

Œuvre Collective PHOTO © GEM LE CANAL

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Recette de saison	P2
Bon plan	P2
La Mer de Sable	P3
Moment de Poésie	P3
Quoi de neuf au GEM Le Cap ? Et ses alentours ?	P4
Votre façon de voyager	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.

ÉDITORIAL

C'est la rentrée ! Quelles sont les nouvelles ?

Les membres du Comité de Rédaction de *Mots en Tête* se sont réunis le 7 septembre, la récolte d'articles a été fructueuse concernant le thème « Votre façon de voyager » et je vous invite à découvrir les réponses de chacune et chacun dans ce numéro.

Le Hors-Série 2023 approche, vous avez encore le mois d'octobre pour vous exprimer sur le thème « Comment j'ai redécouvert le goût de la vie après l'évènement ? ». Texte, photo, dessin, lien vers un site internet, musique à écouter... Vous avez le choix. N'hésitez pas à transmettre vos participations à l'équipe de votre GEM afin qu'elle puisse faire une mise en page. Ce numéro spécial vous sera envoyé par mail en format PDF fin octobre – début novembre.

Petit rappel concernant la journée Inter-Gem, elle aura bien lieu le 14 Octobre de 11h à 17h à Nanterre, à la Maison du Chemin de l'île au 57 boulevard du Général Leclerc (même endroit que l'année dernière). Le thème de cette journée sera « Pays du Monde », Loto Géant et jeux extérieurs seront au rendez-vous. N'hésitez pas à vous inscrire auprès de votre GEM !

Vous êtes nombreux à apprécier les sorties en tout genre : culturelles, ludiques, gourmandes, relaxantes. A ce sujet, les membres du Comité de Rédaction vous invitent à répondre à la question thématique suivante pour le prochain numéro qui sera publié à la fin du mois de décembre : « *Quelle est la dernière sortie qui vous a marquée ?* » Il peut s'agir d'une visite au musée, d'une sortie bowling, une séance de cinéma, d'une belle ballade... J'ai hâte de lire vos témoignages !

DELPHINE ALPHONSE

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

NOTRE OFFRE D'ACCUEIL

C'est la rentrée et notre association souhaite rappeler l'offre d'accueil qu'elle propose aux personnes cérébro-lésées et à leur famille dans le but d'atténuer et d'améliorer leurs bouleversements de vie souvent bien difficiles à supporter physiquement et psychologiquement.

Vous êtes bien placés pour savoir que nous parainons les 13 GEM franciliens pour personnes cérébro-lésées, lieux d'activités, de loisirs et de rencontres qui ont fait leur preuve et que nous voulons développer.

Pour les familles, nous proposons un groupe de parole leur permettant d'échanger avec d'autres aidants afin de rompre la solitude si souvent ressentie. Nous organisons aussi des moments de rencontre tous ensemble.

Face aux difficultés administratives, sociales et juridiques, nous assurons des permanences chaque semaine afin d'offrir écoute, conseil et soutien.

Enfin, nous adressons régulièrement à nos adhérents des informations utiles ainsi que notre revue « PARCOURS » ...

SCARLETT SIRGUE

RECETTE DE SAISON

Cake aux mûres

- 500g aux mûres
- 100g de beurre
- 100g de sucre
- 120g de farine
- 1/3 de sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de poudre d'amande
- Préchauffer le four à 180°C
- Enfourner pour 45 min.

CHRISTOPHE du GEM VERSAILLES YVELINES



PHOTO © CHRISTOPHE

BON PLAN

L'Argonaute à la Villette

Radimiro, adhérent du GEM Colibris de Rungis, recommande la visite d'un vrai sous-marin de chasse des années 50, L'ARGONAUTE, qui se visite à la Villette.

Cette visite est gratuite pour les personnes porteuses de handicap et leur accompagnant. La **visite audio-guidée** permet d'appréhender la vie quotidienne d'un équipage de 40 hommes. À l'intérieur, des **installations décoratives et des photos** de l'époque permettent à chacun de s'imaginer en sous-marinier.

Attention, le sous-marin n'est pas accessible aux fauteuils roulants. Par contre le musée est accessible, très intéressant et interactif, avec des effets spéciaux permettant de s'imaginer sous la mer avec l'**exposition "Sous l'océan"**.

Pour plus d'informations : <https://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/expos-permanentes/largonaute>

Teddy conseille de prendre le Tramway T7 jusqu'à son terminus « Athis-Mons », pour admirer le Concorde, visible depuis la station.

