel, c'est du 04 au 06 novembre qu'un groupe d'adhérents se rend à Paris. Bateau mouche, Tour Eiffel, Champs Elysée, nous vous ferons un compte-rendu dès notre retour !

Réservez vos sorties !

En plus des traditionnelles activités marche, parcours de santé, piscine, des balades du weekend, le mois de novembre sera l'occasion de participer à de nombreuses sorties : Buffalo Grill, shopping à Breisach, les thermes de Bad Krozingen, à Mulhouse ou au théâtre. N'hésitez pas à vous inscrire !

Assemblée Générale

*Prenez part aux
décisions concernant
l'avenir de votre
association !*

Samedi 16 novembre

Au GEM à 14h

Souvenirs d'octobre

Toujours pleins de bonnes choses grâce aux talents de chacun...



PAT'à SEL

« Favoriser la sensibilisation à la culture et promouvoir les pratiques culturelles et de loisirs auprès des publics fragilisés. »

Présentation de l'association PAT'à SEL et de toutes les activités et sorties culturelles possibles par Céline SCHULTZ, sa présidente

Samedi 09 novembre à 14h au GEM



Respire

Un spectacle mêlant cirque et théâtre

Vendredi 22 novembre à 18h30

Témoignage

Je m'appelle Frédéric et je viens au GEM depuis plusieurs années maintenant. J'aime bien parce qu'on peut discuter avec les autres adhérents.

Il y a toujours des activités sympas. Je me rappelle la Petite Maison, le camping cet été c'était super. Le fait d'être parti en voyage à côté de Toulon, c'était chouette aussi. On s'est éclaté !

Sinon comme je travaille, je viens souvent au GEM les dimanches : il y a une bonne ambiance et je m'entends bien avec tout le monde, adhérents ou animateur.

J'espère que ça continuera longtemps comme ça et qu'un beau voyage se prépare pour l'année prochaine !

Frédéric

Souvenirs d'octobre

Le plein de sport



Yoga le vendredi à 15h30



Basket le mardi à 11h45

Le plein de balades



Le plein de bonne humeur



Repas convivial



Loto



Goûter



Bowling



Le plein de créativité



Au programme de Novembre

Lundi 30 septembre

12h : Repas éco
14h : Jeux vidéos
16h : Zumba

Lundi 04 novembre

6h : Départ séjour Paris
8h30 : Parcours de santé
Accueil

Lundi 11 novembre

GEM ouvert de 13h30 à 17h30

Mardi 1^{er} octobre

8h30 : Parcours de santé
12h : Basket
14h30 : Théâtre

Mardi 05 novembre

12h : Basket
14h30 : Théâtre

Mardi 12 novembre

12h : Basket
14h : Réunion bénévoles
14h30 : Théâtre

Mercredi 02 octobre

Fermé

Mercredi 06 novembre

Fermé

Mercredi 13 novembre

Fermé

Jeudi 31 octobre - Halloween

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Atelier esthétique
14h30 : Piscine
16h : Goûter Halloween

Jeudi 07 novembre

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Atelier esthétique
14h30 : Piscine

Jeudi 14 novembre

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Atelier esthétique
14h30 : Piscine

Vendredi 1^{er} novembre

Gem fermé le matin
Ouverture de
13h30 à 17h30

15h30 : Yoga

Vendredi 08 novembre

10h : Atelier arts plastiques
13h30 : Sortie Breisach
15h30 : Yoga

Vendredi 15 novembre

10h : Atelier arts plastiques
13h30 : Atelier gourmandise
15h30 : Yoga

Samedi 02 novembre

14h : La Ballade du Weekend

Samedi 09 novembre

14h : Présentation PAT à SEL

Samedi 16 novembre

14h : Assemblée Générale

Dimanche 03 novembre

Sortie restaurant Buffalo Grill

GEM ouvert de 9h30 à 11h30
et 14h30 à 17h30

Dimanche 10 novembre

Repas convivial *Bouchées à la Reine*

14h : Hop Hop Hop
(quizz)

Dimanche 17 novembre

Sortie aux thermes de Bad Krozingen

GEM ouvert de 13h30 à 17h30

La cafétéria

La cafétéria vous accueille tous les jours d'ouverture



Cafétéria

9h30 à 11h30
13h30 à 16h15

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

Coiffure, couture, informatique...



Besoin d'une coupe, d'un ourlet
ou de s'initier à Internet ?

Prenez rendez-vous au GEM avec nos spécialistes !

Au programme de Novembre

Lundi 18 novembre

8h30 : Parcours de santé
12h : Repas éco
16h : Zumba

Mardi 19 novembre

8h30 : Parcours de santé
14h30 : Théâtre

Mercredi 20 novembre

Fermé

Jeudi 21 novembre

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Atelier esthétique
14h30 : Piscine

Vendredi 22 novembre

10h : Atelier arts plastiques
10h : Sortie à Mulhouse
(Repas aux Ailes de l'espoir)
15h30 : Yoga
18h30 : Respire
Théâtre à la comédie de l'Est

Samedi 23 novembre

14h : Le Ballade du weekend
14h : Cuisine

Dimanche 24 novembre

Repas convivial

Couscous traditionnel

14h : Cinéma

Lundi 25 novembre

8h30 : Parcours de santé
12h : Repas éco

Mardi 26 novembre

12h : Basket
14h : Atelier Bredele
14h30 : Théâtre

Mercredi 27 novembre

Fermé

Jeudi 28 novembre

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Atelier esthétique
14h30 : Piscine

Vendredi 29 novembre

10h : Atelier arts plastiques
15h30 : Yoga

Samedi 30 novembre

14h : La balade du weekend

Dimanche 1^{er} décembre

Repas convivial

Lapin mariné

14h : Belote

CONCOURS



Le concours photo se poursuit tout au long du mois de Novembre !
Tous les renseignements au GEM



Couleurs d'automne

Nouveau projet à l'atelier peinture et collage avec Olivia

Vendredi à 10h

Les repas et sorties

Les inscriptions et le versement de la participation au préalable sont indispensables.

Attention aux dates limites !

Les activités régulières

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

Renseignements au GEM.

Fermeture des portes de 12h à 13h

Lundi et jeudi, le GEM ferme ses portes pour permettre un bon déroulement des repas (repas éco et atelier cuisine).

Réouverture dès 13h !

Les sorties du mois



Buffalo Grill

Dimanche 3 novembre



Shopping à Breisach

Vendredi 8 novembre



Bad Krozingen

Dimanche 17 novembre



Rencontre avec les GEM de Mulhouse et visite de la Cité de l'Auto

Mulhouse

Vendredi 22 novembre



Souvenirs d'une soirée mexicaine !



Le totem d'automne de l'atelier collage/peinture



YOGA



*Initiation au Hatha-yoga
Relaxation interne*

*Avec Mathieu
Tous les vendredis
à 15h30*

Et à suivre en décembre...

Soirée manalas - Reprise de l'atelier écriture le samedi 07 décembre – Expo photo – Marché de Noël - Fêtes de fin d'année !



Le GEM de Colmar est parrainé par le Centre Hospitalier de Rouffach.
Il est financé par l'Agence Régionale de Santé et le Conseil Général du Haut-Rhin.
La ville de Colmar apporte son soutien pour le développement des activités sportives

Plan d'accès

Bus :
Ligne 6
Arrêt Huen

Ligne 3
Arrêt Lucca



« On se demande parfois si la vie a un sens, et puis on rencontre des êtres qui donnent un sens à la vie »

Brassäi