



ŒUVRE DE JEROME PHOTO © GEM LE CAP

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Bon plan	P2
L'homme qui marchait On se régale au GEM des Remparts	P3
Moment de poésie	P3
Quoi de neuf au GEM des Colibris de Rungis ? Et ses alentours ?	P4
La dernière sortie qui vous a marqué ?	P5-6
Le cinéma de Christophe	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

Bonnes fêtes de fin d'année !

Le Comité de Rédaction de Mots en Tête s'est réuni le jeudi 9 Novembre en visioconférence. Nous serions ravis d'avoir vos retours concernant le Hors-Série d'automne sur le thème « Comment j'ai redécouvert le goût à la vie après l'évènement ? ». N'hésitez pas à nous envoyer vos avis et remarques à cette adresse : delphine.aftc@gmail.com

Retour sur la journée Inter-Gem du 14 Octobre. Dix GEM ont participé et c'est une soixantaine de personnes qui se sont retrouvées pour cet évènement chaleureux. Après un copieux repas, le Loto Géant tant attendu de l'après-midi a fait des heureux, chacun a pu repartir avec un lot.

N'oubliez pas de me donner votre avis sur cette Journée Inter-Gem en me transmettant votre évaluation.

De même, votre avis sur le Journal Mots en Tête nous intéresse, n'oubliez pas de remplir le questionnaire de satisfaction annuelle.

Le Comité de Rédaction vous invite à répondre au thème suivant pour le prochain numéro de Mars 2024 : « Quel atelier aimez-vous dans votre GEM ? Quel atelier rêvez-vous de mettre en place dans votre GEM ? » Partagez-nous vos impressions et vos envies, nous sommes impatients de lire vos réponses !

Concernant le précédent thème « Quelle est la dernière sortie qui vous a marqué ? » rendez-vous aux pages 5 et 6 pour découvrir vos réponses.

Je vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année et vous donne rendez-vous l'année prochaine.

DELPHINE ALPHONSE

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Votre solidarité gage de notre existence

Est-il encore besoin de vous présenter notre association dont beaucoup d'entre vous sont adhérents depuis plusieurs années ?

C'est en ce sens que nous sommes très proches des GEM qui accompagnent et aident les personnes cérébro-lésées et traumatisées crâniennes.

Les temps sont difficiles pour tout le monde et bien sûr plus particulièrement pour nos blessés qui bien souvent ne bénéficient que de très peu d'aide voire aucun soutien soit familial soit des collectivités soit de l'Etat.

Nous sommes une équipe de bénévoles qui essaie d'apporter non seulement du réconfort mais également des conseils via des permanences médico-sociales, psychologiques et juridiques et tout particulièrement aux aidants, des informations sur l'actualité, des organisations de rencontre, etc.

Nous venons de relancer une campagne d'adhésion et/ou de versement de dons car les subventions publiques sont de plus en plus réduites, parfois inexistantes...

Seule notre solidarité nous permettra de préserver l'indépendance de notre association, l'efficacité de nos actions et le développement de nos projets.

Si vous souhaitez nous rejoindre, vous pouvez nous contacter par téléphone au 01.40.44.43.94 ou par mail secretariat@aftcidfparis.org

SCARLETT SIRGUE

BON PLAN

« La capitale parisienne voit fleurir de plus en plus de cantines, un concept en vogue qui plaît. Le plus souvent cosy, healthy et trendy, ces cantines se veulent également accessibles à tous. Désormais, plus besoin de casser sa tirelire pour manger bio, local, français ou de saison. »

Pour en savoir davantage <https://www.france-hotel-guide.com/fr/blog/cantines-paris/>

LA BUTINERIE, 32 rue de l'Ancien CANAL à Pantin, pour partager le repas de cette "coopérative du bien-manger".

L'une des activités emblématiques de La Butinerie est une cuisine/cantine participative : une cantine de quartier du quotidien, propice à la rencontre et aux échanges. Pas un lieu de restauration classique ! Cela signifie cuisiner ensemble des recettes simples et accessibles à tous, favorisant la saisonnalité, les circuits courts et le bio, partager un repas à prix libre dans une atmosphère conviviale et humaine, (re)créer des liens au sein du quartier.

