



# MOTS EN TÊTE

## ÉDITORIAL

### *L'été fut riche en événements!*

« L'été fut riche en événements ! » : pourquoi ce titre ? Tout d'abord, les GEM Le Canal et sur Seine ont organisé leur inauguration au mois de juin : belle continuation ! Le 15 juin, les adhérents de l'AFTC IdF/Paris se sont réunis au Parc Zoologique de Paris pour la Journée des Familles : une cinquantaine de personnes présentes ont pu profiter du restaurant et du Zoo. Cette même journée a eu lieu la 2<sup>ème</sup> édition de la Nuit du Handicap à laquelle certains d'entre vous ont pu participer en tant qu'acteurs ou spectateurs. Aussi, l'événement « *Rencontre et Concours National Handidanse* » a été organisé du 18 au 20 juin, à Dunkerque. Le GEM La Boussole a pu présenter trois chorégraphies le 19 juin et les GEM LOGIS et L'Astrolabe étaient présents pour les encourager. Le dimanche 30 juin, les membres de l'AFTC et certains adhérents des GEM se sont portés bénévoles lors de l'évènement des « *10KM de l'hexagone* ». Et ce n'est pas tout ! Quelques rencontres Inter GEM : un pique-nique organisé par le GEM des Remparts a eu lieu le vendredi 12 juillet : 5 autres GEM étaient représentés. Le 18 juillet, le GEM L'Astrolabe a invité les GEM Chez Godot et GEM sur Seine pour un buffet et un tournoi de Mõlkky. Et bien sûr plusieurs sorties Inter GEM... Que de superbes moments de partage n'est-ce pas ?

Le GEM Le Cap vous invite à un concert le 13 octobre à 16h à l'Eglise Saint-Christophe-de-Javel, à Paris 15<sup>ème</sup>. Une chorale reprendra des musiques de Wagner au profit du GEM Le Cap.

Pour le prochain numéro de votre journal, le Comité de Rédaction vous propose de répondre à la question suivante : « *Quels sont vos petits plaisirs de l'hiver ?* ». Pour le précédent thème « *Mon plus joli rêve* », je vous invite à vous rendre aux pages 5 et 6 pour découvrir l'ensemble de vos réponses.

A bientôt, pour d'autres nouvelles...

MARIE MEIGNEN



OEUVRE RÉALISÉE PAR GUILLAUME PHOTO © GEM SUR SEINE

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Bons plans	P2
Une journée très sympathique	P3
Mes vacances...	P3
Au GEM La Brie	P3
Quoi de neuf au GEM sur Seine ?	
Et ses alentours ?	P4
Mon plus joli rêve...	P5-6
Séjour Handidanse à Dunkerque	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.

## MIEUX CONNAITRE L'AFTC

### PROCHES AIDANTS

Nous savons tous combien le drame vécu par la personne cérébro-lésée est aussi celui de sa famille. Et nous savons combien compte dans le parcours de vie du blessé l'accompagnement de tous ses proches.

L'AFTC Ile-de-France / Paris a donc pour mission non seulement de soutenir et orienter les personnes en situation de handicap cognitif mais aussi de veiller à la situation de leurs aidants (parents, frères et sœurs, conjoints, enfants).

L'association a donc décidé d'effectuer une **Enquête consacrée aux Proches Aidants** avec un questionnaire en deux volets, l'un destiné à la famille du blessé et l'autre aux professionnels.

Les réponses recueillies devraient permettre d'affiner la perception des attentes et des aspirations des *aidants* et d'élaborer des propositions concrètes pour contribuer à améliorer leur condition d'existence et par là même celle de la personne *aidée*.

THIERRY DEROCLES

## BONS PLANS

### *Appareil à pizza*

Nous vous conseillons en bon plan, l'achat d'un appareil à pizzas !! Cela permet à chacun de réaliser sa pizza ou de faire plusieurs tests de goût.

Prêt pour un midi pizza au GEM Chez Godot !!??

