



PHOTO © GEM DES REMPARTS

## SOMMAIRE

Mieux connaître l'AFTC	P2
Un poème	P2
Bon plan	P2
Sortie à Giverny	P3
Mon petit coin d'artiste...	P3
Mes vacances dans les Alpes	P3
Quoi de neuf au GEM L'Astrolabe ? Et ses alentours ?	P4
Quels sont vos plaisirs de l'été ?	P5
Séjour en Normandie	P6
Je vous conte...	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.

## ÉDITORIAL

### *Quelles sont les nouvelles ?*

Nous vous invitons avec les membres du Comité de Rédaction à participer au Hors-Série 2022 de *Mots en Tête* sur le thème : « *Osez le dire !* ». Certains sujets vous paraissent tabous ? Vous appréhendez le fait d'en parler ? N'hésitez plus et exprimez-vous sur le thème de votre choix, que ce soit par le biais d'un texte, d'une photo ou d'un dessin, d'un film, d'un livre ou bien encore d'un site internet. Vous pouvez envoyer votre participation à l'équipe de votre GEM ou bien me l'envoyer directement si vous préférez rester anonyme. Ce numéro spécial vous sera envoyé par mail en format PDF fin octobre – début novembre. Chaque GEM pourra ensuite imprimer un exemplaire afin que vous puissiez le consulter en format papier. Attention, n'oubliez pas pour autant le numéro de décembre pour lequel j'ai besoin de votre participation aussi. Merci à vous.

C'est bientôt le retour de la Journée Inter GEM ! Le samedi 15 octobre, nous nous retrouverons enfin à la grande salle de la Maison du Chemin de l'Île à Nanterre (92), de 11h à 17h. N'oubliez pas de vous inscrire auprès de votre GEM le 7 octobre au plus tard.

Toujours à Nanterre, le GEM sur Seine inaugure son nouveau local le 30 septembre en compagnie des membres du GEM et de leurs partenaires locaux et associatifs. Les autres GEM ont d'ailleurs été chaleureusement invités.

La question thématique décidée par le Comité de Rédaction pour le prochain numéro de *Mots en Tête* est la suivante : « *Qu'est-ce que la musique vous apporte ?* ». Concernant le précédent thème « *Quels sont vos plaisirs de l'été ?* », rendez-vous à la page 5.

Bonne lecture et à très bientôt.

## MIEUX CONNAITRE L'AFTC

### Rentrée

Si vous avez besoin de conseils pour remplir votre dossier MDPH, si vous souhaitez mieux connaître vos droits, si vous voulez une aide juridique, si vous cherchez un établissement ou un professionnel spécialisé dans le soin aux personnes avec lésions cérébrales acquises, n'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès des conseillers et des avocats de l'**permanence au siège de l'association**, 80 rue de Paris à Montreuil.

Au cas où vous ne pourriez pas vous déplacer, vous pouvez faire appel à l'intervention de l'**Appui Social Mobile** mis en place par l'AFTC.

**Pour tout renseignement, appelez le 01 40 44 43 94 ou envoyez un message à [contact@aftcidfparis.org](mailto:contact@aftcidfparis.org)**

FRANÇOISE FORET

## UN POÈME



PHOTO © GOOGLE - MICHAL LUDWICZAK

### Genève

Des vacances de rêve  
A Genève, avec Geneviève  
A la fois, un séjour helvétique  
Et sous les tropiques  
Le lac Léman, chaud comme la mer Rouge  
Journées européennes  
Et températures djiboutiennes  
Quelle chance !  
Suisse romande et romance  
Tropicale

FABIEN, du GEM Loisirs et Progrès et GEM Le Cap

## BON PLAN

### La plage de Trouville

Lors d'une journée à Deauville, nous avons pu constater que la plage de Trouville était accessible pour les fauteuils et qu'il y avait des « Tiralos » (fauteuils roulants de baignade) mis à disposition gratuitement.

GEM Le Cap



PHOTO © GEM LE CAP

## SORTIE À GIVERNY



PHOTO © GUILLAUME

### La visite du jardin de Claude Monet à Giverny

Nous l'avons visité pendant le printemps estival durant lequel la végétation s'estompe, les fleurs explosent en multi couleurs, le ciel bleu se reflète sur l'étang... Je suis émerveillé par cette beauté naturelle qui me renvoie tout de suite aux différents tableaux de Claude Monet, peints il y a plus d'un siècle. Je le comprends quand on a un magnifique jardin qu'on soit toujours ébloui par sa beauté, à n'importe quelle heure, n'importe quelle saison.

