Août 2015
N° 53

Le journal des personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées d'Ile-de-France

MOTS EN TÊTE

EDITORIAL

Vive la rentrée : nous voilà de retour !

J'espère que vous avez tous passé d'agréables vacances et que vous aurez beaucoup de choses à nous raconter dans vos prochains articles. Le comité de rédaction s'était réuni le 9 juillet dernier au GEM Loisirs et Progrès. Différentes décisions et perspectives pour votre journal ont été décidées lors de cette réunion.

Le saviez-vous ? L'AFTC IdF / Paris a accueilli un nouveau membre dans son équipe : Monsieur Jean-François PHILOUZE, délégué général de l'AFTC. Sa principale mission : développer les projets de l'AFTC et gérer l'association au quotidien. Nous lui souhaitons la bienvenue dans la grande famille des GEM ! L'AFTC a d'ailleurs participé, les 27 et 28 juin, aux « 10 KM de l'hexagone » : course pédestre au profit de l'UNAFTC. Ce projet est reconduit et aura lieu le 26 juin 2016 : à vos agendas !

Le samedi 4 juillet : c'était la seconde journée Inter GEM. Ce fut l'occasion pour les huit GEM TC/CL d'Ile-de-France de se réunir autour d'un thème commun : le regard des autres. La conférence, animée par Dorothée Richard, fut très enrichissante. L'après-midi, quant-à-lui, fut très festif ! La musique et la bonne humeur étaient au rendez-vous. Nous avons découvert de très nombreux artistes dans les GEM ! Bravo à tous !

Comme toujours, vous avez été un certain nombre à répondre à la question thématique *« Quel plaisir le sport vous apporte-t-il ? »*. Je vous invite à découvrir pages 5 et 6 l'ensemble de vos témoignages ! La prochaine question thématique qui paraîtra dans le prochain numéro sera *« Comment ai-je vécu mes dernières vacances ? »*. Vous pouvez dès à présent m'envoyer vos témoignages. Je compte sur vous !

MARIE MEIGNEN

LA CONFÉRENCE - JOURNÉE INTER GEM PHOTO © OLIVIER

SOMMAIRE

Mieux connaitre l'AFTC P2
Fugace réflexion sur la musique P2
Les bons plans P2
Pourquoi cultiver un potager? P3
De la photographie… P3
Un passionné P3
L'histoire du GEM de Rungis P4
Flash sur la Journée Inter GEM P4
Spectacle de danse P4
L'écriture… P4
Quel plaisir le sport vous apporte-t-il ? P5-6
Quelques souvenirs et joies d'un séjour à la mer P6
Un peu de détente ! P7

Ce journal trimestriel est écrit par les huit Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) d'Ile-de-France, parrainés par l'AFTC. Ces différents GEM proposent des activités et des sorties pour les personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées.

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Un nouveau Groupe de paroles

Élever des enfants n'est pas chose facile, mais occuper sa place de père ou de mère auprès de ses enfants lorsqu'on a soi-même subi un accident cérébral l'est encore moins.

C'est pour aider les parents confrontés à cette expérience difficile qu'un groupe de paroles sera mis en place en septembre, en partenariat avec l'AFTC IdF / Paris, autour du thème de la parentalité.

Animé par deux professionnels, l'un pédopsychiatre, l'autre psychologue, il s'adressera aux parents cérébro-lésés dont les enfants ont de 2 à 17 ans.

Le groupe se réunira chaque mois, dans le Salon des Familles de la Note Bleue.

