

LA GAZETTE

DU GEM N°24 Mai 2018



Dessin Vincent mars 2018

Mot de la Présidente

Bonjour à toutes et à tous,

Lors de la dernière Assemblée Générale de notre association La Tortue qui trotte qui s'est tenue au GEM le 14 février 2018, la parole a été donnée tout d'abord à Pierre-Antoine qui a survolé efficacement le rapport d'activités de l'année 2017. Puis ce fût au tour de Thierry R. de nous donner le détail des comptes de l'année passée et de présenter le budget prévisionnel 2018. Nous avons aussi parlé des activités actuelles (pâtisserie, cheval et RVE), de la reprise de la peinture et des projets à venir (musique ou théâtre). Depuis, un atelier d'Expression Théâtrale et Corporelle a vu le jour avec déjà deux séances en avril, en autonomie dans le GEM, avec Claire Leluc (cf. article plus bas). Je vous invite à vous inscrire auprès de Sabine pour les prochaines séances de cette activité ludique et enrichissante. Nous avons aussi projeté dans l'avenir un petit séjour à la campagne à la place du voyage de 2019, pour ainsi attirer plus d'adhérents du GEM. Vous serez, j'espère, plus nombreux à y participer. Après ces échanges, nous avons voté à bulletin secret les membres du Conseil d'Administration.

Pour finir, nous avons signé le parrainage avec l'Association Les Amis du GEM de Rambouillet, dont son Président, Marjaan van Opstal, sera notre contact privilégié. Désormais, chacun d'entre nous peut le contacter, comme un parrain, pour régler des problèmes qui nous préoccupent au sein du GEM.

L'Assemblée Générale fût un moment détendu et chaleureux qui s'est terminé par un pot de l'amitié.

Un peu plus tard, le 9 mars, nous nous sommes réunis entre membres du CA et avons voté les membres du Bureau suivants :

Présidente : Armelle / Trésorier : Thierry R.

Secrétaire : Pierre-Antoine / Secrétaire adjointe : Audrey

Un petit mot concernant notre prochain voyage. Il se déroulera du 8 au 15 juin 2018 aux Sables d'Olonne. Nous habiterons un chalet dans un camping « La Dune des Sables » (entre plage et forêt), du quartier des Chaumes à l'ouest de la ville. Nous partirons finalement à quatre adhérents. Pierre-Antoine, Jean-Benoît, moi-même et Thierry J., qui a l'extrême gentillesse d'accepter de nous conduire avec sa voiture. Ce sera formidable et sur place plus pratique pour les courses et les excursions.

Enfin un dernier mot :

Vous êtes tous invités à l'anniversaire des 5 ans du GEM !

RDV le 6 juin de 17h30 à 20h au GEM.

Avec Fabrice C., nous sommes actuellement en train de trier les multiples photos des sorties, activités du GEM ainsi que des vacances, pour vous proposer une expo le jour J. Il y aura bien entendu un buffet qui sera préparé en partie la veille par l'atelier pâtisserie de Nohema. Vous pouvez vous inscrire pour donner un coup de main. Merci et à bientôt,

Armelle



Pierre-Antoine, Armelle, Marjaan et Thierry, à l'occasion de la signature de la convention de parrainage.- Photos Sabine

La Chronique de Pierre-Antoine

Dans une démocratie, les élections, qu'elles soient présidentielles, législatives, européennes ou territoriales, ont une place importante. Elles permettent l'élection de représentants du peuple afin de voter lois et budgets. Au GEM, le jeu démocratique a aussi sa place. Dernièrement, lors de notre assemblée générale ont eu lieu l'élection des membres du CA. Chacun y a sa place à condition qu'il soit à jour de sa cotisation et qu'il soit présent au GEM depuis plus d'un an. Ainsi, ont été élus 4 représentants du GEM. Ils prendront les décisions pour l'avenir du GEM, décideront du budget et essaieront d'harmoniser le tout pour le bien commun.

Longue vie au GEM !

