Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar – numéro 77 – Mars 2018

Créations de Printemps

Nouvelle saison, nouveaux ateliers ! Laissez place à votre imagination pour créer un épouvantail, un masque en plâtre ou encore une tenue hawaïenne. Début le dimanche 4 mars avec Béatrice.

Loto à Ribeauvillé

Le dimanche 18 mars le repas convivial aura une formule un peu particulière puisqu'il comprendra une sortie au loto de Ribeauvillé dans l'après-midi. Plus d'informations à venir

Pizza et Cinéma

Le Jeudi 29 mars veille de jour férié, on vous propose une soirée pizza-cinéma. Avis aux amateurs !

Les sorties du mois de Mars

Musée Wurth
Samedi 3 mars

Shopping à Breisach
Mardi 6 mars

Restaurant Milli Gusto
Dimanche 11 mars

Cité du Train
Dimanche 25 mars

Journée Ménage
Vendredi 2 février

Dans la joie et la bonne humeur

Millefeuilles de poisson et concours de Uno
Dimanche 4 février

Les cuisiniers fiers de leur assiette !

Comme d'habitude, on a pas fait dans le détail ! On est allé de surprise en surprise, ce dimanche . Pour cause, les gourmets ont été gâté avec ce repas. Il faut dire que j'en faisais partie . Le repas était très savoureux, merci Fred et merci le Gem !

Dominique

Atelier gourmand et création d'origami
Vendredi 9 février

Pour l'atelier gourmand, on a fait une charlotte poire-chocolat, la préparation était longue mais ça en valait le coup , à refaire ! Et apparemment ça a plu à tout le monde, puisque la charlotte a disparu !

Pascal R.

Nouvelle déco à la cafétéria du Gem

Joyeux anniversaire Nicole !

Des moments de partage et de détente au Gem !

Repas américain et country
Dimanche 11 février

Haut les mains !

Tellement bon les hamburgers que certains en deviennent jaloux ☺

C'est avec plaisir que j'ai partagé ma passion de la country au Gem. On a donc fait un repas américain : hamburger, potatoes et tout ce qui va avec. Merci à Antoine, Fred et Jean pour leur coup de main en cuisine, c'était du boulot mais on y est arrivé. Pour ce qui est de la country je remercie Mary-Lou, Aurélie, Louise et René qui ont fait une belle démonstration, j'ai pu dansé, cela m'a fait plaisir et que de souvenirs ! Le monde de la country ma passion depuis 13ans. Que du bonheur !

Tamara

C'était ahurissant de virtuosité, de synchronisation, d'harmonie. Aucun faux pas. Les chapeaux superbes !

Élise

Sortie Ikea
Jeudi 15 février

On teste la qualité chez Ikea !

Vers 10h on prend la route direction IKEA Mulhouse, Antoine nous donne les instructions et c'est parti. On déambule dans les rayons. Quand on voit autant de meubles on a juste envie de tout changer chez soi. Finalement j'ai acheté quelques bricoles afin d'améliorer le rangement chez moi. La journée s'est déroulée dans la bonne humeur mais la fatigue s'est fait ressentir. Le magasin est grand et nous avions fait notre sport de la semaine.

Catherine

Visite de la Cité de l'Automobile
Samedi 17 février

Lieu à visiter absolument ! Il y a des véhicules dont on ignorait totalement l' existence . Mais vu la taille et le nombre de modèles, une demi-journée ne suffit pas pour tout voir. Malgré le temps maussade cette après-midi restera un très bon souvenir. A conseiller à tout le monde.

Denis

A vos marques, prêt, partez !

Repas convivial et le dimanche tout est permis
Dimanche 18 février

La belle choucroute !

Le dimanche tout est permis… enfin presque ☺

Le nouveau concept de jeu avec notre animateur Dimitri « dimanche tout est permis » était drôle et sympa. Plusieurs jeux nous ont permis de mettre à contribution notre mémoire et notre adresse. A refaire car cela reste toujours très convivial.

