

2016

Numéro 2

# Regards et Expressions

## Du GEM A NOUVEAU

### Sommaire :

- Le bonheur
- Chronique
- Poésie
- Si T BénéVole
- Projets



GEM A NOUVEAU  
10 route de Cannes  
77130 Varennes sur  
Seine  
01 60 70 33 08  
06 64 05 10 17

## EDITO

Nous l'attendions, il est enfin arrivé ! Il s'agit du GEM de Fontainebleau dont l'ouverture s'est faite le lundi 28 novembre.

Il nous manquait un lieu de convivialité afin de créer du lien social pour les bellifontains isolés ainsi que pour les habitants des communes environnantes.

La place prépondérante des GEM a retenu l'attention des pouvoirs publics si on se réfère aux déclarations de Madame Ségolène Neuville, Secrétaire d'Etat auprès de la Ministre des Affaires Sociales et de la Santé, chargée des personnes handicapées et de la lutte contre l'exclusion, qui a promis l'ouverture, d'ici à 2020, d'une centaine de GEM sur le territoire. Avec dès 2017, 2.8 millions de crédits nouveaux alloués aux ARS pour développer de nouveaux GEM et pour revaloriser des GEM existants « sous-dotés ».

Après ces excellentes nouvelles, nous vous souhaitons bonne lecture du numéro 2 de notre journal.

*Claudine*

## Le GEM de Fontainebleau

Le GEM est ouvert depuis le 28 novembre.

Après plusieurs demandes, l'Agence Régionale de Santé d'Ile de France a accepté la création d'un GEM à Fontainebleau.

Les locaux du GEM se situent au pavillon « O'CAP ». Ce pavillon accueille plusieurs dispositifs en plus du GEM : le dispositif Si T BénéVole, la permanence MDPH et un atelier sophrologie.

Le pavillon a entièrement été rénové et c'est dans une ambiance chaleureuse

que Christophe, l'animateur du GEM accueille les futurs adhérents.

Le GEM est ouvert du lundi au jeudi de 9h à 18h. Le mercredi de 12h à 21h pour permettre l'organisation de repas pris en commun.

La Fondation des Amis de l'Atelier est maintenant gestionnaire de cinq GEM : Varennes sur Seine, Rambouillet, Conflans St Honorine, Poissy et Fontainebleau.

*Frédérique*

### Coordonnées :

GEM  
7 rue des Rouges  
Gorges  
77300 Fontainebleau  
Téléphone :  
01 64 24 59 07  
06 69 68 48 08

[gemdefontainebleau77300@orange.fr](mailto:gemdefontainebleau77300@orange.fr)

## Le Bonheur



« *Le bonheur n'est pas une chose toute faite ; il découle de tes propres actions* ».  
*Dalai Lama*

D'une idée neuve en Europe au XVIII<sup>e</sup> siècle, ainsi que le proclamait le révolutionnaire Saint Juste, le bonheur serait-il devenu obligatoire ? On peut constater en effet qu'il a été promu principal horizon d'attente chez les Modernes puis chez les Hypermodernes que nous sommes devenus. Car le bonheur s'il a toujours été l'objet des préoccupations humaines, a une longue histoire.

Les philosophes grecs en cherchaient déjà le secret, en prônant, chacun à sa manière, un art de vivre fait de satisfactions raisonnées dans la recherche des plaisirs. L'homme est né pour être libre et heureux, tel est le crédo de toutes les grandes idéologies qui verront le jour à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle et jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle.

Au cours de ce XX<sup>e</sup> siècle, le bonheur prenait le visage de la croissance économique et du bien-être matériel, cette conception faisait naître des contestations les plus virulentes. Les sociologues n'en finissent pas de décrire les caractéristiques de nos sociétés où l'individualisme triomphant, allié à un optimisme technologique sans borne, a mis au premier plan l'épanouissement personnel. L'homme est multiple, futile et contradictoire, avec ses désirs de distractions et d'évasions certes sans grande noblesse mais qui, pourtant, font partie de la vie.

Il faut penser humblement au rôle de la bonne humeur face à l'adversité. Quelles que soient les opportunités offertes par les sociétés avancées, n'y aurait-il pas, malgré tout, quelque chose d'incontrôlable dans la sensation de bonheur.

En conclusion, une citation d'Arthur Schopenhauer : « Les hommes sont mille fois plus acharnés à acquérir les richesses que la culture, bien qu'il soit parfaitement certain que le bonheur d'un individu dépend bien plus de ce qu'il est que de ce qu'il a ».