Le GEM Chez Godot



PHOTO © GEM CHEZ GODOT

### *Parc du Pâtis et plage de Meaux*



PHOTO © GEM DES REMPARTS

Le vendredi 12 juillet 2019, nous nous sommes réunis avec cinq autres GEM autour d'un très sympathique pique-nique que nous avons organisé au parc du Pâtis, à Meaux. Nous avons eu le plaisir de partager un bon repas tous ensemble et de faire de nouvelles connaissances. S'en est suivi d'une partie de Mölkky et d'une petite balade digestive en forêt.

Le parc du Pâtis se situe Avenue de la Marne, 77100 Meaux. C'est un très grand parc dans lequel il y a une plage et des jeux pour les enfants. Vous y trouverez également un club d'aviron ainsi qu'un service de location de bateau sans permis pour naviguer sur la Marne. Les amateurs de balade pourront y découvrir toute la richesse de ce parc (étangs, espaces boisés, prairies fleuries...) au fil de leur promenade. Venez à Meaux !

SYLVAIN et NOELLA, du GEM des Remparts

## UNE JOURNÉE TRÈS SYMPATHIQUE...



PHOTO © GEM L'ASTROLABE



PHOTO © GEM L'ASTROLABE

En cette belle journée du 18 juillet, nous avons invité deux GEM, Chez Godot et Sur Seine, pour un repas (que nous avons préparé ensemble) et un tournoi de Mölkky. L'occasion de rencontrer les personnes des autres GEM et de se défier à la Mölkky, dans la joie et la bonne humeur bien sûr ! Certains participants étaient très motivés pour gagner : nous avons découvert des tricheurs talentueux ! A la fin des deux parties, chacune des équipes a eu une récompense symbolique.

C'était une journée agréable et joyeuse. A quand le prochain tournoi de Mölkky ?

MARIE, MAHAMADOU et PIYAS du GEM L'Astrolabe



PHOTO © GEM L'ASTROLABE

## MES VACANCES...

Je me suis rendue dans l'Hérault pour faire une cure et aller à la plage, puis j'ai été à Cannes, chez ma tante, pour y passer quelques jours. Nous sommes allées nous balader dans la vieille ville de Nice, mon Italie. J'en ai pris plein les yeux.

Après avoir passé une semaine chez ma tante, je suis allée en Dordogne où j'ai fait des promenades. J'ai également sympathisé avec un agneau que j'ai baptisé Blanchette.

Lors de mon dernier jour, Blanchette a voulu se frotter sur ma main et j'ai pris peur. Mais aujourd'hui, je le regrette. Ma relation avec l'agneau n'a pas été facile. Le premier jour, elle beuglait et mangeait son herbe. Le deuxième, lorsqu'elle a entendu ma voix, Blanchette s'est mise à galoper vers moi (heureusement il y avait le grillage entre elle et moi !). Chaque fois que j'y allais, je lui tendais des fleurs ou des tiges. Suivant son humeur, elle choisissait. Le troisième jour, elle s'approchait de plus en plus près. Le dernier jour, elle m'a tendu sa joue contre le grillage, j'ai pris peur et j'ai retiré ma main. Je regrette ce geste : elle est ensuite partie en beuglant comme si elle n'était pas contente... Alors, je suis partie aussi. Le lendemain, lorsque je suis allée la voir juste avant de retourner à Paris, elle a refusé de venir vers moi... Nous nous sommes quittées fâchées. Que c'est triste !

VALÉRIE, du GEM LOGIS

## AU GEM LA BRIE

Je trouve le GEM très accueillant. Nous faisons de belles sorties et de beaux projets. On reçoit de nouveaux résidents. Je suis partant pour faire du char à voile et autres. On a passé un bon séjour à Center Parc, on avait un bon cuisinier. Nous avons fait quelques restaurants sympatiques. Les baignades dans les piscines sont superbes. L'équipe est superbe aussi.

ROMERO JUAN, du GEM La Brie

## QUOI DE NEUF AU GEM SUR SEINE ? ET SES ALENTOURS ?



INAUGURATION

PHOTO © GEM SUR SEINE



SORTIE AU MUSÉE D'ORSAY

PHOTO © GEM DES REMPARTS

Le 14 juin, notre GEM sur Seine a inauguré sa toute nouvelle création dans le local où nous accueille la paroisse.