Françoise

Carnaval de Bâle « Morgenstreich »
Lundi 19 février

Splendide !

Le voyage en train était très agréable, on avait de la place mais une fois arrivé à Bâle, il y avait un monde fou. J'ai découvert quelque chose que je ne connaissais pas du tout. C'était superbe, il faut le voir au mois une fois ! Un peu fatiguant mais c'était une soirée très agréable

Francesco

Atelier Cuisine
Jeudi 22 février

La cuisine, toujours avec le sourire !

Atelier cuisine légère chaque jeudi à 10h30

Au menu en mars : *Poulet rôti, palette fumée, haricots beurre et escalope, salade composée, brochette de poisson*

Une assiette digne d'un restaurant !

Sortie aux Jardins de Gaia
Samedi 25 février

Un moment de partage et de calme dans les Jardins de Gaia

Soirée Carnaval
Vendredi 23 février

Drôle de pose ☺

Le chapeau traditionnel alsacien

Vendredi 23 Février

Faire un don donne droit jusqu'a 66% de réduction d'impôt !

Le GEM de Colmar est reconnu par l'administration fiscale comme association d'intérêt général

Concernant les dons des particuliers
La réduction est égale à 66 % des sommes versées dans la limite de 20 % du revenu imposable.

Concernant les dons des entreprises
Ouvrent droit à une réduction d'impôt égale à 60% de leur montant les versements, pris dans la limite de 5 pour mille du chiffre d'affaires, effectués par les entreprises assujetties à l'impôt sur le revenu ou à l'impôt sur les sociétés.

Sur le principe
Vous faite parvenir le bordereau suivant et votre don par chèque ou virement bancaire et nous vous renvoyons un reçu fiscal.

Par chèque, à l'ordre de
« Le GEM de Colmar »
Par virement : BPALS COLMAR PASTEUR

CODE BANQUE	CODE GUICHET	N° DU COMPTE	Clé RIB
14707	50871	70212778151	13
BIC : CCBPFRPPMTZ			
IBAN : FR76 1470 7508 7170 2127 7815 113			

Nom : .....
Prénom : .....
Adresse : .....
.....
.....
.....
Mail ou tél. : .....

Don de : ..... €
Par :
□ Chèque
□ Virement

Bulletin à renvoyer à :
Le GEM de Colmar – 3 Place Henri Sellier – 68000 COLMAR

Repas éco

Lundi 26 février

Le Gem était fermé le dimanche 25 donc on a improvisé le repas « Crèpes party » ! Merci à Éric pour la pâte à crèpe, c'était vraiment de l'imprévu !

Tam

« Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière. »

Abbé Pierre

Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
gemcolmar@yahoo.fr
gem.colmar.blog.free.fr
09.50.75.61.57 - 06.65.35.80.94

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	9h30 à 17h30
Mardi	9h30 à 17h30
Mercredi	Fermé
Jeudi	9h30 à 17h30
Vendredi	9h30 à 17h30
Samedi	13h30 à 17h00
Dimanche	9h30 à 17h00

PARTICIPATION AUX ACTIVITES

Les activités du GEM sont réservées aux personnes adhérentes.
Toute personne souhaitant s'inscrire au GEM de Colmar et participer aux différentes activités doit s'acquitter de la cotisation annuelle de 10€.
Une participation supplémentaire est demandée lors de l'inscription aux repas et sorties.

Le GEM de Colmar est parrainé par ARSEA.
Avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé, du Conseil Départemental du Haut-Rhin et de la Mairie de Colmar.

MARS 2018

Le GEM de Colmar
3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
09.50.75.61.57
06.68.35.80.94
gemcolmar@yahoo.fr

Lundi	9h30 à 17h30
Mardi	9h30 à 17h30
Mercredi	Fermé
Jeudi	9h30 à 17h30
Vendredi	9h30 à 17h30
Samedi	13h30 à 17h00
Dimanche	9h30 à 17h00

Sauf mention contraire en fonction des activités !

