

LA GAZETTE

DU GEM N°18 septembre 2016

Bonjour à toutes et à tous,

Voici notre nouvelle Gazette, plus riche que jamais et avec de nouvelles contributions ! Belle rentrée à tous et bonne lecture ☺

Mot du Président

Dans notre Gazette du mois de juin, nous vous avons fait un retour sur notre voyage au Tréport. Aujourd'hui, nous tenons à remercier Emmanuelle E. qui a pris en charge toute l'organisation de ce séjour, ainsi que le Lions Club pour son don, qui a permis de le subventionner. Un prochain voyage va pouvoir se mettre en place grâce au nouveau don du Lions Club que nous remercions vivement pour sa grande générosité à notre égard.

Ce nouveau projet ne se fera pas sans vous. Aussi, n'hésitez pas à manifester votre intérêt et à me proposer votre aide pour sa réalisation.

Fabrice

La Chronique de Pierre-Antoine

En début septembre, c'est la rentrée ! Pour les enfants qui retrouvent le chemin de l'école, pour les étudiants qui retournent sur les bancs de l'université, pour les travailleurs qui reprennent leurs boulots. Pour nous, adhérents du GEM de Rambouillet, c'est aussi la rentrée après des vacances bien méritées que ce soit au bord de la mer, à la montagne ou bien encore à la campagne ! Nous allons tous nous retrouver avec le moral et la bonne humeur. Septembre, c'est aussi le début de l'automne avec ses traditionnelles balades en forêt pour ramasser des châtaignes ou cueillir des champignons, les feuilles des arbres commencent à tomber, la nature se pare de belles couleurs rouille et or. Au GEM, c'est aussi le temps des élections pour renouveler le bureau de l'association : espérons que de bonnes volontés vont s'exprimer afin que notre association puisse perdurer ! A toutes et à tous, je souhaite une bonne rentrée dans la joie !

Pierre-Antoine

Les Sorties aux alentours de Rambouillet

GIVERNY

Le 22 juin, par une belle journée d'été, nous sommes allés à Giverny. Après avoir pique-niqué au vert, nous avons commencé la visite par le jardin aquatique avec les Nymphéas et poursuivi avec la maison de Claude Monnet, dans laquelle étaient exposées certaines de ses œuvres. Avant de remonter en voiture, nous sommes allés prendre une collation à la terrasse d'un café. Les gourmands en ont profité pour manger une bonne glace.

Fabrice



Giverny avec Jean-Benoît, Pierre-Antoine, François, Fabrice, Armelle, Audrey et Vincent, le 22 juin 2016 - Photo Sabine

PALaiseau

Le 7 juillet, nous avons visité L'Entracte, GEM de Palaiseau. Ce qui nous a permis de retrouver des adhérents que nous avons eu le plaisir d'accueillir à Rambouillet le 12 novembre 2015. Chacun avait apporté son repas et nous avons déjeuné ensemble. Le GEM de Palaiseau nous a offert l'apéritif et Jacqueline, la vice-Présidente, le dessert, de magnifiques tartes aux fruits. Nous avons pu échanger sur nos activités respectives. Les animatrices Louise et Emilie, ont pu nous piquer quelques bonnes idées ;). Nous avons pu voir que chez eux aussi il y a des artistes. Une exposition d'une adhérente était d'ailleurs en cours. Et chose intéressante, ils ont accès à un bout de terrain dans le centre ville, dans lequel ils font pousser quelques légumes.

Fabrice et Thierry



L'Entracte avec Louise, Christophe, Claude, Fabrice, Jean-Pierre, Sabine, Thierry, Karine - le 7 juillet 2016 - Photo Emilie

LES ETANGS DE HOLLANDE

Le 16 juillet, par une belle journée d'été, nous sommes allés aux Etangs de Hollande, une base de loisirs aux Bréviaires, avec une plage de sable blanc, qui n'est pas sans rappeler le bord de mer, tout en étant pas loin de Rambouillet. Une façon de se rapprocher de la mer, notamment pour ceux qui n'ont pas pu aller au Tréport. C'était très bien, nous en avons bien profité ! ☺

Fabrice



Les Etangs de Hollande avec Jean-Pierre, Michel, Fabrice, Pascal et Myriam - le 16 juillet 2016 - Photo Sabine

LES VAUX DE CERNAY

Le jeudi 21 juillet, avec Sabine, Armelle, Fabrice, Vincent et moi-même, nous avons pique-niqué aux Vaux de Cernay. Bonne humeur, bonne ambiance ! Armelle était comme à son habitude sur son "31" et Sabine, elle, arborait de belles boucles d'oreilles bleues. Ensuite avant de rentrer, nous avons pris un pot sur la route qui mène à Dampierre.