Après un petit mot de Pierre, notre président, puis de Corentin, notre Gémou plein d'entrain, et de Françoise pour l'AFTC, le concert débuta. Ce dernier nous a fait découvrir la musique baroque interprétée par Hestia Tristani au chant, Claire Pradel au clavecin et Laurent Gardeux au violoncelle. Ces trois artistes nous ont fait voyager dans l'Univers de Vivaldi, Monteverdi, Purcell... Ce fut un grand moment !

Mais la soirée ne s'est pas arrêtée là : nous avons bien entendu échangé autour d'un buffet car dans chaque GEM nous aimons bien manger paraît-il !

### QUOI DE NEUF HORS DU GEM ?

Le 31 août, nous organisons une sortie à Honfleur.

Au programme :

- Visite du Naturospace "Jardin aux papillons"
- Pique-nique
- Balade en ville et pourquoi ne pas déguster une crêpe pour le goûter ?



PHOTO © GOOGLE

LAURE, du GEM sur Seine

Une femme parmi les impressionnistes :

Le 17 août, avec mes camarades, Noëlla et Pascal du GEM des Remparts ainsi que Mahamadou du GEM L'Astrolabe, nous avons visité le musée d'Orsay et son exposition temporaire sur Berthe Morisot. Grâce à notre carte magique mauve, nous avons évité la pluie et la queue infernale pour entrer dans le musée. Mais malheureusement, notre fameuse carte ne nous a pas évité les touristes japonaises... 😊😊😊

J'ai été émerveillé par l'œuvre de Berthe Morisot que je découvrais. Pour moi, cette artiste a sa place parmi les grands impressionnistes tels que Monet, Manet, Renoir...

N'hésitez pas à voir ou revoir ce joli musée dans l'ancienne gare d'Orsay.

GUILLAUME, du GEM sur Seine

## MON PLUS JOLI RÊVE...

### Un monde meilleur

Un beau jour, on ne sait ni comment ni pourquoi, sur une planète nouvelle, toujours sur notre terre, la VIE venait de changer totalement... Les guerres ne se programmaient plus, tout le monde vivait heureux, sans conflit. L'atome n'existait plus. Suite aux nouvelles recherches et inventions, toutes les énergies étaient non polluantes, ainsi que les moyens de locomotion. Il n'y avait plus de gens malades. Toutes les personnes vivaient au minimum jusqu'à 150 ans et toujours en très bonne santé ! Dans nos nouvelles cités, l'environnement et la cohabitation étaient superbes, tout le monde vivait heureux... Malheureusement, cela n'est qu'une utopie.

PASCAL, du GEM La Boussole

Mon plus joli rêve, je l'ai fait lorsque j'avais 13 ans en 1974. J'ai rêvé que je visitais avec un de mes cousins toute la chaîne des Alpes jusqu'au Tyrol du Sud (versant italien). Ma mère disait (dans mon rêve bien sûr) « *commencez par les Alpilles parce que les Alpilles c'est le contrefort des Alpes* ». Le voyage a continué puis je me suis retrouvée dans le Tyrol du Sud. C'était magnifique... Il y avait des villages de montagnes bien sûr, mais aussi des chalets et des maisons de type méditerranéen. J'entendais le chant d'un coucou... Ma mère est venue me réveiller... Le coucou était bien réel mais il chantait derrière la maison de mes parents ! Le rêve était bel et bien fini, c'était un samedi matin et il y avait classe...

Au petit déjeuner, je parle de mon rêve à mes parents et de mon projet d'aller un jour là-bas. Ma mère, très réaliste, m'a fait comprendre par un « *oui bon on verra* » que ce n'était pas le moment. Je n'ai jamais oublié ce rêve... Jamais. Les années ont passé et ce n'est qu'en 1995 que j'ai pu le réaliser. Je suis bel et bien allée là-bas... Ce n'était pas comme dans mon rêve (pas de maisons de style méditerranéen) mais bien plus beau ! Sur la carte postale que j'ai envoyée à mes parents j'ai mis « *vous m'aviez dit oui bon on verra... et maintenant... Je vois ! Ne vous en déplaise* ». En lisant, ils n'ont pas pu s'empêcher de rire... Je l'ai su après.

