



MOTS EN TÊTE

ÉDITORIAL

Joyeuses fêtes de fin d'année !

Le Comité de Rédaction de *Mots en Tête* s'est réuni le 22 novembre au GEM La Boussole. Nous souhaitons la bienvenue parmi nous à Clémence, animatrice au GEM Le Cap, et nouvelle membre du Comité de Rédaction !

Neuf GEM se sont réunis le samedi 29 septembre dernier pour participer à la 5^{ème} Journée Inter GEM. L'occasion pour les 80 personnes présentes de se rencontrer ou de se redécouvrir... Vous pourrez en savoir davantage grâce aux deux articles, page 3.

A l'attention des nouvelles animatrices ou des nouveaux animateurs : le CRFTC (Centre Ressources Francilien du Traumatisme Crânien) propose une formation le 11 février 2019 pour les professionnels nouvellement arrivés. Intitulée « La lésion cérébrale acquise : premières notions », la formation a pour objectif de donner des outils théoriques et pratiques pour permettre aux nouveaux professionnels d'optimiser la prise en charge des personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous renseigner et vous inscrire, dans la limite des places disponibles, auprès du CRFTC au 01 56 53 69 90.

Pour la prochaine question thématique, le Comité de Rédaction vous invite à répondre au thème suivant : « *Un joyeux souvenir...* ». Du souvenir le plus ancien au plus récent, c'est vous qui choisissez ! Une rubrique entière sera dédiée à tous vos témoignages dans le prochain numéro. En attendant... rendez-vous aux pages 5 et 6 pour découvrir vos réponses à la question du numéro précédent, « *Comment imaginez-vous la vie dans le futur ?* ».

Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année.

Avec tous mes meilleurs vœux pour la nouvelle année !

MARIE MEIGNEN



RÉUNION DU COMITÉ DE RÉDACTION PHOTO © GEM LA BOUSSOLE

SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Au GEM La Brie...	P2
Bons plans	P2
La 5 ^{ème} journée Inter GEM	P3
Ils ont testé au GEM Le Cap	P3
Quoi de neuf au GEM Loisirs et Progrès ? Et ses alentours ?	P4
L'envie du GEM	P4
Bonnes fêtes !	P4
Comment imaginez-vous la vie dans le futur ?	P5-6
Pourquoi viens-tu au GEM Le Cap ?	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

Parrainage

Besoin d'un conseil, juridique ou non ? L'AFTC met à votre disposition ses conseillers et juristes.

Besoin d'une aide pour votre dossier MDPH ? L'AFTC est là pour vous représenter.

Besoin de chèques-vacances ? L'AFTC vous aide à monter votre dossier.

Parrainer les GEM, c'est aussi soutenir chacun de ses adhérents !

N'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès de Donatienne au 01 40 44 43 94.

FRANCOISE FORET

AU GEM LA BRIE...



PHOTO © GEM LA BRIE

Le GEM La Brie m'apporte énormément de bien. Fabien et Kadia me font sourire. J'aime participer aux ateliers culinaires, c'est très bon. La rencontre des adhérents chaque jour me permet de développer mon côté social et me donne l'envie de partager du temps avec les autres adhérents.

GILLES, du GEM La Brie

Je suis heureux de faire partie du GEM. Les animateurs sont très gentils. Les activités proposées me plaisent et me permettent aussi de tisser des liens avec d'autres personnes.

ALAIN, du GEM La Brie

BONS PLANS

PARIS ZIGZAG

Ma sœur m'a parlé d'un site qui permet de découvrir Paris autrement, avec des histoires insolites sur la capitale. Il se présente comme le site des parisiens curieux. Tout n'est pas forcément adapté aux personnes à mobilité réduite mais allez quand même voir leur site internet www.pariszigzag.fr, vous pourrez peut être trouver votre bonheur !