Pierre-Antoine

Les belles sorties du GEM

Sorties entre adhérents à La Lanterne

Le 26 janvier, Wilhelm et moi sommes allés voir le spectacle « **Tango Metropolis** » à La Lanterne. J'ai choisi ce spectacle, car je connaissais la musique de Piazzolla que j'appréciais et parce qu'avec Wilhelm nous avons essayé un temps d'apprendre le tango argentin. Donc le public était un public d'amateurs de tango, ça se sentait et on l'entendait à travers les conversations. Les tangos étaient dansés par 11 danseurs de la compagnie Buenos Aires Express Tango accompagnés d'un orchestre dirigé par Daniel Binelli, un compositeur de renommée internationale.

Je n'oublierai jamais les tangos qui nous ont été présentés. C'était tout simplement merveilleux : les danseurs étaient magnifiques, racés, les danseuses avaient de belles robes échantonnées qui laissaient voir leurs longues jambes effilées, les pas étaient d'une technicité à couper le souffle avec une sensualité à fleur de peau, la musique était enjouée et parfaitement synchronisée sur les pas des danseurs. Les tableaux s'enchaînaient et les danseurs évoluaient avec une facilité déconcertante quand on connaît la difficulté de cette danse. Ces tangos ont pris toute la salle et nous ont transportés durant l'espace d'un temps dans une danse frénétique et chaude comme dans les pays d'Amérique latine. Beau voyage !

Eliane

Après avoir assisté à un concert de guitare Salle Antoinette Vernes au profit des migrants, je me suis rendu à La Lanterne pour voir le spectacle « **Elles s'aiment** » avec Muriel Robin et Michèle Laroque. J'ai passé un agréable moment. Le sujet parlait de la vie de couple de deux femmes traité avec humour. Je ne rentrerai pas dans les détails pour ne pas dévoiler l'intrigue, pour inciter les adhérents à voir le spectacle. *Fabrice C.*

Audrey et moi-même, nous sommes rendues le 9 mars à La Lanterne pour assister à un spectacle exceptionnel. « **Les Chatouilles ou la Danse de la colère** ». Mis en scène par Eric Métayer et joué seule sur scène par une femme d'exception, la danseuse et comédienne Andréa Bescond. C'est son histoire qui est racontée d'une façon tellement forte. Nous avons tous été impressionnés. Comment s'exprimer sur un sujet caché et tabou comme la pédophilie ? Ils y sont arrivés magnifiquement bien. Sans oublier l'humour. C'est très drôle. Andréa Bescond joue l'histoire d'Odette, une jeune danseuse, dont l'enfance a été volée par un ami de la famille, et qui se reconstruit grâce à la danse. Chaque personnage des multiples scènes est si bien interprété par des mimiques et des accents différents, qu'on les voit : enfants, femmes ou hommes. On y est. Dans les scènes diverses de son passé qu'elle raconte à une psy, en présence de sa mère aveugle et sourde qui nie jusqu'au bout, détourne et retourne la situation et prétend sa fille folle.

L'histoire se finit bien grâce aux autorités, policier, psy, juge. Ils font leur travail, ce qui n'est pas toujours le cas. Il y aura un film des Chatouilles qui sortira en septembre 2018. Je vous conseille d'y aller. Cette pièce a eu un Molière de « Seule en scène » en 2016. Bien mérité.

Armelle

Je confirme ! Ce fut une soirée épatante. Une interprétation dansée, toujours en mouvement !

Audrey

Wilhelm et moi sommes allés voir le spectacle « **La Famille Semianyki** » à La Lanterne et quelle famille ! Sans jamais dire une parole, la famille Semianyki raconte les déboires d'une famille complètement déjantée. Le père est alcoolique, la mère enceinte jusqu'au cou a beaucoup de mal avec cette famille dont les enfants ont pour jeu préféré de tuer leur père.

Tout se passe dans les gestes, les dégaines pas possibles et les grimaces des six clowns russes. Les scènes se succèdent à un rythme effréné sur des musiques disco, avec des trucs hilarants et absurdes dans un décor fait de presque rien. Le public est mis à contribution (surtout les premiers rangs) et le final est géant. Un spectacle hors norme qui mime à la perfection toutes les situations et les émotions et nous apporte avec une loufoquerie indescriptible un souffle des pays de l'Est. Un grand moment de détente !

Eliane

Le 12 avril, Fabrice et moi avons passé une fameuse soirée à La Lanterne. Nous y avons vu deux spectacles de danse dit *Hip Hop*.