Si vous êtes intéressé, adressez-vous à Donatienne :
Tél. : 01 40 44 43 94
E. mail : secretariat.aftcidfparis@wanadoo.fr

FRANÇOISE FORET

FUGACE RÉFLEXION SUR LA MUSIQUE

Si la peinture ou l'écriture permettent de retranscrire en deux dimensions les images ou les sensations gravées empiriquement dans le cortex du créateur, la musique, elle, ajoute un relief supplémentaire. Une «cinquième dimension» viendrait s'ajouter ainsi aux trois de l'espace apprivoisé et à la quatrième du temps. Le son émis alors par un instrument de musique amène potentiellement l'auditoire à être porté, voire conditionné par le rythme et la mélodie qui lui suggèrent une nouvelle ambiance. Par extension, l'artiste ne serait-il pas le «chef d'orchestre» des humeurs de son public réceptif ? La musique deviendrait-elle alors l'allié quotidien de l'être sensible et le tuteur de l'équilibre psychique universellement recherché ?

Et certains de résumer :

« La musique est une loi morale. Elle donne une âme à nos cœurs, des ailes à la pensée, un essor à l'imagination. Elle donne du charme à la tristesse, à la gaieté, à la vie, à toute chose. Elle est l'essence du temps et s'élève à tout ce qui est de forme invisible, mais cependant éblouissante et passionnément éternelle. » PLATON, il y a 2500 ans

ALEXIS, du GEM La Boussole

LES BONS PLANS

Les GEM de L'Astrolabe, La Boussole et LOGIS ont testé pour vous ! **Le Parc de Thoiry** vous propose une journée complète de visite, adaptée à chacun, avec une partie à bord de votre autocar et une partie à pied. Un restaurant pour les groupes est à votre disposition sur réservation.

Parc de Thoiry, rue du Pavillon de Montreuil - 78770 Thoiry
Tél : 01 34 87 53 76 E-mail : resa@thoiry.net

JÉROME et VANESSA, du GEM LOGIS

AU RESTAURANT À THOIRY PHOTO © GEM LOGIS

L'accueil est génial, le personnel aux petits soins, une rampe d'accès pour les personnes en fauteuil. Il est recommandé de réserver car dans ce cas ils nous donnent la petite salle du fond. Hamburger à la Française, que des bons produits ! Un régal !

Restaurant Big Fernand, 30 rue Ernest Renan, 92130 Issy-les-Moulineaux
Tél. : 01 41 90 72 55
http://www.bigfernand.com/fr/browse/home/index.php#

Le GEM Le Cap

POURQUOI CULTIVER UN POTAGER ?

C'est quelque chose qui m'a manqué dès que mes obligations professionnelles m'ont imposé une vie urbaine, moi qui, comme fils d'agriculteur, regarde pousser les plantes depuis que je suis tout petit. Mais pourquoi des légumes alors que mon épouse était attirée par les fleurs ? L'un n'empêche pas l'autre et de nombreuses plantes potagères peuvent être décoratives. Quoi de plus élégant qu'une fleur d'artichaut ou une asperge qui monte en graines. Les fleuristes et les pépiniéristes ne s'y trompent pas qui ont lancé la mode des pois de senteurs, etc… Quel plaisir aussi de récolter et de manger ses récoltes, car sans forcément ouvrir le cahier des charges rigoureux de l'agriculteur, on sait ce qu'on a mis sur nos légumes, bien qu'il ne soit pas toujours facile de tenir ses bonnes résolutions écologiques.

Aussi, lorsqu'au printemps dernier, j'ai retrouvé mon potager après un an d'absence, il était envahi de mauvaises herbes, impossibles à arracher après la sécheresse du mois de mai. Comment travailler la terre si elle disparait sous la friche ? Comment résister aux amis qui ne se contentent pas de nous conseiller le désherbage chimique, mais proposent de vous le faire… ? Après une semaine de travail harassant, vu ma forme physique, j'ai enfin pu semer juste avant l'orage. Grâce à cette pluie, j'ai vu sortir de la terre des carottes, des radis, du persil, des laitues et des choux, que je compte bien repiquer par la suite. Si j'ai aussi semé sous cloche courgettes, concombres et autres cucurbitacées, j'ai par contre décidé d'acheter des plans de tomates pour pouvoir les récolter dès le mois de juillet.

