

Les échos du GEM n°8



GEM



Groupe d'Entraide Mutuelle de la Cordée

12 rue Jean Jaurès, 86000 POITIERS

Tel: 05 49 88 31 76 / 06 58 29 60 99

Email: gem.cordee86@gmail.com

Site internet: www.gemdelacordee.free.fr

Edito



SOMMAIRE

- Sommaire et édito	p2
- Les activités du GEM	p3
- Quelques témoignages sur les activités	p4
- Témoignages ... suite	p5
- Séjours et projets 2015	p6
- La chorale « Les Boutons d'Or »	p7
- Le jardin	p8
- Coin slam et poésie	p9
- Partenariats	p10
- Et pour finir : une recette	p11
- Coin jeux ...	p12



Toute l'équipe du GEM de la Cordée vous souhaite ses meilleures voeux pour l'année 2016.

On espère qu'elle vous sera encore plus agréable que l'année 2015 qui a d'ailleurs été riche en activités et en repas.

Tels que du golf en salle, une fête dansante, patinoire, cinéma, piscine, bateau électrique, randonnée, jardin, chorale "Les Boutons d'Or" dirigée par Sabrina...

Du côté des repas nous avons eu notre traditionnel repas de Noël à Poitiers au restaurant "Les 40 Gourmands" et petite nouveauté : un sur Montmorillon « Au Petit Gourmet », et tout au long de l'année, raclette, les repas du samedi, pique-nique, galettes des rois, gâteaux d'anniversaire...

En résumé, une année riche en émotions et pour notre ventre.

Cette année 2016, s'annonce prometteuse avec en vue bowling, crêpes party, galette, karaoké.....

*Si vous êtes volontaire pour rejoindre notre équipe de rédaction :
tous les articles sont proposés par les membres du GEM.*

*Alors si vous souhaitez faire paraître un sujet
ou si vous avez des questions à poser
n'hésitez pas à en parler.*

*Les blagues sympas, les recettes originales, les petites astuces de la vie quotidienne....
on prend tout on fera le tri.*

Bonne lecture à tous les Gémienais ainsi qu'aux futurs autres Gémienais.

L'équipe du Journal

Les activités au GEM

Au GEM, nous avons des activités régulières telles que :



le cinéma, une fois par mois.

Le mercredi matin Stéphanie sort la liste de films à l'horaire auquel on va et on s'inscrit sur ce qu'on veut
Selon le film (2D ou 3D), il est demandé 2€ ou 3€.

le bowling, un mois sur deux

soit au bowling la Sphère à Fontaine-le-Comte
soit au bowling Eurobowl à Buxerolles.
Il est demandé 2€/partie



le mini-golf, un mois sur deux

(en quinconce avec le bowling)
soit au Goolfy Fluo de Migné-Auxances
soit en extérieur au Bois de Saint-Pierre à Smarves.
Il est également demandé 2€

Les mois d'hiver, nous faisons une **crêpes party** mensuelle. Si on veut déguster des crêpes, chaque adhérent doit en faire sauter quelques-unes.

Du coup, parfois, on peut être plus de 20 autour de la table pour les déguster

Fabrice M

Au GEM nous proposons aussi diverses autres activités

En intérieur

Des jeux de cartes et de société

De la pâtisserie

Des bricolages

Un atelier couture un samedi par mois avec Danièle

Un atelier Lecture à haute voix un jeudi ou vendredi une fois par mois

Un atelier détente et relaxation un samedi par mois



En extérieur

En plus du bowling, mini-golf et cinéma, nous proposons aussi

Des visites guidées sur des thématiques différentes au musée Ste Croix une fois par mois

Des visites d'exposition à l'Espace Mendès France

Des balades en nature, des jeux de pétanque et molkÿ

Des sorties culturelles (carnaval, fête de village, ...)

Un atelier jardin (sur les bords du Clain, toutes les semaines à la belle saison)

Des sorties calèches ou équitation (selon l'envie ..)

Au GEM nous proposons aussi diverses autres activités

Et nos autres antennes

Un atelier peinture tous les lundi à la MCL Le Local en ville (hors vacances scolaires) avec Danièle

Une animation tous les mardi à la MJC Claude Nougaro de Montmorillon avec un repas par mois

Une animation tous les jeudi au centre social du CHL, avec des jeux et petits bricolages

Quelques témoignages sur les activités

♣ *Quel plaisir de se réunir pour l'atelier peinture ! Nous passons un moment convivial et agréable.
La professeure nous laisse libre de créer et nous donne un coup de main si nous lui demandons.*

Le groupe est sympathique et nous sommes heureux de réaliser une oeuvre.