RADIMIRO, TEDDY, FLORENCE du GEM Les Colibris de Rungis

LA MER DE SABLE

Au mois de juin, le GEM de Versailles est parti au parc d'attraction « La Mer de Sable ». Après un petit bout de chemin en voiture, nous sommes arrivés dans un parc où le Western reprend vie. Concernant les attractions, il y en a pour tous les goûts et tout le monde a pu participer.

Nous avons prévu des sandwiches et avons profité des aires de pique-nique à l'intérieur du parc.

Des spectacles dignes d'Hollywood sont proposés tout le long de la journée avec des cascadeurs et des explosions.

Jean-François : « *C'était chouette, mais j'ai perdu ma casquette dans le train de la mine !* »

Christophe a été épaté par les indiens acrobates sur leurs chevaux et a tout filmé.

Alcindo : « *C'est un bon séjour au Far West !* ».

Le GEM VERSAILLES YVELINES



PHOTO© GEM VERSAILLES YVELINES

MOMENT DE POÉSIE

Parfait tableau

Jaune comme l'intérieur du citron. Je mets mon jaune au vert pour un jaune plus acidulé. J'ai maintenant un citron-vert parfait. Je peux dessiner mon paysage sereinement.

Je crayonne un petit carré, puis j'y ajoute du jaune pour la terre et je réalise une maison. Une maison toute carrée, bien grande. Je dessine un ciel bleu... Et ce bleu qui me saute aux yeux, me remplit de bonheur. C'est une maison parfaite !

CLAUDE du GEM le Canal

La femme sur le balcon

Pourquoi tu ne rentres pas ? Ça fait longtemps maintenant que tu es sorti et moi j'attends comme une idiote. J'écoute la musique monotone qui vient du bas de l'immeuble, et là je suis bien. Avec cette musique qui se joue doucement pour celui qui l'écoute.

Claude du GEM le Canal

Partir

Pour partir à la porte de Paris, nous pourrions peut-être prendre de quoi piéger
Pour partager des photos avec des potes
Parti prenant du pays
Je pars palper du pied mes paillettes

CLAUDE du GEM le Canal

En juillet dernier, le CAP est parti direction : Limerzel !

Vous allez nous dire, mais où est-ce ? On vous répond, dans le Golfe du Morbihan pardi !! Nous sommes arrivés le lundi chez Anne-Marie et Dominique, nos charmants hôtes pour la semaine. Nous avons eu la surprise de découvrir un magnifique far breton et du cidre fait par Dominique sur la table de la salle à manger. De quoi bien commencer nos vacances. Nous avons ensuite profité de la piscine 100% accessible et du grand jardin. Le mardi, nous avons embarqué à bord d'un beau bateau afin de visiter tout le Golfe du Morbihan, un super moment malgré une météo bien bretonne !

Notre gîte était tellement chouette et accueillant, que le mercredi nous avons fait un super brunch suivi d'une après-midi piscine et jeux de société. Le soir, nous sommes allés admirer le coucher de soleil à la pointe de Sarzeau et nous avons dîné dans un restaurant excellent « La pointe ». Nous vous le recommandons vivement !

Ce séjour nous a permis de déconnecter, goûter les spécialités bretonnes, passer des beaux moments de partage et d'entraide et surtout de boire l'apéro !

Nous partageons avec vous la recette du far aux pruneaux d'Anne-Marie :

- **Ingrédients :**
 - 4 œufs
 - 160 gr de sucre fin
 - 250 gr de farine
 - 1 l de lait
 - Quelques pruneaux dénoyautés
 - Parfum (eau de vie – rhum)

Mettre un plat (24-28cm) au four avec une noix de beurre à 180°

Faire bouillir le lait dans une casserole

A côté, mélanger le reste des ingrédients puis ajouter progressivement le lait chaud

**Une fois la pâte mise dans le plat, disperser les pruneaux dans la préparation
Enfourner pendant 45min à 1h à four chaud (toujours à 180°)**

Il ne vous reste plus qu'à vous régaler et surtout à nous envoyer une belle photo de votre far et vous !

Le GEM le CAP

PHOTO © GEM le Cap



VOTRE FAÇON DE VOYAGER

Chaque année, je vais en République Tchèque au Mighty Sounds. On y va à environ 8. C'est un festival de musique punk. Des fois on loue un van pour y aller, des fois on y va en avion. Le festival dure 3 jours avec un Before le jeudi. Quand on y va en van, il nous faut une journée pour y aller, une journée pour revenir. On part donc le jeudi et on rentre le lundi.