NADINE, du GEM La Boussole

## La réponse du GEM LOGIS

« *Paix et Amour, Peace and Love ! Qu'il n'y ait plus de guerre ! Que tout le monde s'entende bien !* »

**Adama**

« *Laissons les rêves dans le monde des rêves et la réalité dans notre monde quotidien ! Par exemple, que je commence soudain à marcher facilement, je laisse cela dans le monde du rêve ! C'est très risqué tout ça... Imaginons que les rêves se réalisent... Qu'est-ce qui se passerait après ? Peut-être qu'il n'y aurait plus de raison pour continuer à vivre dans le réel ?* » **Jozef**

« *On a des rêves, on n'est pas forcément obligé de les réaliser. Cela reste dans une partie féerique...*

« *Quelquefois on arrive à réaliser une partie de nos rêves. Finalement, en disant cela je m'aperçois que ce n'est pas une pensée très positive, car on est tous fait de rêves intérieurement et il reste toujours une part du rêve à réaliser !* » **Cassandra**

« *On ne se souvient pas toujours de ses propres rêves durant la nuit. Mais il est plus facile de parler de ses « rêveries », de ses rêves conscients. Peut-être, parce qu'il y a une part d'inaccessible, d'inavouable dans les rêves de chacun-e. Certain-e-s ont partagé leur rêve : celui d'un « Jour couleur d'orange » (Aragon)... qui ne connaît pas « I have a dream » de Martin Luther*

« *King ? ou « La nuit étoilée » de Van Gogh ? En général les êtres humains se considèrent égaux mais dans la vie de tous les jours, concrètement, on peut malheureusement constater que les humains ne mettent pas en pratique cette belle croyance en l'égalité de tous. Est-ce qu'on se bombarderait les uns les autres s'il n'existait qu'une once d'amour entre les êtres humains ? Si on s'aimait les uns les autres tout simplement... Quel beau rêve !* »

**Christine et Myriam**



CITATION ACCOMPAGNANT L'ARTICLE DU GEM LOGIS

PHOTO © QQCITATIONS

## SÉJOUR HANDIDANSE A DUNKERQUE

Le lundi 17 juin, douze personnes de mon GEM ont rendez-vous à la Gare du Nord pour aller à Dunkerque en TGV. Sur place, le transport en bus est gratuit. Nous allons à notre hôtel « *l'Hirondelle* », puis nous baladons sur la plage avant de dîner au restaurant.

Le lendemain matin, nous découvrons le marché local. Un peu plus tard, Patricia, la présidente du GEM, nous rejoint et nous profitons d'une balade le long du port. Après le déjeuner, nous allons au « *Kursaal* », le Palais des congrès, pour rejoindre Emilie, notre professeur de danse. Nous assistons aux premières des Rencontres

nationales Handidanse. Arrivée de Laurent et de sa maman Danièle dans l'après-midi. Nous dînons tous ensemble au restaurant.

Le mercredi 19, c'est la journée du concours de danse pour nous. Nous présentons le matin une chorégraphie à dix personnes : « *Éclosion* ». L'après-midi, nous présentons les deux autres chorégraphies devant les GEM L'Astrolabe et le LOGIS venus nous soutenir : « *Les moulins de mon Cœur* », réalisée à douze personnes (avec l'arbre en décor, fabriqué par Jonas), et « *Partage* », en quatuor.

Nos trois danses ont été appréciées et récompensées : « *Meilleure expres-*

*sion scénique* », « *Chorégraphie la plus poétique* » et « *Chorégraphie la plus expressive* ». Celle où nous étions douze a même obtenu le prix du jury de la journée de mercredi ! Sans oublier les médailles d'or !

Le dernier jour, jeudi 20 juin, nous visitons Notre Dame du Sacré Cœur avec Eliane puis nous allons tous à l'Aquarium : petit mais splendide ! Découverte du Jardin des Sculptures, et déjeuner au petit restaurant « *Le Sicilien* ». Nous allons voir quelques dernières danses au « *Kursaal* », avant de repartir à la gare de Dunkerque, direction Paris, puis la maison.

