



MOTS EN TÊTE



ÉDITORIAL

Joyeuses fêtes de fin d'année !

Le Comité de Rédaction de votre journal s'est réuni cette fois-ci au GEM Loisirs et Progrès, le jeudi 28 novembre. Nous souhaitons la bienvenue à Guillaume du GEM sur Seine.

La 6^{ème} Journée Inter GEM a rassemblé plus de 90 personnes à Nanterre, le samedi 28 septembre. Les 13 GEM étaient présents, l'occasion de se retrouver ou de se rencontrer. Nous avons pu assister à de très belles et émouvantes représentations artistiques : chansons, musiques, mimes, poème, Haka... Les GEM sont comblés d'artistes ! Encore un joli moment de partage. Un grand merci ! Vous pouvez d'ailleurs retrouver, page 3, la chanson interprétée par le GEM La Brie ce jour-là.

Le 23 janvier 2020, les 13 GEM se réuniront comme chaque année pour effectuer le bilan des activités Inter GEM 2019 et convenir des projets qui ponctueront notre nouvelle année ! Vous en serez bien sûr informés au sein de votre GEM.

Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année ainsi qu'une heureuse année 2020.

MARIE MEIGNEN



CEUVRE RÉALISÉE PAR SIPA

PHOTO © GEM L'ASTROLABE

SOMMAIRE



Mieux connaître l'AFTC	P2
Un livre à découvrir...	P2
Bon plan	P2
« Mon handicap »	P3
De bonnes vacances...	P3
Quoi de neuf au GEM Versailles	
Yvelines ? Et ses alentours ?	P4
Le Char à voile	P4
Quels sont vos petits plaisirs de l'hiver ?	P5-6
Le séjour en Corrèze du GEM L'Astrolabe	P6
Nos petites recettes hivernales	P7
Pour infos	P8

Ce journal trimestriel est écrit par les treize 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

"Ecoute - Conseil - Orientation"

Si l'AFTC s'adresse bien-sûr aux familles concernées par la lésion cérébrale acquise, elle s'adresse tout autant aux personnes qui en sont directement victimes.

Aussi, n'hésitez pas à contacter l'association si vous êtes confrontés à des difficultés, et ce quelles que soient leur nature : hébergement, comportement, justice...

Vous pouvez toujours être reçus par un des responsables, un juriste ou une psychologue. Il vous suffit de téléphoner au secrétariat (01 40 44 43 94) pour demander un rendez-vous.

Vous pouvez aussi prendre connaissance de la revue "... PARCOURS ..." qui paraît deux fois par an et qui est en particulier envoyée aux GEM.

Dans le dernier numéro, on peut lire le témoignage d'une femme TC, un dossier sur l'Habitat inclusif, un article sur le droit de vote des majeurs sous tutelle, une rubrique Sports et loisirs...

L'AFTC est aussi votre association.

FRANCOISE FORET

UN LIVRE A DÉCOUVRIR...

Le livre de Loisirs et Progrès

« Ensemble, la vie est belle ! »

« Le titre ne laisse pas deviner le contenu de ce récit. Au détour de leur chemin, ils ont presque tout perdu, la mémoire, la parole, leur mobilité, l'agilité de leurs mains et surtout peut-être, la confiance en eux-mêmes. Ce sont des hommes et des femmes victimes d'un traumatisme crânien grave. Jusqu'au jour où ils franchissent le seuil de *Loisirs et Progrès* : une maison insolite, où la meilleure part d'eux-mêmes est sollicitée, encouragée et partagée, avec des ateliers aussi inattendus les uns que les autres, sans oublier la préparation du déjeuner, point d'orgue de la journée. Les témoignages respirent la joie des âmes courageuses. Avec leurs amis bénévoles qui les entourent au quotidien, on comprend contre toute attente que, oui, Ensemble, la vie est belle ! »

VALÉRIE D'ELBÉE (un des auteurs)

Ce livre est disponible au GEM Loisirs et Progrès (71 rue de Grenelle, 75007 Paris) au prix de 15 euros. Ou par voie postale, renseignements : coordination@loisirsetprogres.org - 07 60 87 82 05

BON PLAN

Application Toogoodtogo

TOOGOODTOGO, est une communauté qui lutte contre le **gaspillage alimentaire**, grâce à une application qui nous permet de récupérer des invendus chez des commerçants partenaires proches de chez nous. On lutte contre le gaspillage à notre échelle, en se faisant plaisir et on tisse des liens de proximité. Le gaspillage coûte 16 milliards d'euros par an dans le monde, 29 kilos de nourriture/an et par personne, soit un repas par semaine... Dommage ! Et ce n'est pas fini : le gaspillage alimentaire est responsable de 8% des émissions de gaz à effet de serre, soit 1/3 de la production alimentaire mondiale est gaspillé. Ce ne sont pas juste les aliments qui sont gaspillés, mais toutes les ressources qui ont permis leur production : de l'eau aux terres cultivables, en passant par le travail et l'énergie.