GUILLAUME, du GEM sur Seine

## MON PETIT COIN D'ARTISTE...

Grâce à l'atelier « Arts plastiques » au GEM LOGIS, j'ai pu découvrir différents types d'arts et divers matériaux. J'ai pris du plaisir à le faire. Du coup, devinez ce que j'ai fait ! J'ai créé chez moi un petit coin artiste, avec une table, une chaise, un tablier, des crayons de cire, des crayons de couleur, des feutres, de la peinture, un gobelet, une palette, des pinceaux, une grande pochette pour mettre tous mes dessins, un crayon à papier, une gomme etc. Le tour est joué ! (Cf. photo ci-jointe).

DÉBORAH, du GEM LOGIS



PHOTO © DÉBORAH

## MES VACANCES DANS LES ALPES



PHOTO © BLANDINE

Cette année, j'ai passé trois semaines de vacances à la montagne dans les Alpes du Sud. C'étaient des vacances sportives où j'ai fait beaucoup de randonnées et de l'équitation. Ma randonnée préférée c'était celle au lac d'Ables où nous avons marché 12 km pour aller au lac, qui est vraiment magnifique. C'est un de mes endroits préférés sur Terre. J'ai également adoré faire de l'équitation : j'ai fait trois balades à cheval et j'ai eu une leçon d'équitation. Mon cheval pour les balades s'appelait Mister et la jument pour le cours s'appelait Nasha. Je me suis rendu compte pendant ma leçon que ce n'était pas facile de conduire un cheval là où je voulais aller.

BLANDINE, du GEM sur Seine

## QUOI DE NEUF AU GEM L'ASTROLABE ? ET SES ALENTOURS ?



PHOTO © GEM L'ASTROLABE

Un samedi au mois de juin a été dédié à une sortie au bord de la mer : Mers-les-Bains et le Tréport. Malheureusement, le temps n'était pas très beau mais le restaurant situé au bord de la mer était parfait ! Nous avons bien mangé et nous avons une belle vue sur la mer. On a découvert le Tréport en prenant le funiculaire. La vue en haut de la falaise était magnifique !

ANTOINE, ARTUR, SARAH, MAHAMADOU et PIYAS, du GEM L'Astrolabe



PHOTOS © GEM L'ASTROLABE

Chaque année, de février à juin, une fois par mois, nous allons faire de l'équitation au centre équestre de Gennevilliers. Nous faisons des parcours de slaloms avec divers petits obstacles dans le manège. Quand il fait beau, nous faisons une petite balade à l'extérieur. Les chevaux que nous avons l'habitude de voir se nomment Madonna, Sully...

SARAH, RACHID, MAHAMADOU et ARTUR, du GEM L'Astrolabe

En plein été, à deux pas de Paris, nous avons eu l'occasion de passer quelques temps avec la nature : visite d'un jardin qui a été créé par Albert Kahn. Cela nous a donné le goût du Japon... A voir absolument.

PIYAS, ANTOINE et MAHAMADOU, du GEM L'Astrolabe

Belle rencontre avec les animaux à la Ferme urbaine de Saint-Denis... Nous avons pu voir des moutons, des chèvres, des chevaux (Jo et papy), des cochons, des lapins, ou bien encore des poules... A notre appel, les chèvres ont accouru vers nous. Il y avait aussi beaucoup de plantations, de légumes notamment. Il y a la possibilité de faire des cueillettes. On en a profité pour faire notre marché. Nous avons prévu d'y retourner avec le GEM.

MAHAMADOU, RACHID et PIYAS du GEM L'Astrolabe



PHOTO © GEM L'ASTROLABE

Et quoi faire de neuf au GEM... très prochainement ? Nous reprenons notre atelier radio à la rentrée avec l'association Radio'Déclic, vivement ! Le samedi 17 septembre, nous tiendrons un stand à la fête des associations de Saint-Denis, n'hésitez pas à venir nous voir... Nous avons aussi prévu d'aller voir l'exposition « Up to Space » au Musée de l'Air et de l'Espace au mois d'octobre et plein d'autres sorties à venir...

RACHID, PIYAS, CHRISTOPHE, MAHAMADOU et ANTOINE du GEM L'Astrolabe

## QUELS SONT VOS PLAISIRS DE L'ÉTÉ ?



Mon plaisir de l'été c'est de ne rien faire et de le faire bien !  
C'est de s'habiller légèrement,  
C'est de se coucher à pas d'heures...  
C'est faire ce que je veux !  
C'est à dire ne pas regarder l'heure,  
Ne pas faire attention au temps qui passe,  
Qui dépasse le normal de l'heure  
C'est manger quand ça me chante !  
C'est une chanson fredonnée à tue-tête !!  
C'est me balader où je veux !!  
C'est comme ça être avec eux !!