**Pascal**



Ecrire sur le bonheur.... Quelle liesse !

Le bonheur, un petit coin de paradis.

Le bonheur est toujours à portée de main. Le plaisir sur le bout de son nez. Sauf pour les personnes aigries.

Repas chantant de cette famille qui ne mange que du pain et de la soupe. Bonheur d'être ensemble en bonne santé.

Le bonheur est succinct, il faut l'attraper, attraper les petits plaisirs de chaque instant.

Bonheur d'avoir retrouvé un cousin (excuse-moi défunt) lors d'un enterrement. Deuil déplaisir pleur sur soi-même. Ma vie ne sera plus comme avant.

Les petits plaisirs mis bout à bout laisse un ciel sans nuage à celui qui en fera un bonheur. Le bonheur est ce qui me fait toujours sourire.

Rester là et ne pas en démordre que le bonheur n'existe pas, qu'il n'est pas à la portée de tous. Personne qui vis sur le déjà vécu, qui regarde sans cesse sur son passé, sûr que si elle tourne le dos à la vie, cette personne ne voit rien de ce qui arrive.

Bonheur d'être ensemble. Bonheur de vivre.

**Nathalie O.**



## Jean Jacques Rousseau (1712 – 1778) Un philosophe important

Il est réservé, sensible, fragile et aussi radical, résolu, intransigeant. Il constitue, à lui seul, une révolution dans l'histoire de la pensée comme dans celle de la littérature. Son influence se prolonge jusqu'à nos jours dans des domaines aussi variés que l'anthropologie, l'histoire, la pédagogie, la philosophie, la politique, le droit...

Rousseau est le premier philosophe qui choisit d'accorder la primauté à

l'émotion. Jusqu'à lui l'affectivité, la sensibilité, les passions étaient jugées plus ou moins inférieures et dangereuses.

Une autre nouveauté de la posture de Rousseau, par rapport à la philosophie antérieure, est de rendre la conscience morale indépendante de la raison. Elle nous permet de discerner directement le bien du mal, nous indique notre devoir de façon immédiate, spontanée non réfléchie. La critique des

lumières demeure un point fixe chez lui. L'optimisme des lumières est à ses yeux excessif et mensonger. Il se pose d'emblée en adversaire des sciences et techniques. Il s'agit bien pour lui d'en finir avec l'antique conception, héritée de Socrate et Platon, selon laquelle la connaissance accroît la vertu. Un savant n'est pas nécessairement un sage.

Sur le registre politique, le contrat social propose un modèle de pacte selon

lequel chacun est à la fois gouvernant et gouverné et ne se dessaisit pas de sa liberté.

Plus de deux siècles après la Révolution Française, dont la constitution républicaine a mis en pratique les idées de Rousseau, le modèle du contrat social s'est étendu à presque toute la planète.

**Pascal**

## Chronique du documentaire « Demain »

Ce film tourne autour d'une question : et si l'humanité venait à disparaître d'ici 2050 à 2100 à cause de la destruction par l'homme de l'écosystème de la planète.

Ce film est le fruit d'une collaboration entre Mélanie Laurent, actrice française renommée et Cyril Dion, co-fondateur avec Pierre Rabhi de l'O.N.G. Colibris-Mouvement pour la terre. Les auteurs ont enquêté dans dix pays pour comprendre ce qui pourrait provoquer la disparition de l'humanité et comment l'éviter. Durant leur voyage, ils ont rencontré certaines personnes ; acteurs engagés dans divers domaines qui nous livrent leur parcours de vie et apportent un

nouveau regard d'autres solutions sur cinq grands thèmes : l'agriculture, l'énergie, l'économie, la démocratie et l'éducation.

Cinq grands thèmes composent la colonne vertébrale du film. En rattachant bout à bout ces initiatives originales, positives et concrètes, cela laisse entrevoir et émerger ce que pourrait être le monde de demain. Beaucoup de solutions existantes sont abordées comme les jardins communautaires, les monnaies locales, les mouvements de transition, des méthodes d'éducation révolutionnaires, des démocraties participatives et diverses interviews d'acteurs impliqués pour un mieux-être de la planète

autour des cinq grands thèmes du film présenté ci-dessus.