LÉA, du GEM La Boussole



PHOTO © GOOGLE



PHOTO © GOOGLE

« UN HOMME PRESSÉ »

« UN HOMME PRESSÉ », interprété par Fabrice Lucchini, à mon avis, vaut le déplacement. Voir ce champion des mots, virtuose de la parole, aux prises avec une aphasie ne doit pas manquer d'un piquant certain. Sa sortie est pour le 7 novembre... Nous irons le voir avec mon compagnon !

NADINE, du GEM La Boussole

LA 5^{ème} JOURNÉE INTER GEM

Le Samedi 29 septembre, à Rungis, a eu lieu la 5^{ème} journée Inter GEM. J'ai commencé par participer au dessin collectif, moment très sympa. Ensuite, il y a eu le repas. Plusieurs personnes des différents GEM se trouvaient à ma table, rencontres intéressantes. Et quels bons desserts ! Après le repas, j'ai apprécié la photo de groupe prise avec le super Drone ! Les présentations des neuf GEM étaient passionnantes. Il y a eu des échanges entre plein de personnes. J'ai adoré photographier des Gémos qui s'étaient déguisés avec les jolis accessoires.

OLIVIER, du GEM La Boussole

La journée Inter GEM était formidable. Les activités proposées, tel que le karaoké et les jeux extérieurs, m'ont énormément plu. Les rencontres de tous les adhérents m'ont permis de bien dialoguer, et ce que j'ai apprécié le plus c'était la photo avec le drone.

CHRISTOPHE, du GEM La Brie



PHOTO © INTER GEM



PHOTO © GEM LA BRIE

ILS ONT TESTÉ AU GEM LE CAP...

Une recette de gâteau testée en anglais au GEM Le Cap le 17 novembre 2018 pendant le Café des Langues :

Ingrédients :

- 4 œufs
- 180g d'huile végétale
- 250g de sucre
- 250g de farine fluide
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille liquide
- 1 cuillère à café rase de muscade
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à café rases de cannelle
- 300g de carottes râpées (3 à 4 grosses carottes)
- 120g de noix concassées (pas broyées) (*nous avons mis des noix de pécan entières à la place !!*)

Étape 1 : Préchauffer votre four à 175° (thermostat 5/6).

Étape 2 : Mélanger au fouet électrique les 4 œufs et le sucre.

Étape 3 : Incorporer l'extrait de vanille, la muscade, la cannelle et l'huile.

Étape 4 : Mélanger le tout avec le fouet.

Étape 5 : Ajouter la farine et la levure, tourner avec le fouet éteint pour mélanger un peu puis allumer le fouet en augmentant de puissance progressivement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Étape 6 : Ajouter les carottes râpées et les noix concassées. Mélanger au fouet doucement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Étape 7 : Huiler et fariner légèrement le moule (ou deux moules car la dose le permet) et verser la préparation.

Étape 8 : Enfourner 30 à 40 minutes selon votre four à 175° (th 5/6). Piquer pour vérifier que le gâteau soit cuit.

QUOI DE NEUF AU GEM LOISIRS ET PROGRES ? ET SES ALENTOURS ?

QUOI DE NEUF HORS DU GEM ?

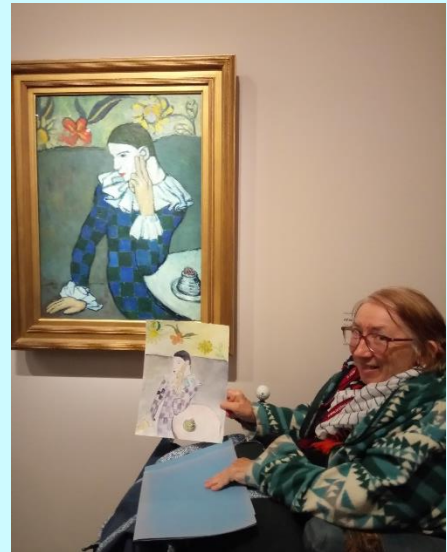
Le Musée d'Orsay, qui n'est pas loin de notre GEM, a proposé cet automne une exposition « Picasso, bleu et rose » qui a remporté un franc succès et que nous sommes allés voir le 25 octobre dernier.