Le jardinage m'a aussi permis d'apprendre beaucoup de choses sur les plantes, les rythmes et particularités des saisons, l'influence de la lune, les moyens naturels pour lutter contre les insectes et autres gourmets de mes légumes, sans utiliser la chimie. J'avais un spectateur assidu qui faisait aussi la joie de mes petites filles : le poney de mes voisins (gourmand de feuilles de mes légumes) !

P.S : Pour ceux qui ont envie de se lancer dans le jardinage, mais hésitent et ont besoin de conseils, n'hésitez pas à me solliciter. Ce sera un grand plaisir de répondre à vos questions (même si je devrai peut-être reprendre mes livres ou surfer sur internet).

JEAN-LOUIS, du GEM La Boussole

DE LA PHOTOGRAPHIE…

« Une image vaut mieux que mille mots. » Confucius

Le photomontage, c'est une véritable passion pour Y., un "moyen de communiquer, d'échanger". Il y consacre beaucoup de temps et aime faire partager ses créations au GEM : « Le photomontage me permet de m'exprimer, de faire quelque chose d'artistique, de beau. Le photomontage est une possibilité de modifier la réalité. »

« Une photographie, c'est un fragment de temps qui ne reviendra pas. » Martine Franck

Tiphaine aime beaucoup regarder les photos de son oiseau maintenant disparu, une perruche dont la présence l'a beaucoup soutenue quand elle était malade. Pour elle, "les photos c'est se souvenir des bons moments, c'est kidnapper un instant dans notre vie". Mais regarder les albums c'est aussi se rappeler que la vie est éphémère, c'est "prendre conscience du temps qui passe". Pour certains, c'est parfois même "un retour vers le passé pas toujours agréable".

« Décrire c'est détruire, suggérer c'est créer. » Robert Doisneau

La photo, "c'est une façon de voyager", la découverte et l'apprentissage d'autres lieux. Une photographie, c'est le seul langage qui peut être compris dans le monde entier, c'est une autre idée de la vie, c'est fixer le rêve pour toujours.

LES ADHÉRENTS du GEM Versailles Yvelines

UN PASSIONNÉ

Depuis six années déjà, j'ai beaucoup de temps libre. C'est pourquoi, je me suis passionné pour les pièces de monnaie de différentes époques. Si vous avez des questions à me poser, n'hésitez pas ! Ci-dessous : une pièce de l'époque de Napoléon III, année 1869.

PASCAL, du GEM La Boussole

TÊTE LAURÉE 20 FRANCS PHOTO © PASCAL

L'HISTOIRE DU GEM SIMON DE CYRÈNE DE RUNGIS

Lancé en novembre 2014, le GEM Simon de Cyrène a voulu s'implanter à Rungis pour apporter une réponse aux besoins de convivialité, d'amitié, d'échanges que peuvent exprimer les personnes handicapées isolées. Et les besoins sont grands dans le Val-de-Marne !

Le GEM est ouvert, pour l'instant, uniquement le mardi de 11h45 à 16h00. Nous prenons le repas ensemble puis nous faisons tout un tas d'activités : sculpture, dessins, jeux de société, film/débat, promenade, atelier pâtisserie, art créatif… Chacun peut donner une idée et animer l'activité s'il le souhaite. Aidé par quatre bénévoles, Thomas Petitier, le coordinateur, s'assure que chacun peut trouver sa place dans le groupe et être acteur de la construction du GEM. A la rentrée, nous pensons ouvrir trois journées par semaine. Nous vous tiendrons au courant de notre actualité !

Le GEM est porté par l'Association Simon de Cyrène Rungis mais, à terme, celui-ci devra avoir sa propre association d'usagers. C'est d'ailleurs un chantier que nous avons lancé depuis peu et qui est impulsé par la volonté des bénéficiaires d'avoir leur propre « identité ». Nous avons trouvé notre présidente, un nom de GEM est à l'étude ainsi qu'un beau logo. Nous ne devrions pas tarder à vous dévoiler tout ça !