Le principe de l'application **TOOGOODTOGO** est simple : on achète un panier SURPRISE composé d'invendus du jour. Ce sont des produits frais invendables le lendemain (pain, viennoiseries, tartes, plat du jour et plein d'autres encore à venir découvrir chaque jour).

Alors, si vous aussi vous voulez sauver le monde à votre niveau, rejoignez la communauté **TOOGOODTOGO** et ensemble, croyons au pouvoir qui réside en nous. Il n'y a pas de petites actions. Devenez un héros.

Application disponible sur :



GEM O'Pluriel

« MON HANDICAP »

« MON HANDICAP »

Lorsque je me réveille, je me sens perdu
Pas de souvenir de la veille
Qui suis-je, je ne sais plus
Pourquoi je me sens si différent
Mais que s'est-il passé ?
Qui m'a sorti des rangs
Et m'a fait oublier mon passé

Oh mon ami, oh mon ennemi
Tu fais partie de moi, partie de ma vie
Je vais devoir te supporter
Et trouver la force d'avancer
Les yeux tournés vers le ciel
Pourrais-je y arriver ?

Je ne suis plus le même qu'hier
Et maintenant je dois vivre à tes côtés
Je sens en moi cette colère
J'aimerais tant pouvoir t'oublier
Je n'ai plus confiance en moi
Tu as gâché mon histoire
Et moi je n'ai plus la foi
Et j'ai perdu tout espoir

Oh mon ami, oh mon ennemi
Tu fais partie de moi, partie de ma vie
Je ne peux te supporter
Et je ne veux plus avancer
Les yeux tournés vers le ciel
Je n'ai qu'une envie... abandonner

Les années passent
Et ne se ressemblent pas
Les amis passaient
Et ne se rassemblent plus
La vie est belle et me sourit
J'avance et affronte mes soucis
Rien ni personne ne m'a battu
Bien au contraire, je suis, je reste et j'ai
vaincu

Oh mon ami, oh mon ennemi
Tu fais partie de moi, partie de ma vie
Nous avons trouvé la paix
Afin de pouvoir mieux avancer
Les yeux tournés vers le ciel
Je vais vivre et me relever

Mon handicap, mon handicap
Tu fais partie de moi, partie de ma vie
Le destin m'a lancé ce défi

Chanson écrite par le GEM La Brie



LE GEM LA BRIE A LA JOURNÉE INTER GEM

PHOTO © GEM LA BRIE

DE BONNES VACANCES...

Je mets le CAP sur le soleil.
Miami, comme destination.
Je pars pour la Floride, avec Florence.
Il fait, là-bas, toujours chaud.
Nous y parlerons anglais ou espagnol.
Nous danserons la salsa.
Des balades dans les parcs et en bord de
mer.
Nous nous baignerons et nous surferons.
Nous rêverons de vacances.
Nous nous offrirons des vacances de
rêve.
Il y aura des surprises.
Notamment un concert de Will Smith.
Nous chanterons avec lui.
Alors Flo, partons pour la Floride !

FABIEN, du GEM Le Cap et du GEM Loisirs et
Progrès



QUOI DE NEUF AU GEM VERSAILLES YVELINES ? ET SES ALENTOURS ?



SORTIE AU MUSÉE PICASSO

PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES



FLASH-MOB

PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES

LE CHAR A VOILE

Nous avons fait une sortie au Plessis-Pâté, ancienne base militaire, pour faire du char à voile. Nous devons porter des casques, des baskets et un K-way. Le moniteur a choisi des voiles et nous a expliqué comment diriger la voile avec nos pieds : appuyer avec le pied gauche pour aller à droite et appuyer avec le pied droit pour aller à gauche. Pour avancer vite, il faut bien tirer sur la corde pour la tendre. Pour ralentir, il faut relâcher la corde. Avec la vitesse en ligne droite, j'ai eu de superbes sensations ! Le fait de ne pas être loin du sol, c'est très... A refaire sans problèmes.

ZAZOU, du GEM La Brie



PHOTO © GEM LA BRIE

Tout d'abord, quelques adhérents ont quitté le GEM : Xavier a rejoint le GEM « Les Colibris » ; nous lui passons tous un bonjour chaleureux. Veasna travaille maintenant à L'ESAT de Rambouillet.

