

Le Second Souffle



Journal du GEM de Colmar - numéro 30 - Septembre 2013

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	13h30 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

C'est la rentrée !

Après un été que nous espérons agréable pour chacun d'entre vous, septembre sonne la rentrée au GEM ! Des activités reviennent et de nouvelles font leur apparition : atelier créatif, arts plastiques, yoga, zumba, piscine, jeux vidéo, esthétique, informatique... N'hésitez pas à venir les découvrir !

Toujours des sorties

Pour encore profiter du beau temps, rien de mieux que prévoir des sorties dans les semaines à venir : Breisach le 06 septembre, une chasse au trésor le 10 septembre, la Petite Camargue le 20 septembre, le Musée de l'Automobile le 24 septembre ou encore un repas en ferme auberge le 29 septembre. Inscriptions au GEM dans les 15 jours précédents la sortie.

Des balades « nature »

Serge et Michel s'associent pour proposer des balades accessibles dans la nature. Rendez-vous tous les samedis à 14h à partir du 07 septembre (attention : inscription à l'avance indispensable).

Le ménage

Maintenir le GEM dans un état de propreté impeccable est indispensable pour garantir l'accueil de tout le monde dans de bonnes conditions. Et vous êtes nombreux à participer quotidiennement. Pour les tâches moins courantes mais rapides à faire, une « check-list » fait son apparition à la cafétéria qui permettra à chacun de donner un coup de main suivant ses disponibilités !



Mardi
17 septembre
de 18h à 22h

Menu traditionnel par
Pascale
Musique avec Serge

Participation : 3€
Places limitées



Les sorties de l'été



Au Festival du Natala...
A Strasbourg...
Au marché aux puces...
Au minigolf...
En balade....
Une chasse au trésor...
En pédalo...



Prochaine chasse au trésor le mardi 10 septembre !

Bonjour à tous !

Je viens au GEM depuis 3 mois, surtout pour pallier à la solitude. Au début, j'étais un peu réservé mais je m'y sens beaucoup plus à l'aise maintenant grâce à tout ceux qui s'investissent au GEM.

Ce que j'aime, c'est l'ambiance conviviale, de retrouver des gens et de discuter avec tout le monde de tout et de rien. J'apprécie les activités proposées : le camping, Europa-Park ou la cuisine. J'utilise et je partage des compétences dans la préparation des repas. J'espère aussi participer à un prochain grand voyage comme celui de juin dernier, ça m'a fait très envie !

Geoffrey



A partir du 07/09, Serge et Michel vous emmènent en balade tous les samedis à 14h !



La cuisine au GEM :

- Préparation des repas du dimanche
- Economie pour les repas éco du mardi
- Apprentissage - Repas équilibrés lors des ateliers cuisine les jeudis
- Pâtisserie les vendredis !



Les repas, c'est quand tout le monde s'y met que c'est le meilleur !



Au programme de SEPTEMBRE

Lundi 26 août

14h : Réunion de coordination
Séjour Paris

Lundi 02 septembre

14h : Fresque

Lundi 09 septembre

14h : Fresque

Mardi 27 août

8h30 : Parcours de santé
12h : Repas éco'
14h : Sortie pédalo
14h : Atelier créatif

Mardi 03 septembre

8h30 : Parcours de santé
12h : Repas éco'
14h : Réunion bénévoles

Mardi 10 septembre

8h30 : Parcours de santé
10h : Chasse au trésor
12h : Repas éco'

Mercredi 28 août

Fermé

Mercredi 04 septembre

Fermé

Mercredi 11 septembre

Fermé

Jeudi 29 août

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Courses camping

Jeudi 05 septembre

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Fresque

Jeudi 12 septembre

8h30 : Marche
10h : Atelier cuisine
14h : Atelier créatif

Vendredi 30 août

10h : Atelier arts plastiques
10h : Départ Weekend Camping
14h : Atelier gourmandise
15h30 : Yoga

Vendredi 06 septembre

9h30 : Piscine
10h : Atelier arts plastiques
13h30 : Sortie Breisach
(exceptionnellement pas yoga)

Vendredi 13 septembre

9h30 : Piscine
10h : Atelier arts plastiques
14h : Atelier gourmandise
15h : Atelier informatique
15h30 : Yoga

Samedi 31 août

Weekend Camping
Au GEM : Pâtisserie

Samedi 07 septembre

14h : La balade du weekend
Préparation Marché aux puces

Samedi 14 septembre

14h : La balade du weekend

Dimanche 1^{er} septembre

Weekend Camping
avec repas en commun :
Salades et tartes variées

Dimanche 08 septembre

Marché aux puces
avec Rachel, Serge et Thierry

Dimanche 15 septembre

Repas convivial

GEM ouvert de 9h30 à 11h30

GEM ouvert de 13h30 à 17h

14h : Sortie cinéma

La cafétéria



Cafétéria

La cafétéria vous accueille tous les jours d'ouverture

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 !