Nous pouvons également constater la différence entre nos travaux, lorsque nous travaillons le même thème.

A la rentrée Danièle nous a proposé de peindre un portrait d'Arthur Rimbaud :

les oeuvres étaient très belles et richement variées.

Elles ont été affichées au GEM pour notre plus grande fierté.

*L'atelier peinture permet finalement de reprendre confiance en nous,
de nous faire du bien en créant et de partager de bons moments ensemble.*

Claire D ♣



♥ *Adhérente au GEM depuis plus d'un an*

*je m'y rends trois fois par semaine pour faire diverses activités ;
notamment certaines sorties telles que le cinéma et le bowling.*

J'ai particulièrement apprécié :

☼ *le concert de notre chorale « Les Boutons d'Or » auquel j'ai assisté,
d'ailleurs j'aurais aimé en faire parti.*

☼ *L'après midi dansant au centre social du CHL,
le jour de la fête de la musique.*

Je m'y suis bien amusée. J'ai bien dansé.

Pour finir je tiens à dire que j'aime beaucoup tous ceux qui sont au GEM

Je m'entends bien avec tout ce petit monde.

Nadège ♥

◆ *Moi j'aime faire les instruments de musique.*

J'aime faire des cadres en les décorant avec des serviettes, du vernis.

J'ai fait un plateau, des animaux, des perles, que je fabrique en argile.

*J'aime bien les gens, les activités comme
le bowling, la piscine, le cinéma, le minigolf,
où je me débrouille pas mal.*

J'ai aimé le voyage à Saint-Palais.

Andrée ◆



Témoignagessuite

Cherchant une activité pour occuper mon temps libre et me rendre utile, j'ai découvert le GEM par le truchement d'une affiche à la fac. De par ma formation universitaire, mon intérêt s'est immédiatement porté sur cette association d'utilité publique qui accueille des adultes en situation de fragilité psychique et d'isolement.

J'ai donc pris contact avec la salariée qui aide les adhérents à animer ce lieu. Suite à quoi, je me suis inscrite en tant qu'accompagnatrice bénévole en 2013. Cela fait maintenant 2 ans que cette aventure a débuté. J'ai été bien accueillie par tout ce petit monde, fort sympathique, qui a su me mettre à l'aise.

Comme partout ailleurs, au sein du Gem, il y a des règles en vigueur, à respecter et à faire appliquer si besoin est; que ce soit intra-muros ou pendant les activités extérieures. En tant que bénévole, je peux:

accompagner les adhérents au cours des sorties organisées,

d'ailleurs, mon baptême du feu s'est fait en escortant un petit groupe lors d'une visite à l'hypogée des dunes à Poitiers.

assurer l'accueil au Gem

soit les après-midi, les jours d'ouverture : *ces temps sont des moments d'échange autour de jeux, discussions, café....*
soit le samedi toute la journée, *où on peut partager un repas.*

venir en renfort lors de l'opération papier cadeau se tenant au magasin Maxi toys, *finançant des projets tels que la sortie au Futuroscope , séjour Paris, repas au lycée Kyoto pour ne citer que ceux-ci.* Au sujet de ce repas, je tiens à gratifier les membres du bureau de nous l'avoir offert. Car normalement, une petite participation de 5€ est requise (comme au repas de Noël). Par ailleurs, pour nous remercier, l'association nous donne des chèques déjeuner.

accompagner lors des séjours ou proposer et animer un atelier (pas encore à mon actif loool !!!)

Jusqu'ici mon expérience au sein de l'association se déroule relativement bien. Et, j'en suis plutôt satisfaite et contente.

Kelly



J'ai connu le GEM il y a un an maintenant. J'étais très seul et isolé à ce moment là. Progressivement, j'ai découvert l'association , j' y ai trouvé un très bon accueil de la part de Stéphanie et des bénévoles ainsi que des adhérents. Cela a été un premier pas pour reconnaître le handicap psychique comme le mien et celui des autres.

