



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

A vos agendas!

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 23 mai au GEM LOGIS. Nous souhaitons la bienvenue à Helena du GEM Le Cap ! Le Comité a décidé de continuer sur sa lancée : pas de changements pour la mise en page, ni pour les rubriques proposées.

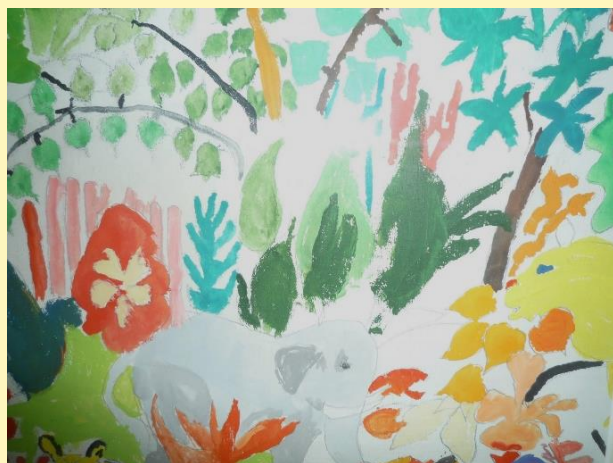
Du 18 au 20 juin 2019 a eu lieu la Rencontre et le Concours National Handidanse à Dunkerque. Grand événement annuel pour tous les handidanseurs ! Le mercredi 19 juin, les GEM La Boussole, L'Astrolabe et LOGIS se sont retrouvés : le GEM La Boussole a présenté sur scène trois chorégraphies et L'Astrolabe et LOGIS étaient présents pour les encourager !

Les 13 GEM TC/CL d'Ile-de-France vous convient à leur sixième journée Inter GEM le samedi 28 septembre 2019, de 11h à 17h, à la Maison du Chemin de l'île au 57 Boulevard Général Leclerc, à Nanterre. L'occasion de nous retrouver tous pour passer un moment convivial et festif. Au programme : repas partagé sous forme de pique-nique, représentation artistique des 13 GEM, coin photo et... une musique collective pour finir cette journée en beauté ! Pensez à vous inscrire auprès de votre GEM avant le 10 septembre. Nous vous y attendons nombreux !

Pour le prochain numéro de *Mots en Tête*, le Comité de Rédaction vous invite à répondre au thème suivant : « *Mon plus joli rêve* ». Une rubrique entière sera dédiée à vos témoignages. Concernant la dernière question thématique « *Se déplacer, c'est la santé : qu'en pensez-vous ?* », je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir l'ensemble de vos réponses.

Je vous souhaite un très bel été qui, j'espère, sera ensoleillé !

MARIE MEIGNEN



PEINTURE DE GILLES COCHIN

PHOTO © GUY COCHIN

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Sortie à l'aquarium	P2
Bon plan	P2
AVC : nouveau départ	P3
Ma retraite...	P3
Une expo à découvrir	P3
Quoi de neuf au GEM L'Astrolabe ?	
Et ses alentours ?	P4
Une sortie conviviale	P4
Se déplacer, c'est la santé : qu'en pensez-vous ?	P5-6
Un peu de détente !	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

... PARCOURS ...

L'AFTC Ile-de-France / Paris a décidé de renouveler la formule quelque peu austère de son Bulletin de Liaison trimestriel de huit pages monochromes en passant à un format magazine de vingt pages illustrées en quadrichromie.

La périodicité devient semestrielle avec une parution au printemps et à l'automne, en alternance avec "*Résurgences*", la revue de l'UNAFTC.

Son titre évoque le parcours de vie des personnes cérébro-lésées et de leurs proches, souvent qualifié de parcours du combattant, auxquelles cette publication souhaite ouvrir des perspectives de meilleur avenir.

D'un accès plus agréable, cette nouvelle formule trouvera sa place dans les divers lieux qui accueillent des personnes cérébro-lésées et leur famille. Elle élargira ainsi le cercle des lecteurs qui devrait inclure, nous l'espérons, nos amis Gémos.

