



Œuvre collective - « Il faut vivre les uns pour les autres et non pas les uns contre les autres » l'Abbé Pierre
PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Au Centre de Rééducation...	P2
Bon plan	P2
Théâtre au GEM Les Colibris	P3
Des vacances riches en sorties au GEM Le Cap	P3
Quoi de neuf au GEM La Boussole ? Et ses alentours ?	P4
Qu'est-ce qu'un repas réussi ?	P5-6
Pensée philosophe	P6
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.

ÉDITORIAL

De nombreux événements!

Les membres du Comité de Rédaction de *Mots en Tête* se sont réunis le 11 mai. Lors de cette réunion, le thème du Hors-Série 2023 a été choisi : « *Comment j'ai redécouvert le goût de la vie après l'événement ?* ». Ce numéro spécial sera publié à l'automne 2023 en format numérique uniquement. Cela ouvre beaucoup de possibilités : lien internet, vidéo, audio, texte, photo... Les mises en page de chacun des GEM seront ensuite réunies pour former un seul et unique Hors-Série.

Et la 8^{ème} Journée Inter GEM ? Elle aura lieu le samedi 14 octobre 2023, de 11h à 17h. La localité vous sera communiquée très prochainement. Une réunion de préparation a permis de déterminer certaines modalités. Sous l'intitulé « *Pays du Monde* », le programme se déclinera comme suit : accueil et repas avec traiteur ; un loto géant et des jeux en extérieur ; final en musique. Une deuxième rencontre aura lieu en visioconférence le 20 juin pour finaliser la préparation de cette journée.

Le GEM L'Astrolabe et le GEM LOGIS ont le plaisir de fêter leurs 10 ans cette année ! L'occasion de réunir les membres du GEM, les familles, les amis, mais aussi les partenaires. Ces événements auront lieu respectivement au mois de juin et septembre.

Le Comité de Rédaction vous invite à répondre au thème suivant pour le prochain numéro : « *Votre façon de voyager* ». Concernant le précédent thème « *Qu'est-ce qu'un repas réussi ?* », je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir vos réponses.

Très bel été à chacune et chacun d'entre vous.

MARIE MEIGNEN

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

... PARCOURS ...

Tel est le nom de la revue semestrielle que notre association publie depuis quatre ans. Elle s'adresse aux familles de personnes cérébro-lésées pour leur apporter des informations, présenter nos actions, cultiver le lien entre les adhérents et aussi les sympathisants, favoriser le rapprochement avec les professionnels...

La revue peut aussi intéresser les victimes de lésions cérébrales acquises et on y trouve d'ailleurs des témoignages de certaines d'entre elles. Notons que la plupart des photographies qui illustrent les articles sont envoyés par les GEM en réponse à la demande que nous renouvelons pour chaque numéro. Ces images introduisent du mouvement, des sourires, de la couleur, de la tendresse, en un mot de la vie.

PARCOURS se veut l'expression de parcours de vie individuels mais aussi d'un parcours partagé entre victimes, familles, aidants, accompagnant et soignants...

THIERRY DEROCLES

AU CENTRE DE RÉÉDUCATION...

Me voici à Hendaye pour un mois dans un centre de rééducation vraiment très agréable, juste en bord de mer. Le personnel soignant est top, toujours très aimable et convivial. Ce centre est surtout pour la kinésithérapie : j'ai des séances tous les jours avec un kiné très bien ! Il y a aussi des séances de sport où je dois soulever des altères de 2kg, ce qui est assez lourd ! Et des altères de 500g, en faisant différents mouvements avec le bras droit. Il y a aussi des séances d'équithérapie avec quatre juments. Je dois soit les brosser soit faire d'autres choses avec elles. Je me suis fait aussi un petit groupe d'amis et quand on se retrouve tous aux repas, c'est vraiment sympathique !

Dans ce centre, il y a aussi une association de bénévoles. Ils viennent me voir les samedis et dimanches et c'est vraiment agréable car les week-ends sont bien calmes puisqu'il n'y a aucune activité !

ODILE, du GEM L'Astrolabe et Loisirs et Progrès

BON PLAN

La Ferme Ouverte de Saint-Denis

A la Ferme Ouverte de Saint-Denis, une ferme urbaine, vous pouvez visiter différents animaux tels que des chevaux, des moutons, des chèvres, des poules, des lapins et des cochons. Vous pouvez aussi y faire votre petit marché de produits frais et bios qui sont cultivés à la ferme, et ce à des prix raisonnables. Vous pouvez même aller faire votre propre récolte !

Adresse : 114 avenue de Stalingrad 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 84 03 98 95

Tarif adulte : 5,10€ / Tarif réduit : 3,20€ sur présentation de la carte d'invalidité

Vous trouverez toutes les informations sur le site internet à l'adresse suivante : <https://www.lesfermesdegally.com>
Bonne visite !