En se rencontrant, on trouve une véritable chaleur humaine, un lien se crée à travers l'association qui nous propose une grande diversité d'activités et de sorties à des tarifs très modiques.

Il y a aussi le repas que nous préparons ensemble le samedi et qui est un moment très convivial,

Je souhaitais parler de mon expérience avec le GEM et de l'importance de cette association.

Je remercie aussi toutes les personnes du GEM d'être simplement qui elles sont.

Fabrice L.

Séjours et projets 2015



La Bretagne, on y gagne

Le grand jeu a commencé un lundi de juin 2015 (le 15 sauf erreur de calendrier)

Nous sommes partis tous les 13 à bord du Renault Trafic et de la Dacia Logan Break.

Le Voyage, comme le reste du séjour, s'est déroulé sans encombres.

Une fois arrivés au Gîte, nous avons posé nos valises et celles des autres, et rangé nos affaires.

Entre les repas copieux, les discussions diurnes et nocturnes, la télévision et la musique ... ce logement fût fort agréable tout autant que la propriétaire accueillante.

Les premiers jours, les manœuvres pour sortir les véhicules furent dures, mais l'adresse des chauffeuses nous a sauvés.

De l'Ile de Groix à Lorient, du sous-marin à Locmariaquer, nous n'avons pas été ennuyé par le temps.

Enfin, ce qui devait arriver arriva : après la super soirée au restaurant, nous sommes rentrés à Poitiers, chargés de bons souvenirs.

Au total, nous avons été 13 à gagner .. pas de perdant !

Renaud



Pour compléter un peu cette rubrique,

un petit article pour résumer les voyages et projets spéciaux financés en 2015

- en **mars**, nous avons passé une journée au Futuroscope, grâce à l'argent des papiers cadeaux
- en **juin**, donc nous sommes partis une semaine en Bretagne dans un gîte et avons visité les environs morbihannais
- en **juillet**, nous sommes partis 3 jours à Paris, grâce à l'argent des papiers cadeaux : nous avons dormi à l'hôtel et mangé au restaurant tous les soirs et visité pleins de coins de Paris (bon, on a beaucoup marché, c'était fatigant)
- en **octobre**, nous avons fait une soirée resto au lycée hôtelier Kyoto : on a appris que la gastronomie ne rimait pas avec quantité !!
- enfin, on a reconduit notre opération papier à Maxitoys en novembre et décembre

♪ La chorale « les boutons d'or » ♪

Arrivée en mars 2015, Sabrina a créé un atelier « chant ». Quelques adhérents y ont participé au début, puis d'autres ont suivi. Ensuite, des instruments de musique furent créés.

Les adhérents surnommèrent leur chorale « Les Boutons D'Or » et évoquèrent la thématique du jardin où ils interprétèrent neuf chansons le 5 septembre 2015.

Ceux qui désiraient assister au concert furent les bienvenus. A la fin du concert, les chanteurs jetèrent leurs cahiers de chant et furent applaudis. Les spectateurs les rappelèrent. Une collation fut ensuite offerte et nous passâmes une agréable journée. Nous en profitâmes pour souhaiter l'anniversaire d'Audrey et le départ de Sabrina que nous avons beaucoup appréciée lors de son passage au GEM.

Henri et Eric,



Titres des chansons interprétées

Le Pouvoir des Fleurs, de Laurent Voulzy

Sacré Géranium, de Dick Annegarn

Le Sud, de Nino Ferrer

A Bicyclette, d'Yves Montand

C'est une Jardin Extraordinaire, de Charles Trénet

Une Jolie Fleur, de Georges Brassens

Quand on s'promène au bord de l'eau, de Gabin

Les Roses de Picardie, d'Yves Montand

Et La Ballade des Gens du GEM



La Ballade des Gens du GEM

Notre GEM est une étoile
où toi aussi tu brilles un peu
Je viens te chanter la ballade
La ballade des gens du GEM
Je viens te chanter la ballade
La ballade des gens du GEM

Dans notre groupe, tu trouveras
Le partage dans la différence
Je viens te chanter la ballade
La ballade des gens du GEM
Je viens te chanter la ballade
La ballade des gens du GEM

Chanteur pour la première fois
Tu peux chanter tout ce que tu veux
Je t'offre ma voix formidable
La ballade des gens du GEM
je t'offre ma voix formidable
La ballade des gens du GEM

