

Samedi 17 Août
Luge d'été à la Bresse



On s'est mis en route vers la Bresse aux environs de 13h30 et 45 minutes plus tard nous voilà aux pieds des pistes de luge.

J'ai fais 3 tours de piste et si j'avais pu j'en aurais fais jusqu'à 18h. Il suffit juste de baisser la manette et la luge file à toute vitesse. À Refaire !

Rodolphe

À fond les manettes !!



Dimanche 18 août
Repas convivial avec Anne-Carole et Tamara



Nous sommes loin d'être des expertes en cuisine mais nous avons pris plaisir à faire cette salade niçoise et a partager ce repas convivial du dimanche.

Merci à Marie-France pour son aide.
Et vive le Grand Frais !

Anne-Carole et Tamara

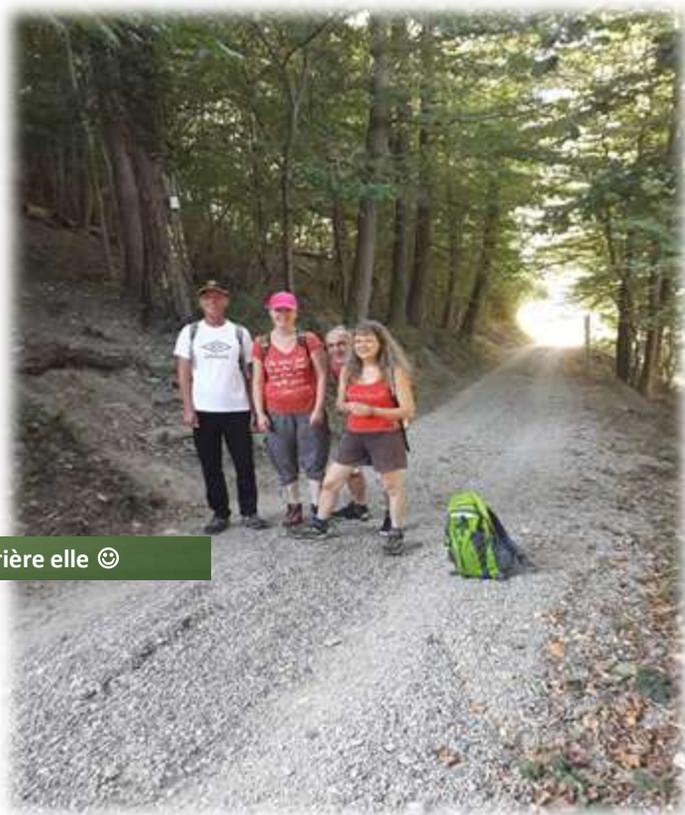


Mardi 21 août

Randonnée



La montée aurait apparemment laissé quelques courbatures derrière elle 😊



Les jeux et les moments de détente au GEM 😊



Et avec le sourire !



Jeudi 23 août
Cuisine légère « Salade de chèvre chaud »



La cuisine au GEM, il y a toujours des amateurs !



Pour l'atelier cuisine légère, on a commencé par laver et trier la salade verte. Ensuite on a taillé la bûche de chèvre en tranches, puis on a ajouté différents ingrédients à la salade, tomates, lardons fumés, etc... Et pendant ce temps on a mis des toasts à griller au four avec le chèvre dessus.

Au final, on a mangé une très bonne salade et une petite boule de glace en dessert. Très bon!

Gérard

Repas Moules – frites
et plateau de
fromages du nord

Soirée Chti's

Vendredi 28 septembre
20 places - Participation : 5€

A bétô!

Vendredi 24 août
Sortie au Mundenhof



Les animaux font toujours un malheur avec nos adhérents !



Des cochons d'Inde en Allemagne ??? ©



Vendredi 24 août
Soirée « L'été en Musique ! »



Les accras ont très vite disparu !



Un petit selfie.... Ooops 😊



Le madison et la macaréna, pas si facile que ça 😊



Pour commencer la soirée, on a fait un petit jeu avec Tamara. J'ai perdu mais c'est pas grave, Duarte lui il a perdu dès la première question 😊 . Ensuite on a bu un punch sans-alcool avec plein de morceaux de fruits et avec ça on a mangé des accras de morue. Pour la suite, on avait du poulet mariné et de la purée de patate douce, c'était bon ! Un petit dessert avec du melon et hop sur la piste de danse. Avec Duarte on a essayé de danser le Madison et la Macaréna, c'était vraiment marrant. Et moi j'ai pris un petit selfie avec Dimitri, c'était une bonne soirée.

Marie-France et Duarte

Vendredi 24 août Soirée « L'été en Musique ! »

J'ai repris le goût d'aller au GEM, samedi dernier on est parti à 13h pour aller visiter un train à vapeur et faire une balade en bateau ensuite. On a pu visiter le train avec un guide qui nous a très bien expliqué les différentes choses à savoir. Pendant le voyage on a pu se restaurer au bar et après 2 arrêts nous sommes arrivés à Breisach. Puis direction le bateau, on a bien rigolé, c'était génial

Alexandra



Dimanche 26 août Repas convivial avec Marie-france

Pour mon repas, Antoine m'a montré une recette que je ne connaissais pas. On a fait les courses au leclerc le vendredi et on a fait la cuisine le dimanche matin. Moi j'ai cuits les pâtes et Antoine m'a montré la sauce pesto que je n'avais jamais goûté. Le poulet on l'a préparé à la poêle et la sauce dans une grande casserole. Et pour le dessert on a fait griller des amandes pour accompagner les sorbets citron et framboise.