CLAUDE, du GEM Le Canal

Mon premier plaisir de l'été est de partir loin de la maison en vacances. Sinon on se contente de plus petites choses mais agréables tout de même avec aisance. Un thé glacé avec une rondelle de citron à la terrasse d'un café branché ; une séance de ciné pour voir le dernier blockbuster américain avec un copain alerté ; aller à des expos de peintures ou de sculptures dans des endroits où il y a la clim ; pour ceux qui peuvent faire grimpette sur un mur d'escalade urbain et grimper jusqu'à la cime ; voir ses amis et voir des séries ; aller au parc et siroter des jus et des bières avec envie...

MARC, du GEM Le Canal

## La réponse du GEM La BouSSole

### Ah... l'été, voilà l'été ! J'veux du soleil !

Je veux des concerts de jazz en plein air, des belles journées qui s'éternisent, des apéros sur les terrasses de café qui débordent... Bières, mojitos et thés glacés...

Admirer les arbres en fleurs, faire des ballades le long de la Seine et dans Paris, déambuler de Montmartre à Châtelet. Un Paris vidé de ses autochtones, repeuplé de touristes émerveillés, sous le charme de notre belle cité !

Et s'il fait trop chaud, baignade dans la Seine... Ah non ce n'est pas possible !

J'aime dormir la fenêtre ouverte, être sapé léger, manger léger, vivre dehors... léger !

J'aime aussi quitter Paris, aller à la plage, me baigner dans une mer chaude ou un océan frais, déguster une bonne glace, bronzer tranquille avec un bon bouquin sur la plage ensoleillée, coquillages et crustacés...

En matinée, écosser les petits pois et équeuter les haricots sous le store sur la terrasse. Un melon en entrée et finir par de bons fruits juteux sucrés. Retrouvaille avec le tour de France, idéal pour siester à la fraîche.

Et que j'aime l'odeur du barbecue, mes instincts primitifs remontent à la surface ! Et que dire des parties de pétanque endiablées, rythmées par le chant des cigales et le tintement des glaçons dans les verres des copains... Ô douceur de vivre des soirées d'été !

LES ADHÉRENTS du GEM La BouSSole

## SÉJOUR EN NORMANDIE



PHOTO © GEM SUR SEINE

Nous sommes partis en Normandie pendant cinq jours. Pour un trajet d'à peine deux heures, certains d'entre nous ont réussi à trouver le sommeil. Le trajet s'est passé dans une bonne ambiance. Une fois sur place, un modeste gîte nous attendait dans la campagne ; malgré de fortes odeurs de vaches et de cochons, nous avons pu apprécier ce coin calme et reposant.

Les jours qui ont suivi, nous avons pu profiter de différentes sorties telles que la visite de la fabrique des Caramels d'Isigny, la petite touche sucrée de notre semaine, ou bien encore la visite d'un musée du Débarquement de 1944. Nous avons également eu l'opportunité de rencontrer le GEM « de Normandie », avec qui nous avons partagé un repas.

Une merveilleuse semaine en Normandie, dont nous garderons tous un bon souvenir !

JÉRÉMY, du GEM sur Seine

## JE VOUS CONTE...

### Le château de la vieille

Une calèche s'arrête devant la porte du château. Des regards bienveillants. Dans ce beau parc verdoyant se trouve un immense château de toute beauté. Des rosiers rouges dans l'allée droite, des rosiers blancs dans l'allée gauche. Une fontaine de jouvence, celle de la vie éternelle, qui donne face au château. Ce dernier a une âme de joie intérieure. Une paix s'installe, on s'y sent si bien qu'on a envie de se confier et rester dans la lumière. C'est un endroit magnifique.

De grandes fêtes somptueuses, des promenades et du beau monde. Dans la plus grande salle, jadis, il y eut des soirées de bals. Les murs étaient d'un rouge grenadine, illuminés par des bougies. De grands miroirs au plafond faisaient les admirations des belles tenues des danseurs sur la piste de danse. Des mouvements de robes en mousseline de couleurs vives, les pingouins entrelacés dans le va-et-vient de cette majestueuse farandole. Une ambiance chaleureuse.

Assise dans son fauteuil de velours rouge vermillon, les yeux fermés, des souvenirs se bousculent. Elle revoit l'enfant de sa jeunesse heureuse. Elle avait alors une chevelure épaisse de blé avec des boucles d'or, un vrai rayon de soleil. De grands yeux bleus perçants ; une bouche fine rose pâle. Grande, d'une taille fine et d'un teint de porcelaine. Désormais, les cheveux gris, fins, tombent sur son cou, vieilli par le temps. Elle a de petits yeux bleus, sur ses paupières fermées se dessinent de petites vagues. De chaque côté des yeux, une pluie très fine coule. Elle est grande, d'une taille enveloppée, elle a pris du poids, son teint de porcelaine est aujourd'hui défraîchi, tombant sous le poids de la solitude.