Le GEM Simon de Cyrène de Rungis

FLASH SUR LA JOURNÉE INTER GEM

Pour tous ceux qui n'ont pas pu venir, nous vous racontons cette belle journée festive. Samedi 4 juillet 2015, nous sommes allés à la Note Bleue, oasis de fraîcheur au cœur de la canicule parisienne. Il y a eu tout d'abord une conférence très intéressante sur le regard : celui que je porte sur autrui, le regard que je porte sur moi et celui que les autres portent sur moi. Ensuite… Le buffet était très bon ! Nous avons bien mangé. L'après-midi, quant-à-elle, était tout en musique et jeux. Nous avons joué des percussions et écouté les autres chanter ou jouer de différents instruments de musique. Nous étions contents de retrouver tous ceux que nous connaissions et, pour ceux que nous voyions pour la première fois, il faudrait une autre rencontre, car il y avait beaucoup de monde !

Ce fut aussi une bonne occasion de comparer – voire de découvrir – les activités des autres GEM, ce qui est un enrichissement indéniable. La découverte des activités pratiquées par les autres avec les facilités, difficultés, enrichissements qu'elles apportent, sont en fait, un bon moyen de culture pour chacun. C'est pourquoi, à notre avis, ces réunions sont à réitérer à une bonne fréquence. Vivement la prochaine journée Inter GEM !

MARIE NGUYEN, THIERRY et BÉNÉDICTE, du GEM L'Astrolabe

GUIDANT-GUIDÉ PHOTO © OLIVIER

ATELIER « QUI-EST-CE ? » PHOTO © OLIVIER

SPECTACLE DE DANSE

DANSE PHOTO © DIMITRI

Spectacle de danse au Moulin à café: le GEM L'Astrolabe et le GEM LOGIS ont dansé lors de l'inauguration de l'exposition d'arts plastiques du GEM LOGIS. Un moment de partage très réussi !

LES ADHÉRENTS du GEM LOGIS

L'ÉCRITURE…

Écrire, c'est libérer son âme tout en transmettant ses pensées au(x) lecteur(s). Le handicap y apporte une certaine poésie dont seul l'invalide a le secret.

OLIVIER, du GEM L'Astrolabe et du GEM LOGIS

QUEL PLAISIR LE SPORT VOUS APPORTE-T-IL ?

Ce corps m'est devenu étrange et étranger quand mon âme s'est trouvée prise au piège. J'ai vu mon enveloppe charnelle se transformer, ne plus répondre comme avant, sorte de pantin fragile, que je ne reconnaissais plus. Cela ne fonctionnait plus comme avant. Pendant longtemps, mes proches m'incitaient à me réapproprier mon corps, en vain. Et puis je cherchais où aller, comment cacher que mes capacités étaient réduites, que je n'étais plus l'image de cette personne gaie et sportive, sans embarras. Je n'osais plus révéler mes failles et mes peurs au contact des autres.

C'est au hasard d'une sortie demandée de longue date par ma fille que je suis allée à « l'Aquaboulevard ». J'y ai vu des gens en fauteuil, aveugles, de tous les gabarits, presque nus. Et je me suis sentie mêlée à cette foule improbable, libre d'aimer l'eau et jouer avec ma fille dans cette eau grouillante d'hommes, de femmes et d'enfants. Je ne sais pas comment cela s'est passé mais mes terreurs se sont calmées. J'ai tout d'un coup senti le plaisir de l'eau sur mon corps, l'envie de revivre plus que la volonté de faire des longueurs. C'était comme une joie enfantine. J'étais prête à batifoler, à alléger mon corps et mon âme et à les réunir enfin.

J'espère que c'est le début de retrouvailles pour énergiser mon corps et harmoniser mon âme.