MATHIEU du GEM les Colibris de Rungis



Photo © MATHIEU

Ma façon de voyager, c'est de découvrir un pays ou une autre ville.

Quand j'arrive dans cette nouvelle destination, je regarde le beau paysage autour de moi,

je rencontre des gens d'une autre culture,

je sens l'odeur de la mer,

je goûte aux diverses spécialités gastronomiques,

je touche le sable chaud,

j'écoute la musique du pays ou de la ville,

je me balade pour poursuivre mes découvertes.

Cette année je pars au Brésil !

B comme bonheur
R comme rencontre
E comme évasion
S comme sauna
I comme Île et
L comme lagon.

DEBORAH du GEM Logis

J'apprécie de voyager en train et en voiture. En train car on a le temps de voir les paysages et en voiture car on peut s'arrêter pour visiter.

Mais mes vacances préférées ont été en Lanzarote car c'était la première fois que je partais si loin et que je découvrais des paysages différents. Il a fallu prendre l'avion...

Un adhérent du GEM-SUR-SEINE

Lorsque je vais à l'étranger, je mange local. Et l'étranger pour moi cela commence quand je change de département. Dans le Finistère je mange des crêpes, en Allemagne je bois de la bière, en Autriche des saucisses viennoises : des WienerWurst, en Italie des pâtes, en Angleterre du Goubli-boulga ...

JEROME du GEM Logis

L'Afrique de mon enfance

Des souvenirs pleins la tête de mon enfance en Afrique me reviennent en mémoire. Une forte odeur de ce repas traditionnel que l'on appelle le Thiéboudiène lors des fêtes de Noël ; un air de musique de crépitement d'un feu de camp où tout autour les villageois chantaient un patois que je connaissais bien.

Je suis une petite sœur pour les enfants, la petite pour les grands. Je suis chez moi.

Les gens sont pauvres, ils vivent dans des cases, ils sont simples et heureux. A perte de vue des bananiers, des cocotiers sur la plage, quelle beauté ! Une odeur iodée des pirogues flottantes sur la mer allant de droite à gauche au gré de ce petit vent léger. Et le souvenir désagréable de cette peur au ventre qui ne me quitte plus d'animaux sauvages rôdant les nuits.

VALERIE du GEM Logis

Mon voyage au Vietnam.

J'avais passé une agréable journée dans la Baie d'Halong dans une barque vietnamienne appartenant à un couple. Le trajet m'avait permis de contempler la beauté de la Baie, de voir des paysans cultivant leurs rizières avec leurs bœufs, tout en discutant avec ce couple qui parlait un peu le français par le biais de ses enfants scolarisés. J'avais peur d'être mal vu à cause du passé indochinois, mais au contraire, nous sommes, nous les Français, bien aimés. Dans la culture des Vietnamiens, le passé est le passé, ils ne voient que l'avenir.

J'en restais sans voix.

GUILLAUME du GEM-SUR-SEINE

Ma façon préférée pour voyager est en voiture. Avec mes parents nous l'utilisons pour partir en Bretagne.

Après en Bretagne, j'aime surtout me déplacer à pied ou à vélo pour visiter la côte sauvage.

SYLVAIN du GEM-SUR-SEINE

La réponse du GEM Loisirs et Progrès

J'ai beaucoup voyagé.

Je suis allée aux Etats-Unis, en Italie, au Maroc, en Tunisie...

Aujourd'hui je ne bouge plus, mais je voyage dans ma tête, grâce à tous mes souvenirs.

MURIEL

Je voyage tout le temps
Des voyages au long cours
Et d'immobiles voyages
Dans les livres et les musiques
Dans les films et les spectacles
Dans les visages et les accents
Dans les cuisines et les épices
Dans les saveurs et les couleurs
Dans les humeurs et les humours
Et de surprise en surprise
Je voyage tout le temps

J'ai visité de nombreux pays
Et vécu dans trois continents
Mais les plus beaux des voyages
Je les fais avec des amis
Autour d'une table, un samedi.

FABIEN

Le mot « Voyage » évoque à lui tout seul le rêve.

Le voyage est une évasion qui fait appel à tous nos sens.

Quatre verbes peuvent nous servir de moyen de transport vers une nouvelle découverte : lire, écouter, sentir, goûter.

Lire un livre et s'évader avec l'auteur vers les contrées qu'il décrit.

Ecouter de la musique et se laisser emporter au rythme des notes de chaque instrument.