THIERRY DEROCLES

SORTIE A L'AQUARIUM



PHOTO © GEM SUR SEINE

C'est avec un grand intérêt qu'un petit groupe du GEM sur Seine a pu visiter l'aquarium situé Porte Dorée, à Paris.

Tous, nous avons pu découvrir et admirer toutes sortes de poissons de formes et de couleurs différentes (des poissons-clowns, des poissons-globes, des raies, des poissons-licornes...) qui nageaient parmi les coraux et les anémones de mer. La visite s'est achevée par une petite halte à la cafétéria de l'aquarium.

Nous nous sommes quittés enchantés de cette visite.

JÉRÉMY, du GEM sur Seine

BON PLAN

LA REALITE VIRTUELLE

Nous avons testé la réalité virtuelle. Une expérience que l'on vous conseille vivement !! Plusieurs centres ouvrent un peu partout en Ile-de-France.

Nous avons été accompagnés par le gérant qui nous a proposé de nager avec une baleine et de chercher des trésors sur une épave de bateau au fond des mers. Ensuite, une balade sur une pirogue dans un monde imaginaire. Et enfin, une expérience dans l'espace dans la peau d'un astronaute !

Nous vous recommandons tout de même d'être accompagnés lors des premiers essais. Nous avons pris un moment après l'expérience pour nous permettre d'exprimer ce que nous avons vécu. Tout le monde a trouvé cette expérience cool !!! Et vous ? Prix : 7€50 l'essai de 20 minutes.

Adresse : 43 Avenue de la Gare, 95320 Saint Leu la Forêt

Ils peuvent se déplacer jusqu'à votre GEM mais le tarif devient plus élevé avec le coût de déplacement.

Le GEM Chez Godot



PHOTO © GEM CHEZ GODOT

AVC : NOUVEAU DÉPART

Après mon AVC en 2015, les médecins m'ont dit : *Vous ne remarquerez jamais ! Vous ne re-travaillerez plus ! Vous ne pourrez plus reprendre l'avion ! Faites le deuil de votre « vie d'avant ».* Un deuxième choc, après l'AVC lui-même...

Commence alors une longue réadaptation en centre spécialisé, où je découvre la galère de se retrouver à « *mobilité réduite* ». Comment faire avec les délais des organismes publics (CPAM, MDPH) ? Comment choisir l'équipement le plus adapté à mon handicap pour me déplacer ? Comment profiter de mon séjour en toute autonomie si je pars en vacances ?

Je n'ai pas trop écouté mon médecin et j'ai commencé à voyager : Canada, New York, San Francisco, et j'y ai découvert des services très simples de location de fauteuils roulant électriques qui m'ont permis de vivre des expériences de touriste « normal » et autonome.

En rentrant, j'ai décidé de venir en aide à mes camarades d'infortune et proposer un service de location de fauteuils roulants électriques. C'est ainsi que j'ai créé la société Mobilité Services : c'est une aventure, c'est compliqué mais on peut se faire aider par de remarquables associations comme H'up par exemple. Et que de belles rencontres, que de témoignages émouvants de personnes à qui cela a pu changer la vie de pouvoir enfin se déplacer dans son quartier !

Si j'ai perdu en capacité de marche, je n'ai pas perdu ma combativité ! Venez me voir à mon show-room au 100 boulevard Voltaire à Paris 11^{ème}. Pour plus d'informations, je vous invite à visiter mon site internet www.mobilite-services.fr

DIDIER DESPEISSE, adhérent à l'AFTC IdF/Paris

MA RETRAITE...

Comme c'est agréable de se lever le matin sans devoir aller travailler ! Je reste ceci dit bien active et il a fallu trouver des occupations.

Le lundi est assez calme puisque je n'ai pas d'activités, si ce n'est mon kiné en fin de journée.

Le mardi, je vais au GEM Loisirs et Progrès. En arrivant vers 11h, je fais connaissance avec de nombreux bénévoles et aussi des adhérents. On fait quelques jeux de société, puis, peu de temps après, on met la table pour un repas préparé par les bénévoles. A 15h, il y a un atelier d'expression corporelle avec un intervenant extérieur. Au début de la séance, j'aime moyennement car c'est plutôt de la relaxation et de la détente, mais après j'apprécie davantage car on danse sur une musique latino-brésilienne.

