



*L'Inter GEM
confiné !*

CONFINEMENT AVENTURES

**EPISODE 1
14 AVRIL 2020**

DÉCOUVREZ

On
cuisine !

Les Panacottas de Déborah du GEM LOGIS

Pour 4 personnes :

Ingrédients : 2,5 feuilles de gélatine vahiné - 25 cl de lait - 25 cl de crème liquide - 133,5 g de confiture de fraise - 60 g de sucre - 200 g de fraise

Préparation :

- 1- Faire ramollir les feuilles de gélatine 5 mn dans de l'eau froide
- 2 - Mélangez le lait, le sucre et la crème dans une casserole avec les fraises coupées en dés
- 3- Faire bouillir 2 mn : incorporez la gélatine essorée en remuant bien
- 4- Répartissez dans des coupes : laissez tiédir avant de placer au réfrigérateur pendant 3h. Versez accompagné de meringue et de confiture de fraise.

Servir frais !



DÉCOUVREZ

Le gâteau au chocolat d'Angeline du GEM Le Cap



INGRÉDIENTS :

- 200 g de chocolat à pâtisser noir
- 100 g de beurre + une noix pour le moule
- 3 œufs
- 50 g de farine
- 100 g de sucre en poudre

PRÉPARATION :

1 : Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).

2 : Dans une casserole, faites fondre le chocolat et le beurre coupé en morceaux à feu très doux.

3 : Dans un saladier, ajoutez le sucre, les œufs, la farine. Mélangez.

4 : Ajoutez le mélange chocolat/beurre. Mélangez bien.

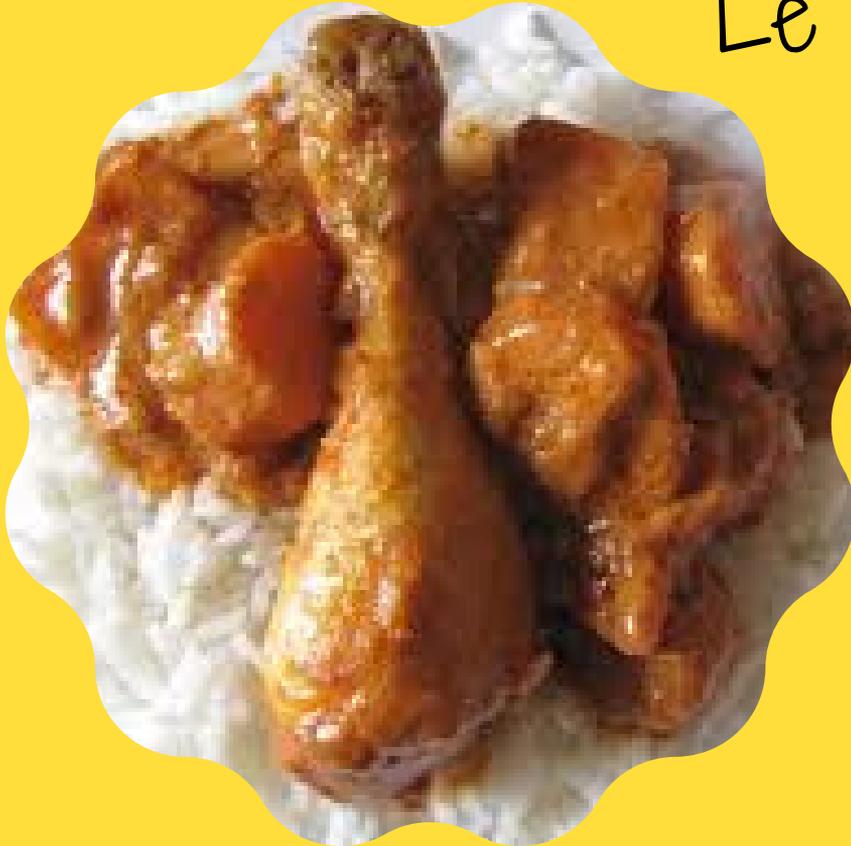
5 : Beurrez et farinez votre moule puis y versez la pâte à gâteau.

6 : Faites cuire au four environ 20 minutes.

7 : A la sortie du four le gâteau ne paraît pas assez cuit. C'est normal, laissez-le refroidir puis démoulez-le.