VÉRONIQUE, adhérente à l'AFTC IdF / Paris

J'aime courir, c'est bon pour le cœur, pour les muscles et les poumons. J'aime transpirer après avoir couru, j'étire les muscles des cuisses et des mollets.
Je ne fume pas. Je ne bois pas d'alcool (sauf à l'occasion), ni de café. Je mange équilibré. Je suis en pleine forme.

Je vais courir 16 km en 1h30 pour le Paris-Versailles qui aura lieu le 27 octobre 2015. Je m'entraîne tous les vendredis, samedis et les dimanches. Je cours 1h30 sur l'Ile Saint Germain à Issy-les-Moulineaux.

JÉROME, du GEM Le Cap

Lorsque nous regardons des escrimeurs tirer, nous voyons deux anges en tenue blanche avec une grosse tête noire. Sommes-nous au Paradis ? Oui, sûrement !

Ce dimanche 7 juin 2015 avait lieu au club sportif des Invalides, situé à Paris 7ème, une compétition Handisport d'escrime. Cette après-midi-là était très ensoleillée. Il y avait des familles d'escrimeurs et des escrimeurs eux-mêmes. Marie, maître d'arme et psychomotricienne était présente. Elle avait tout organisé depuis plusieurs mois.

Moi, Dorothée, 50 ans, j'avais laissé mes mots fléchés et mes lectures pour me rendre sur le parquet du club afin de tirer en faisant preuve de stratégie dans un jeu qui n'était pas celui d'une débutante. Quelle joie de voir les juniors et les seniors réunis dans un même lieu ! Il n'y avait pas de frustration. J'étais très concentrée lorsque je tirais contre Agathe et Cyrielle. J'ai eu un sentiment de fierté lorsque j'ai marqué huit touches contre Sandrine qui est censé être meilleure que moi. J'ai atteint sa poitrine et sa coquille à plusieurs reprises et enfin gagné des points grâce à ma réflexion et à mon équilibre sur le fauteuil. Je n'ai jamais eu peur de perdre car l'escrime représente un plaisir quasi artistique.

Je me retrouve en face d'un visage qui n'est pas anonyme puisque nous nous serrons la main avant et après un match. Nous mettons nos masques rien que le temps du combat. Lorsque je tire, je me penche dans tous les sens pour esquiver mon adversaire ou lui piquer l'épée dans la hanche ou l'avant-bras. Ecarter l'arme de Bertrand ou d'Amélie est difficile… C'est pour cela que je dois avoir une bonne position afin de ne leur laisser aucune ouverture qui permettrait d'être touchée.

DOMINIQUE, du GEM LOGIS, inscrite en escrime depuis septembre 2014 au club des Invalides

La réponse du GEM Loisirs et Progrès

PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRÈS

PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRÈS

PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRÈS

Chaque semaine, une quinzaine d'adhérents du GEM Loisirs et Progrès se rend à la piscine avec un moniteur qui anime les séances réparties sur trois heures et sur trois groupes. Cela fait presque dix ans que cette activité a lieu, et les participants sont très fidèles. L'ancien maitre-nageur encadrant cette activité aimait dire : « A la piscine, le handicap reste au vestiaire ! ». L'eau est un espace où l'on se sent en sécurité, il n'y a aucune crainte de chute, et le corps est porté.
Voici un petit témoignage de Fabien et Yves-Cédric :

Fabien :
« Le sport me procure le plaisir de l'exercice, de se dépenser. Je suis fatigué après avoir fait du sport mais j'ai bien fait travailler les muscles. Je fais des progrès en équilibre, en souplesse… J'aime le contact avec le maitre-nageur, on fait des progrès dans le temps. On fait des choses qu'on ne ferait pas sur la terre ferme. Les déplacements qu'on peut faire dans l'eau, on ne les fait pas sur la terre ferme. On peut retrouver certaines capacités et aussi apprendre de nouvelles nages. La piscine est aussi un moment convivial : le transport, et le déjeuner après sont agréables, j'aime bien. Le fait que cette activité soit hebdomadaire, nous sommes habitués, il n'y a aucune gêne entre nous. »

Yves-Cédric :
« La piscine c'est super ! Je suis content de continuer l'année prochaine et je suis content de déjeuner après là-bas ! »

Le plaisir que nous procure le sport est à la fois celui d'être avec d'autres et celui de se défouler, de se décontracter, de se relaxer. Le sport apporte un plaisir particulier parce qu'il permet « d'habiter » son corps, de le sentir davantage et d'en prendre soin.