Pierre-Antoine



Pique-nique dans la nature avec Fabrice, Armelle, Pierre-Antoine et Vincent - le 21 juillet 2016 - Photo Sabine

LES VAUX DE CERNAY Bis

Le 4 août, nous avons passé l'après-midi à l'Abbaye des Vaux de Cernay. Après une balade dans le parc, nous avons visité la Salle des moines et l'intérieur de l'hôtel, puis pris un pot en terrasse. Encore un moment agréable !



Terrasse où nous avons pris un pot après la visite de l'abbaye avec Jean-Pierre, Christelle, Fabrice, Armelle et Vincent - le 4 août 2016 - Photo 1. Armelle - 2. Sabine

GEM lire, cette rubrique proposée par Pierre-Antoine est ouverte à tous. A vos livres !

Aujourd'hui : **God save la France** de Stephen Clarke



Je vous propose un livre très amusant qui vous fera passer un bon moment. Il s'agit du récit d'un jeune cadre britannique, Paul West, qui arrive à Paris pour développer un concept de salons de thé. Mais Paul a beaucoup de mal à s'adapter à notre pays et à ses petits travers et nous suivons ses péripéties avec délectation.

Ce livre paru sous le titre "A year in the merde" est devenu un best-seller au Royaume-Uni et a été traduit dans plus de 20 langues.

A lire d'urgence contre la morosité !

Eliane

L'Atelier d'écriture et Gazette a été suspendu pendant l'été faute de participants. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez qu'il reprenne.

L'Atelier Radio Le 1^{er} juillet, nous nous sommes rendus à Vieille Eglise pour revisiter les locaux et enregistrer la chronique sur place, une grande première !



Dans les studios de RVE avec Fabrice, Jean-Marc, Vincent et Jean-Pierre - le 1^{er} juillet 2016 - Photo Sabine

Le GEM passe à l'antenne de **RVE103.7** le dernier jeudi du mois dès 17h30 et le dernier dimanche du mois entre 11h-12h ! Les chroniques du GEM peuvent aussi être réécoutées sur le site www.radiorve.com, cliquez sur **Emissions**, puis **Chroniques** et enfin **GEM La Tortue qui trotte**.

Les Ateliers d'Arts Plastiques et de Loisirs créatifs suivent leur cours tout doucement. Aussi venez nous rejoindre, l'ambiance est sympa et les réalisations aussi ! Et puis il faut que nous pensions à notre prochaine expo-vente prévue fin octobre ! ;)

L'Atelier tricot a repris avec Myriam. Se sont jointes à elle Audrey et Nathalie. De belles créations sont en perspectives. Avis aux amateurs.

L'Atelier Relaxation Bonne nouvelle, l'atelier est reconduit à la rentrée ! La première date : le lundi 19 septembre à 14h00 précises ! Pensez à vous inscrire auprès de Sabine et à venir avec un plaid et un coussin, voire un tapis de sol, si vous préférez vous allonger plutôt que d'être assis dans un canapé ou sur une chaise ! ☺

Nous avons toujours autant de monde pour **l'Atelier Cuisine et pour l'Atelier Pâtisserie**, une nouveauté qui a un immense succès !



Atelier Chouquettes sous la guidance bienveillante de Nohema avec Armelle, Thierry, Emmanuelle et Vincent, le 3 juin 2016 - Photo Sabine



Atelier Spritz avec Vincent, Thierry, Fabrice, Nohema et Armelle - le 8 juillet 2016 - Photo Sabine

Prochaine date : le 23 septembre. A cette occasion, Fabrice fêtera ses 46 printemps autour des tartes aux pommes alsaciennes qui seront confectionnées.

L'atelier est à 14h précises et il dure deux heures. L'inscription est obligatoire. 4 personnes maximum. La participation par personne est de 7 euros.

Pour celles et ceux qui viendront à la dégustation, elle aura lieu à 16h00, Fabrice vous attendra. Merci de prévoir une participation de 2 euros (3 euros pour les non-adhérents).

Interview pour « Charivarien ? »

Le mercredi 15 juin, la rédaction de « Charivarien ? » est venue visiter le GEM et interviewer les adhérents, les membres du bureau et Sabine, pour préparer un article qui paraîtra dans le numéro 2. Ce journal est réalisé par des patients et des soignants du Centre Montaigne. C'est une activité à laquelle participent à la fois des personnes de l'hôpital de jour et du CMP. « Charivarien ? » a pour but la destigmatisation de la maladie psychique et se veut volontairement décalé. L'interview s'est déroulée sous la forme d'un échange enregistré autour de la table qui sera retranscrits dans un article.

