



PHOTO © GEM LOGIS

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Logo-rallye	P2
Bon plan	P2
Les Jeux Olympiques et Paralympiques 2024	P3
Quoi de neuf au GEM Le Canal ? Et ses alentours ?	P4
Avez-vous vu cette info ?	P4
Séjour adapté : rêve ou réalité ?	P5
La Dame de Fer	P5
Témoignage de Claudine, para-athlète	P6
Recette : les roulés au Nutella	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

Un été sportif et culturel !



Les membres du Comité de Rédaction de *Mots en Tête* se sont réunis le 29 août. Nous vous invitons à répondre au thème du Hors-Série 2024 : « *Comment concilier Art, Culture et Handicap ?* ». Ce numéro spécial sera publié à l'automne 2024 en format numérique uniquement. Lien internet, vidéo, audio, texte, photo... tout est possible ! Chaque GEM est libre de choisir et de créer sa mise en page. Elles seront ensuite assemblées les unes aux autres pour former un seul et même journal.

Plusieurs GEM ont pu assister à des épreuves pendant les Jeux Paralympiques telles que le Para-Athlétisme au Stade-de-France, le Cécifoot au Champ de Mars, la Para-Natation à la Défense, etc. Dans ce numéro, vous aurez d'ailleurs l'occasion de découvrir des articles concernant les Jeux Olympiques et Paralympiques. Tout comme le sport, la culture a été mise en lumière lors des JO grâce à l'Olympiade Culturelle Paris 2024 : concerts, expositions, danses, créations numériques, ateliers pour tous... Sport et Culture ont rythmé notre été !

Rappel concernant la prochaine journée Inter GEM : sous le signe des Olympiades, elle aura lieu le jeudi 24 octobre 2024, de 10h30 à 17h à Rungis, 5 rue Sainte-Genève. N'hésitez pas à vous inscrire auprès de votre GEM !

Pour le prochain numéro, le Comité de Rédaction vous propose de répondre à la question thématique suivante : « *Qu'est-ce qui vous a marqué lors des Jeux Olympiques et Paralympiques ?* ». Concernant le thème précédent « *Séjour adapté : rêve ou réalité ?* », rendez-vous aux pages 5 et 6 !

MARIE MEIGNEN

MIEUX CONNAITRE L'AFTC

Les Jeux Olympiques à Paris de cet été nous ont fait voir beaucoup d'athlètes et nous avons pu vibrer devant leurs performances venant de tous les pays. Nous avons peut-être été un peu plus séduits par les athlètes français (fierté gauloise !).

Les Jeux Paralympiques nous apprendront aussi à nous dépasser, nous personnes handicapées. Essayons, comme eux, d'avancer chaque jour un peu plus loin, ne cédon pas au désespoir quand les temps sont si durs ! Ils nous montrent tous, qu'en ne lâchant rien, en continuant nos efforts inlassablement, nous aussi, nous pouvons surmonter nos limites, et réinventer nos vies.

Pour tout renseignement vous pouvez consulter le site internet de l'AFTC Ile-de-France <https://www.aftcidfparis.org> et/ou nous adresser un mail à contact@aftcidfparis.org

CHARLOTTE HOMBERG (Direction Collégiale de l'AFTC)

LOGO-RALLYE



PHOTO © GOOGLE

Ode (Logo-rallye avec les mots : Estime, Chaleur, Ambiance et Fête)

Ô l'estime de soi
Parmi tous le gris parfois
Des sentiments.

La chaleur qui des fois
Transpire lors des fêtes de bon aloi.

Les ambiances propices alors
Nous sortent un peu de nos chemins de croix.