GEM L'Astrolabe



PHOTO © GEM L'ASTROLABE

THÉÂTRE AU GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS



PHOTOS © GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS

La pièce de théâtre s'intitule « *On n'est pas tout seul* ». Elle nous montre le déroulement d'une randonnée jouée par 23 acteurs, dont certains pour qui ce fût une première. La pièce de théâtre a commencé avec les expériences personnelles de tous ceux qui ont contribué à l'écriture de la pièce, avec l'aide de Bruno et Véronique qui fut précieuse pour les acteurs. La participation à l'écriture a permis à certains de se sentir plus impliqués dans ce projet, cela a également renforcé la cohésion émotionnellement intensive. De plus, le fait que les acteurs partagent leurs expériences personnelles les amène à se reposer davantage sur l'improvisation plutôt que sur un texte et cela leur permet d'être moins stressés sur scène.

KIM, RADIMIRO, CLAUDINE, MAXIME, MOUNIA et FRANCOISE, du GEM Les Colibris de Rungis

DES VACANCES RICHES EN SORTIES AU GEM LE CAP !

Des vacances riches en sorties !

Mercredi 3 mai, nous sommes allés à Provins, une magnifique cité médiévale à une heure de Paris. Dès notre arrivée, nous sommes partis à la découverte de ce beau village. Entre jolies maisons, fortifications et visite de l'église, nous en avons pris plein les yeux. Nous avons mangé notre pique-nique sur la place du Châtel avec un temps de rêve. Pour finir la journée en beauté, nous sommes allés voir le spectacle immersif sur la Légende des Chevaliers de Provins : encore un très bon moment ! Nous vous conseillons fortement d'aller vous y balader, Provins est assez accessible, mais pensez quand même à prévoir une rampe d'accès car, à l'époque médiévale, on n'a pas songé à nos amis en fauteuil roulant.

Vendredi 5 mai, direction Reims ! Au programme : visite de la fameuse cathédrale de Reims, déjeuner dans un restaurant et visite de la cave à champagne Pommery. Encore une belle sortie, la cathédrale est magnifique et bien accessible, nous avons pu admirer ses vitraux et ses colonnes. Nous avons ensuite déjeuné au « *Bistro des Anges* », un restaurant délicieux où nous avons été très bien accueillis, nous vous le conseillons ! Pour finir, nous avons fait une visite guidée de la cave à champagne Pommery. Un beau moment de découverte !

JACQUES, TYPHAINE et VIRGINIE du GEM Le Cap



PHOTOS © GEM LE CAP

Enfin nous retrouvons la scène !

Le Covid a eu beaucoup de conséquences sur le monde en général, et sur notre petit monde aussi. L'une d'elles a été l'annulation des Rencontres Nationales Handidanse durant trois ans. Mais cette année, enfin, elles ont eu lieu ! Elles se sont déroulées à Cambrai du 3 au 5 mai. Une centaine de chorégraphies ont été présentées avec près de 800 danseurs en situation de handicap. Cette année, c'était aussi les 30 ans de la pratique Handidanse. La fête était au rendez-vous !

Nous sommes partis trois jours en véhicule via l'entreprise Phoenix depuis la Note Bleue. Nous avons logé à l'hôtel « Le Mouton Blanc », dans de belles chambres. Nous avons mangé dans un restaurant italien, le même qu'il y a 7 ans, Pizza Sicilia. A l'époque Marie nous accompagnait et nous nous sommes encore régalés !

Nous avons dansé le jeudi. Malgré peu de répétitions, nous avons assuré ! La première danse « Pas si seul », nous l'avons réalisée avec Nicolas et ses parents, Sylvie et Alain, de l'association La Flèche, dans le Nord. Chorégraphie « La plus douce » d'après le jury, nous avons eu la médaille d'argent ! Inespéré ! Et pour la seconde intitulée « Ensemble », que nous devons danser avec Monia qui nous a quittée bien trop tôt l'année dernière, chorégraphie la plus « Fraternelle » ! Médaille d'or et 1^{er} prix du jury (chorégraphie la plus appréciée de la journée par le jury). Une grande joie pour tous ! Nous étions surpris d'avoir été tant récompensés ! Mais cela fait plus de 10 ans que nous dansons ensemble !