FABIEN, YVES-CÉDRIC et Marie-Alice, du GEM Loisirs et Progrès

QUELQUES SOUVENIRS ET JOIES D'UN SÉJOUR À LA MER

Du 24 au 26 juin dernier, je suis partie avec neuf autres membres du GEM LOGIS près de Berck dans le Pas-de-Calais. A notre arrivée, nous avons eu le plaisir de découvrir les deux chalets du Gîte du Val d'Authie. Ils m'ont surprise par leur contraste : bois clair et bois foncé mais tous les deux frais et agréables. Un grand moment de joie !

Pour bien commencer, après avoir rangé et découvert nos chambres, tous en chœur nous nous sommes mis à préparer l'apéro - chips à volonté - en même temps que d'autres allumaient le barbecue. Le soir, avant de se coucher, nous avons joué au Loup garou et j'ai gagné youpi ! Le lendemain, journée à la plage : mer bleu, sable chaud, chaleur et soleil. La première chose que j'ai faite c'est de me tremper les jambes en m'enfonçant peu à peu dans la marée montante. Personne n'est venu m'aider. Teddy m'envoyait du sable et Vanessa prenait la photo ci-jointe… mais quelle joie !

Puis nous avons été au restaurant spécialisé dans les fruits de mer. Ben voyons ! Personne n'a voulu goûter mes bulots ! Pourtant mes escargots de mer ne bavaient pas… Après chantage affectif, Adama a enfin accepté le test en disant « c'est bon mais je n'y goûterai plus ». Tout cela était très amusant et nous avons bien ri. Un petit train nous fit faire la visite guidée de Berck. Ils annonçaient les phoques… déception garantie, ils sont restés invisibles à mes yeux, perdus à l'horizon. Le soir, après cette journée de soleil, de vent et de mer, je me suis endormie comme un gros bébé.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

PHOTO © GEM LOGIS

PHOTO © GEM LOGIS

UN PEU DE DÉTENTE !

<u>Réponse du parcours du seul point commun (jeu du dernier numéro)</u> :

Boussole, Bénédicte, Marie-Alice, Musique, Manuella, Alix, Astrolabe, Chez Godot, Cuisine, Théâtre , Thomas, Vanessa, Versailles, Loisirs et Progrès, Laurène, Emmanuel, Ecriture, Danse, Arts plastiques, Jeux, Julien, Marie, Vianneyte, Visites de musées, Chant, Cap, Logis, Lecture, Scrapbooking, Simon de Cyrène de Rungis.

C	S	E	L	L	E	C	R	A	S
M	E	P	M	R	M	O	N	C	M
A	H	R	A	N	E	U	O	C	E
R	P	E	G	E	R	M	I	Y	R
I	O	S	N	Y	Y	O	N	S	I
N	N	L	Y	G	S	U	T	S	E
E	T	E	M	A	U	R	E	A	L
S	O	S	A	S	R	S	L	L	A
S	I	O	D	N	O	M	L	A	V
S	S	I	A	Y	I	-	I	R	E
E	E	S	E	G	S	Y	V	G	R
H	N	Y	L	U	E	L	N	E	N
C	N	N	S	E	G	R	O	N	E
R	O	G	I	S	U	A	C	T	S
A	B	A	Y	W	I	M	N	E	R
Z	U	R	O	N	Y	O	A	U	A
U	A	E	Y	U	O	J	R	I	H
L	E	S	E	S	S	O	F	L	C