Accès Métro 5 : station Église de Pantin

LE GEM LE CANAL



© LA BUTINERIE

L'homme qui marchait

Il était une fois un homme qui marchait lentement dans la direction solaire. Il marchait gaillardement puis il s'arrêta.

Arrêté par la beauté du paysage...

Il se dit : Pourquoi marcher alors que la beauté est juste là !

CLAUDE DU GEM LE CANAL

On se régale au GEM des Remparts

Les lasagnes revisitées

Ingrédients :

- Pâte à lasagne fraîche
- 3 carottes
- 1 bouteille de purée de tomate
- 1 c à café de concentré de tomate
- Gruyère
- 2 oignons jaunes
- 2 courgettes
- Huile d'olive
- 800g/1kg de viande haché
- 1 aubergine
- 1 bocal de sauce tomate
- Béchamel

Déroulement :

- Couper les oignons et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Couper en petits morceaux les carottes, les courgettes et l'aubergine et les ajouter aux oignons bien dorés avec la viande, laisser cuire à feu doux.
- Une fois la viande et les légumes cuits y ajouter la purée de tomate, la sauce tomate et 1 C à C de concentré de tomate, laisser mijoter 5 minutes.
- Installer la pâte à lasagnes dans un plat, couvrir de viande, recouvrir de pâte à lasagnes et répéter cette opération jusqu'à la fin de la viande.
- Finir par une couche de pâte, y mettre par-dessus la béchamel et le gruyère.
- Enfournier pour 30 minutes de cuisson.

LE GEM DES REMPARTS

Moment de Poésie

Tatami

Sur un tatami
Je retrouve un tas d'amis
Une ronde de desserts
Et des arts martiaux
Pour rire
Des jeux et du judo
Pour de faux
De la musique et des muses
De la peinture et des musées.
Loin des tatamis
Je retrouve des tas d'amis
Des fêtes et des festins
Je chante avec les copains
Ensemble, nous chantons
Et écrivons des chansons
Parfois, nous dansons.
Ainsi vont nos vies
Enchantées
Ce sont de vraies
Comédies musicales.

FABIEN LOISIRS ET PROGRÈS

A la Fête

Par la migraine, mon effort pas mal, de
mal multicolore en musique, m'oblige à
continuer de plus en plus en météoro-
rique.

Définition « Etre en météorique » : être
dans la lune.

CLAUDE DU GEM LE CANAL

Inspiré par le piano de Bill
Evans :

When I Fall In Love

La pluie tombe drue.
Sous mon capuchon je la regarde
tomber.
Je consulte mon smartphone pour
voir l'heure et l'adresse du ren-
dez-vous.
Je soupire et je range le télé-
phone.
Je regarde le ciel noir et gris.
Le clapotis des gouttes sur mon
visage dure un peu.
Je m'essuie puis je me mets en
marche pour rejoindre la fête

MARC du GEM LE CANAL

C'est la rentrée musicale au GEM !

Notre chorale se réunit tous les lundis de 14h à 15h15 au GEM les Colibris de Rungis. Nous nous retrouvons autour d'Amélie (au violon et professeure de chant) et de Jacques (à la guitare).

Cette année le thème est le voyage.

Au début de chaque atelier nous travaillons sur la respiration, l'articulation et la détente du corps.

Au premier atelier nous avons, pour certains, découvert et, pour tous, travaillé et chanté avec joie les trois chansons suivantes :

- Je n'aurai pas le temps de Michel Fugain
- San Francisco de Maxime Le Forestier
- Santiano de Hugues Aufray

Au troisième atelier Amélie nous a fait découvrir "Tinsagu nu Hana" une chanson japonaise.

Nous avons tous cherché un joli nom pour notre chorale. La chorale du GEM s'appelle maintenant « Ensemble les colibris ».

Un concert est prévu le 9 décembre. Nous chanterons dans le cadre du Téléthon organisé à Rungis par l'Association Vroumm.

Un des choristes nous raconte : « Chanter nous donne confiance en nous et nous rend joyeux ».

MAX, RABAH, TEDDY, OLIVIER ET ELODIE DU GEM DES COLIBRIS DE RUNGIS



QUELLE EST LA DERNIÈRE SORTIE QUI VOUS A MARQUÉ ?