Esthétique – 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 SEPTEMBRE

Lundi 16 septembre

14h : Jeux vidéo
16h : Zumba

Mardi 17 septembre

8h30 : Parcours de santé
12h : Repas éco'
15h : Théâtre
18h à 22h : Soirée Tyrol

Mercredi 18 septembre

Fermé

Jeudi 19 septembre

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

Vendredi 20 septembre

9h30 : Piscine
10h : Sortie Petite Camargue
10h : Atelier arts plastiques
14h : Atelier gourmandise
15h : Atelier Informatique
15h30 : Yoga

Samedi 21 septembre

14h : La balade du weekend

Dimanche 22 septembre

Repas convivial

14h : Loto

Lundi 23 septembre

14h : Réunion bénévoles
14h30 : Jeux vidéo
16h : Zumba

Mardi 24 septembre

8h30 : Parcours de santé
10h : Sortie Musée de l'Auto
12h : Repas éco'
15h : Théâtre

Mercredi 25 septembre

Fermé

Jeudi 26 septembre

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

Vendredi 27 septembre

9h30 : Piscine
10h : Atelier arts plastiques
14h : Atelier gourmandise
15h : Atelier Informatique
15h30 : Yoga

Samedi 28 septembre

14h : La balade du weekend

Dimanche 29 septembre

Repas convivial

14h : Sortie cinéma

Lundi 30 septembre

14h : Jeux vidéo
16h : Zumba

Mardi 1^{er} octobre

8h30 : Parcours de santé
12h : Repas éco'
15h : Théâtre

Mercredi 02 octobre

Fermé

Jeudi 03 octobre

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

Vendredi 04 octobre

9h30 : Piscine
10h : Atelier arts plastiques
14h : Atelier gourmandise
15h : Atelier Informatique
15h30 : Yoga

Samedi 05 octobre

14h : La balade du weekend

Dimanche 06 octobre

Repas en Ferme auberge

14h : Balade digestive sur les crêtes

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.



Le GEM ferme désormais ses portes entre 12h et 13h les mardis et jeudis.

Il est réservé dans ces moments aux adhérents inscrits aux repas éco' et atelier cuisine.

Ceci afin de permettre un bon déroulement de ces activités.



Instants... GEM !



Bonjour !
 Je m'appelle Natacha. J'ai perdu mon emploi il y a quelques mois. C'est encore difficile mais je n'ai pas voulu rester chez moi devant la TV ou l'ordi. J'ai entendu parler du GEM par le SAVS de Wintzenheim et c'est surtout Pierre, un adhérent qui m'a poussé à franchir la porte.
 J'y trouve pleins de gens avec qui discuter et faire des activités. J'aime bien la cuisine : on prépare ensemble, les repas sont conviviaux et tout le monde est sympa.
 C'est sûr que j'aimerais retrouver du boulot mais même quand j'en trouverai, je continuerai à venir au GEM les weekends et quand je pourrai !
 Natacha

et soirées d'été !



La rentrée, la meilleure occasion de reprendre le sport !

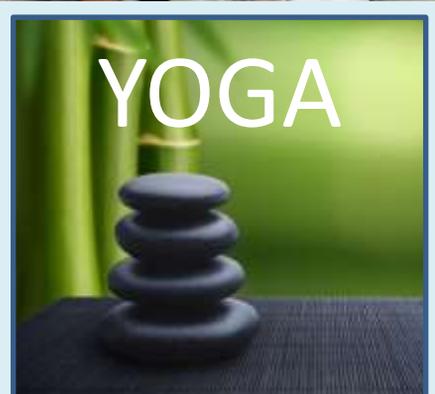
LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Zumba à 16h	Parcours de santé à 8h30	Marche active à 8h30	Piscine à 9h30 Yoga à 15h30	La Balade du weekend à 14h





Souvenirs de camping

Un grand merci à Mme et M. Ulsas ainsi qu'à Frédéric qui nous ont permis de vivre tous ces bons moments !

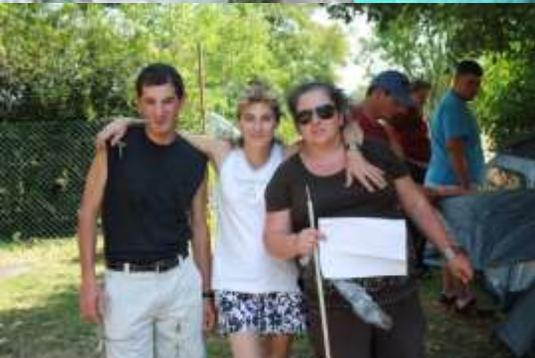


YOGA

Initiation au Hatha-yoga
Relaxation interne

Avec Mathieu

Tous les vendredis
à 15h30




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.

Plan d'accès

Bus :
Ligne 6
Arrêt Huen

Ligne 3
Arrêt Lucca



« On peut tromper une personne mille fois. On peut tromper mille personnes une fois. Mais on ne peut pas tromper mille personnes mille fois. » - Alain Berberian