Le premier, « **Compact** », sans décor, juste avec un éclairage franc, était plus de la danse contemporaine. Deux corps qui n'en font plus qu'un. Un enchevêtrement de têtes, de troncs, de fesses et de membres en contact permanent. A ne plus rien y comprendre. Parfois cela ressemblait à des crabes ou des insectes, à d'autres moments à des petits monstres à deux têtes, quatre jambes, quatre bras. J'ai beaucoup aimé. Ce duo était composé de la chorégraphe Jann Gallois, accompagnée d'un danseur, Rafael Smadja.

Le deuxième spectacle, « **Hashtag 2.0** » était tout à fait *Hip Hop*. Une bande de jeunes qui se rassemblent, se saluent, plaisent, rient et dansent. Des tournois sur le dos, sur la tête, des équilibres sur une main, des jeux de jambes au sol. Bref, du *Hip Hop*. Il y avait des décors impressionnants. Tel un grand rideau de perles, avec lequel ils jouaient à en sortir et entrer ou faire des mouvements de vagues. Ainsi que des projections vidéo, des élégantes mains féminines bleues ou des yeux dans la nuit puis, en ombres chinoises apparaissaient une foule, et ensuite, derrière, la ville. Ils étaient neuf danseurs dont une jeune femme très douée pour faire le robot. C'était le sujet de ce spectacle de Pockemon Crew (champion du monde) d'explorer le comportement des accros des nouvelles technologies.

Je vous invite à vous rendre l'année prochaine au spectacle de *Hip Hop* qui se joue toujours en avril/mai.

Armelle

Rappel à propos de La Lanterne

Les cartes « Association » disponibles auprès de Sabine au GEM, permettent aux adhérents à jour de leur cotisation, d'acheter des billets de spectacles au prix très avantageux de 10 €. Le programme est disponible à La Lanterne, sur le net et au GEM. Si un spectacle vous intéresse, pensez à vous y prendre à l'avance pour la réservation de votre place.



Sortie Piscine

A mon initiative, nous avons repris l'activité piscine qui se déroule un mercredi sur deux à la piscine des Essarts-le-Roi. Le démarrage de cette activité s'est fait le 21 mars 2018. La participation est de 3,40€ pour l'entrée et de 0,50€ pour le transport. Le nombre de places disponibles est de 4 personnes. Le rendez-vous se fait devant le GEM ou à la gare de Rambouillet à 14h00 ou 14h30. Pensez à vous inscrire sur le tableau des activités...

Thierry J.

NOUVEAUX ATELIERS AU GEM



Bien-être / Expression Créative

Le 15 février a eu lieu le premier Atelier Bien-être. Au programme, des exercices de respiration suivis de jeux d'éveil sensoriels. Les participants passaient un à un les yeux bandés et devaient goûter, sentir et toucher différentes matières. Le but était de faire deviner aux autres participants quel aliment ou matière ils étaient en train de manger, sentir ou toucher en exprimant ce que cela leur faisait ressentir.

Cet atelier s'est déroulé dans la joie et la bonne humeur et chaque participant fût ravi du moment passé ensemble.

Un mois plus tard, le 15 mars, s'est déroulé un Atelier d'Expression Créative. Pour commencer, les adhérents participants se sont détendus sur les canapés avec des exercices de respiration. Ensuite, un jeu de société dont le but était de répondre à différentes questions a eu lieu, les réponses devaient être notées. A la fin du jeu, chaque participant se retrouvait avec plusieurs réponses qu'il devait introduire dans une petite histoire écrite librement. Cet atelier atypique a bien plu aux adhérents, et les rires étaient de la partie lorsque chacun a lu son histoire devant les autres.

Le 19 avril s'est déroulé le second atelier Bien-être. Les participants ont commencé cette activité par un moment de relaxation sur les canapés, avec une petite musique calme et apaisante.

Le jeu d'éveil sensoriel, dont les règles étaient les mêmes que pour le premier atelier, a laissé place au partage, à la réflexion, et aux rires de chacun. ☺

Valentin



Expression Théâtre et Corporelle

Petite présentation par Claire Leluc, bénévole, qui vous propose cette activité :

Le théâtre est l'une des plus anciennes activités artistiques de l'homme. Il est la représentation symbolique de nos peurs, de nos doutes, de nos interrogations, de nos joies. Cet art allie le culturel, l'humain (et ses émotions), le mental, le physique et il peut faire progresser. Il est un outil pour la connaissance de soi. Il aide à lever certaines inhibitions. Il optimise la créativité, permet

d'oublier le stress de la vie quotidienne et apprend à vivre ensemble, puisqu'il est toujours une aventure collective.

