

Le Second Souffle

Journal du GEM n°19
Septembre 2012



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

Les news

PORTES OUVERTES

Le GEM de Colmar ouvre ses portes à toutes les personnes intéressées le dimanche 02 septembre 2012 de 9h30 à 17h00. Venez découvrir l'association, nos activités et rencontrer les adhérents autour d'un pot de l'amitié !

FERMETURE EXCEPTIONNELLE

En raison du voyage dans les Pyrénées Orientales, le GEM sera fermé du samedi 15 septembre au dimanche 23 septembre inclus.

REUNION DES ADHERENTS

Afin de faire le point sur les activités et le fonctionnement du GEM, nous vous invitons à une réunion de l'ensemble des adhérents le samedi 29 septembre à 14h00.

REPRISE DU SPORT

Un nouvel atelier gym douce / fitness vous est proposé toutes les semaines les mardis à 15h00. Les exercices sont adaptés à chacun, un bon moyen de se remettre à bouger en douceur !

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

C'est la rentrée !

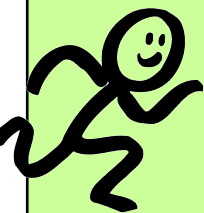
Nouvelles activités, nouvelles inscriptions ! A compter du lundi 03 septembre, les ateliers quotidiens du GEM changent de formule avec une programmation plus claire tous les jours de la semaine à 15h00.

Programme de septembre 2012

Mandalas, peintures,
bricolages, mosaïques...

Atelier créatif

Lundi – 15h00



Envie de
retrouver la
forme ?
*Reprenez le
sport en
douceur !*

Activités sportives
adaptées à chacun

Mardi – 15h00

Venez jouer avec les mots !

Atelier écriture

Exemples en page 4

Jeudi – 15h00



Atelier théâtre

Reprise fin septembre

Vendredi – 15h00

Samedi 1^{er} septembre

14h00 : Réunion de préparation pour le voyage

Dimanche 02 septembre

Journée « Portes Ouvertes »

Repas convivial

Lundi 03 septembre

14h00 : Réunion des bénévoles

15h00 : Atelier créatif

Mardi 04 septembre

12h00 : Repas éco

15h00 : Atelier sport

Jeudi 06 septembre

8h00 : Groupe de marche

15h00 : Atelier écriture

Vendredi 07 septembre

Courses pour le repas du dimanche

Samedi 08 septembre

Accueil

Dimanche 09 septembre

9h30 : Sortie au zoo de Mulhouse

Lundi 10 septembre

15h00 : Atelier créatif

Mardi 11 septembre

15h00 : Atelier sport

Jeudi 13 septembre

8h00 : Groupe de marche

15h00 : Atelier écriture

Vendredi 14 septembre

Voyage : Préparation du départ

**Du samedi 15 et dimanche 23 septembre inclus
Fermeture exceptionnelle du GEM
en raison du voyage dans les Pyrénées Orientales**

Programme de septembre 2012

Lundi 24 septembre

Journée des Associations au Centre Hospitalier de Rouffach
14h00 : Réunion des bénévoles

Mardi 25 septembre

14h00 : Cours de guitare
15h00 : Atelier sport

Jeudi 27 septembre

8h00 : Groupe de marche
15h00 : Atelier écriture

Vendredi 28 septembre

14h00 : Atelier yoga
15h00 : Atelier théâtre

Samedi 29 septembre

14h00 : Réunion des adhérents
19h00 : Sortie théâtre : « Simplement Complexe »

Dimanche 30 septembre

Repas convivial
14h00 : Loto

Atelier esthétique et atelier informatique

Tous les jeudis après-midi sur rendez-vous !

A venir en octobre :

Mardi 09 octobre

Soirée italienne !
Ouverture du GEM jusqu'à 22h

Samedi 12 octobre

Sortie shopping à Weil-am-Rhein à 14h00

Les repas et sorties

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

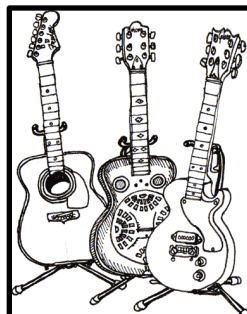
Les activités régulières

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

Réunion des adhérents

Le samedi 29 septembre
à 14h00 au GEM

Venez discuter des activités, du fonctionnement, de vos envies et attentes par rapport au GEM



A partir du
mardi 25
septembre
à 14h00

**Cours de
guitare**

A partir du
vendredi 28
septembre
à 14h00

Yoga

Avec Gilles



Aller voir la mer



Dernière réunion
le samedi 1^{er} septembre
à 14h00 au GEM

Atelier d'écriture

Expression libre autour des mots choisis par les participants



Aléatoire

Poilu

Fantôme

Couche

Ouistiti

Amour

Pipi

Allaiter

Réveil

Nébuleuse

Pot de chambre

Grimace

Dépression

Croche-pied

Allégresse

La Vieille dame

Elle habitait seule dans une petite maison avec son ouistiti. Comme seul compagnon... un compagnon aléatoire puisque très âgé.