Marie-france



Pasta, Pollo, Pesto !



Nos futurs candidats pour The Voice !

Dimanche dernier on s'est mis en route vers le gem pour participer au karaoké. Il y avait pas mal de monde et j'ai même chanté une chanson, c'était « Laisse moi t'aimer » de Mike Brandt, c'était sympa!

Jocelyne



Mardi 28 août

Atelier salade et déménagement provisoire de la cafétéria



La cafétéria démange à l'arrière du GEM , juste pour 2 jours 😊

Oh ! un Serge qui passait par là ! 😊



Vendredi 31 août
Sortie au bowling



Aucune quille ne résiste aux joueurs du GEM!



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

«Notre plus grande gloire n'est point de tomber, mais de savoir nous relever chaque fois que nous tombons. »

Confucius



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.



SEP TIEM BRE

2018



Le GEM de Colmar

3 Place Henri Sellier
68000 COLMAR
09.50.75.61.57
06.68.35.80.94
gemcolmar@yahoo.fr

<p>Lundi 3 septembre 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 15h : Création de masque en plâtre</p>	<p>Lundi 10 septembre <i>Séjour Jura</i> 12h : Repas éco 14h : Réunion bénévoles</p>	<p>Lundi 17 septembre 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 14h : Réunion bureau</p>	<p>Lundi 24 septembre 10h : Parcours santé 12h : Repas éco 13h : Karoké à Mulhouse 14h : Réunion bénévoles 15h : Réunion des adhérents</p>
<p>Mardi 4 septembre Brunch américain « Spécial rentrée » 13h30 : Réunion séjour Jura 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap</p>	<p>Mardi 11 septembre <i>Séjour Jura</i> 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier pizza 12h : Pique-nique / Pizza 15h30 : Balle'trap</p>	<p>Mardi 18 septembre 9h30 : Petit-déjeuner 9h30 : Sortie culturelle Fondation Burda à Baden-Baden 11h : Atelier pâtes 12h : Pique-nique / pâtes 15h30 : Balle'trap</p>	<p>Mardi 25 septembre 9h : Sortie vélo à Munster 9h30 : Petit-déjeuner 11h : Atelier pizza 12h : Pique-nique / Pizza 14h : Atelier créatif 15h30 : Balle'trap</p>
<p>Mercredi 5 septembre Fermé</p>	<p>Mercredi 12 septembre Fermé</p>	<p>Mercredi 19 septembre Fermé</p>	<p>Mercredi 26 septembre Fermé</p>
<p>Jeudi 6 septembre 10h30 : Cuisine légère « Papillotes de poisson » 15h : Atelier mémoire 16h : Chant</p>	<p>Jeudi 13 septembre <i>Séjour Jura</i> 10h30 : Cuisine légère « Pâté en croûte / salade » 15h : Atelier mémoire 16h : Chant</p>	<p>Jeudi 20 septembre 9h30 : Ménage général et auberge espagnole au GEM</p>	<p>Jeudi 27 septembre 10h30 : Cuisine légère « Chou rouge » 15h : Atelier mémoire 16h : Chant</p>
<p>Vendredi 7 septembre 10h30 : Atelier gourmand 11h : Prépa pique-nique 12h : Pique-nique 13h : Atelier musique 13h30 : Shopping à Breisach 16h : Goûter</p>	<p>Vendredi 14 septembre <i>Séjour Jura</i> 10h30 : Atelier gourmand 11h : Prépa pique-nique 12h : Pique-nique 13h : Atelier musique 16h : Goûter</p>	<p>Vendredi 21 septembre 9h : Sortie à Bade Paradise 10h30 : Atelier gourmand 11h : Prépa pique-nique 12h : Pique-nique 13h : Atelier musique 16h : Goûter</p>	<p>Vendredi 28 septembre 10h30 : Atelier gourmand 11h : Prépa pique-nique 12h : Pique-nique 13h : Atelier musique 16h : Goûter 18h : Soirée Chti's !</p>
<p>Samedi 8 septembre <i>Séjour Jura</i> 14h : Cuisine</p>	<p>Samedi 15 septembre <i>Séjour Jura</i> Accueil au GEM de 13h30 à 17h</p>	<p>Samedi 22 septembre 14h : Cuisine</p>	<p>Samedi 29 septembre 14h : Cuisine</p>
<p>Dimanche 9 septembre <i>Séjour Jura</i> Repas convivial avec Françoise « Bouchées à la Reine » 14h : Balade digestive</p>	<p>Dimanche 16 septembre Accueil au GEM de 13h30 à 17h</p>	<p>Dimanche 23 septembre Repas convivial avec Hadiya & Catherine « Couscous » 13h30 : Balade à la Fête du Ried à Holtzwihr</p>	<p>Dimanche 30 septembre 12h : Repas convivial avec Rodolphe « Pâtes à la carbonara » 13h30 : Concours de pétanque à Ingersheim</p>
<p>GEM fermé de 11h30 à 13h30</p>			