Le mercredi, je vais au GEM L'Astrolabe où on est moins nombreux qu'au GEM Loisirs et Progrès mais c'est tout aussi sympathique. Après le déjeuner, on fait différents ateliers : jeux de société ou revue d'actualité ou atelier écriture ou...

Le jeudi, je vais au GEM Loisirs et Progrès où il y a d'autres activités dont l'art-thérapie. Je vais aussi une fois par mois au GEM L'Astrolabe pour participer à l'atelier radio.

Le vendredi, je vais à Versailles faire de l'équithérapie avec un nouveau double poney, qui s'appelle César et que j'aime beaucoup ! Ce que j'apprécie surtout, c'est que le centre hippique est vraiment à côté de la forêt... On en profite quand il fait beau pour faire des balades !

ODILE, du GEM L'Astrolabe et du GEM Loisirs et Progrès

UNE EXPO A DECOUVRIR

Il y a l'exposition « La Lune » au Grand Palais à ne pas manquer. J'ai marché sur la lune. C'était top, mais pas agréable sous les pieds.

VALÉRIE, du GEM LOGIS



QUOI DE NEUF AU GEM L'ASTROLABE ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTO © GEM L'ASTROLABE



PHOTO © GEM L'ASTROLABE



PHOTO © LA FLORELLE

Depuis février 2019, le GEM l'Astrolabe a repris l'antenne. L'association « Radio Déclic » de Saint-Denis nous accueille, tous les mois, dans ses locaux pour parler d'actualité, de sport, de politique, etc. Au mois de juin, un élu de la ville sera présent sur le plateau : ce sera l'occasion pour nous d'exposer nos idées, nos besoins et nos projets... Très bientôt, vous pourrez nous écouter sur les ondes !

Depuis décembre 2018, changement de président et de secrétaire : nous remercions Didier et Catherine pour ces années d'engagement et de soutien et nous accueillons Valérie et Jean qui ont repris le flambeau.

Le 8 juin, nous organisons notre sortie annuelle à Boulogne-sur-Mer. Au programme : croisière sur mer, restaurant et visite de « Nausicaa », l'aquarium le plus grand d'Europe (4ème mondial) !

Pour finir l'été en beauté, le GEM L'Astrolabe fera un beau séjour en Corrèze du 18 au 20 septembre 2019. Nous profiterons du magnifique paysage et nous dégusterons « tranquilou » des « chocolaines ». Qui sait si nous n'allons pas rencontrer un certain François ?! Nous vous enverrons des bons « Poutou » d'Allasac et « Zou » !

Traduction :

- *Tranquilou : peinard*
- *Chocolaines : pains au chocolat*
- *Poutou : un baiser*
- *Zou : expression d'allégresse*

MARIE, MAHAMADOU et BÉNÉDICTE, du GEM L'Astrolabe

UNE SORTIE CONVIVIALE...

Le vendredi 26 avril 2019, à l'occasion d'une représentation de l'artiste et photographe Dimitri Barilko qui fréquente le GEM LOGIS, nous avons visité une exposition qui fut haute en couleur. Des œuvres réalisées sur différents supports. Le groupe a pris plaisir à cette sortie conviviale.

Sur la photo, il y a Artur, Barbara, Monia et Hadrien.

OLIVIER, du GEM La Boussole



PHOTO © OLIVIER

SE DÉPLACER, C'EST LA SANTÉ : QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Aujourd'hui, je suis allé chez mon revendeur de matériel médical en fauteuil roulant électrique. J'ai fait réparer une roue de mon fauteuil manuel qui avait crevé. Au moment du retour, je voulais aller chercher du poisson chez Picard par les petits chemins. Malheureusement pour moi, les batteries de mon fauteuil roulant électrique m'ont lâché ! J'ai donc appelé le revendeur de matériel médical pour qu'il vienne me dépanner. Un technicien est arrivé rapidement et il m'a poussé jusqu'au magasin : 205 kilos à pousser !

Moralité de l'histoire : le technicien est un homme en bonne santé !