Ce film démontre que des solutions existent un peu partout, souvent à la portée de tous et prouve qu'il existe des alternatives à la logique « toute puissance en apparence » du capitalisme marchand ambiant et des multinationales qui ne pensent qu'à engranger un maximum de profit, quitte à mettre en jeu la bonne santé de la planète. Ce film met la lumière sur le fait que l'on peut encore sauver la planète et conserver un écosystème stable et préservé pour les générations futures. Nous n'avons pas encore atteint un point irréversible mais selon les spécialistes, cela est

pour bientôt sans vouloir faire dans l'alarmisme. La démonstration aussi est faite que l'homme peut vivre grâce à ses ressources et par ce biais même, refuser d'être un maillon dans la grande chaîne de destruction de la planète.

Enfin, ce film est une réussite, un véritable hommage aux générations futures. Les images sont superbes et les scènes sont teintées d'humour. Les chapitres sont dépendants des uns des autres et s'imbriquent parfaitement. En bref, ce film est véritablement porteur d'espoir et est un vrai manifeste écolo positif.

A regarder sans modération !

**Yacine, Pascal**

## Poésie

### Parfum de rose

Le jour se lève au petit matin  
La rosée glisse  
Sur tes pétales de velours.

Tu t'épanouies dans le jardin  
Au milieu des délices  
Et ton cœur parle d'amour.

Sur ta tige élancée  
Tu attires tous les regards  
Vêtue de ta robe du soir  
Soyeuse, joliment plissée.

Rose des femmes  
Belle dans l'âme  
Tu ondules à travers le feuillage  
La tête bercée par les nuages.

Ton parfum nous enivre  
De tes effluves acidulés  
Ta couleur pourpre et dorée  
Respire l'envie de vivre

### Noëlle

## Histoire d'une rose

### Chaque rose a une histoire à raconter

- Rouge : Amour romantique et passion durable
- Blanc : Humilité, pureté, innocence
- Jaune : Amitié, joie, bienveillance (autrefois jalousie trahison)
- Rose : Gentillesse, féminité, élégance, raffinement
- Orange : Enthousiasme, désir
- Mauve : Nature mystique liée à l'enchantement au désir
- Noire : Fol amour, passion fatale (la rose noire n'existe qu'en Turquie à Halfeti). Elle est réputée pour changer de couleur selon son environnement. Elle est descendante de la célèbre Rose Louis XIV.

Auparavant, la rose était liée à la déesse Vénus par les romains ; Aphrodite par les grecs, la déesse de l'amour. Aujourd'hui, la rose est toujours liée à l'amour.

### Noëlle




---

« Le bonheur est souvent la seule chose qu'on puisse donner sans l'avoir et c'est en le donnant qu'on l'acquiert ».

Voltaire

---

L'atelier philosophie a lieu tous les jeudis à 14h.

## Si T BénéVole

Ce dispositif expérimental permet aux personnes accompagnées par les établissements et services de La Fondation des Amis de l'Atelier situés sur le territoire Sud Seine et Marne, d'effectuer des missions de bénévolat dans différents services et associations de la cité. Ce dispositif répond à la démarche d'inclusion sociale.

Le dispositif Si T BénéVole est initié par le SAVS/SAMSAH (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale/ Service d'accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés) et l'Association GEM A NOUVEAU.

Ce projet vise l'intégration des personnes à la vie locale afin qu'elles côtoient d'autres personnes. Cette ouverture sur l'environnement proche permet de participer aux activités de la vie locale, d'aller à la rencontre de l'autre, de découvrir, de donner, de s'intéresser... cette socialisation favorise l'épanouissement personnel et le bien-être.

Si T BénéVole a démarré début octobre. Après deux mois de fonctionnement, nous comptons 45 personnes intéressées par le bénévolat et 7 partenaires dont la ville de Nemours, le Secours

Populaire de Varennes, le Refuge de Nargis....

Nos partenaires nous ont confié déjà 11 missions, comme la collecte pour le Secours Populaire ou le tri de linge, l'installation du Forum Santé de Nemours ou l'accueil des visiteurs, l'aide au pôle restauration du Téléthon organisé par la MAS de Nanteau sur Lunain....

28 bénévoles ont honoré ces demandes de mission avec enthousiasme et motivation.