	Lundi 5 mars 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **15h : Création masque en plâtre**	**Lundi 12 mars** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Réunion des bénévoles**	**Lundi 19 mars** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **13h30 : RDV diététique** **15h : Le p'tit bac**	**Lundi 26 mars** 10h : Parcours santé 12h : Repas éco **14h : Réunion des bénévoles** **15h : Le Petit bac**
	Mardi 6 mars 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier pâtes 12h : Pique-nique/ pâtes **13h30 : Shopping à Breisach** **14h : Cinéma au GEM**	**Mardi 13 mars** 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier pizza 12h : Pique-nique/ pizza 14h : Atelier Créatif 15h30 : Ball'trap	**Mardi 20 mars** 9h30 : Petit-déjeuner 10h : Atelier informatique 11h : Atelier soupe 12h : Pique-nique/ soupe 14h : Atelier créatif 15h30 : Ball'trap	**Mardi 27 mars** 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier pizza 12h : Pique-nique/ pizza 14h : Atelier créatif 15h30 : Ball'trap
	Mercredi 7 mars Fermé	**Mercredi 14 mars** Fermé	**Mercredi 21 mars** Fermé	**Mercredi 28 mars** Fermé
Jeudi 1er mars 10h30 : Cuisine légère *« Poulet rôti, purée et choux de Bruxelles »* 13h30 : Balade	**Jeudi 8 mars** 10h30 : Cuisine légère *« Paleite, pomme de terre et salade verte »* 13h30 : Balade	**Jeudi 15 mars** 10h30 : Cuisine légère *« Haricot beurre, escalope de dinde et poivron »* **14h : Création masque en plâtre**	**Jeudi 22 mars** 10h30 : Cuisine légère *« Salade composée et semoule complète »* **14h : Création masque en plâtre** 16h : Atelier mémoire	**Jeudi 29 mars** 10h30 : Atelier Cuisine légère *«Brochette de poisson, riz et tomate »* 15h : Préparation soirée **18h : Soirée pizza et cinéma**
Vendredi 2 mars 10h30 : Atelier gourmand Pique-nique/ saucisse 15h45 : Goûter **16h : Molki**	**Vendredi 9 mars** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique/ croque monsieur 15h45 : Goûter **16h : Molki**	**Vendredi 16 mars** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique/ saucisse **14h : Atelier épouvantail** 15h45 : Goûter 16h : Chant	**Vendredi 23 mars** **9h : Randonnée** 10h30 : Atelier gourmand 12h : Pique-nique/ Croque monsieur **14h : Atelier épouvantail** 15h45 : Goûter 16h : Chant	**Vendredi 30 mars** **Vendredi Saint** **Accueil de 13h30 à 17h**
Samedi 3 mars **13h30 : Visite du musée Wurth** **« Exposition Hélène de Beauvoir »**	**Samedi 10 mars** **14h : Sortie à la Médiathèque** 14h : Cuisine	**Samedi 17 mars** 14h : Cuisine	**Samedi 24 mars** 14h : Cuisine	**Samedi 31 mars** **14h : Préparation Pâques**
Dimanche 4 mars **Repas convivial avec Duarte et Fred** *Raclette* **14h : Création de tenue hawaïenne**	**Dimanche 11 mars** **12h : Repas au restaurant** **« Buffet italien Milli Gusto »** ***Accueil au GEM de 14h30 à 17h*** **14h45 : Création de tenue hawaïenne**	**Dimanche 18 mars** **12h: Repas et Loto** **« Buffet froid GEM et loto à Ribeauvillé »**	**Dimanche 25 mars** **Repas convivial avec Martine et Catherine** *Pot au feu* **13h30 : Visite de la Cité du Train à Mulhouse**	

Printemps

Mardi 20 Mars