Voici les impressions recueillies auprès de quelques adhérents :

LILY : « J'aime beaucoup la peinture figurative de Picasso. Le mois dernier, en atelier d'arts plastiques, au GEM Loisirs et Progrès, j'ai reproduit un des tableaux présentés à l'exposition, un Arlequin. J'ai été heureuse de voir l'original et que la conférencière présente mon aquarelle à côté de la toile du maître !... En revanche, que de monde !! Heureusement que la conférencière – très intéressante d'ailleurs – nous aidait à nous frayer un passage dans la foule et à bien nous placer devant les tableaux !! »

DAVY : « J'ai beaucoup aimé l'exposition, qui présentait beaucoup d'œuvres de jeunesse de Picasso. J'ai néanmoins été frappé par le côté mélancolique de son œuvre, certains portraits, des Arlequins tristes et surtout le grand tableau « la vie » qui m'a particulièrement touché. »

FABIEN : « J'ai moi aussi beaucoup apprécié cette exposition, qui présentait Picasso avant le cubisme et qui donc changeait un peu de ce que nous sommes habitués à voir de cet artiste. Elle m'a permis de découvrir son talent de dessinateur et de portraitiste. »



EXPO PICASSO PHOTO © GEM LOISIRS ET PROGRES

Loisirs et Progrès
Accueille un nouveau
Pierre-Malo
Le rigolo vient de Poissy
Et des nouvelles
Annette
L'ami des Yvelines
Nabia
Elle, vient de Boston
Marie
Est une artiste des Hauts de Seine
Sophie
Est de Paris
Sarah
Le rayon de soleil
Est de Montpellier

Chers nouveaux
Bienvenue parmi nous !
Nous voyageurs
De nouveaux visages
De nouveaux rivages

FABIEN, du GEM Loisirs et Progrès

L'ENVIE DU GEM

Qu'on nous donne la force et le courage,
Qu'on nous donne un festin quand on a faim ou soif.
Qu'on nous donne ce qui n'est pas vain
Et ce qu'on aime afin de retrouver tous ceux qu'on aime.
Qu'on nous donne de la vie, pour qu'on puisse tous vivre
Et qu'on ravive cette flamme qui brûle encore en nous.

Qu'on nous donne la gentillesse et le sourire
Et nous aurons toujours envie de nous retrouver

En **SOURIANT**

En **RIANT**

Et bien sûr en **S'AIMANT.**

LÉA et HADRIEN, du GEM La Boussole

BONNES FÊTES !

J'aime beaucoup les fêtes de fin d'année. Dans la rue et dans toutes les boutiques en France, il y a des guirlandes et des décorations. Je trouve cela très joli et très gai. Ce sont de beaux souvenirs pour moi.

Bonnes fêtes de fin d'année et bonne année 2019 !

MARIE, du GEM L'Astrolabe

COMMENT IMAGINEZ-VOUS LA VIE DANS LE FUTUR ?

Je n'ai pas forcément envie d'imaginer le futur car pour moi, la vie va de mal en pis. Je ne m'imaginai pas déjà la vie d'aujourd'hui dans les années 90... Donc pour moi, c'est impossible de me projeter dans l'avenir. Ma seule envie c'est que cela ne soit pas pire qu'aujourd'hui, que l'humanité se réveille, que « la race humaine » fraternise. La seule chose qui me reconforte, ce sont les avancées médicales. Etant d'un naturel optimiste, je me dis toujours que le pire est déjà derrière. Ma règle d'or : être positive et le rester ad vitam aeternam.