VALÉRIE, du GEM LOGIS

## UN PEU DE DÉTENTE !

### LES QUATRES IMAGES

Quatre images, un seul mot en français à trouver :

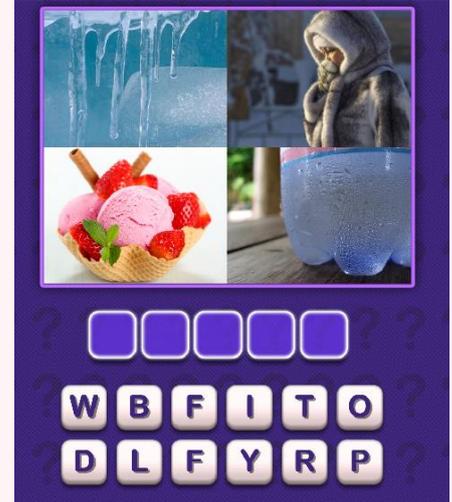
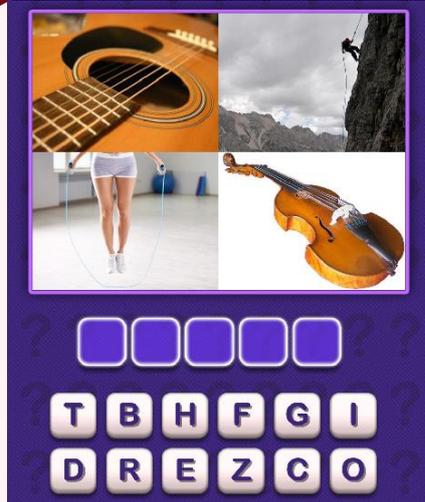


PHOTO © GOOGLE

### UN PETIT JEU QUI FAIT DU BIEN !

Voici des lettres T, V, N, O, F

Avec chacune des lettres, les unes après les autres, trouver cinq mots liés aux thèmes ci-dessous :  
Montagne / Plage / Sport / Vêtements / Cuisine

Exemple : pour le thème « Musique » : *ins**T**rument, **V**iolon, moder**N**e, pian**O**, sol**F**ège*

### PAR OÙ EST LA SORTIE ?

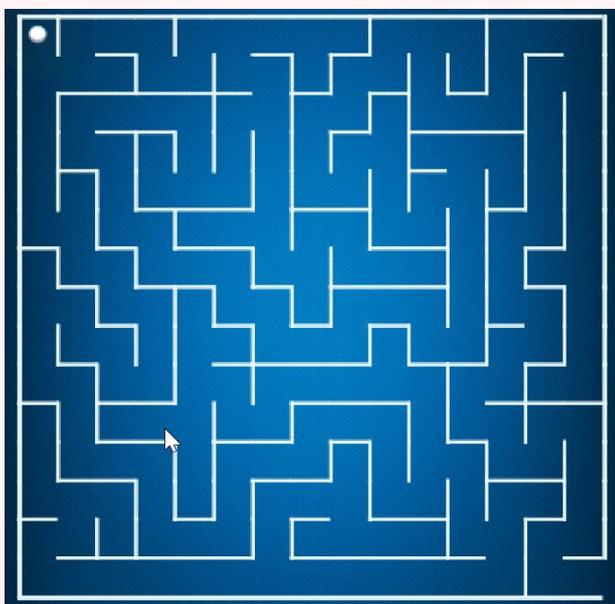


PHOTO © GOOGLE

### BLAGUES

#### Trop bon

La maîtresse interroge sa classe :  
- Que se passe-t-il lorsque l'eau se transforme en glace ?  
Toto lève le doigt et répond :  
- Ça coûte 2,50 euros les deux boules !

#### Les nouvelles sont-elles fraîches ?

La maman de Toto se fâche :  
- Toto ! Tu ne vois pas que ton petit frère est en train de manger le journal !  
- C'est pas grave, maman, c'est celui d'hier !

# 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)**

## Dans le prochain numéro...

« **Qu'est-ce que la musique vous  
apporte ?** »

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.*

## Comité de rédaction

La prochaine réunion est prévue  
**Le jeudi 17 novembre à 15h  
en visioconférence**

**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  
80 rue de Paris  
93100 Montreuil**

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

Tiré en 564 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

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

### GEM Versailles Yvelines

24 rue du Maréchal Joffre -78000 Versailles

Tél : 06 80 44 74 99

[animationgvy78@gmail.com](mailto:animationgvy78@gmail.com)

### GEM Le Cap

20 rue Vieille Forge – 92170 Vanves

Tél : 09 53 96 32 00 – 07 67 64 59 99

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

### GEM sur Seine

5 allée Jean-Baptiste Lamarck

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

18 boulevard de la Paix – 95800 Cergy

Tél : 06 23 89 36 39

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