Nous accueillons un nouvel adhérent « Jean-Marie 2 » très présent depuis son arrivée en octobre, bienvenue !!!

On fait le plein des sorties, comme toujours (et les sorties font le plein !) : l'Institut du monde Arabe, sortie à la mer à Deauville, la visite du Sénat, le zoo de Vincennes, le musée du cinéma, le musée Picasso, le musée de l'Armée, celui du chocolat et bientôt un petit brunch pour se requinquer !

Ah j'oubliais ! Nous avons organisé en juin un spectacle de collecte de fonds « GEM en Fête » qui fût un succès par le nombre de spectateurs et la qualité des prestations ! Un duo de guitaristes chevronné « *Guitare Influence* », une chorale émouvante « *Le Chœur d'artichaut* » et de la danse contemporaine avec le « *Versailles soleil* » et « *La compagnie lars'Scène* » constituaient l'affiche. Une exposition des œuvres des artistes du GEM, dans le cadre de l'art-thérapie a pu valoriser le travail des adhérents sur cet événement. Sur la photo, le flash-mob avec tout le monde !

Pour finir, la vidéo du GEM « GEM Versailles Yvelines » est disponible sur la chaîne Youtube de Robert Mark, vidéaste. Nous vous la recommandons vivement !!

JÉRÉMY, du GEM Versailles Yvelines

QUELS SONT VOS PETITS PLAISIRS DE L'HIVER ?

Par une journée grise, s'enfoncer dans un fauteuil confortable avec un bon livre. Allumer une bougie, faire brûler de l'encens. Et le must !!! Sentir mes chats et mon chien se blottir contre moi. Se faire une bonne tasse de chocolat chaud à 16h. Des petits plaisirs réconfortants avec lesquels on se dit que tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes.

VÉRONIQUE, du GEM sur Seine

Quel plaisir d'éplucher les légumes pour faire un pot-au-feu... Manger en famille, passer un bon moment à rire, parler des belles choses de la vie et me sentir très bien avec les personnes qui m'entourent. Quel plaisir de manger des châtaignes grillées dans la cheminée ! Quel plaisir quand le froid de l'hiver donne tant de chaleur !

CHRISTINE, du GEM LOGIS

Faire du feu et voir des films.



HÉLÉNA, du GEM Le Cap

En hiver, quand les jours rétrécissent et que la lumière se fait rare assez tôt en soirée, j'aime bien aller me balader en forêt et ramasser des châtaignes que nous allons déguster au goûter au Portugal, à la Saint Martin ou Sao Martinho. En France, la Saint-Martin a lieu le 11 novembre. C'est la date de l'Armistice de la Première Guerre Mondiale à laquelle le Portugal n'a pas participé car le pays était sous le joug d'un dictateur, Antonio Salazar, qui n'a pas voulu y participer. Sinon, en hiver, il est coutume de manger plus conséquemment pour supporter le froid et ne pas maigrir.

CÉCILIA, du GEM Le Cap

Me détendre, me reposer, faire ce que je veux ! Je me réchauffe grâce au feu et j'adore lire, faire de la musique et voir des films avec ma copine Cécile.

MATTHIEU, du GEM Le Cap

Les petits plaisirs de l'hiver peuvent résider en une tablée remplie de bons petits plats à partager en famille ou entre amis.

La tablée s'étant allée, laisse place à des câlins, surtout si tu es prêt d'un réchaud...

Les petits sont couchés jusqu'au chant du nouveau-né réclamant sa tétée.

MYRIAM B., du GEM LOGIS

Adieu les beaux jours,
Adieu la chaleur du soleil...
Mais ne croyez pas que l'hiver est une saison triste.

Bien ! Je vous en prie...
Installez-vous près du feu,
Prenez un chocolat chaud car il fait un peu frais...
Et écoutez-moi...

Pensez aux après-midi passés à jouer au Monopoly...
Aux parties de jeux de cartes...
Aux fêtes de fin d'année avec ses bons repas en famille.
N'avez-vous pas attendu avec impatience les cadeaux au pied du sapin illuminé ?
Le froid et la nuit sont oubliés, on ne voit plus que les guirlandes et les illuminations partout dans les rues de la ville.
Tout le monde rit et chante.
Mais quelle chance si la neige est tombée durant la nuit.
Imaginez les fabuleuses batailles de boules de neige...
Pensez aux bonhommes de neige que vous allez construire dans votre cour ou votre jardin avec l'aide de vos copains.
Mais, n'oubliez pas vos gants... Et une carotte !!

Alors ? Qui a dit que l'hiver était triste ?