DÉCOUVREZ

Le Mafé de Sipa, du GEM L'Astrolabe



Ingrédients :

- de la viande (bœuf ou mouton ou poulet, selon les goûts !)
- tomates fraîches
- concentré de tomates
 - oignons
 - pâte d'arachide
- une feuille ou deux de laurier
- ail et poivre.

Préparation :

Faites bouillir la viande avec les tomates fraîches, le concentré de tomates et les oignons.

Ensuite, ajoutez (toujours sur le feu) la pâte d'arachide, les lauriers, l'ail et le poivre.
(possibilité d'ajouter des patates douces)

Servir avec du riz et bon appétit !

DÉCOUVREZ

La cuisine en photos des GEM
Le Canal et LOGIS

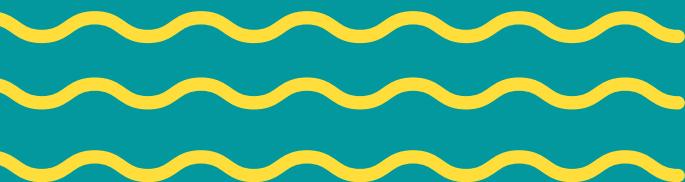
*Cookies,
sablés et
meringues*

DE MARIE-PASCALE
DU GEM LE CANAL



*Endives au
jambon*

DE VALERIE DU
GEM LOGIS



On discute !

DÉCOUVREZ

Les nouvelles des GEM



"Au **GEM La Boussole**, nous maintenons les liens par un groupe Whats App. On s'occupe tous chacun à nos manières en lisant, en jouant aux jeux de société, en dessinant, en cuisinant, en écoutant de la musique, en regardant la télévision, en surfant sur internet..."

"Au **GEM La Brie**, tout le monde va bien. Nous gardons le contact par le canal Whats App. On fait des jeux comme le baccalauréat et d'autres. On s'appelle."

"Au **GEM LOGIS**, nous maintenons le contact avec les adhérents en les appelant régulièrement. Au moins un appel téléphonique par semaine. Il y a aussi le groupe facebook "GEM je reste à la maison" qui a été crée. Nous pouvons ainsi discuter non pas seulement individuellement mais aussi en groupe. Nous voyons ensemble les "activités" virtuelles que nous mettons en place. Les rendez-vous sur la messagerie du Groupe facebook sont organisés chaque jour entre 16h30 et 18h. Nous envoyons également chaque jour un mail de proposition d'activités, ou bons plans, des idées souvent envoyées par plusieurs adhérents du GEM, que nous relayons à l'ensemble des adhérents. Paula, intervenante danse au GEM LOGIS, a envoyé deux vidéos pour continuer les cours. "



"Si le local du **GEM Le Canal** à Pantin est fermé, les liens entre les adhérents et le soutien mutuel perdurent !!! Quotidiennement, soit à l'initiative des animatrices soit à l'initiative des adhérents, un mail proposant des activités est envoyé à notre réseau. Cela peut être une suggestion de lecture, des liens YouTube vers de la musique, des exercices physiques, des visites d'Expo. dans les Musées etc.

Depuis le mercredi 8 avril les fans de jeux d'échecs peuvent se retrouver pour jouer en ligne à 18h chez <https://lichess.org/lichess.org>

Pour les plus gourmands, une adhérente nous partage régulièrement les photos de ses superbes pâtisseries.

Du mardi au samedi, de 16h30 à 18h, les adhérents peuvent aussi se retrouver via le groupe facebook "GEM je reste à la maison". Plusieurs ont ainsi pu mieux faire connaissance avec les adhérents du GEM LOGIS qui participent au même groupe.

Les échanges téléphoniques personnels avec les animatrices permettent à celles et à ceux qui sont moins à l'aise avec l'ordi. ou qui ne souhaitent pas communiquer via les réseaux sociaux de rester en lien avec le GEM.

En plus de l'AFTC, des partenaires comme le SAVS de l'APF tout proche à Pantin nous donnent régulièrement des nouvelles et sont disponibles pour un suivi médico-social. MERCI !"

D'autres nouvelles !