JÉROME, du GEM LOGIS

Bouger...

Bouger son corps, marcher à pied, faire des étirements, changer d'air, se mouvoir ; mais tout en respectant son corps que l'on peut imaginer comme une usine à l'arrêt ou en fonctionnement. Que préférez-vous ? A vous de voir ! Mais il ne faut pas que cela révèle le côté néfaste de la chose, c'est-à-dire fractures, chevilles foulées, etc. Ou alors crampes au bras, pour ne pas oublier nos « fous aux 4 roues » ! (Entre nous, il s'agit de nos amis en fauteuil roulant).

CASSANDRE, du GEM LOGIS



LES BORDS DE MARNE

PHOTO © PASCAL

Il est évident que se déplacer, c'est la santé. Lorsque nous sommes obligés de rester toute la journée au même endroit, cela devient déprimant et entraîne des conséquences sur le mental. Marcher, voyager, c'est vivre pleinement tout en profitant de la nature dans une de nos belles régions de France par exemple. Vive les changements de lieux !

PASCAL, du GEM La Boussole

Oui, c'est vrai car j'en ai fait l'expérience quand j'étais opérée dans ma vie. A plusieurs reprises et sur plusieurs années j'ai dû être opérée pour un bec de lièvre. C'était des épreuves dures pour moi à cause du regard des autres. Pourtant, il faut penser à soi-même et, vivre et donc s'accepter telle que l'on est ! Oui, se déplacer, c'est la santé : c'est aussi le fait de pouvoir changer de position intérieure.

CHRISTINE, du GEM LOGIS

Se déplacer, oui bien sûr, c'est bon pour la santé... Mais voilà... Depuis mon AVC en 2009 et un petit supplément au programme en 2014 sous forme d'abcès pulmonaire (traitement antibiotique qui m'a abimé les articulations), je suis condamnée aux transports de surface : je prends le bus et le tramway. J'ai fini par apprécier... Bien sûr, quand je prends le bus, je dois modifier mes horaires et bien souvent préparer mes déplacements mais cela m'a permis de découvrir les vitrines et les monuments.

Alors oui, en ce qui me concerne, j'aime me déplacer !

NADINE, du GEM La Boussole

Se déplacer...

Marcher c'est revivre... récupérer sa force pour aller de l'avant. Quand j'étais à l'hôpital, je regardais les gens se déplacer par la fenêtre et cela me faisait envie. Du coup, le jour où l'on m'a dit que je pouvais sortir de l'hôpital, j'ai décidé de rentrer à pied chez moi car je n'habitais pas trop loin. Malheureusement et malgré toute ma bonne volonté, je n'ai pas pu le faire. Conclusion : cela fait vraiment du bien d'aller et de venir quand on le veut et comme on le veut.

NOUHOUM, du GEM LOGIS

Chacun de nous est concerné en tant qu'être humain. Et cette action concerne aussi beaucoup de domaines car les déplacements se font par divers véhicules. Pour les individus, tout dépend des possibilités de chacun. D'ailleurs, le ministère de la santé s'en est saisi pour une de ses campagnes dans le but d'améliorer notre santé physique.

Enfin, biologiquement, je pense que nous sommes « constitués pour » mais que parfois un accident ou une maladie peuvent altérer ce mécanisme humain. Pour ma part, n'étant « pas permise et véhiculée », la plupart du temps, mes déplacements s'effectuent « en R11 » comme j'ai l'habitude de le dire depuis l'époque du collège en visualisant des jambes « en marche » !

MYRIAM, du GEM LOGIS

La réponse du GEM Le Cap

*Je pense qu'il faut bouger car si l'on ne bouge pas, on ressemble plus à une morte. C'est agréable de se promener car on ne peut pas toujours rester sur place. Il faut faire du sport pour se muscler. Quand on fait du sport, on élimine les mauvaises toxines, on fait augmenter la chaleur du corps humain pour purifier notre organisme. **Claire***