Une journée à Lyon : une sortie remarquable !

Nous avons eu le plaisir d'aller visiter Lyon au début de l'été.

Soleil, croisière sur la Saône, visite du vieux Lyon, repas gourmet dans un bouchon typique, tous les ingrédients étaient réunis pour nous permettre de vivre des moments fantastiques. Le clou de cette belle journée ce fut de prendre le funiculaire pour monter à la cathédrale de Fourvière et de découvrir la vue panoramique de Lyon !

Mahamadou a très envie d'y retourner et Antoine, qui a vu cette cathédrale à France Miniature, a très envie de découvrir cette ville en grandeur nature.

Thierno a trouvé que c'était très bien et qu'on avait bien mangé !

Pour conclure Sarah nous dit: « c'était super ! On a vu a vu pas mal de choses. Lyon me manque ! »

MAHAMADOU, ANTOINE, SARAH ET THIerno du GEM ASTROLABE



Les 10 ans du GEM Logis

Il y avait ce jour-là beaucoup de personnes du GEM Logis et d'autres GEM aussi (GEM L'As-trolabe).

En face, vous pouviez admirer les photos sur un écran géant placé au-dessus de la scène. Photos de tous les Gem qui avaient pu participer à des Ateliers Découvertes. Chacun pouvait voir ces photos de sorties, de voyages.

Il y a avait aussi Nadine, une personne qui chantait de belles chansons françaises, installée à son piano.

Tout le monde chantait. Ensuite il y a eu Jennifer et son groupe.

C'était très festif ! Il y avait tant de mets et de biscuits délicieux. Le cocktail était très copieux.

Le temps filait vite mais j'ai pu vivre plein de choses. J'ai été très touchée par cette fête, et je crois que je ne suis pas la seule ! Tout le monde était très sympathique et gentil.

CHLOE DU GEM LOGIS

Le concert de Sheila au Grand Rex

60 ans de carrière, dès le début, le ton est donné !

Retrouvailles avec mon idole Sheila pour l'anniversaire des soixante ans de carrière. Un an de séparation mais nous voilà dans une nouvelle salle « le Grand Rex ».

Elle est habillée d'une superbe tenue classique noire (pantalon, body, veste).

Lumières baissées, le décor s'éclaire et le show commence. Les tubes de Sheila sont réorchestrés.

Elle commence doucement et nous avertit que nous ne resterons pas dans nos fauteuils.

A un moment, les gens se sont avancés vers la scène et moi aussi... mais lorsque j'ai voulu retourner m'asseoir cela n'a pas été possible !

Disco, Rock, Yéyé, un Quatuor classique.

Dans la salle, avant le concert, j'y ai aperçu Yvan Attal qui ne m'a pas lâchée du regard, au départ avec un léger sourire timide puis de manière plus insistante. Deux invitées surprises : Sandrine Kiberlain et Rachel Khan.

Il y a beaucoup de gens connus qui aiment mon idole !

VALERIE DU GEM LOGIS

La réponse du GEM Versailles

Je suis parti en Bretagne dans un camp de vacances avec mon cousin.

Avec mon cousin, on est différent, moi j'aime bien rester dans mon coin, mais mon cousin, lui, il aime bien faire le beau et découvrir des choses.

Comme on aime bien le chocolat, on a décidé de marcher vers la ville pour acheter du chocolat.

Nous avons marché, marché, marché, et fini par faire du stop. Nous avons marché de 13h à 17h.

Au final, le magasin était fermé, et nous avons dû marcher pour retourner au camp de vacances et c'était chouette car en marchant on s'est raconté plein d'histoires et ma tante nous attendait avec un bon repas.

THERENCE

La dernière sortie qui m'a marqué est un week-end entre copains à Saint-Raphaël.

Nous avons passé une journée sur un bateau.

Le frère d'un ami est skipper et il a son bateau. J'ai le mal de mer d'habitude mais là avec un cachet, la journée s'est bien passée. Les paysages étaient magnifiques.

J'ai pu marcher dans l'eau sur la plage.

AURELIEN

Je me souviens des voyages en Allemagne pour des concerts gothique et électro. Le festival « M'era Luna ». J'avais un bracelet pour rentrer et sortir, j'avais une tente aussi car le festival dure 3 jours, le vendredi, le samedi et le dimanche. J'étais content de voir les artistes comme Within Temptation en concert.