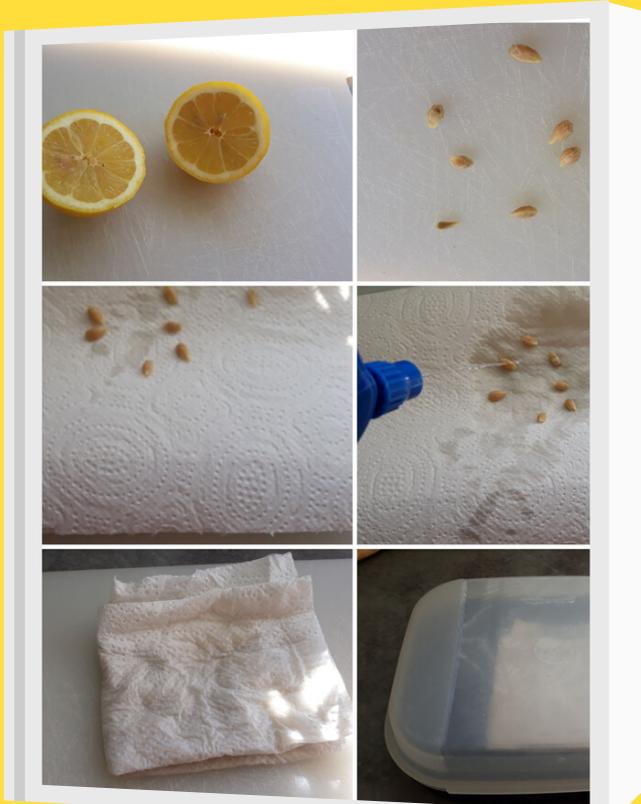
"Au **GEM L'Astrolabe**, nous appelons les adhérent-e-s régulièrement. Certains membres du GEM s'appellent entre eux. Nous restons aussi en contact par mail et Facebook. Nous proposons chaque jour une nouvelle activité et nous envoyons des idées de bons plans qui ont souvent été transmis par les adhérents, leurs proches ou nos partenaires médico-sociaux. En activités, nous avons proposé du yoga, du jardinage, des activités arts plastiques, de la cuisine, un documentaire/débat, l'apprentissage d'une nouvelle langue, des visites virtuelles de châteaux et musées, et de la danse grâce aux vidéos de l'intervenante habituelle. Certaines activités plaisent plus que d'autres bien sûr. L'important est de garder le contact et d'avoir des nouvelles de tout le monde !"



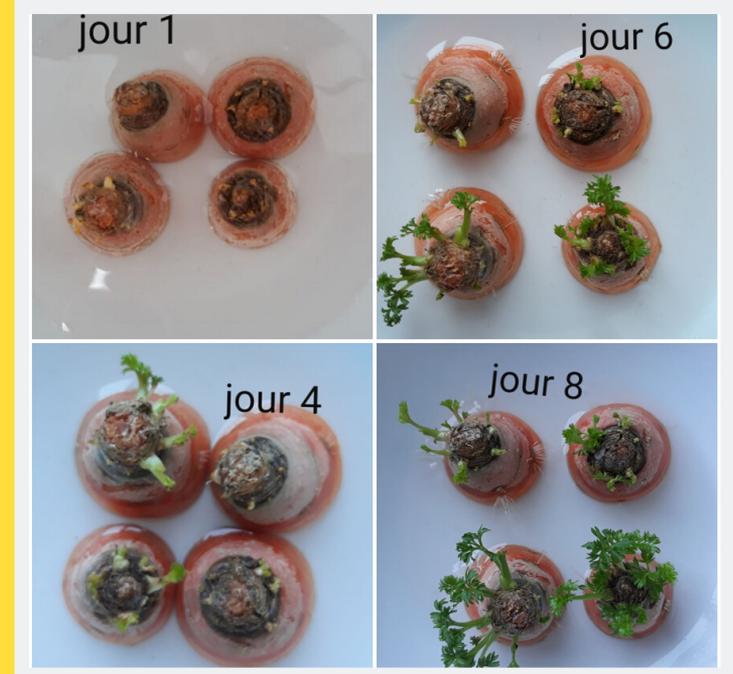
DÉCOUVREZ

Les essais jardinage du GEM L'Astrolabe !