PHOTO © GOOGLE

JÉRÉMY, du GEM sur Seine

« Souvenirs d'enfance »

Regarder le reportage du commandant Cousteau, le dimanche après-midi, au coin du feu avec une tarte aux pommes fait maison.

GUILLAUME, du GEM sur Seine

Je me souviens du grand et énorme sapin qui touchait le plafond. La crèche était au pied du sapin avec les clémentines et les chocolats. Mamie me faisait la vraie bûche de Noël aux marrons (les grosses châtaignes). « Les marrons d'Inde ne se mangent pas, ils servent pour les porcs. »

Je me souviens des crottes en chocolat (les truffes) et les gâteaux alsaciens trop durs. Il y avait les petits baigneurs roses et blancs, eux aussi étaient durs à croquer mais j'aimais ça.

Dans mes souvenirs d'enfant, pour les fêtes, on s'habillait avec de beaux vêtements du dimanche. C'était lors des grandes cérémonies chez mes grands-parents à la caserne militaire de Saint-Germain-en-Laye.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

La réponse du GEM Le Canal



Marie-Pascale, quels sont vos petits plaisirs de l'hiver ?

« J'aime allumer la cheminée et tricoter au coin du feu en buvant une boisson chaude et en discutant avec la famille des souvenirs, en regardant les photos de famille : « Tu te souviens quand j'étais petite ? ».

J'aime dormir bien au chaud sous ma couette, regarder un bon film de Noël et écouter des chansons de Noël. J'aime faire des gâteaux alsaciens au chocolat, du pain d'épices, des bûches ou de la pompe à l'huile. J'aime manger de la raclette et de la choucroute pour me réchauffer. Mais malgré tous ces petits plaisirs, je n'aime pas l'hiver, alors je fais des projets de voyages dans les îles (La Réunion) pour le GEM Le Canal ! »

LE SÉJOUR EN CORRÈZE DU GEM L'ASTROLABE

Ce séjour a été vraiment très réussi, avec une excellente équipe ! Mahamadou, toujours aussi drôle à vouloir à tout prix faire un saut à l'élastique ! Que bien sûr personne ne voulait faire... Piyas, que j'aime beaucoup même si quelquefois j'ai un peu de mal à le comprendre. Sarah, très gentille également. Et aussi bien sûr Marie et Bénédicte, les animatrices qui parlent beaucoup (mais c'est agréable) ! Elles n'hésitaient pas à se vanter toutes les deux !

J'ai beaucoup aimé la visite du Haras National de Pompadour car enfant j'y allais en vacances avec mes parents. Ça m'a rappelé de très bons souvenirs. J'ai aussi beaucoup aimé la visite de la grotte de Tourtoirac. Heureusement, j'avais pris un gilet avant d'y aller car 13° à l'intérieur, ce n'est pas très chaud ! Les explications de Marc, le guide, étaient très bien.

J'ai aussi beaucoup apprécié Michel, le chauffeur de taxi, ainsi que Roland, l'infirmier qui était aux petits soins avec moi !

J'aimerais vraiment, dans la mesure du possible, refaire un séjour l'année prochaine.

ODILE, du GEM L'Astrolabe



PHOTO © GEM L'ASTROLABE

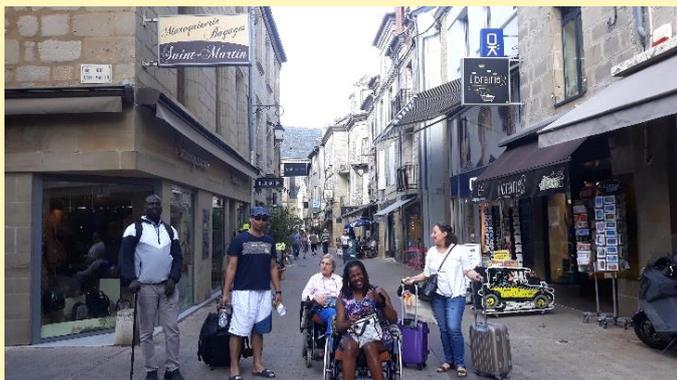


PHOTO © GEM L'ASTROLABE

NOS PETITES RECETTES HIVERNALES !

Le magret fumé

Ingrédients:

- filet de magret
- gros sel
- piment d'Espelette ou poivre



PHOTO © GOOGLE

- Dans un plat, mettre une couche de gros sel et y déposer le magret puis le recouvrir entièrement de gros sel.
 - Le laisser reposer 24 heures sans le mettre au frigo
- Sortir le magret du sel et le rincer rapidement à l'eau puis l'éponger avec du sopalin
 - Le poser dans un torchon
 - Mettre le piment d'Espelette ou le poivre sur les deux faces
 - L'enrouler dans le torchon
 - Mettre le tout au frigo pour un mois



A manger pour vos repas festifs !