MYRIAM, du GEM LOGIS

Le transport dans le futur.
Hier, nous en étions encore à la traction animale, puis à la machine à vapeur. Aujourd'hui, c'est le moteur à combustion interne qui nous pose des problèmes de pollution. Mon rêve pour le futur est celui d'un véhicule électrique autonome c'est-à-dire qui produit son énergie en roulant, par un système de régulation interne de recharge des batteries.

NOUHOUM, du GEM LOGIS

FUTUR

Je vois la vie dans le futur avec des voitures qui volent. Les êtres humains sont moins hostiles entre eux et il n'y a plus de clochard ni de personne SDF.

ADAMA, du GEM LOGIS

Le futur ou une vision irréaliste des romanciers et réalisateurs

Le futur selon Asimov et Boulle, entre domination des machines et des animaux sur l'Homme.

Futur simple, composé ou à composer.

Futur antérieur.

Faire un retour vers le futur et voyager dans le temps.

Visiter un passé plus ou moins lointain ou un futur encore inexploré grâce à la machine de Wells.

Vous explorez le temps et l'espace.

Si maintenant vous étiez sur une base spatiale en état d'hibernation avec un équipage totalement inconnu, parmi des milliers de passagers, qui choisiriez-vous sachant que vous êtes à des milliers d'années-lumière de votre planète ?

Imaginez une création de clones et une déformation de la mutation génétique due à la folie de la science. Selon Philippe K. Dick, vous seriez entouré de « répliquants » (répliquants). Entre ère glaciaire et vision apocalyptique d'un soleil malade menaçant d'exposer ou de s'éteindre telle une étoile mourante dans l'éther givré de l'univers.

BASTIEN, du GEM Loisirs et Progrès

La vie dans le futur sera d'être bien dans sa peau, de voir les choses de manière bonne et positive et non pas en mal. Ce sera aussi être bien avec soi-même, être libre de soi et envisager le futur comme la politique où riches et pauvres ne se jugeraient pas. Les personnes prendraient la vie comme elle vient.

CHRISTINE, du GEM LOGIS

Le Président américain Donald Trump, depuis son bureau ovale, vient d'avoir une conversation houleuse avec le Président chinois Xi Jinping. Il est assis et se demande s'il doit appuyer sur le bouton nucléaire ou pas. A votre avis ? Est-ce que Trump est assez mégalomane pour le faire ?

JÉROME, du GEM LOGIS

La réponse du GEM Colibris

« Embarquement immédiat, planète mère : demain, c'est le futur ! »

Ce n'est pas si simple de se projeter dans l'avenir mais le futur c'est déjà demain. Nous voulons vivre le jour, mais nous avons envie d'avoir des projets, des buts comme aller en voyage, au théâtre, en sortie. Le futur entraîne beaucoup de questions et d'interrogations.

Certains d'entre nous ont une vision un peu sombre du futur, avec plus de violence, une peur d'une troisième guerre mondiale. D'autres aimeraient qu'il y ait moins de politique, moins de manif ! L'opération des gilets jaunes alimentent le débat sur notre futur.

Pour beaucoup d'entre nous, on vivra dans un monde de robots. La maison sera peut-être automatisée par exemple la cuisine, le ménage, le jardinage. Nous

n'aurons plus besoin de le faire nous-même. Un robot tondra la pelouse (en plus ça existe déjà). On rêve de voitures autonomes. Certains ont peur que nous soyons envahis par des androïdes. Après, « on servira à quoi ? ».

L'alimentation du futur est aussi un sujet d'inquiétude et de débat. On aura peut-être plus besoin de faire la cuisine. Pourtant, le goût « naturel » c'est mieux. Dans le futur, est-ce qu'il y aura encore de la viande ? Devrions-nous devenir « Vegan » ? Ou manger bio ? Certains rêvent que les plantes poussent toutes seules. Pouvons-nous, un jour, imaginer une nourriture virtuelle ? En boîte de nuit danserons-nous avec des hologrammes ? Dans tous les cas, nous aimerions

que la planète soit plus propre. Beaucoup veulent vieillir naturellement et aimeraient que la vie soit plus facile dans un cadre de vie plus adapté.