OLIVIER. du GEM La Boussole



PHOTO © OLIVIER



PHOTO © GEM LA BOUSSOLE

## UN PEU DE DÉTENTE !

### MOTS MÉLANGÉS

Rayez dans la grille tous les prénoms de la liste ci-dessous (prénoms des animateurs/coordonateurs et Président(e)s des 13 GEM). Ils peuvent se croiser et se lire en tous sens : de haut en bas et vice versa, de droite à gauche et inversement, ainsi qu'en diagonale. Enfin avec les 6 lettres restantes, trouvez le surnom de l'auteur du jeu quand il était jeune.

- |             |                    |            |
|-------------|--------------------|------------|
| - ALEXIA    | - FRANCOISE        | - MATHILDE |
| - AMANDINE  | - FRANCOIS-MATHIEU | - MELISSA  |
| - BENEDICTE | - GEORGES          | - NOELLA   |
| - BERTRAND  | - HELENA           | - OPHELIE  |
| - CAMILLE   | - JEAN             | - PATRICIA |
| - CLEMENCE  | - JONAS            | - PIERRE   |
| - DANIELLE  | - JULIEN           | - THOMAS   |
| - DIANE     | - KADIA            | - VALERIE  |
| - DIDIER    | - LAURE            | - VANESSA  |
| - DIEYNABA  | - MARC             |            |
| - FABIEN    | - MARIE            |            |



Rayez les prénoms

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

Jeu réalisé par Olivier, du GEM La Boussole

# 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](http://www.aftcidfparis.org) dans l'onglet « Documentation » ou sur le site du GEM L'Astrolabe [gem-astrolabe.jimdo.com](http://gem-astrolabe.jimdo.com)

## Tel est le thème...

### Quels sont vos petits plaisirs de l'hiver ?

Répondez à [marie.aftc@outlook.fr](mailto:marie.aftc@outlook.fr) ou par courrier à l'AFTC.

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

Le thème du numéro précédent était « Mon plus joli rêve ».

## Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue  
**Le jeudi 28 novembre à 15h**  
au GEM Loisirs et Progrès

**Vous pouvez envoyer vos textes et articles pour qu'ils soient publiés dans le journal**  
par courriel à [marie.aftc@outlook.fr](mailto:marie.aftc@outlook.fr)  
ou par courrier à l'AFTC Ile-de-France / Paris :

**AFTC IdF / Paris**  
**Marie Meignen**  
**8 rue Maria Helena Vieira Da Silva –**  
**75014 Paris**

Imprimé par ANRH Paris 13<sup>ème</sup>

Tiré en 614 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](mailto:contact@loisirsetprogres.org)

### GEM La Boussole

10 rue Erard - 75012 Paris

Tél : 01 53 44 70 35

[laboussolegem@gmail.com](mailto:laboussolegem@gmail.com)

### GEM LOGIS

171 rue Vercingétorix - 75014 Paris

Tél : 01 71 26 56 46 - 06 27 36 27 59

[homegemlogis@gmail.com](mailto:homegemlogis@gmail.com)

### GEM La Brie

10 rue Marceline Leloup

77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 56 82 89 12

[gemlabrie77@gmail.com](mailto:gemlabrie77@gmail.com)

### GEM des Remparts

9 rue Longperrier - 77100 Meaux

Tél : 06 98 19 64 76

[contact.gemdesremparts@gmail.com](mailto:contact.gemdesremparts@gmail.com)

### GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre - 78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

[animationgy78@gmail.com](mailto:animationgy78@gmail.com)

### GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge - 92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00

[infos@gemlecap.com](mailto:infos@gemlecap.com)

### GEM sur Seine

54 rue André Doucet - 92000 Nanterre

Tél : 07 69 26 86 25

[contact.gemnanterre@gmail.com](mailto: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](mailto:animastrolabe@gmail.com)

### GEM Le Canal

5 avenue Anatole France - 93500 Pantin

Tél : 06 51 50 33 25

[contact.gempantin@gmail.com](mailto: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](mailto:gem.colibris@simondecyrene.org)

### GEM Chez Godot

62 rue Pierre Brossolette - 95200 Sarcelles

Tél : 07 88 37 48 02

[gem.chezgodot@gmail.com](mailto:gem.chezgodot@gmail.com)

### GEM O'Pluriel

2 avenue du Jour - 95800 Cergy

Tél : 07 88 37 48 02

[gem.opluriel@gmail.com](mailto:gem.opluriel@gmail.com)