Toi qui a planté fruits et légumes
Dans ce jardin au bord du Clain
Je vient te chanter la ballade
La ballade des gens du GEM
Je viens te chanter la ballade
La ballade des gens du GEM

Lieu de bonheur et de la rigolade
couleur du cœur de gens valeureux
On vient chanter la ballade
La ballade des gens du GEM
on vient te chanter la ballade
La ballade des gens du GEM

Comme une fleur qui s'épanouit
Comme un oiseau qui fait ce qu'il veut
Tu viens de chanter la ballade
La ballade des gens du GEM
Tu viens de chanter la ballade
La ballade des gens du GEM

Le Jardin

*Pour rappel, nous avons un jardin sur les bords du Clain que nous louons à la ville de Poitiers.
En 2015, de plus en plus s'y sont investis et se sont même pris une petite parcelle individuelle pour eux-mêmes : les productions ont été importantes : courgettes (on en avait marre d'en manger d'ailleurs), pommes de terre, oignons, salades, concombres, tomates, aromatiques ... on s'est régalé un moment avec nos légumes.*

Pour le garder en état, on a travaillé dur : tonte, débroussaillage, arrosage, taille ...

On a aussi profité du jardin autrement : la chorale, des soirées barbecue, des jeux plein air,

....

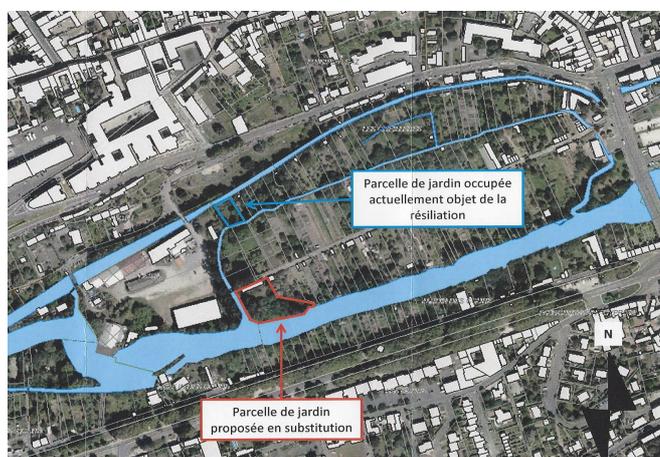


L'année 2016 pourrait être aussi belle et productive, surtout que vous êtes de plus en plus nombreux à vouloir vous investir dans le jardin ..

Mais nous allons être en année de transition ET oui la ville de Poitiers a des projets d'aménagement du Tison et a mis fin à notre bail car ils ont besoin de notre terrain pour leurs projets ... Malgré tout, ils nous ont trouvé un autre jardin, plus ensoleillé paraît-il sur l'autre chemin.

Normalement nous pourrions commencer à l'investir en avril mais pas sur sa totalité (ils ont aussi de menus travaux à faire sur le nouveau) et on ne sait pas encore si on peut déménager notre cabane et où ranger nos outils (devront-ils revenir dans le fond de nos toilettes?)

Bien évidemment, pour les adhérents jardiniers notamment, nous vous tiendrons informés de l'avancée du déménagement de notre jardin, mais toujours est-il que cette année ne sera pas une grosse production



Coin Slam et Poésie ...

*Aujourd'hui pour vous, nous vous présentons du Slam écrit par Mathieu.
Partons pour un peu de poésie urbaine avec notre "Grand Coprs Malade" du GEM*



Cette année là :

*Premier souvenir du mois de janvier,
Le premier jour on s'est aimé comme une éternelle musique.
Fraîches résolutions surfent sur les bonnes idées, des "je t'aime",
apprendre de ses longs souvenirs bleus,
surveiller par des je t'aime merveilleux.
Pardonne ce long mois de novembre.
2016 éffrayé par un réveil nouveau,
je pense à vous en vous aimant.*

Amour

*je me sens si fragile mon coeur
et ce poison qui touche tout ce qui est beau.
Mon coeur est un château éternel et ensoleillé par un être aimé
Amoureux d'une éternité
Mon coeur est sensible*

Continuons ce voyage poétique avec ce joli poème écrit et illustré par Tatianna

L'histoire du papa-Lion-Lion

*Ce soir, c'est l'histoire du papa-Lion-Lion.
Le papa Lion-Lion avait une barbe faite de piquants.
C'était une arme, et une couronne aussi.
La nuit, le papa-Lion-Lion, dort.
Et pendant, qu'il dort... il rugit pour faire peur aux méchants.*



Partenariats

Les Rencontres de l'UNAFAM

Le samedi 6 février 2016 à 13h45, Danièle, notre animatrice bénévole est venue me chercher pour assister à une rencontre de l'UNAFAM dans l'enceinte de l'UDAF 86, rue de la Garenne à Poitiers-Sud.