\- - - - - - - - - - - -

Argenteuil
Avernes
Cergy
Chars
Eaubonne
Ecouen
Eragny
Fosses
Franconville
Isle-adam
Jouy
Lassy
Luzarches
Magny
Marines
Marly
Mériel
Mery-sur-oise
Mours
Nointel
Osny
Pontoise
Presles
Roissy
Sagy
Sarcelles
Seugy
Soisy
Valmondois
Wy

***INDICE**: Village classé parmi les « Plus beau village de France ». Son château est adossé à la falaise de craie depuis le moyen-âge!!!*

C - - - -
(préfecture)

A - - - - - S - - O - - -
(Van Ghog)

Voyage à travers les villes du val d'oise

E - - - - -

L' I - - - A - - -

E - - - - - - L - - B - - -
(Casino)

Mots-Valises

Chatrouiller : avoir une peur déraisonnable des chatouilles
Larmoir : meuble servant à ranger les pleurs
Macdolescence : jeunesse irrespectueuse de la tradition gastronomique française
Sapotage : soupe servie trop froide intentionnellement
Scolère : coup de gueule étudié, rage livresque

Pour infos

Mots en Tête est le
journal de l'Inter GEM.
Il permet l'expression de
chacun des GEM TC/CL
franciliens parrainés par l'AFTC Île-de-France / Paris

Retrouvez le journal en ligne sur
www.traumacranien.org ou sur le site du GEM
la Boussole la-boussole.e-monsite.com

Telle est la question…

Comment ai-je vécu mes dernières vacances ?

Répondez à marie.aftc@outlook.fr ou par courrier à l'AFTC.
Vous découvrirez le résultat de vos réponses dans le prochain numéro.

La question du numéro précédent était « Quel plaisir le sport vous apporte-t-il ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 15 octobre à 14h
au GEM L'Astrolabe

Vous pouvez envoyer vos textes et articles pour qu'ils soient publiés dans le journal
par courriel à marie.aftc@outlook.fr
ou par courrier à l'AFTC Ile-de-France / Paris :

AFTC IdF / Paris
Marie Meignen
8 rue Maria Helena Vieira Da Silva –
75014 Paris

Imprimé par ANRH Paris 13ème

Tiré en 635 exemplaires

Directrice de publication :
FRANÇOISE FORET
Responsable de rédaction :
MARIE MEIGNEN

Si vous souhaitez rejoindre notre Groupe d'Entraide Mutuelle, voici les contacts

GEM TC / CL IdF

GEM La Boussole
10 rue Erard
75012 Paris
Tél : 01 53 44 70 35
06 69 46 27 95
laboussolegem@gmail.com

GEM Loisirs et Progrès
Lieu de correspondance : 76 rue des Saints-Pères
Lieu d'activité : 71 rue de Grenelle
75007 Paris
Tél : 01 45 49 63 79
contact@loisirsetprogres.org

GEM LOGIS
171 rue Vercingétorix
75014 Paris
Tél : 01 71 26 56 46
06 27 36 27 59
homegemlogis@gmail.com

GEM Versailles Yvelines
33 bis boulevard Saint-Antoine
78000 Versailles
Tél : 06 87 68 67 93
gemversaillesyvelines@sfr.fr

GEM L'Astrolabe
1 rue Aubert
93200 Saint-Denis
Tél : 09 67 27 51 66
06 30 26 55 81
animastrolabe@gmail.com

GEM Le Cap
20 rue Vieille Forge
92170 Vanves
Tél : 09 53 96 32 00
infos@gemlecap.com

GEM Simon de Cyrène de Rungis
2 rue de l'église
94150 Rungis
Tél : 01 82 96 00 35
07 85 16 70 01
thomas.petitier@simondecyrene.org

GEM Chez Godot
62 rue Pierre Brossolette
95200 Sarcelles (village)
Tél : 07 88 37 48 02
gem.chezgodot@gmail.com