Laurent : *Beaucoup de plaisir ! Du partage avec des partenaires agréables et sympathiques ! Rencontrer d'autres danseurs et voir leurs prestations ! Mais surtout participer : danser est pour moi plus agréable que de voir danser !*

Nadine : *Pour la première fois, Thierry, mon compagnon, dansait à mes côtés. Cela nous a donné une force terrible, de la confiance et de la motivation !*

Olivier : *Malgré la joie, je ne peux m'empêcher de penser à Monia et Jean-Louis qui nous ont quittés... Ils auraient dû être avec nous sur scène.*

Elsa : *Heureuse et bravo à tous les danseurs !*



Les Bêtises de Cambrai sont des bonbons à suçoter qui datent de 1830, inventés par Afchain et Despinoy. La recette est issue d'une erreur, d'où son nom. L'original est à la menthe. Désormais, une quinzaine de saveurs sont disponibles...

OLIVIER, du GEM La Boussole



PHOTOS © GEM LA BOUSSOLE



QU'EST-CE QU'UN REPAS RÉUSSI ?

A la base pour faire un bon repas il y a trois éléments dont on ne peut se passer : un peu de technique, de l'art en créant du nouveau et beaucoup d'amour. Les beaux et bons repas familiaux dans une ambiance conviviale et chaleureuse réunissent les trois éléments pour traduire "Qu'est-ce qu'un bon repas ?".

PASCAL, du GEM des Remparts

Pour moi, un repas réussi, c'est à la fois un repas complet et un repas qui nous plaît également. S'il y a des événements particuliers tels que les anniversaires, les mariages, les fêtes, nous pouvons faire de bons repas gourmands. Mais dans la vie de tous les jours, pour le petit déjeuner et le déjeuner, il faut au moins qu'il y ait des fruits. Pour le déjeuner et le dîner, au moins des légumes. Par exemple, pour moi, le matin, je prends du jus d'orange, du pain de mie complet avec du beurre et de la confiture, un kiwi et du chocolat chaud. A l'exception du dimanche où je prends deux pains au chocolat. Pour le déjeuner, je prends une entrée (légumes), de la viande ou du poisson avec un féculent, un fromage et un fruit ou une compote ou une salade de fruits. Et pour le dîner, je prends une soupe de légumes avec des lentilles, une salade composée (maïs, sardines, tomates, mâche et un œuf) et un yaourt nature.

DÉBORAH, du GEM LOGIS

Le plat, c'est le plus important !

La convivialité. Le partage surtout.

Peu importe le lieu, du moment que nous sommes avec des personnes que nous apprécions.

THIERNO et MAHAMADOU, du GEM L'Astrolabe

Un repas réussi commence dès lors que l'on élabore la liste de convives. Viennent ensuite l'élaboration du menu, le choix des mets et l'organisation. Une fois le choix arrêté, il est temps de préparer à l'avance ce qui peut l'être de sorte à disposer de temps libre si un imprévu survient. C'est l'heure d'entamer la préparation du plat avec lequel on souhaite régaler nos amis, et certainement un des points les plus agréables du repas. L'amour et le temps que l'on met dans cette préparation seront deux des éléments qui feront la différence entre un bon et un mauvais repas.

L'heure approche, derniers préparatifs et vérifications : la table est mise, tout est prêt pour l'apéritif, le punch est au frais ; d'autres boissons vont arriver avec les invités qui ont proposé d'apporter leur touche pour ce moment de partage avant repas. Il y aura toute sorte de petits apéritifs selon l'origine géographique de chacun. C'est un rituel dans le groupe ; tous aiment à partager leur part de culture et d'histoire. Sont attendus : les accras de morue, les chips de banane plantain, les olives, le maïs soufflé, les lupins, le chorizo grillé, et aussi ce que l'on ne connaît pas encore.

Et voilà les premiers arrivés ! Les uns après les autres, tous sont enfin là, tout le monde se retrouve et échange les dernières nouvelles, on trinque à nos retrouvailles. On rit, on se détend. C'est l'heure de passer à table. L'appétit est là, tout le monde a un petit creux et est impatient de goûter au plat de résistance. La bonne humeur est au rendez-vous, il y a les rires et les histoires que tous partagent tout en se régaland avec le plat, que tous semblent apprécier. Mission accomplie pour cette partie du repas, passons au dessert. Puisque le chocolat semble faire l'unanimité auprès de tous depuis toujours, alors place au gâteau au chocolat et ses pépites fondantes. Tous semblent s'être régalez et la bonne humeur règne. On peut considérer que ce fut un repas réussi. Pourquoi ? Tout simplement parce que tout le monde était heureux et que le temps passé à préparer le repas est largement récompensé par le moment de bonheur partagé.

ELSA, du GEM Loisirs et Progrès

Voyage autour de la TABLE

"Un bon fou-rire vaut un beefsteak" dit-on. Au GEM des Remparts, nous l'avons vécu ! Nous avons trouvé un minuscule escargot dans le matériel de Sylvain, notre bateleur-jongleur-équilibriste du lundi. Nous en avons pris soin puis l'avons déposé délicatement dans un coin de verdure. Georges, notre Président, et moi-même aimant beaucoup les escargots bien cuisinés, quelques jours plus tard, assis autour de la table du coin repas, nous voilà partis à saliver rien qu'en l'évoquant. ET ALORS ?! Sourires complices de Gilbert et Léa et grand éclat de rire... Au pays de leurs racines, il existe des escargots géants ! Un seul suffisant à régaler une tablée de joyeux convives ! Bon et joyeux appétit à tous.