MARC, du GEM Le Canal

BON PLAN

MES DROITS SOCIAUX

Je vous conseille le site internet « **mesdroits sociaux.fr** », il permet de voir les aides auxquelles on a droit. On peut s'y connecter via « France Connect » : c'est-à-dire que l'on peut se connecter avec un autre compte sans créer de mot de passe. Moi je vais dans le simulateur : il permet de voir si on a droit aux APL, à l'AAH, à la complémentaire santé solidaire, à la prime d'activité, au RSA, au chèque énergie et si on a le droit au logement social. Le simulateur en ligne doit être rempli en fonction de la situation de son foyer et de sa situation actuelle. Ce qui est bien, c'est que l'on peut faire une simulation pour plusieurs aides à la fois. C'est pratique, on peut voir de nombreuses informations comme le salaire cumulé à l'instant T.

Il ne faut pas hésiter à aller à la pêche aux informations car j'ai entendu aux infos à la télévision que l'on peut avoir droit à une soixantaine d'aides de l'Etat mais il faut souvent aller les chercher soi-même.

Pour rappel, il y a la déconjugalisation des revenus du foyer concernant l'AAH, cela veut dire que les revenus du conjoint ne sont plus pris en compte dans le calcul de l'AAH.

<https://www.mesdroitssociaux.gouv.fr/accueil/>

J'espère que ces informations vous seront utiles.

SAMIRA, du GEM Versailles Yvelines



L'Athlétisme au Stade de France

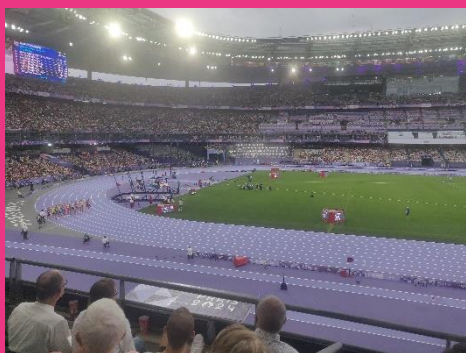


PHOTO © OLIVIER

Le samedi 3 août, à 19h, j'ai été avec mon copain Hervé voir les Jeux Olympiques, plus précisément l'Athlétisme au Stade de France. Il y avait deux écrans géants sur place. J'adore le décathlon, mon idole c'est Kelvin Mayer. Malheureusement il a été absent à cause de son état physique. Le seul Français était le jeune Makenson Gletty qui a été médaillé de bronze au Championnat d'Europe. Le Stade de France était comble. L'ambiance était très bonne. Avant la dixième épreuve du décathlon, la pluie est arrivée. Lors de l'épreuve du 1500 mètres, Makenson Gletty a terminé neuvième. A la fin, c'est le Norvégien qui a remporté l'or avec 8796 points et le Français termina 12ème avec 8309 points. Je crois qu'il va bien progresser.

Dans les derniers jours de l'athlétisme, une Française a enfin eu une médaille d'argent : c'est Cyrèna Samba Mayela, sur le 100 mètres haies.

OLIVIER, du GEM La Boussole

Le Marathon Pour Tous

Le samedi 10 août, Maya Cloix, jeune sportive novice de 22 ans a eu l'opportunité de participer au Marathon Pour Tous des Jeux Olympiques 2024 grâce à la mobilisation des membres de l'association « A pas de géant pour Maya ». Maya était installée dans une joëlette et tirée par six garçons engagés pour relever ce défi, non pas pour elle mais avec elle. Tout Paris semblait être là pour encourager cette équipe de choc plus que jamais motivée. Sans compter Teranga, l'une des cinq maisons de la communauté de Simon de Cyrène à Rungis, investie corps et âme dans ce projet depuis plusieurs semaines aux côtés de plusieurs acteurs de la Ville, notamment le Maire accompagné du Chargé de mission Handicap et Accessibilité. En ce jour qui a marqué les esprits et les annales de plus d'un, Maya et les coureurs ont pu fièrement incarner un symbole fort d'espoir, de résilience, de détermination et de solidarité en tant qu'athlètes participants au plus grand évènement sportif existant à ce jour. Les résidents et assistant.e.s ainsi que la très engagée responsable d'habitat partagé, Mariam Sidibé, se sont mobilisés tout au long de cette aventure. Ils ont préparé, main dans la main, dans la joie, la bonne humeur et l'effusion à l'approche de la date tant attendue, des pancartes et notamment une banderole confectionnée à partir d'un drap blanc représentant la paix et agrémenté des empreintes de mains et de pieds de tous les participants pour l'encourager tout au long de cette aventure. Les fonds qui ont pu être levés grâce à cette initiative audacieuse offriront à toute la maison de Maya des vacances bien méritées après tous ces efforts déployés !

