

Le Second Souffle



Journal du GEM de Colmar - numéro 31 - Octobre 2013

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	9h30 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

Gem.colmar.blog.free.fr

Facebook.com/LeGEMdeColmar

Du basket !

La Mairie de Colmar apporte aujourd'hui son soutien au GEM de Colmar en mettant à notre disposition le gymnase Waltz les mardis entre 12h et 14h (hors vacances scolaires). Nous y ferons du basket dès le début du mois d'octobre, venez nombreux !

Ouverture le lundi matin

Puisque nous irons faire du basket le mardi à 12h, le repas éco se déroulera désormais le lundi. Le GEM ouvre donc à nouveau ses portes le lundi matin de 9h30 à 12h. Il ferme ses portes à 12h pour le bon déroulement du repas puis les réouvre dès 13h.

Concours photo

Entre octobre et décembre, nous vous invitons à prendre des photos tout autour de vous, à Colmar ou dans votre village et à venir partager ces photos au GEM. Les plus belles seront exposées et récompensées en fin d'année. Plus d'infos page 4 ou au GEM.

Journée des aidants

En compagnie de nombreuses autres associations dont Les Ailes de l'Espoir, Schizo-Espoir ou encore la Ligue contre le cancer, le GEM de Colmar présentera ses activités lors d'une demi-journée d'informations consacrée aux aidants. Cette manifestation se tiendra le vendredi 04 octobre au Centre Hospitalier de Rouffach de 13h30 à 18h30.

Un arbre pour fêter l'automne

Un arbre a fait son apparition à l'accueil du GEM. Plutôt dépouillé, tout le monde peut prendre part à sa décoration grâce à divers bricolage à base de branches, de boutons ou de tissus.

Et le ménage ?

Le mois dernier, nous inaugurons un nouveau système pour les tâches régulières à faire au GEM : une affiche générale qui rappelle les tâches à faire et celles déjà faites. C'est une réussite grâce à l'action de nombreux adhérents. Nous invitons tout le monde et notamment ceux qui n'ont pas encore voulu ou osé, à poursuivre sur cette lancée !

Soirée Mexicaine



Mardi 22 octobre

Piñata / Menu tex-mex / Salsa et Guacamol !

Places limitées !

Une soirée au GEM...

Ca commence dès le matin...



Je remercie le GEM pour m'avoir donné l'espoir du lendemain...

En mettant mes pieds dans leurs traces de pas, je réapprends à marcher et, tout doucement, je reprends goût à la vie. L'écoute me fait du bien. Les petits services me font avancer. La convivialité me réchauffe le cœur. Dès que j'aurai un emploi, je pourrai me positionner et à mon tour, aider, écouter et créer.

Béatrice

Ca continue toute la journée...



Comme d'hab, le menu est sympa !



Et ça déménage le soir !

Réservez votre soirée mexicaine le mardi 22 octobre !



Au programme d'OCTOBRE

Lundi 30 septembre

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

Lundi 07 octobre

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

Lundi 14 octobre

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

Mardi 1^{er} octobre

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

Mardi 08 octobre

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

Mardi 15 octobre

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

Mercredi 02 octobre

Fermé

Mercredi 09 octobre

Fermé

Mercredi 16 octobre

Fermé

Jeudi 03 octobre

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

Jeudi 10 octobre

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

Jeudi 17 octobre

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

Vendredi 04 octobre

10h : Atelier arts plastiques
15h30 : Yoga

Vendredi 11 octobre

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

Vendredi 18 octobre

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

13h30 à 17h
Journée des Aidants
CH Rouffach

Samedi 05 octobre

14h : Pâtisserie

Samedi 12 octobre

14h : Cuisine

Samedi 19 octobre

14h : La balade du weekend

Dimanche 06 octobre

Repas convivial

14h : Concours de belote

Dimanche 13 octobre

Repas convivial

Tourte alsacienne et crudités

14h : Sortie châtaigne
Les Trois Châteaux

Dimanche 20 octobre

Repas convivial

14h : Cinéma

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 !