Après avoir dit bonjour à Philippe, infirmier à Laborit, qui a fait une présentation sur l'accompagnement, les appartements associatifs et leur organisation, je suis intervenu sur l'invitation de Danièle pour présenter l'association de loi 1901, le GEM de la Cordée, sa création et son installation rue Jean-Jaurès et ce qu'on y fait ; ce qu'il m'a apporté depuis mon entrée dans la maladie, handicap psychique et mental. J'ai répondu à une question que m'avait posé un adhérent UNAFAM. Puis, il y eut le comité départemental du sport adapté.

C'était une expérience enrichissante et j'ai fait la connaissance de gens très gentils et intéressés par mes paroles. Donc une bonne expérience pour moi.

A renouveler avec d'autres membres du GEM pour m'aider dans la démarche.

Thierry B



SISM 2016

On parle de l'UNAFAM, c'est l'occasion de vous parler de la SISM (Semaine d'Information sur la Santé Mentale) où des conférences, des projections, des manifestations sont souvent organisées afin d'informer le grand public et les partenaires médico-sociaux de tout ce qui existe pour accompagner au mieux les personnes avec des fragilités psychiques.

Cette année, pour la première fois, nous y participons : nous serons toute une journée à l'IRTS (Ecole des travailleurs sociaux, rue Guynemer près du pont Achard) le mercredi 23 mars prochain, en collaboration avec l'UNAFAM. Vous êtes invités à venir nous aider tout au long de la journée (10h-17h) pour informer/expliquer le GEM, vos difficultés ...aux étudiants, formateurs et publics qui viendraient ou au moins à venir nous rendre visite si vous le souhaitez

Nous serons également présent le vendredi 25 mars après-midi dans le hall du CHU pour informer le grand public : votre présence est aussi la bienvenue.

Je vous mets le lien vers le site national de la sism si vous souhaitez des renseignements

<http://www.semaine-sante-mentale.fr/>

Stéphanie

Et pour finir : une recette ...

Le gâteau au chocolat irratable !

Ingrédients:

200 g de chocolat

125 g de farine

125 g de sucre

125 g de beurre

3 oeufs

1 sachet de levure chimique



Pour la ganache:

200g de chocolat pâtissier

200g de crème entière 30%mg

Préparation:

Faites fondre le chocolat et le beurre.

Mélangez le sucre et les oeufs, puis ajoutez la farine/levure.

Incorporez le mélange beurre/chocolat, et mélangez bien.

versez dans un moule à manqué et faites cuire 30 mn dans un four préchauffé à 180°C.

Préparer la ganache:

Détaillez le chocolat en petit morceaux

Chauffez la crème

Au premier bouillon versez la crème sur le chocolat

laissez quelques minutes et mélangez au fouet.

Laissez la ganache reposer 1/2 heure puis versez sur le gâteau et étalez avec une spatule.

Et voila un beau, bon, et facile gâteau pour faire plaisir.

Coin jeux ...

*Un atelier Langue des Signes s'est mis en place fin 2015
et le petit jeu va être de découvrir le sens de la petite phrase en signes !!!!*

Pour vous aider on a des alphabets au GEM !

*Pour ceux qui sont intéressés,
c'est Mathieu qui vous apprend à signer le mercredi de 10h à 12h au GEM*



M E M



L E M M M M M M M M



Autre petit jeu

Un atelier d'initiation à l'anglais se met en place 1 à 2 fois par mois avec Régine et/ou Christophe

Voici une ou deux phrases simples à traduire



A yellow bird sings but the grey cat eats it



L'oiseau jaune chante mais le chat gris le mange

You see the green frog on the white flower



Tu vois la grenouille verte sur la fleur blanche