MAYA, les habitants de sa maison « TERANGA » et le GEM Colibris de Rungis



PHOTO © GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS



PHOTO © GEM LES COLIBRIS DE RUNGIS

QUOI DE NEUF AU GEM LE CANAL ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTOS © GEM LE CANAL

D'abord nous avons un nouveau site internet à découvrir à cette adresse : <https://gemlecanal.org/>

Ensuite, l'été a été fait de découvertes : un excellent restaurant « Chez Comus » non loin du château de Vincennes, à l'occasion d'une journée au Parc Floral avec tous les membres du GEM, des bénévoles et les animatrices. Nous avons chanté pour la fête de la musique à la Dynamo, une salle de spectacle à Pantin, après avoir participé avec l'association Pas Si Loin (PSL) à des ateliers de choristes menés par l'artiste chanteuse Sophye SOLIVEAU. A découvrir sur Arte :

<https://www.arte.tv/fr/videos/120733-000-A/sophye-soliveau-le-renouveau-de-la-harpe/>. Nous avons pu assister, en dégustant tranquillement des gâteaux, au passage de la flamme olympique et nous sommes allés au Club France à la Villette pendant les JO. Enfin nous avons passé une journée exceptionnelle à Versailles au Potager du Roi.

A la rentrée nous commençons les ateliers Podcasts et fictions avec l'association Transmission, des ateliers de Théâtre corporel avec l'intervention de la comédienne Julie Marboeuf de l'association Loumatrack, et un projet d'exposition d'arts plastiques au cœur de La Cité Fertile. Des liens, de l'art et de la vie au GEM !

MARC, du GEM Le Canal

AVEZ-VOUS VU CETTE INFO ?

Le mardi 23 juillet, France info titrait sur son site internet : « **Incapable de finir ses tournées, un facteur isérois gardait plus de 13 000 lettres chez lui** ». Impensable ! Aberrant ! Tout de suite, j'ai imaginé la montagne de lettres dans le garage du facteur. Cela pourrait ressembler à un gros canular et pourtant c'est bel et bien arrivé ! Dommage que ce monticule ne mène pas en bord de mer... (cf. les dunes du Pilat près d'Arcachon)

A cette lecture plusieurs questions nous sont venues à l'esprit : comment se passe la gestion des ressources humaines à la Poste ? Comment ce fait a-t-il pu rester inconnu du service de tri aussi longtemps ? Peut-être ce facteur n'a-t-il pas stocké consciemment ces lettres ? Est-il atteint d'une maladie qui est restée invisible de son entourage ou de la médecine du travail ?

A l'occasion de la lecture de cet article de presse nous avons appris un nouveau mot « la syllogomanie » dont voici une définition : « *Les personnes atteintes de syllogomanie (thésaurisation pathologique) ont toujours une telle difficulté à jeter ou à se séparer de leurs biens que les objets s'accumulent et encombrant les espaces de vie au point de les rendre invivables.* »

MYRIAM, VALERIE et VANESSA, du GEM LOGIS

SÉJOUR ADAPTÉ : REVE OU RÉALITÉ ?



J'ai déjà fait un séjour adapté à Toulouse avec le « Comité Franco-Québécois » durant quinze jours. C'était un groupe de sept personnes dont deux accompagnants. Au début, j'étais réservé car je ne le connaissais pas mais ensuite, je suis allé vers les autres. J'aime beaucoup car on rencontre d'autres personnes et on peut garder du lien. Je me suis fait une amie et on s'appelle encore de temps en temps. Chacun avait sa chambre et on participait à la cuisine et à la vaisselle.