Dans un climat de perpétuelle et mutuelle confiance, avec rigueur, attention, respect, don et humilité, nous travaillerons le corps, la voix, la mémoire, la connaissance de soi, la connaissance de l'autre, l'improvisation, la relaxation dans une atmosphère chaleureuse et joyeuse. L'idée est que chacun puisse, avec plaisir, oser prendre la parole, improviser, s'investir et aller là où il ne s'y attendait pas.

Je vous propose cet atelier un jeudi tous les 15 jours, pour commencer. Une tenue et des chaussures confortables vous permettront de vous sentir plus libres de vos mouvements.

MERCI POUR VOTRE CONFIANCE.

"Le théâtre a le pouvoir de transformer des vies, tantôt à un niveau simple, tantôt en profondeur. Il a la capacité de nous rendre à nous-mêmes, d'éveiller en nous des parts de soi qui se sont engourdies, de nous libérer des oppressions de la vie."

Simon CALLOW Acteur et écrivain britannique

Partenariats/Solidarité

Le Projet « Contact Cheval »

Le GEM a depuis décembre une nouvelle activité « Contact Cheval » grâce à la généreuse subvention du Crédit Mutuel, ainsi qu'au soutien de Marjaan, notre Parrain, qui nous a bien aidé pour mettre en place ce projet. Nous les remercions de nouveau ici.

Cette activité se passe deux fois par mois au Centre Equestre Poney Club de Rambouillet à Groussay, le lundi après-midi. Nous sommes sept adhérents à y participer. Avec Jérôme, professeur d'attelage au Haras National des Bréviaires et Pauline, monitrice d'équitation, nous avons un contact physique et sensitif avec les chevaux et poneys. Nous apprenons à connaître leur comportement et leurs réactions. Nous avons des rudiments de travail à pied avec un cheval, nous marchons en ligne et faisons des slaloms. Ainsi, pendant une heure, nous nous occupons d'un grand animal. Cette activité sportive nous apporte beaucoup, nous avons un bon ressenti et cela plaît à tout le monde.

Pierre-Antoine



Myriam, Fabrice C. et Vincent - Photo Marjaan

Les 8 et 9/12 : deux journées au profit du Téléthon !



Mickaël et Anne N. en pleine préparation d'un gâteau au yaourt - Photo Sabine

Cette année encore, nous avons participé au Téléthon, mais cette fois, au lieu de faire une expo-vente au GEM, nous avons confectionné des gâteaux que nous avons vendus avec des boissons à la Salle Patenôtre aux côtés d'autres associations rambolitaines et notamment le Répare Café, le Café Couture et la Ressourcerie. Cette action qui a mobilisé les adhérents, nous a permis de montrer notre engagement pour cette noble cause.

Fabrice C.



Vincent, Sabine, Armelle, Valentin, Fabrice C. lors de la vente Salle Patenôtre - Photo Marjaan

Noël pour tous



Thierry R., Valentin, Mickaël, Félicité et Veasna en plein remplissage des paquets de friandises ☺ - Photo Sabine

Cette année encore, challenge relevé, 300 sachets remplis et fermés en un temps record grâce à une équipe de choc ☺

Spectacle féérique et Galette des rois au GEM

La troupe, composée de 8 acteurs du Théâtre de la Poursuite, dirigée par Christian Larrivaud, s'est produite au GEM le 13 janvier.

Le spectacle « *Nous irons tous au bois* » était d'ordre féérique et a duré 40 minutes. Il était destiné à toucher la sensibilité et éveiller l'attention d'enfants très handicapés sur le plan neurologique et cognitif. Plusieurs tableaux ont rythmé la pièce : poétique avec la dame aux oiseaux, ludique avec le clown ou magique avec le montreur de bulles. Il y avait peu de mots mais des images et des couleurs, de la musique, guitare et harmonica, et du chant.

Cela a beaucoup plu au public, aux adhérents et à leurs invités présents pour l'occasion. En effet, le GEM est ouvert sur l'extérieur et a sa place dans la cité ; aussi, accueille-t-il de temps en temps des personnes extérieures, dans le cadre de manifestations culturelles ou autres.

