



Le Second Souffle

Journal du GEM de Colmar – Numéro 80 – Juin 2018

Le mot de la présidente :

Les premières vacances arrivent, direction l'Italie . En conséquences l'emploi du temps des activités sera un peu chamboulé, voir le planning. Puis cela s'enchaîne le 25 juin avec le voyage en Croatie pour une durée de 10 jours.

Je vous souhaite à toutes et à tous de bonnes vacances et un mois de juin ensoleillé.

Marie

L'Atelier Musique

À partir du 1^{er} juin un nouvel atelier vous attend au GEM, rendez-vous tous les vendredis après-midi à 14h. C'est l'occasion d'apprendre à jouer d'un instrument de musique au sein d'un groupe tout en partageant un moment convivial. La participation est libre, on vous attend nombreux et nombreuses.

L'atelier sera mené par Marysa Cynalli monitrice d'atelier à l'ESAT d'Éguisheim.(voir encadré « la musique fait un retour tonitruant au GEM »)

Autres sorties à prévoir

Les sorties à la piscine continuent ,vous êtes de plus en plus nombreux à venir, l'été arrive c'est le moment d'en profiter vous aussi !

La sortie shopping mensuel à Breisach, ce sera le jeudi 7 juin, puis arrive une après-midi pétanque aux étangs d'Ingersheim juste avant un barbecue géant au Carah de Colmar. A noter aussi que deux randonnées sont prévues, une randonnée légère à la petite Camargue (eh oui la faune et la flore ont bien évolué depuis le mois dernier ☺) et une autre randonnée autour du Lac blanc et du Lac noir !

Voir le planning pour prendre connaissance des différentes dates.

Les sorties du mois

Dimanche 3 Juin
« Slow up à Chatenois »



Mardi 19 juin
Sortie à Europa Park



Samedi 30 Juin
Musée du Jouet à Colmar



Lundi 30 avril

Mercredi 2 mai



Une journée radieuse pour une balade

Voilà une journée en vélo dont on se souviendra. En effet, un vent fort dans le dos nous a bien fait avancer à l'aller mais au retour il nous a ralenti. Certains avançaient mieux que d'autres, c'est des sportifs. Mais le paysage, la nature nous ont fait oublier nos déboires. Ce fût une journée inoubliable !

Joelle



Pique-nique au GEM
Mardi et Vendredi midi

Merguez, saucisse blanche, hamburger et prochainement les salades !
En vente à la cafétéria tous les vendredis midi !



Un show époustouflant !





« Nous étions une bonne équipe en cuisine, il y avait Martine, Marie-France, Duarte et Antoine pour mettre la main à la pâte le dimanche matin. Le samedi après-midi il y avait aussi Nicole et Catherine pour donner un coup de main.

Le repas était bon, ça à l'air d'avoir plu à tout le monde, les cordons bleus étaient meilleurs que la première fois où nous avons essayé d'en faire au GEM (d'après Alexandra ☺).

Frédéric B.



Le repas était excellent et convivial. Le cordon bleu sauce forestière : une réussite (j'aime pas les champignons du coup c'était sans sauce pour moi). On a bien rigolé à table surtout quand on a parlé des prochains repas du dimanche dont un certain poisson aux amandes, petit clin d'œil pour une personne.

Puis Mamie (Madeleine), à quand ton prochain repas ?

L'après-midi on a fait un « burger quizz », c'était vraiment sympa comme jeu, à refaire !

Tamara



Je connaissais déjà le coin, c'est toujours sympa mais ce coup-ci on y était un peu tôt dans la saison, du coup il y avait moins d'animaux et de fleurs que d'habitude.

Francesco



On a pu observer beaucoup d'espèces de canards, des libellules bleues et il paraîtrait même qu'un membre du groupe aurait aperçu un bison !

Sophie



Il y avait du houblon des églantines, j'ai même pu voir des plantes médicinales !

Marie France

Le Ball'Trap au Gymnase Waltz

Tous les mardis à 15h30

(sauf durant les vacances scolaires)



Les basketteurs du GEM !

Molki

Vendredi 11 mai



Repas convivial avec Jocelyne et Rodolphe suivi d'une visite à la Volerie des Aigles

Dimanche 6 mai



Les asperges et les rhubarbes étaient déjà épluchées, cela nous a fait gagner du temps. On a joliment mis les asperges en fagots ce qui nous a permis de les servir facilement sur assiettes. En accompagnement, il y avait du jambon blanc, du jambon cru et une belle patate. Ce fût un excellent repas agrémenté d'une mayonnaise et d'un vinaigrette maison. Le temps de consommation a été nettement plus rapide que le temps de préparation !

Christian

« Il y avait pas mal de vent du coup ce n'était pas évident pour les dresseurs et leurs oiseaux, mais ils ont réussi à jouer le spectacle de justesse. La dernière fois que j'étais à la volerie, c'était il y a plus de 30 ans et je dois dire que cela a bien changé. Et en repartant on a pu apercevoir un oiseau retardataire qui s'était échappé pendant le spectacle. C'était une belle après-midi malgré un temps plutôt maussade.