**Frédérique**

**Si T BénéVole**

06 64 05 10 17

sitbenevole@orange.fr



## Témoignages de bénévoles

*« Au mois d'octobre nous avons fait du bénévolat au Secours Populaire. Le but était de trier des cartons de vêtements et de remettre le prix au tiers de la valeur marchande. Nous avons travaillé deux après-midi, accompagnés sur les lieux par notre responsable Frédérique. Cela s'est bien passé, mission accomplie ! Au mois de novembre, nous sommes allés aider à la collecte alimentaire.*

*D'avoir travaillé en tant que bénévole au Secours Populaire m'a fait du bien. De me savoir utile et de me sentir bien tant psychologiquement que moralement. D'aller vers les gens et d'échanger quelques mots m'ont fait très plaisir. J'espère pouvoir refaire du bénévolat dans tout secteur ».*

**Jamel**

*« J'ai participé à une mission pour le Secours Populaire où j'ai pu partager un moment agréable avec d'autres bénévoles. J'ai eu l'impression de me rendre utile et de contribuer à la réussite de la braderie ».*

**Claudine**

*« Dans le cadre d'une action bénévole pour le Forum Santé de Nemours, nous avons tenu le stand Santé Jeunesse qui s'adressait aux lycéens. Marceline nous a accueilli et accompagné toute la journée ».*

**Pascal**

## Témoignages de bénévoles (suite)

« Le 24 novembre, j'ai participé au Forum Santé à Nemours en tant que bénévole avec trois autres adhérents du GEM : Eliane, Claudine et Pascal. Cette journée s'est très bien passée. L'accueil était vraiment cordial et convivial avec des viennoiseries et du café. Nous avons rendez-vous avec Marceline, la responsable en charge du Forum Santé. C'est elle en partie, qui veillait à ce que tout se passe bien. Après une rapide mise en train sur ce que l'on attendait de nous, nous nous sommes tout de suite mis à la tâche. Cela a commencé par la suite de l'installation du forum et les derniers détails et retouches à figoler

(collage d'affiches, installation de panneaux, de tables et chaises). La veille d'autres bénévoles étaient venus faire le plus gros de l'installation.

Avec Claudine, nous nous occupons de faire remplir des questionnaires aux lycéens venus sur le Forum. Eliane et Pascal étaient au stand du point santé.

J'ai passé une excellente journée. Ce n'était pas la première fois que je faisais du bénévolat donc cela n'était pas complètement nouveau pour moi. Cette journée m'a permis de me sentir valorisé et d'être utile. Je pense que le projet Si T BénéVole est une excellente initiative qui peut apporter beaucoup aux adhérents du GEM et ces

expériences sont à renouveler ».

**Yacine**

« La mission de bénévolat réalisée dans le cadre du Forum Santé m'a permis de rencontrer un public de lycéens impliqué dans cette manifestation. Les organisateurs étaient très sympathiques et accueillants. J'ai apprécié cette journée et cela m'a conforté dans l'envie d'accepter d'autres missions avec Si T BénéVole ».

**Claudine**

## La santé dans nos assiettes Bien manger c'est avoir une alimentation équilibrée !

Une alimentation équilibrée est composée de viande/poisson/œuf, de féculents (riz, pâtes, semoule), de fruits et légumes, de matières grasses (de préférence d'origine végétale) et de produits laitiers en quantité adaptée. Ajouter à cela des boissons tout au long de la journée de préférence non ou peu sucrées et des produits céréaliers (préférence au pain complet apportant donc plus de fibre donc meilleure pour la santé).

Le PNNS (plan national nutrition et santé) élaboré par le gouvernement, a pour objectif d'améliorer l'état de santé, par le biais d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière. Le respect d'une hygiène de vie permet de lutter contre l'apparition de maladie comme le diabète, le cholestérol et plus généralement les problèmes liés au surpoids et les maladies cardio-vasculaires.

Les besoins nutritionnels varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité

physique pratiquée. Les apports moyens caloriques sont pour un homme de 2000 calories par jour et pour une femme de 1800 calories.

Menu type :

- en entrée
- En plat principal une viande rouge ou blanche, ou poisson, ou œufs.
- Accompagné de légumes et féculents
- Fromage ou yaourt
- Dessert à base de fruit

Il faut avant tout trouver un équilibre entre santé, nutrition et plaisir. L'alimentation est une affaire personnelle,

chacun accommode ses menus en fonction de ses goûts, tout en respectant au mieux les recommandations du PNNS. Ajouter à cela 30 minutes d'activité physique par jour et vous aurez une santé de fer !!!