Thierry

Le journal « Charivarien ? » a interviewé Fabrice notre Président et moi-même pour leur prochain numéro. Nous leur avons expliqué les raisons de la création du GEM ainsi que les activités qui s'y déroulent. Quant à moi, je leur ai dit pourquoi j'y venais régulièrement et ce que j'y faisais ainsi que le rôle de notre animatrice Sabine.

Pierre-Antoine



Interview pour Charivarien, le journal du CMP avec Thierry, Vincent, Pierre-Antoine et Veasna, 15 juin 2016 - Photo Sabine

Evènement sportif rue D'Angiviller !

Nous avons, les adhérents du GEM et notre animatrice Sabine, participé à un évènement sportif. Celui-ci se déroulant rue d'Angiviller à Rambouillet dans les Yvelines, où notre local est situé. Nous avons été invités par la propriétaire du magasin Chris'Bijoux. Elle a aidé les personnes de l'entreprise Age d'Or Services qui en est l'organisatrice. Connaissant notre animatrice, elle est donc venue la voir pour lui demander si cela nous intéressait de venir. Ce dernier s'est déroulé, le jeudi 16 juin 2016 en fin d'après-midi. C'était un défi réalisé par un athlète en fauteuil roulant. Il se prénomme AVRAM David. Il s'était fixé comme objectif d'effectuer en fauteuil Soissons-Montpellier, une distance de 1000 km. Ceci pour sensibiliser les gens sur la maladie génétique et orpheline (la neurofibromatose), dont il est atteint depuis son enfance et ce qu'elle provoque. Il a effectué ce trajet, parcourant de 40 à 80 km par jour entre chaque ville étape. Il rencontrait dans ses arrêts au moins une personne, que ce soit un enfant, un adolescent ou un adulte atteint de la même maladie. Nous l'avons donc accueilli avec un enthousiasme débordant de chaleur et de joie. Après qu'il se soit changé et fait faire un petit massage de réconfort, il est venu nous rejoindre. Nous avons échangé de belles paroles. Nous avons appris avec lui, ce qu'était le courage, le dépassement de soi et que c'était toujours possible d'aller jusqu'au but que l'on s'était fixé. Lors de cette conversation, nous lui avons offert un tee-shirt marqué de l'emblème de notre GEM (La Tortue qui trotte) comme souvenir de son passage ici. Ayant bien discuté et trinqué lors d'un petit apéritif organisé en son honneur, nous l'avons quitté avec un grand soleil dans le cœur (vu que la météo n'était pas vraiment au top...) Nous étions très émus d'avoir connu un si grand homme plein de courage.

Myriam



Myriam et David - le 16 juin 2016 - Photo Age d'Or Services



David entouré de Vincent, Karine, Thierry, Fabrice, Pascal, Myriam, Sabine et Audrey - le 16 juin 2016 - Photo Age d'Or Services

Spécial informatique

Le samedi 18 juin 2016, le GEM a une nouvelle fois accueilli quelques-uns des bénévoles du Répare Café dans ses locaux. Cette manifestation a à nouveau été un succès. De nombreux Rambolitains sont venus cette fois avec du matériel informatique. Le GEM se réjouit de cette collaboration fournissant pour sa part les boissons et quelques douceurs aux visiteurs. Nous avons apprécié la générosité et la gentillesse de nos invités et cette occasion formidable de nous faire connaître mieux au sein de la Cité. Le GEM et le Répare Café fonctionnent selon les mêmes valeurs de partage et d'entraide. A noter la prochaine date : le 10 septembre de 14h à 17h. Ce jour-là, nous accueillerons un Répare Café sans thème.



Nos visiteurs du Répare Café, avec les réparateurs bénévoles et quelques adhérents : Myriam, Farice et Karine - le 18 juin 2016 - Photo Thierry

Visite au GEM du SAVS de Marcoussis

Le 2 juillet, Thierry est venu avec des Usagers du SAVS nous rencontrer. Après une visite de nos locaux, nous avons tous pique-niqué à l'Étang de la Tour, s'en est suivi une visite commentée de notre jolie ville avant qu'ils reprennent la route pour Marcoussis. *Fabrice*



Pique-nique à l'Étang de La Tour avec ici : Vincent, Yves, Thierry et Clément - le 2 juillet 2016 - Photo Karine

Départ d'Emmanuelle Erckert

Le 8 juillet, nous avons fêté le départ d'Emmanuelle Erckert, notre trésorière et pilier. Elle a suivi son mari qui a été muté. Nous ne sommes pas prêts de l'oublier, car elle s'est beaucoup investie dans la vie du GEM. Nous la remercions pour son dévouement. Nous regrettons sincèrement son départ. Mais pour elle, c'est une nouvelle vie qui commence et pour laquelle nous lui souhaitons tout le bonheur du monde.



Les adhérents et leur animatrice.