Gérard



Une nouvelle espèce d'oiseau 😊 !



Le magnifique château de Kintzheim



Au Gem, on jardine en s'amusant 😊



Jean et Sophie étaient dehors en train de faire le jardin, du coup j'ai proposé un petit coup de main. Jean m'a montré plusieurs choses que je pouvais faire, je me suis alors mis à planter des salades avec Sophie. C'était un moment sympa, ça m'a vraiment plu, le jardin va être beau !

Tamara

Atelier créatif



Nous avons aimé coller notre photo sur une grande feuille de couleur (rose pour Marie-France et vert pour moi). On a coupées des petites bandes de papiers de couleurs et on les a collées sur la photo pour faire un motif. L'atelier nous a plu, à refaire!

Marie-France et Duarte



Les ateliers gourmands c'est tous les vendredi s!
N'hésitez pas à venir nous souffler une recette

Au mois de juin pour les ateliers créatifs ce sera le mardi 5 et le mardi 12 juin avec Tamara.
Que du bonheur !



Surprenant épouvantail !



Repas convivial « taboulé au noix de cajou » et balade au Schauenberg

Jeudi 17 mai



Le dimanche, c'est toujours convivial



J'ai découvert une nouvelle recette en cuisine ; le taboulé (un couscous sans cuisson), c'était la première fois que je cuisine pour un groupe, pour plus de 20 personnes c'était vraiment beaucoup. C'est un plaisir de partager une activité de préparation puis le repas avec les amis du GEM, c'était vraiment super ! Et puis quand on cuisine, on est les premiers à goûter !

Bernard

Journée ménage et auberge espagnole

Jeudi 24 mai



Soirée Nostalgie

Vendredi 25 mai



Les déguisements sont de sortie pour la soirée Nostalgie



Avant la soirée, il y avait d'abord un peu de préparation, tout le monde ou presque gonflaient des ballons et moi j'ai fait les nœuds et ensuite on a fait une grande guirlande avec tous les ballons.
Pour le repas c'était un peu particulier : il y avait du colmett, du metwurscht, du fromage et un petit café au lait pour tremper le tout dedans.
Et après le repas, on a poussés les tables, les chaises, on a mis nos plus beaux déguisements et on a tous dansés.
Sans oublier un peu de rangement après la soirée.

Jocelyne

Super soirée Nostalgie'80 ! Une soirée au top du top avec un menu d'enfer (voir photo) , bah oui je suis une fille des années 80. J'ai relevé le défi de tremper le metwurscht dans le chocolat chaud ☺.
En même temps faut pas me dire « pas cap » et puis l'ambiance et la musique était au top !

Tamara



Un repas particulier !

Pas de soirée au mois de Juin mais un barbecue convivial géant est prévu le dimanche 10 juin au Carah de Colmar !





Les cascades de Stosswihr



On est arrivé tranquillement sur le sentier de randonnée, il faisait encore beau à ce moment là, on a pas mal marché et puis on s'est arrêté pour manger, les cascades n'étaient plus très loin. Mais à ce moment là que le temps s'est gâté, un gros orage nous est tombé dessus, il a fallu se mettre à l'abri pour manger.

Une fois le casse-croûte dans le ventre, on est vite retourné à la camionnette pour se mettre au sec. ☺ Malgré la pluie, c'était une randonnée agréable.

Rodolphe



C'était une super après-midi, juste un petit bémol à cause de la pluie mais le grand air de la montagne m'a fait du bien. Et la vue sur la plaine d'Alsace était magnifique !

Françoise

La musique fait un retour tonitruant au Gem



Bravo à Christian pour son concert d'accordéon improvisé !



Le Mardi 26 Juin
À 15h30

Venez assister au match de
la coupe du Monde
France – Danemark et
profiter d'un goûter
sucré – salé
Plus d'informations à venir

Faire un don donne droit jusqu'à 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

« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie »

Oscar Wilde



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.

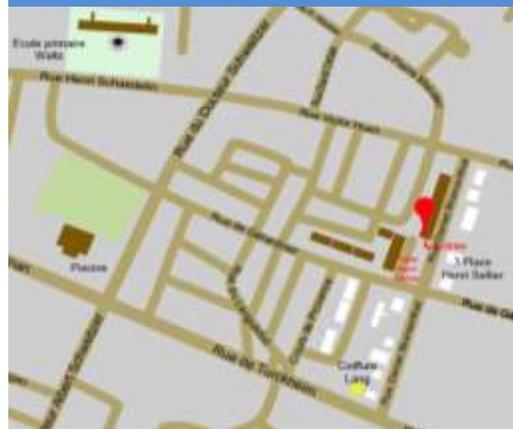
Toute personne souhaitant s'inscrire au GEM de Colmar et participer aux différentes activités doit s'acquitter de la cotisation annuelle de 12€.