Nous avons ensuite dégusté les galettes des rois réalisées la veille par les adhérents dans le cadre de l'atelier pâtisserie mené par Nohema et organisé tout spécialement pour cette réception !

Pierre-Antoine



Photo Sabine

Repas de début d'année

Le 27 janvier, nous avons dégusté couscous ou tajine au restaurant Marrakech Palmeraie.

Nous étions 17 ! et contents de nous retrouver autour d'un repas convivial afin de fêter la nouvelle année.

Patrick

Expo Solexsane au GEM



L'artiste Solexsane en pleine préparation de son exposition au GEM - Photo Valentin

Le GEM est résolument tourné vers l'Art et la Culture. Déjà il y a quelque temps, nous avons accueilli dans nos locaux l'exposition des oeuvres d'Armelle Barrault, une

de nos adhérentes. Aujourd'hui, c'est Solexsane, artiste ramboilitaine qui expose ses tableaux contemporains et abstraits au 54, rue d'Angiviller. Le vernissage a été un succès et si vous aimez l'acrylique et les couleurs chatoyantes, rouge, bleu, vert, noir et gris, profitez des expos de Solexsane, une artiste qui promet. D'ailleurs, je lui ai acheté une de ses toiles !

Pierre-Antoine

Guitare-Café Concert

Le 25 février, nous avons assisté à un concert de guitare à la Salle Antoinette Vernes. Cette sortie était entre adhérents. Cela nous a permis de passer un agréable moment en écoutant plusieurs artistes qui étaient accompagnés à la guitare. Certains chantaient en anglais, d'autres en français, soit seuls, soit en groupe. Ils avaient tous un style différent.

Fabrice C.

Visite des GEM de Poissy et de Conflans au GEM de Rambouillet



Pierre-Antoine fait un petit discours d'accueil aux adhérents et aux animateurs des GEM de Poissy et de Conflans. - Photo Sabine

Au GEM de Rambouillet, nous savons accueillir dans nos beaux locaux ! En effet, le 22 mars, le GEM de Conflans ainsi que le GEM de Poissy, deux villes dans les Yvelines et en bord de Seine, sont venus avec leurs animateurs et un stagiaire passer une demi-journée chez nous. Ils étaient une quinzaine et sont très sympathiques. Nous avons déjeuné ensemble autour de notre grande table en rajoutant des chaises. Pour le dessert, ils avaient amené deux excellentes tartes que nous avons dégustées. Nous avons pu échanger sur nos activités ainsi que sur notre mode de fonctionnement comme l'autogestion pratiquée chez eux. Après une promenade dans le parc du Château avec pour guide notre ami Fabrice C., ils sont repartis sans trop tarder afin d'éviter les bouchons en ce jour de grève SNCF. Une bonne journée, en définitive !

Pierre-Antoine

Anniversaires



Michel, très entouré à l'occasion de son anniversaire le 6 décembre - Photo Sabine



Vincent, le 10 janvier, à l'occasion de son anniversaire sous le signe de la galette et des douceurs chocolatées. A ses côtés, Lisa - Photo Sabine

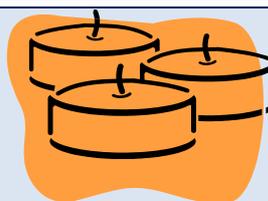
Pierre-Antoine nous a quant à lui fait voyager le 21 février en Alsace avec une bonne choucroute ! - Photo Albin.

Pas de photo pour Thierry J., mais des brownies qui ont fait plaisir à tous les gourmands !

L'entraide n'est pas un vain mot au GEM !

Le 9 février, alors que les rues de Rambouillet étaient couvertes d'un important manteau de neige, Veasna et Fabrice B., deux de nos adhérents, ont prêté main forte à un automobiliste garé rue d'Angiviller qui avait crevé : ce retraité avait demandé de l'aide à Vincent qui était devant le GEM et qui nous a alertés. Nos deux amis lui ont changé sa roue, bravant le froid et la neige. Quand le monsieur a voulu faire un geste pour les remercier, Veasna et Fabrice B. ont refusé. Un beau geste d'entraide citoyenne, comme nous les aimons ici au GEM.

Pierre-Antoine



**A la mémoire de
Bouزيد Abaoui
qui nous a quittés
début avril.**