CONCOURS

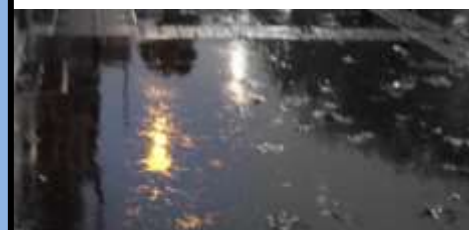
PHOTO



Du 07 octobre au 02 décembre

Sur le thème de la ville, prenez des photos et partagez les au GEM !

En décembre, les plus belles seront exposées et départagées. Des prix seront remis lors de la fête de Noël pour les plus réussies.



Pour participer à ce concours, vous pouvez emprunter un appareil photo au GEM (voir conditions auprès des animateurs ou bénévoles)



Couleurs d'automne

Nouveau projet à l'atelier peinture et collage avec Olivia

Vendredi à 10h

Au programme d'OCTOBRE

Lundi 21 octobre

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

Mardi 22 octobre

8h30 : Parcours de santé
15h : Théâtre
18h à 22h : Soirée Mexicaine

Mercredi 23 octobre

Fermé

Jeudi 24 octobre

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

Vendredi 25 octobre

10h : Atelier arts plastiques
14h : Atelier gourmandise
15h : Atelier Informatique
15h30 : Yoga

Samedi 26 octobre

14h : Réunion – séjour Paris

Dimanche 27 octobre

Repas convivial

Choucroute

14h : Loto

Lundi 28 octobre

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

Mardi 29 octobre

8h30 : Parcours de santé
15h : Théâtre

Mercredi 30 octobre

Fermé

Jeudi 31 octobre

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

Vendredi 1^{er} Novembre

14h : Atelier gourmandise
15h30 : Yoga

Samedi 02 novembre

14h : La balade du weekend

Dimanche 03 novembre

Repas convivial

14h : Belote

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 !



La vie au GEM



Bonjour,

Moi c'est Christophe. Je viens au GEM depuis bientôt un an, d'abord accompagné par une copine et un copain. Une semaine après ma première visite, je prenais mon adhésion pour de bon.

Au début j'ai pris le temps de découvrir le GEM. L'ambiance, la convivialité m'ont beaucoup plu. J'ai commencé à m'investir en tant que bénévole à la cafétéria. C'est un plaisir, ça m'occupe mais en même temps c'est une responsabilité.

Ca m'oblige aussi à conserver un rythme, à me lever le matin malgré les soucis de santé.

Aujourd'hui, je m'investis encore plus en signant un engagement bénévole encore plus conséquent avec l'association. Je gère le stock de la cafétéria et je veille à ce que tout se passe bien avec le concours des autres bénévoles du GEM.

Ici, j'apprécie les rapports avec les autres personnes qui m'ont accueilli à bras ouverts !

A bientôt au GEM !

JOURNEE NATIONALE des aidants
agir tous ensemble

Vendredi 04 octobre

Le GEM de Colmar sera présent aux côtés de nombreuses associations au Centre Hospitalier de Rouffach de 13h30 à 17h



Nouveau !

BASKET

Venez nombreux pour dribbler et viser le panier !

Tous les mardis à 11h45

Rendez-vous au GEM

Camping... 2e !



Lundi
Repas éco
Jeudi
Atelier cuisine
Dimanche
Repas convivial

Venez cuisiner et découvrir de bonnes recettes au GEM !

La balade du weekend



YOGA



Initiation au Hatha-yoga
Relaxation interne

Avec Mathieu

Tous les vendredis
à 15h30

Repas ferme-auberge



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



« Demander ne coûte qu'un instant d'embarras.
Ne pas demander, c'est être embarrassé toute sa vie »
Proverbe japonais