L'intelligence artificielle se développe. Est-ce qu'internet existera encore ? Nous allons vers un monde avec plus de technologie, avec plus de réseaux sociaux. C'est aussi un monde de solitude. Nous rêvons pourtant tous d'un monde avec un peu plus d'entraide. Nous concluons en disant que des jours meilleurs restent possible avec l'amour de l'humanité.

LES ADHÉRENTS, du GEM
Les Colibris de Rungis



PHOTO © GEM LE CAP

Pourquoi viens-tu au GEM Le Cap ?

J'aime bien le Cap pour l'art de la plume.

HELENA, du GEM Le Cap

Je viens au CAP pour les rencontres et pour pouvoir m'exprimer.

ALIX, du GEM Le Cap

Je viens au CAP, car je n'aime pas être seule chez moi. Au Cap, je retrouve des amis connus, nous discutons et prenons des nouvelles des uns et des autres. On peut y voir des films, mais j'aime surtout les ateliers que j'anime comme « l'Art de la plume ». J'aime aussi l'atelier musique ou le « Café des langues » animés tous les samedis par Fabien. Plutôt que de rester cloîtrée chez moi à me bourrer la tête de stupidités télévisées, je me rends compte que c'est ainsi que le CAP est devenu ma deuxième maison. Et aujourd'hui, ça va faire quasiment six ans que je le fréquente et tel un bateau ivre, le CAP navigue tant bien que mal. Il a affronté et survécu à de nombreuses batailles ! Il est resté toujours à flot grâce à son équipage si motivé !

CÉCILIA, du GEM Le Cap

UN PEU DE DÉTENTE !

MOTS-MÊLÉS

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

- ECLATE** (85)
- RENAISSANCE** (74)
- LOISIRS PROGRES** (75007)
- VERSAILLES** (78)
- COLIBRIS** (94)
- ACOR** (89)
- KEREON** (29)
- EN AVANT** (41)
- U SCONTRU** (2A)
- LE MOULIN** (08)
- LUDICA** (67)
- AVENIR** (54)
- BOUSSOLE** (75012)
- LA BRIE** (77)
- LE CAP** (92)
- ECLAIR** (26)
- ASTROLABE** (93)
- NOVA** (69)
- CHEZ GODOT** (95)
- LOGIS** (75014)
- ACTIV** (31)
- LE SILLON** (57)
- HOBBY** (38)
- AZIMUT** (67)

DEVINETTES

Je suis d'eau, je suis d'air, et je suis d'électricité.

Qui suis-je ?

Réponse : le courant

Je possède un chapeau mais je n'ai point de tête. J'ai un pied mais ne possède point de soulier.

Qui suis-je ?

Réponse : le champion



MOT MYSTERE

Quel mot de 6 lettres comporte 5 voyelles différentes ?

Réponse : oiseau

Réalisée par le GEM Chez Godot

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.traumacranien.org ou sur le site du GEM
la Boussole la-boussole.e-monsite.com

Tel est le thème...

« **Un joyeux souvenir...** »

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

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

La question du numéro précédent était « Comment
imaginez-vous la vie dans le futur ? ».

Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue
Le jeudi 21 février 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
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^{ème}

Tiré en 595 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

41 rue du laiton- 77176 Savigny-le-Temple

Tél : 06 56 82 89 12

gemlabrie77@gmail.com

GEM de Meaux

77100 Meaux

Tél : 01 40 44 43 94

aftc.idf@wanadoo.fr

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

infos@gemlecap.com

GEM de Nanterre

54 rue André Doucet - 92000 Nanterre

Tél : 01 40 44 43 94

aftc.idf@wanadoo.fr

GEM L'Astrolabe

1 rue Aubert - 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

2 place Marcel Thirouin - 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 de Cergy

95000 Cergy

Tél : 01 40 44 43 94

aftc.idf@wanadoo.fr