C'était ma première fois sans mes parents, je suis content d'être parti sans eux car j'ai pu être plus autonome. J'y retourne cette année.

[CFQIPS | Comité Franco-Québécois pour l'Inclusion et la Participation Sociale - Comité Franco-Québécois pour l'Inclusion et la Participation Sociale](#)

SYLVAIN, du GEM sur Seine

Pour ma part, je suis partie avec trois associations organisatrices de séjours adaptés. Dans la première, j'ai senti que nous étions des enfants pour les bénévoles. Idem pour la deuxième. Dans la troisième, j'ai mis les choses au clair dès le départ sur mon état de santé et mon autonomie. Les animateurs sont des bénévoles et à chaque fois, ça s'est très bien passé. Il y a eu une année où nous n'avions pas fait beaucoup de choses donc j'étais un peu déçue du séjour.

Je me fatigue facilement quand je marche, ils respectent ça par exemple. Je prends le temps pour manger, ils le respectent. Si un groupe souhaite faire du shopping, un autre aller à la piscine et d'autres préfèrent se balader, en dehors des visites en car, à partir du moment où on prévient les animateurs et que nous sommes autonomes, il n'y a pas de problème. En général, avant le voyage, on fait un planning ensemble dès le départ pour visiter les différents endroits et faire des activités. Je trouve ça super.

DEBORAH, du GEM LOGIS

J'ai fait du ski il y a quelques années avec le SESSAD, je suis partie presque une semaine. Il y avait des skis adaptés pour les personnes qui avaient des difficultés et plusieurs personnes étaient là pour nous aider. J'ai bien mangé là-bas, je me souviens de bonnes crêpes au Nutella.

HELA, du GEM Versailles Yvelines

Il y a longtemps, Christophe est parti en séjour à Mûr-de-Bretagne avec l'organisme adapté LATITUDE (il ne sait pas si l'organisme existe toujours), il était accompagné par des jeunes et en garde un bon souvenir.

GEM Versailles Yvelines

La réponse du GEM La Brie

*Lors de mon voyage en Espagne, l'hôtel était adapté, l'ascenseur était grand, il y avait une rampe dans la salle de bain. **Juan***

*Pendant mes vacances en Martinique tout était pris en charge pour me mettre à l'aise. Aller-retour en avion parfait : ils se sont occupés de tout (papiers, passage prioritaire etc.). **Fabien M.***

*Durant mon voyage en Cisjordanie, j'étais en fauteuil roulant. C'était une contrainte car ça ne passait pas dans l'ascenseur. **Fabien L.***

LA DAME DE FER

La Tour Eiffel : l'attraction des débuts, symbole de la modernité. Des retrouvailles entre amis, des couples se forment... Des enfants jouent au ballon, volent dans le ciel, un moment de détente en famille. De nuit, on y voit toute la splendeur par ses éclats diamantés qui illuminent la ville. Paris c'est la joie, la beauté et l'amour !

VALERIE, du GEM LOGIS

TÉMOIGNAGE DE CLAUDINE, PARA-ATHLETE



Claudine, présidente du GEM Les Colibris de Rungis, médaille d'or Tennis de table aux Jeux Paralympiques de Toronto en 1976