*On
jardine !*



Technique pour préparer des graines de citronnier. Retirer les pépins, les disposer dans un tissu (ou sopalin), les imbiber d'eau, refermer le tissu puis enfermer dans une boîte pendant plusieurs semaines.



Laissez tremper dans l'eau pendant quelques jours jusqu'à ce que le feuillage pousse puis plantez en terre. Peut-être aurez-vous des carottes ?

On bouge!



Atelier danse grâce aux vidéos de Paula pour les GEM LOGIS et L'Astrolabe : on continue les cours à distance !



Yoga pour Marie, Mahamadou et Piyas du GEM L'Astrolabe grâce aux souvenirs ou à une vidéo de yoga adapté trouvée sur Youtube.



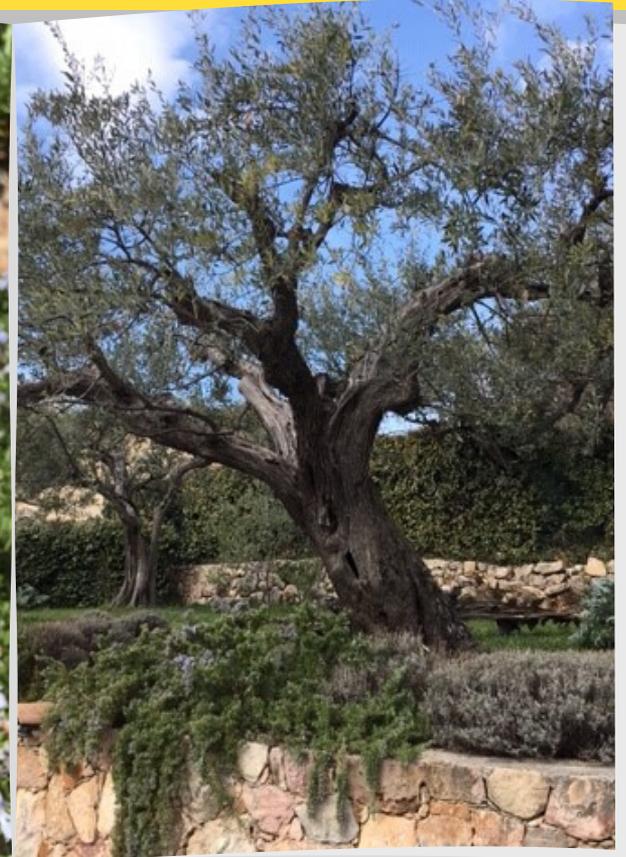
Gymnastique pour Jérôme du GEM Le Cap !

*On profite
de nos
jardins !*

DÉCOUVREZ

Les photos du GEM sur
Seine

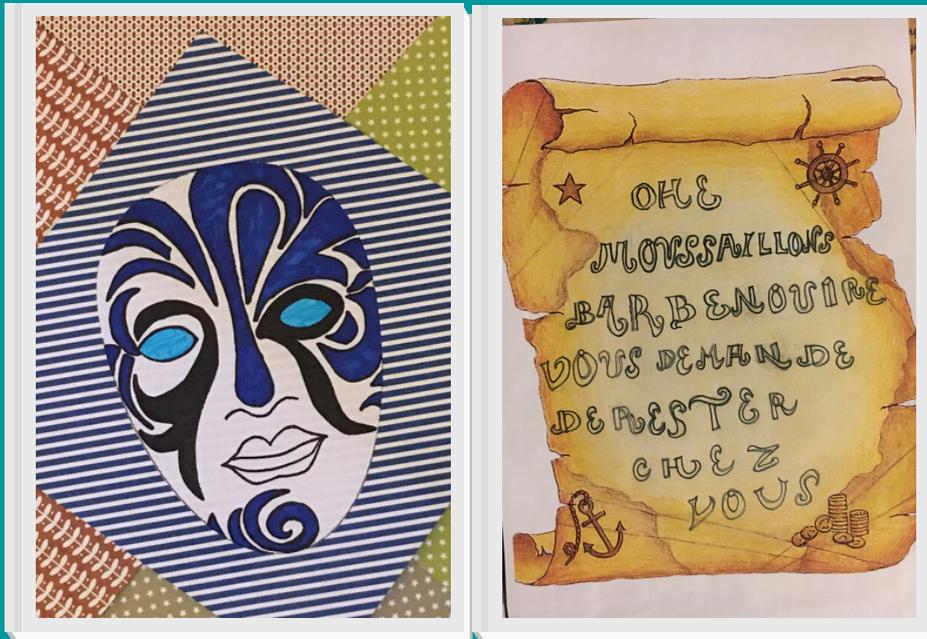
**Guillaume du GEM sur
Seine nous partage
des photos de son joli
jardin dans le Var !**



DÉCOUVREZ

Les créations de nos artistes

On
crée!