Aujourd'hui son réveil était difficile, nébuleux et la dépression l'affectait. « Seule, toujours seule » se disait-elle. Elle aurait aimé discuter et plus si entente avec un beau fantôme caché dans l'armoire. Hélas, les beaux fantômes n'aiment pas les tue-l'amour, à savoir les pots de chambre, les pipis et les couches culottes. Dans une grimace, elle se dit : « j'en suis réduite à ça ! »

Naguère, elle fut nourrice. Elle en a allaité des mioches qui ne la reconnaissent même plus. Ils s'amusaient à faire des croche-pieds à leurs petits camarades. Enfin une pensée positive : « allez, arrête tes grimaces ! ». Elle dirigea son regard sur la table de nuit où se trouvait la photo de son grand amour, mort à la guerre de 14-18. Il faisait partie de ces poilus qui disparaissent peu à peu et que l'on fête encore dans le respect et l'allégresse.

Denise

Tant pis pour le Sud

Au réveil, je me sentais nébuleux. D'abord j'ai marché dans le pipi de mon ouistiti. Cet idiot avait enlevé sa couche que je lui avais pourtant mis avec amour.

Ensuite un fantôme poilu m'a fait un croche-pied ! Je suis tombé avec allégresse dans mon pot de chambre.

J'avais l'impression que ma dépression revenait. Vite, je suis allé devant le miroir faire des grimaces pour me remonter le moral; j'ai même pensé à une belle sénégalaise qui viendrait m'allaiter. Mais rien n'y faisait. Tout était aléatoire. Aujourd'hui, je n'arriverai pas à retrouver le nord. Ni le sud d'ailleurs...

Francis

Comment faire fuir les hommes

En pleine savane, sous un ciel assez aléatoire, les arbres ployaient avec le vent, annonçant une dépression atmosphérique. Deux ouistitis s'abritaient sous les branches. La femelle réveillait son mâle. Il s'étirait, la coquine lui fit un croche-pied. Des grimaces et son poil hérissé lui firent comprendre qu'il n'avait pas apprécié mais l'amour était le plus fort. Ils s'embrassèrent avec allégresse.

« Ecoute Maurice, » lui dit-elle, « Me ferais-tu un enfant? »

« Ha non! Les couches, le pipi, les cris, le pot de chambre et puis tu es incapable d'allaiter! »

Cette annonce le fit sursauter, il pris la poudre d'escampette, tel un fantôme.

La pauvre fut abandonnée. Elle se mit à pleurer d'un air nébuleux et triste. Elle partie voir son meilleur ami qui lui aussi pris la fuite en hurlant « Tout, mais pas elle ! »

« Quelle chieuse celle-ci, je préfère rentrer dans un cirque que de te voir coucher avec tous les singes du coin ! »

Marie

Quand je me suis réveillé ce matin, j'ai allaité mon petit ouistiti. Un grand infirmier poilu me dit que j'étais un fantôme en pleine dépression. Une dépression aléatoire, nébuleuse... je pensais avoir gagné qu'une allégresse m'est tombée dessus, comme une couche.

J'ai fait la grimace quand quand on m'a hospitalisée parce que je ne prenais pas mon traitement.

J'avais besoin de calme et de repos. J'ai vu pleins de fantômes sur les toits. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait alors je me suis mise à chialer, parce que j'étais enfermer.

Alexandra

L'atelier d'écriture a lieu tous les jeudis à 15h
N'hésitez pas à venir y participer !

Souvenirs d'août 2012

Samedi 04 août Soirée tropicale

L'été nous a longtemps boudé mais cela ne nous a pas empêché de faire la fête lors de cette soirée !



**APPRENDRE,
CREER...**



Jeudi 09 août Pique-nique

Nous sommes allés profiter du soleil tout en découvrant de jolis coins aux alentours d'Ingersheim.

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



Lundi 13 août Concert d'Orelsan et de Sean Paul à la Foire aux Vins

J'étais angoissée au début à cause de la foule, je craignais qu'on soit serré. Finalement, nous étions sur les bancs avec plus d'espace. C'était super.

J'ai bien aimé l'avant-groupe, Orelsan. A la fin, il s'est déshabillé, roulé par terre... il a même jeté de l'eau sur le public. Sean Paul était bien, je l'ai trouvé mignon. Des flammes sont sorties des murs avec Sean Paul écrit en grand. J'ai dansé avec Jean Paul, ça bougeait bien ! C'était une bonne soirée, dommage qu'on soit rentré tôt. C'était aussi mon premier concert de rap, j'aimerais bien qu'on fasse d'autres concerts comme celui-là avec le GEM.

Haffida

Souvenirs d'août 2012

Anniversaires

De nombreux anniversaires ce mois-ci. Souhaitons un très bon anniversaire à Haffida, Sevim et Bruna !



Repas et moments conviviaux

Les dimanches au GEM sont toujours l'occasion de partager des moments conviviaux autour d'un bon repas.

RENCONTRER, PARTAGER...

Mardi 07 août Sortie bowling

Scores serrés lors de cette sortie au bowling de Colmar !



Jeudi 23 août

Sortie montagne

Le GEM dispose désormais d'un Renault Traffic 9 places, de quoi multiplier les sorties. N'hésitez pas à faire part de vos envies !

SORTIR, BOUGER...



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



Je ne me décourage pas, car chaque tentative infructueuse qu'on laisse derrière soi constitue un autre pas en avant.

Thomas Edison