JEAN-LOUIS

Les sorties qui me plaisent le plus,

c'est quand je vais voir Martin mon petit-fils tous les mercredis.

On va à la boulangerie après la crèche et on mange des chouquettes tous ensemble.

GILLES

La dernière sortie qui m'a marquée est mon anniversaire surprise au restaurant. J'ai de la famille qui est venue du Portugal, ils sont arrivés à Orly à 11h30 puis on est allé au restaurant chinois avec un buffet à volonté. Malheureusement toute ma famille n'a pas pu rentrer dans le restaurant. On était 35 en tout !

ALCINDO

Les sorties cinéma de Christophe

Christophe vous conseille de voir au cinéma « 3 jours Max », c'est la suite de « 30 jours Max ».

Vanessa Guide et Tarek Boudali sont en couple et dans la police.

C'est un film d'action qui fait beaucoup rire.

Il y a les bandes annonces sur Allo Ciné.

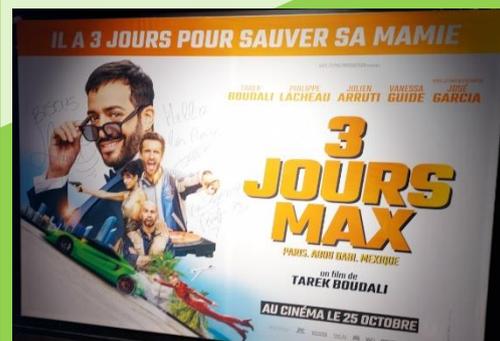
Christophe a pris en photo l'affiche du film signée par les acteurs.

Christophe ne vous conseille pas le film « Expendable 4 » « Pas terrible ! » dit-il.

On ne voit Stallone qu'au début et à la fin du film.

Grand fan des Marvel et Comics, Christophe prévoit de voir « The Marvels » qui sort le 8 Novembre

CHRISTOPHE DU GEM VERSAILLES YVELINES



© CHRISTOPHE E.

UN PEU DE DÉTENTE !

Jeux tout en musique !

© GEM ASTROLABE



Contrario est un jeu qui mélange les mots et les expressions :
Essayez de retrouver les paroles ou les titres des chansons suivantes :

« **Ton tourniquet à toi** »

« **Oui j'excuse tout** »

Indice - Edith Piaf

- Non je ne regrette rien
- Mon manège à moi

« **La nuit est tombée** »

Indice - Le groupe Téléphone

- Le jour s'est levé

« **Ignorer détester** »

Indice - Florent Pagny

- Savoir aimer

« **Journée de tranquillité** »

Indice - Groupe Début de Soirée

- Nuit de folie

« **J'écoute le bus chanter** »

Indice - Richard Antony

- J'entends siffler le train

« **Les étangs de Cornouailles** »

Indice - Michel Sardou

- Les lacs du Connemara

N'oubliez pas les paroles !

Nous vous proposons de compléter les paroles :

« Je vous parle d'un temps que les moins de 20 ans » Charles Aznavour

« Je veux de l'amour, de la joie, de la bonne humeur, ce n'est pas votre argent qui fera Moi j'veux crever la main sur..... » ZAZ

« Les sirènes du port d'Alexandrie chantent encore..... » Claude François

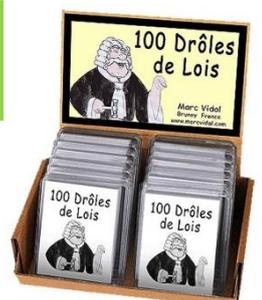
« Laissez-moi danser, laissez-moi, laissez-moi danser chanter..... » Dalida

100 drôles de lois !

Et pour finir deux lois bien étranges tirées du jeu « 100 drôles de lois ! »

« En Caroline du Nord il est interdit de chanter faux »

« En Illinois il est illégal de siffler sous l'eau »



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...

« Quel atelier aimez-vous dans votre GEM ?
Quel atelier rêvez-vous de mettre en place dans votre GEM ? »

Répondez à delphine.aftc@gmail.com ou par courrier à l'AFTC.

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue **Le jeudi 1 février 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