Valérie, du GEM LOGIS partage ses
oeuvres avec nous

Dessin de Christophe,
du GEM Versailles Yvelines



Voici d'autres créations

**BRAVO A TOUS
LES ARTISTES !**



**Masque cousu
par Raquel, du
GEM LOGIS**



**Dessin d'Angelica,
du GEM Versailles Yvelines**

**O
e
u
v
r
e
s

d
e**



**B
e
r
t
r
a
n
d**



du GEM Versailles Yvelines

*Le poème
de Fabien*

**DU GEM LOISIRS
ET PROGRES**

Ma vie

Une vie partagée
Une vie confinée
Une vie confisquée
Des vies en vrai
Des vies en vers
Des vies en vert

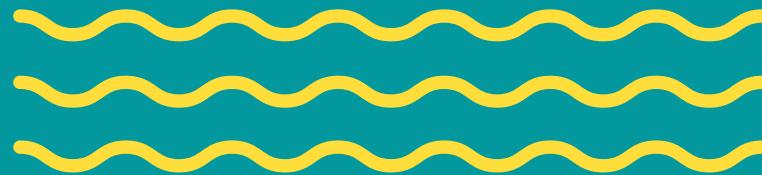


Une vie envers et contre tous
Une vie en vers et tout contre toi

Vivre en livre
A défaut de vivre libre

*On
écrit !*

*Atelier
écriture*

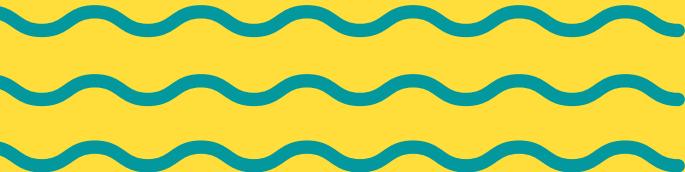




Le confinement : impacts sur notre vie de tous les jours et sur notre GEM.

Tout d'abord, je pense qu'il faut voir le confinement comme une action populaire et arrêter de ne penser qu'à soi. Car c'est sûr, le confinement nous bloque pour beaucoup de choses. Mais, en relations cordiales avec beaucoup de gens, je me fais aider pour beaucoup de choses diverses comme les courses et autres...

Je voudrai aussi par ce témoignage faire passer un message aux animateurs de notre GEM la Brie : un grand merci pour vos appels réguliers pour savoir comment nous vivons cette période. Je voulais aussi remercier tous les gens qui, tous les jours, sont à 20 heures au bord de leurs fenêtres pour applaudir et remercier le monde hospitalier en général. C'est une action qui ne nous coûte rien et qui, je pense, est nécessaire pour dire "merci à tous le personnel soignant".



*Le
confinement
par Gilles*

DU GEM LA
BRIE

Bons plans!

DÉCOUVREZ

Les bons plans confinés des GEM



Plusieurs visites virtuelles possibles :

- châteaux (Pierrefonds, Talcy, Chateaudun...)
- musées : musée Thyssen de Madrid pour une exposition de Rembrandt, musée Jacquemart-André...

Pièces de théâtre sur le site du théâtre Odéon

Lectures gratuites sur les sites suivants :

- www.dargaud.com
- la FNAC
- e-livre.sncf.com



Jeux en ligne gratuits :

- jeux de société disponibles sur Board Game Arena
- Application scrabble go avec Facebook



Spectacles ou concerts gratuits sur le site live de la Philharmonie de Paris



*Photos
souvenirs
de l'Inter
GEM*





***Bravo et merci pour
votre participation !
A bientôt pour de
nouvelles aventures de
l'Inter GEM confiné !***