LYSIANE, du GEM des Remparts

La réponse du GEM Le Canal

Entre conversations informelles et débat lors d'un atelier Podcast, Claude, Mariam, Olivier et François, adhérents du GEM Le Canal ont proposé leurs réponses.

Tout d'abord tout dépend de la nourriture recherchée. Comme le précise Olivier, il peut être question de nourriture physique, intellectuelle, voire spirituelle. Ensuite, le plus important pour tous reste de partager ce repas avec des proches.

Si l'on se concentre sur la table, prioriser la qualité de la nourriture proposée est un gage essentiel de réussite, pour Claude, Mariam et François. Cela peut être dans un bon restaurant, bistronomique, voire gastronomique, avec un repas au champagne et des plats bien présentés, selon François. Si le repas est bien fait à la maison, avec les bons produits, avec amour, on doit n'entendre chanter que les fourchettes et les couteaux accompagnés des bouches qui mastiquent sans dire un mot, pour Mariam. Et peu importe la décoration. Mais on peut aussi simplement se sentir heureux, comme Claude, de la garniture d'une pizza. Surtout si elle est partagée en amoureux.

Tout est également une question d'ambiance ! Olivier adore refaire le monde avec la famille, ou les amis perdus de vue. Au-delà du contenu des assiettes, l'important c'est de ne pas se tâcher en mangeant et de se donner des nouvelles les uns des autres. C'est vrai que se sentir bien, c'est la preuve de la réussite, confirment François, Claude et Mariam. Surtout si tout le monde mange à sa faim, et en particulier, si le ventre plein, les commentaires après dégustation font l'éloge du repas. Mariam est alors aux anges !

Pour illustrer les réponses précédentes, nous en avons un bon exemple. Depuis quelques semaines, les adhérents du GEM Le Canal ont été prendre le repas de midi à la Butinerie, une coopérative où il fait bon manger. Les convives sont à chaque fois différents. Nous avons fait davantage connaissance avec Sourene dont les tableaux de peinture sont accrochés au mur de la salle à manger. Il y avait aussi Fara, une chanteuse de « Fusion-Jazz-musiques du monde » qui nous a parlé de son prochain spectacle au Relai de Pantin. Notre plat préféré fut le dessert : une verrine avec une crème au citron, du crumble aux herbes et des morceaux de meringues éclatés sans oublier une délicieuse crème que nous ne savons pas définir !



PHOTO © GEM LE CANAL

PENSÉE PHILOSOPHE

On vous juge mal

On décide que vous êtes comme ça alors que vous êtes autrement. On vous colle une étiquette au dos qui n'est pas la bonne. Et pour couronner le tout, on vous juge sans vous connaître ou on en connaît un peu sur vous et le reste on fait des suppositions qui deviennent des certitudes. Le pire, c'est que les personnes qui vous connaissent ou qui en connaissent un peu sur vous se font une idée toute faite et fautive de vous.

LÉA, du GEM La Boussole

UN PEU DE DÉTENTE !

MOTS MÉLANGÉS

Pour partager un bon repas, il faut surtout de bons ingrédients...
A vous de trouver :

   **Les aliments**   

        

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

ANANAS
BANANE
BONBON
BROCOLI
CAFE
CAROTTE
CHICON
FRITE
FROMAGE
GATEAU
GLACE
MOULE
OEUF
PIZZA
POIRE

POISSON
POMME
POULET
RIZ
SOUPE

    

©SLCollective.com

DEVINETTES

Comment appelle-t-on un nez qui est un composant élémentaire d'une vis ?

Réponse : Un écrou (nez-crou) ;

Comment appelle-t-on un nez qui n'est jamais content ?

Réponse : Un négatif (nez-gatif) ;

Comment appelle-t-on un nez qui te tient au courant ?

Réponse : Un électricien (nez-lectricien) ;

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

Dans le prochain numéro...

« Votre façon de voyager »

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

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

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue **Le jeudi 7 septembre à 15h en visioconférence**

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
80 rue de Paris
93100 Montreuil

Imprimé par ANRH Paris 13^{ème}

Tiré en 523 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

gemdesremparts@gmail.com

GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre -78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

animationgvy78@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

5 allée Jean-Baptiste Lamarck

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

18 boulevard de la Paix – 95800 Cergy

Tél : 06 23 89 36 39

gem.opluriel@gmail.com