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.



Le témoignage de Jocelyne qui revient sur ses premiers pas au Gem :

Quand je suis arrivé au Gem, je ne connaissais personnes mais cela ne m'a pas empêché de me sentir bien dès les premiers jours. Depuis je viens très souvent, j'essaie de participer au maximum et de donner un coup de main quand je peux.

Avec mon mari Rodolphe qui vient aussi au Gem, on a pu proposer un repas convivial le dimanche « Asperges au jambon ». Il y avait pas mal de boulot mais ça en valait la peine, tout le monde à aimé. Cela me plait de venir au Gem. C'est devenu un rituel presque quotidien de venir à l'association.

Jocelyne



Denis nous parle des travaux effectués à la cave :

Fin des travaux de la cave avec le concours de tous, que soit moral ou un effort manuel, malgré l'ampleur des travaux c'est une réussite. Et cela prouve bien, qu'ensemble le mot entraide a une très grande importance, sans l'effort de tous ça n'aurait pas été possible.

Bravo et merci à tous !

Avec Fierté !
Le vice-président, Denis



JUN

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 4 juin 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion bénévoles 15h : Le P'tit bac	Lundi 11 juin 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion bureau	Lundi 18 juin <i>Séjour Italie</i> 12h : Repas éco 14h : Réunion bénévoles 15h : Jeux de société	Lundi 25 juin 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 13h30 : RDV diététique 15h : Départ séjour Croatie
Mardi 5 juin 9h : Randonnée légère Petite Camargue 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier pâtes 12h : Pique-nique / pâtes 14h : Atelier créatif 15h30 : Bail'trap	Mardi 12 juin 7h : Visite du Parlement Européen 9h30 : Petit-déjeuner 10h : RDV informatique 11h : Atelier pizza 12h : Pique-nique / pizza 14h : Atelier créatif 15h30 : Bail'trap	Mardi 19 juin <i>Séjour Italie</i> GEM fermé Sortie à Europa Park Départ : 9h	Mardi 26 juin <i>Séjour Croatie</i> 9h : Randonnée Lac Blanc / Lac Noir 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier pizza 12h : Pique-nique / pizza 14h : Atelier créatif 15h30 : Bail'trap 16h : <i>Retransmission du match France - Danemark</i>
Mercredi 6 juin Fermé	Mercredi 13 juin Fermé	Mercredi 20 juin Fermé	Mercredi 27 juin Fermé
Jeudi 7 juin 10h30 : Cuisine légère <i>« Grain de pâtes »</i> 13h30 : Shopping à Breisach 16h : Chant	Jeudi 14 juin 10h30 : Cuisine légère <i>« Epinards à la crème »</i> 13h30 : Balade & <i>Cueillette de fraises</i> 15h : Atelier mémoire 16h : Chant	Jeudi 21 juin <i>Séjour Italie</i> 10h30 : Cuisine légère <i>« Beef bourguignon »</i> 14h : Jeux de société 16h : Chant	Jeudi 28 juin <i>Séjour Croatie</i> 10h30 : Cuisine légère <i>« Palette à la diable »</i> 13h30 : Balade 15h : Atelier mémoire 16h : Chant
Vendredi 8 juin 10h30 : Atelier gourmand <i>« Salade de fruits frais »</i> 12h : Pique-nique 14h : Atelier musique 14h : Balade en petit train blanc 16h : Goûter	Vendredi 15 juin 10h30 : Atelier gourmand <i>« Charlotte aux fraises »</i> 12h : Pique-nique 13h30 : Piscine 14h : Atelier musique 14h : Médiathèque 16h : Goûter	Vendredi 22 juin <i>Séjour Italie</i> 11h : Prépa pique-nique 12h : Pique-nique 14h : Atelier musique 14h : Molky 16h : Goûter	Vendredi 29 juin <i>Séjour Croatie</i> 10h30 : Atelier gourmand <i>« Tarte auxabricots »</i> 12h : Pique-nique / croque 14h : Atelier musique 16h : Goûter
Samedi 2 juin 14h : Cuisine	Samedi 9 juin 13h30 : Pétanque à Ingersheim 14h : Cuisine	Samedi 23 juin Accueil de 13h30 à 17h	Samedi 30 juin 13h30 : Musée du Jouet & goûter avec le GEM la Navette
Dimanche 3 juin 12h : Repas Convivial avec Pascal <i>« Moussaka »</i> 13h30 : Balade à Châteaenois <i>Slow Up!</i>	Dimanche 10 juin Barbecue géant au CARAH Colmar GEM fermé	Dimanche 24 juin 12h : Repas Convivial avec Nicole <i>« Ratatouille et rôti »</i> 13h30 : Balade digestive	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

Séjours en Italie et en Croatie : sauf mention contraire, le GEM sera ouvert aux horaires habituels