**Cet article a été réalisé avec la participation de : Pascal, Yacine, Olivier, Claudine ainsi que Marie, Hazal, Tiffène et Julie, élèves du Lycée Uruguay France, en BTS Economie Sociale Familiale.**

## Nouveau Projet vacances

### VACANCES EN PAYS D'AUGE

Nous voilà parti tous les quatre, Monique, Claudine, Mohammed et Pascal avec la voiture de ce dernier, destination Houlgate, station balnéaire et familiale surnommée « la perle de la côte fleurie ».

Enfin le bocage normand, quel dépaysement ! La traversée de paysages magnifiques, et notre arrivée au gîte, grand et confortable, entouré de prés où broutaient deux chevaux.

Puis ce fut la découverte de villes et villages : Petite promenade sur la jetée d'Houlgate où nous avons pu apprécier l'architecture de villas de la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle. Un petit tour à Deauville et Trouville, séparées l'une de l'autre par un pont ou bien la possibilité de prendre le bac.

Découverte de Cabourg, de sa rue commerçante, et de l'incontournable jetée. Cette cité balnéaire a inspiré à Marcel Proust la ville de Balbec dans son roman « A l'ombre des jeunes filles en fleurs ». Une plaque rappelle ce fait devant le grand hôtel où l'écrivain avait l'habitude de passer ses vacances. Devinez la spécialité gourmande de la localité : la madeleine !

Nous avons visité le village natal de Guillaume Le Conquérant, Villers-sur-Mer, et avons découvert le village d'art qui était un ancien relais de poste et où se mêlent artistes, restaurateurs, antiquaires et artisans.

Nous nous sommes également rendu à Honfleur commune portuaire normande située à l'estuaire de la Seine, où nous avons pu admirer la charpente de l'église Sainte Catherine, tout en bois, en forme de coque de bateau renversée. Cette petite ville a inspiré et inspire encore de nombreux peintres comme en témoignent les galeries de peintres.

Nous nous sommes rendus à Beuvron-en-Auge, l'un des plus beaux villages de France, dans la campagne du Calvados, célèbre pour ses maisons à colombages. Nous avons dégusté cidre et jus de pomme chez un producteur local.

A une distance d'environ 60 km d'Houlgate, Bayeux où nous sommes allés voir le musée de la célèbre tapisserie, dite également tapisserie de la Reine Mathilde, broderie longue de 70m et datant du X<sup>ème</sup> siècle. Grâce à un audiophone, nous avons pu écouter l'épopée de Guillaume Le Conquérant.

Tous les jours nous avons visité villes et villages, même les jours de pluie ne nous ont pas découragé, K-Way et pulls étaient de la partie.

En ce qui concerne les repas, Mohamed et Claudine nous ont concocté de petits plats : moules frites, lasagnes, crêpes au saumon sur lit de poireaux...

Pascal et Mohamed sont allés à la criée de Dives-sur-Mer et nous ont rapporté un magnifique turbot que nous avons dégusté sur un lit de pommes de terre avec oignons.

Le soir de joyeuses parties de Scrabble et de cartes étaient organisées par Monique.

De très bonnes vacances, prêts à repartir !

***Claudine, Monique, Pascal***



**GEM A NOUVEAU**

10 route de Cannes

77130 Varennes sur Seine

TÉLÉPHONE :  
01 60 70 33 08PORTABLE :  
06 64 05 10 17

ADRESSE ÉLECTRONIQUE :

Gemdevarennes77@orange.fr

Parrain

**UNAFAM**

Gestionnaire

**La Fondation des Amis  
de l'Atelier**[www.fondation-  
amisdelatelier.org](http://www.fondation-amisdelatelier.org)**Sortie**

Par un bel après-midi d'octobre, nous sommes allés au Jardin Musée Bourdelle à Egreville pour assister à un cours de peinture aquarelle dirigé par Nadine Frot.

Arrivés dans ce jardin magnifique « art déco » bordé d'immenses sculptures de bronze, arbres fruitiers et arbustes, nous nous sommes installés

autour de tables rondes où notre cours s'est déroulé en deux étapes :

Reproduction d'une branche de fuchsia à l'aide d'un pinceau à réservoir d'eau et ensuite reproduction d'un coing sur papier humidifié.

Le temps a passé agréablement dans le silence de la campagne.

Contents de nos œuvres, nous

Sommes rentrés remplis de joie.

Courant novembre, une autre sortie « terre » s'est déroulée au même endroit où nous avons appris à modeler des roses. Une belle réussite pour tous.

Nous sommes prêts à retourner sur ce lieu où l'on se sent bien !

**Noëlle**