C'est un beau slogan qui pourrait très bien servir de message de santé mais qui pour nous, personnes cérébro-lésées, n'est pas forcément évident ! Moi-même comme je ne peux pas bouger beaucoup, je marche le plus possible, surtout depuis que mon copain Nicolas m'a offert une montre qui compte les pas quand je

marche. Quand il est là, on s'amuse à marcher le plus possible, jusqu'à parfois faire près de 15.000 pas dans une seule journée ! Autant avoir de bonnes chaussures ! De plus, comme je ne peux plus courir, marcher est aujourd'hui pour moi une alternative. J'adore me promener le long de la plage et de la mer avec le va et vient des vagues. Quand je visite une nouvelle ville, je préfère le faire à pied qu'en transports en commun car on voit plus de choses : on rencontre et on croise des gens, on peut humer les odeurs de chaque ville et ses caractéristiques. Se déplacer, c'est se dépenser et cela veut dire transpirer et évacuer les mauvaises graisses et les toxines. Avant mon accident, je jouais sou-

*-vent au volley-ball. Encore aujourd'hui, je suis bien triste de ne pas pouvoir en faire. **Cécilia***

*Se déplacer, c'est la santé, car avoir son corps en mouvement, c'est important. **Hélène***

*Se déplacer procure du bien-être et rend joyeux. C'est bon pour tout le corps. Avant mon accident, j'adorais faire du vélo et surtout faire du scoutisme. **Matthieu***

*Il faut se déplacer, ça produit du bien-être. On se dépense physiquement. Avant, je faisais de la gymnastique et j'avais l'impression de voler. **Bella***

UN PEU DE DÉTENTE !



MOTS FLECHÉS

ARCHIPEL DE IBIZA		LE PAYS DES CÉDRES		OUBLIES DE DIRE		ILS NOUS EMMÈNENT TOUT SCHUSS	BOX EN ECURIE	
RÉGION DE ROME		RASÉ					PRÉFIXE PRIVATIF	
						EST VENDU NON MONTÉ		
COUP AU TENNIS				S'EN PRIT AU CHEF		TOUFFE DE TIGES		
DÉSA-GREABLES							QUE RIEN NE LIMITE	
ACIDE TRÈS ÉTUDIÉ EN GÉNÉTIQUE				SERVICE DE PRESSE			C'EST L'ALU	
FOURNI				BAS DE GAMME		ENTRE L'ITALIE ET LA CORSE	LES FACE À CANNES	
			ARTICLE CONTRACTÉ QUI VAUT DE L'OR			PORT D'ISRAËL		
DOTÉ D'UNE SOLIDE CARCASSE		SANS FOI						MARIE LES FILS
		CORPS GRAS VÉGÉTAL OU ANIMAL		S'OBTIENT EN PRESSANT		HOMME DU VOYAGE		
TROU MILITAIRE	MOT QUI PRÉPARE L'EXCLUSION		TERRE DE SYRACUSE					
						CELA PEUT ÊTRE LE RÉSULTAT D'UN MATCH		
ON VOIT SON CHÂTEAU DE MARSEILLE			QUI DEMANDE RÉPARATION					

BLIND-TEST : QUI CHANTE QUOI ?

Relier chaque chanteur à sa chanson : Michel SARDOU – Yves DUTEIL - Jean-Jacques GOLDMAN – Daniel BALAVOINE - Michel BERGER – Gilbert MONTAGNÉ

« Elle aimait sa poupée, elle aimait ses amis
Surtout Ruth et Anna et surtout Jérémie »

« On va rêver à d'autres saisons
On va quitter ces murs de prison »

« Qui a volé leur histoire, qui a volé leur mémoire?
Qui a piétiné leur vie, comme on marche sur un miroir ? »

« Ta couleur et tes mots tout me va
Que tu vives ici ou là-bas »

« Si tu re-viens par là
Tu ver-ras la ri-vière'
Et j'ai re-fait en pierr' »

« Des nuages noirs qui viennent du nord
Colorent la terre, les lacs, les rivières »

Réalisée par le GEM LOGIS

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...

« Mon plus joli rêve »

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 « Se déplacer, c'est la santé : qu'en pensez-vous ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 5 septembre à 15h
au GEM La Boussole

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 652 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

gemplabrie77@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

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

2 place Marcel Thirouin - 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