Goûter un plat et, grâce aux épices, partir vers un pays lointain qui nous fait rêver.

Sentir et se laisser emporter par une odeur : dans la médina si c'est la menthe fraîche ou dans notre enfance si c'est du pain chaud.

Le voyage est ancré en l'être humain, nomade, puis inventeur de moyens de transport qui lui ont permis d'aller plus loin et plus vite, mais toujours capable de voyager par ses sens et ses émotions.

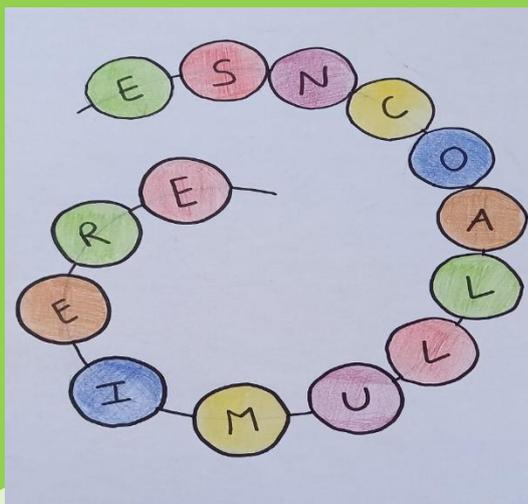
ELSA

Quand je voyage c'est en famille et en voiture. La France est pleine de ressources culturelles et gourmandes, mais elle doit s'améliorer pour le handi-tourisme !

Nous privilégions les gîtes et chambres d'hôtes adaptés et nous favorisons les lieux sans trop de touristes mais avec des visites de sites et une réputation pour les spécialités gourmandes...

ANTOINE

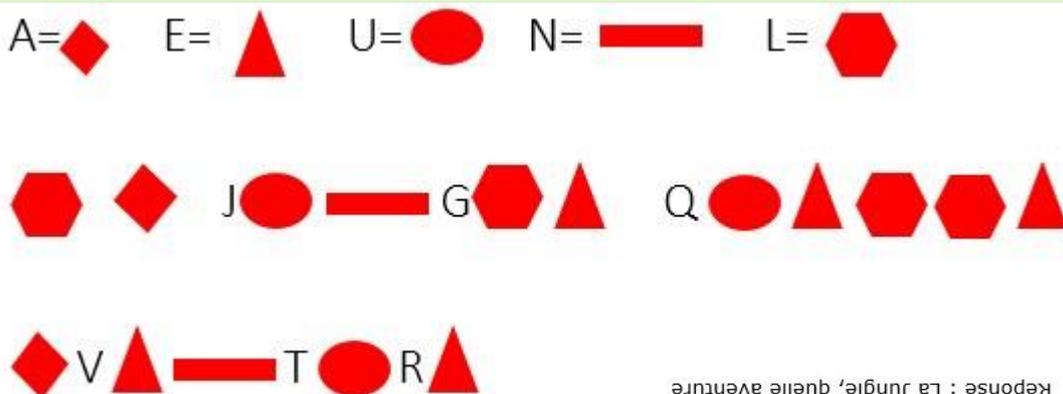
UN PEU DE DÉTENTE !



Un mot de 8 lettres est à découvrir, il se lit dans le sens des aiguilles d'une montre

Réponse : lumière

Message codé



Réponse : La jungle, quelle aventure

PIR *	*ELLES
RA*	*CHETTE
JUM*	*ME
MA*	*OGUE

Relie les mots coupés

Réponse : Pirogue, Rame, Jumelles, Machette

1. Lequel des ces pays n'a pas de frontière avec la France ?

- A Brésil
- B Belgique
- C Pays Bas
- D Espagne

2. Lequel des ces pays ne touche que deux pays ?

- A France
- B États-Unis
- C Mongolie
- D Espagne
- E Lichtenstein

3. Combien y-a-t-il de communes en France ?

- A 10 942
- B 34 955
- C 58 526

Réponse : 1-C, 2-B, 3-B

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...

« **Quelle est la dernière sortie qui vous a marquée ?** »

Répondez à delphine.aftc@gmail.com 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 9 Novembre à 15h en visioconférence**

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

AFTC IdF / Paris
80 rue de Paris
93100 Montreuil

Imprimé par ANRH Paris 13^{ème}

Tiré en 518 exemplaires

Directrice de publication :
FRANÇOISE FORET

Responsable de rédaction :
DELPHINE ALPHONSE

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