En internat j'ai découvert dès 16 ans les sports comme le Tennis de table, l'Athlétisme et l'Équitation en compétition. En Tennis de table, j'ai fait les premières compétitions en Championnats Régionaux, puis les Championnats de France. Il n'y avait pas beaucoup d'I.M.C. En 1976, championne de France, j'ai été sélectionnée pour les Jeux paralympiques de Toronto. J'ai vécu cette rencontre paralympique avec beaucoup d'appréhension et d'émotions. C'est un événement extraordinaire qui célèbre la force, la résilience et le talent des athlètes handicapés du monde entier. L'ambiance est souvent empreinte d'une incroyable énergie positive et d'un esprit de compétition féroce. Les spectateurs et les participants sont unis par leur admiration pour ces athlètes exceptionnels et leur capacité à surmonter les obstacles. C'est un moment inspirant où l'on peut voir la puissance de la volonté humaine et la beauté du sport adapté. Les rencontres et les liens entre les délégations Handisport sont essentiels pour favoriser l'esprit de camaraderie, l'échange d'expériences et le soutien mutuel. Les athlètes et les équipes ont souvent l'occasion de se rencontrer lors de compétitions, d'événements sportifs et de rassemblements. Ces interactions peuvent renforcer la solidarité et l'amitié entre les participants, quelle que soit leur pays d'origine. Ma foi m'a aidée à rester concentrée, à surmonter les moments difficiles et à maintenir une attitude positive. Chaque personne est différente, et certaines peuvent trouver leur motivation ailleurs. Le sport a été un apprentissage de vie : parfois je perdais, parfois je gagnais mais j'ai appris de mes défaites et c'est ça que j'aimais.

CLAUDINE, du GEM Les Colibris de Rungis

RECETTE : LES ROULÉS AU NUTELLA

Bonjour ! Je m'appelle Hela ! Je suis une grande fan de Nutella, c'est pour ça que je vous conseille le gâteau roulé au Nutella qui plaira à tout le monde. Je tire ma recette du livre « *Les 30 meilleures recettes au Nutella* ». Pour 4 mini-bûches :

Ingrédients :

- 4 œufs
- 120 g de sucre en poudre
- 40 g de farine
- 200 g de Nutella

Étapes :

- Préchauffer votre four.
- Pour les œufs, séparer les blancs des jaunes. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que ça devienne mousseux. Ajouter la farine.
- Monter les blancs en neige puis ajouter les délicatement à la préparation précédente.
- Placer votre pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 10 à 15 minutes.
- Sorter le biscuit du four et découper le aussitôt en 4 parts égales. Rouler le biscuit quelques minutes et laisser le refroidir.
- Dérouler le biscuit et tartiner les parts de Nutella afin d'obtenir de petites bûches.



PHOTO © GEM VERSAILLES YVELINES

Bon appétit ! Nous avons fait cette recette au GEM et Amandine et Delphine ont bien aimé et le reste du GEM a kiffé !!

HELA, du GEM Versailles Yvelines

UN PEU DE DÉTENTE!



Atelier détente et bien-être

Le GEM des Remparts a mis en place début novembre 2023 un atelier bien-être le mercredi et un atelier détente le lundi. Ces deux ateliers ont pour but de se détendre, de favoriser l'estime de soi en prenant plaisir à se faire chouchouter.

L'atelier détente comprend :

- Une heure de relaxation avec lumière tamisée, huiles essentielles, et matériel de massage électrique ou manuel

L'atelier bien-être comprend :

- Le rasage des hommes
- L'épilation des sourcils hommes et femmes
- Soins du visage
- Massage des mains
- Coupe de cheveux des hommes

Qu'en pensent les adhérents ? Ils se disent ravis de vivre ces moments de bien-être et de détente, ils disent attendre souvent ces deux jours avec impatience pour participer à ces ateliers. Ils se sentent mieux dans leur peau, plus détendus, plus beaux, plus apaisés.

GEM des Remparts

MOTS-MÊLÉS

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

Retrouvez les 16 disciplines olympiques suivantes :

AVIRON	HOCKEY
BADMINTON	JUDO
BASKETBALL	KARATE
CYCLISME	NATATION
ESCRIME	PATINAGE
FOOTBALL	TENNIS
GYMNASTIQUE	VOLLEYBALL
HANDBALL	WATERPOLO



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...

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

Qu'est-ce qui vous a marqué lors des Jeux Olympiques et Paralympiques ?

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



Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue

le jeudi 21 novembre 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 524 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 Suger – 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