GUILLAUME, VÉRONIQUE et LAURE, du GEM sur Seine

Recette pour passer de bonnes vacances

Quand je travaillais avant mon AVC, les dates de mes vacances m'étaient imposées. Désormais, comme je ne peux plus travailler, j'ai tendance à considérer que je suis en vacances tout le temps. Aussi, pour que les vacances soient bonnes, il faut qu'elles soient choisies et bien organisées ; pour qu'elles se passent bien, il faut que l'endroit où l'on part (si l'on part) soit nouveau sans être trop différent non plus, car alors le choc serait trop grand.

Par exemple, le dernier grand voyage que j'ai fait, c'était pour aller au Japon avec mon petit ami Nicolas. Heureusement, sa présence était un élément stable, car la culture asiatique est très différente de la culture occidentale et même si j'étais déjà allée en Thaïlande quelques mois auparavant, le Japon était encore plus dépaysant. Aussi, pour que les vacances soient bonnes, il faut qu'elles soient bien préparées en amont et adaptées aux personnes qui les vivent.

Les vacances doivent :

- 1 - Etre bien organisées
- 2 - Etre adaptées
- 3 - Etre diversifiées entre activités physiques et culturelles, et être préparées en amont pour ne rien rater
- 4 - Etre reposantes et instructives
- 5 - Etre différentes que ce soit dans les personnes rencontrées ou dans les activités exercées



CÉCILIA, du GEM Le Cap

Les palets aux fruits secs

Ingrédients :



- 200 gr de chocolat pâtissier (noir, au lait ou blanc, selon les goûts !)
- 50 gr de cranberries séchées
- 50 gr d'abricots secs
- 50 gr de noisettes décortiquées
- 50 gr d'amandes
- 2 cuillères à soupe de lait

1. Hachez grossièrement les fruits secs
2. Coupez les abricots en petits dés
3. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au micro-onde ou à la casserole avec le lait
4. Déposez, en les espaçant, des cuillères de chocolat fondu sur du papier sulfurisé
5. Répartissez les fruits secs dessus et laissez refroidir 2h

GEM Loisirs et Progrès

Dessert de fête

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.aftcidfparis.org dans l'onglet « Documentation » ou sur le site du GEM L'Astrolabe gem-astrolabe.jimdo.com

Tel est le thème...

Que représente pour vous la poésie ?

Répondez à marie.aftc@outlook.fr ou par courrier à l'AFTC.

Vous découvrirez le résultat de vos réponses dans le prochain numéro.

Le thème du numéro précédent était « Quels sont vos petits plaisirs de l'hiver ? ».



Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 20 février à 15h
au GEM LOGIS



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 13^{ème}

Tiré en 604 exemplaires

Directrice de publication :

FRANÇOISE FORET

Responsable de rédaction :

MARIE MEIGNEN

GEM TC / CL IdF

GEM Loisirs et Progrès

71 rue de Grenelle - 75007 Paris

Tél : 01 45 49 63 79

contact@loisirsetprogres.org

GEM La Boussole

10 rue Erard - 75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35

laboussolegem@gmail.com

GEM LOGIS

171 rue Vercingétorix - 75014 Paris

Tél : 01 71 26 56 46 - 06 27 36 27 59

homegemlogis@gmail.com

GEM La Brie

10 rue Marceline Leloup

77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 56 82 89 12

gemlabrie77@gmail.com

GEM des Remparts

9 rue Longperrier - 77100 Meaux

Tél : 06 98 19 64 76

contact.gemdesremparts@gmail.com

GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre - 78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

animationgy78@gmail.com

GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge - 92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00 - 07 67 64 59 99

infos@gemlecap.com

GEM sur Seine

54 rue André Doucet - 92000 Nanterre

Tél : 07 69 26 86 25

contact.gemnanterre@gmail.com

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 Canal

5 avenue Anatole France - 93500 Pantin

Tél : 06 51 50 33 25

contact.gempantin@gmail.com

GEM Les Colibris de Rungis

7 rue Walter Gropius - 94150 Rungis

Tél : 01 82 96 00 35 - 06 49 87 23 24

gem.colibris@simondecyrene.org

GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette - 95200 Sarcelles

Tél : 07 88 37 48 02

gem.chezgodot@gmail.com

GEM O'Pluriel

2 avenue du Jour - 95800 Cergy

Tél : 07 88 37 48 02

gem.opluriel@gmail.com