Emmanuelle E. entourée de Fabrice, Christelle, Eliane, Anne, Myriam, Pascal, Thierry, Jean-Pierre et Vincent - le 8 juillet 2016 - Photo Sabine

Visite au GEM du GEM de Versailles

Le 2 août, nous avons accueilli les adhérents très sympathiques du GEM de Versailles. Le beau temps n'étant pas au rdv, le pique-nique s'est fait au GEM et la promenade en barque prévue dans le parc du château s'est transformée en tour à pieds des canaux en passant par la Chaumière aux Coquillages.



Chaumière aux Coquillages - Parc du Château de Rambouillet avec les adhérents du GEM de Versailles - le 2 août 2016 - Photo Stéphane



**A la mémoire de
Emmanuelle Chedmail
qui nous a quittés cet été.
Nous pensons à sa famille
et à ses proches.**

Nouveaux projets

1. Lors de la remise de dons du Lions club le 2 juin, nous avons rencontré une personne de l'association Musique 78 & Handicap qui a pour objectif de promouvoir la Musique auprès de personnes en situation de handicap ainsi que de développer la créativité de chacun en favorisant l'improvisation et l'expression spontanée au cours des ateliers qu'elle propose. Le GEM pourrait tout à fait bénéficier des ateliers musicaux et travailler sur un projet spécifique. Si vous êtes intéressés, faites-le savoir.

2. Le 5 août, nous avons reçu la visite de Amélie Minier qui nous propose des ateliers créations au GEM. Le premier se tiendra le 25 octobre dans l'après-midi.

A noter dans vos agendas :

1. Merci de penser à renouveler votre adhésion.

2. Les personnes qui seraient intéressées à faire partie du CA sont invitées à le faire savoir à Fabrice avant le 3 octobre. Le prochain CA du Bureau de l'Association se réunira le 5 octobre de 17h30.

3. Message d'Armelle : A compter du 8 octobre, je vous présenterai des peintures à l'huile et des aquarelles choisies depuis les années 80. Vous êtes tous conviés au vernissage qui aura lieu le 12 octobre au GEM de 18h à 20h.

RAPPELS IMPORTANTS

Pour les repas et les activités au GEM,
il est rappelé que l'**inscription** au préalable sur le
panneau d'affichage est **obligatoire**.

Si vous vous inscrivez et avez un empêchement, vous
devez impérativement informer Sabine au
01 30 88 91 53 / 07 61 97 61 96
(avant 17h pour les repas).

Pour les visites à l'extérieur
(musées, expositions...),
il est rappelé que l'**inscription** au préalable sur le
panneau d'affichage est également **obligatoire avec un
délai de 3 jours avant la date de la visite
MAIS SURTOUT**
**Il est indispensable que le groupe reste uni jusqu'à la
fin de la visite.**
**Ceux qui n'observeraient pas cette consigne seront
exclus des visites.**

+

Il nous manque moins de 10 kilos de vieux
matériaux d'écriture, pour envoyer notre
premier colis à Terracycle. Merci de vous
mobiliser afin de permettre au GEM de
réaliser ce challenge.

+

Voici une très bonne nouvelle :

**Nous avons reçu le résultat du concours de
récolte des emballages plastiques extérieurs et
intérieurs ainsi que des moules en carton
intérieur de biscuits et pâtisseries.**

**Nous sommes à la 15ème place (sur 50 !). Nous
recevrons donc une valise de produits St
Michel et 5000 points, soit 50 euros !!! seront
crédités sur le compte de l'Association !!! ☺**



**C'est encourageant non ? Alors pensez
RECYCLAGE quand vous vous apprêtez à
jeter quelque chose ;)**

Sabine

RECYCLAGE

**NOUVEAU : Le GEM est officiellement un
point de récolte des bouchons sur Rambouillet !**

Au GEM, nous récoltons les bouchons depuis son ouverture au 54, rue d'Angiviller. La nouveauté depuis cet été, c'est que nous sommes, avec notre voisin TINTIN du 57, devenus centre de collecte pour l'Association des Assistantes Maternelles de Rambouillet Indépendantes qui se mobilise pour récolter des bouchons pour des associations liées au handicap. Notre grand sous-sol, nous permettra d'entreposer de nombreux sacs au profit de l'Association les Clayes Handisport. Avec TINTIN, nous prenons le relais de la boulangerie Jarry qui récoltait en son temps pour cette association et à laquelle nous déposons déjà nos bouchons. Alors pour une bonne action, n'hésitez pas à passer au 54 ou au 57 ! Et d'avance merci pour les personnes handicapées qui en bénéficieront !



*Pour plus d'informations, n'hésitez pas à prendre
contact avec Sabine au 07 61 97 61 96.*