

SEPTEMBRE OCTOBRE 2024

LA GAZETTE DE L'ESCALE

16 ÈME PUBLICATION DES ADHÉRENTS DU GEM L'ESCALE

Dans le présent
numéro :

- **A LA UNE : LES
SISM** P.2,3
- **SPECIAL SORTIES**
P.4,5,6
- **DEPART DE
PASCALE** P.6
- **SPORT ADAPTE**
P.7
- **YOGA
RELAXATION,
GYM,
BADMINTON** P.8
- **CUISINE DU
MONDE :
LE JAPON** P.9
- **ECRITURE** P.10
- **TEMOIGNAGES
ADHERENTS** P.11
- **JEUX,
ANNIVERSAIRES**
P.12

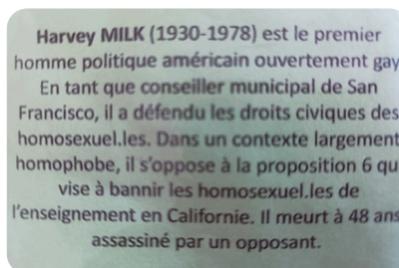
La nature fête la couleur !



Le sculpteur Aristide Maillol, originaire de Banyuls, est omniprésent dans Perpignan. Ici, une femme nue dégageant une sérénité remarquable. Gravée dans le bronze, elle est située sur l'allée des platanes.

LES SISM 2024

La 35ème édition des SISM (**S**emaine d'**I**nformation **S**ur la **S**anté **M**entale) avait pour thème : « En mouvement pour notre santé mentale » ; le GEM s'est mobilisé à travers diverses manifestations : les "pilules psy" et une marche active à Villeneuve. **Laura raconte** : " Au cours de cette première réunion, il a été proposé deux pathologies pour illustrer le concept de "la pilule psy" : la bipolarité et la schizophrénie. Nous avons trouvé plusieurs personnes célèbres atteintes de l'une de ces deux maladies par exemple Van Gogh pour la bipolarité et Roger Barrett, le fondateur du groupe Pink Floyd, pour la schizophrénie. Pour chaque carte "pilule" nous avons trouvé une phrase d'accroche pour le recto et un résumé de la vie de la personne pour le verso. Nous avons mis en lien des vidéos, un témoignage ainsi qu'un lien internet vers les oeuvres des artistes afin de mieux étayer ce qu'était la pathologie. Tout le monde a participé c'était bien".



Yoga du rire

Alexandra raconte : "Nous sommes allés à Canet pour l'activité "Yoga du rire". Tout s'est bien passé, nous étions nombreux, nous avons commencé à faire des petits exercices de respiration puis des mises en situation provoquant des éclats de rire à avoir des fous rires ! A la fin nous avons fait comme un défilé de mode où les rires et les applaudissements fusaient. Nous nous sommes applaudis puis avons eu un petit goûter prétexte à échanger avec les autres participants. C'était une activité qui fait du bien et que nous aimerions refaire."



Sport adapté : Bataille d'arc



Nous avons rejoint le GEM ça et le GEM d'Osséja au parc des sports pour un inter gem animé ; la météo était au rendez-vous nous avons eu de la chaleur et un beau ciel bleu. Deux groupes ont été formés : un groupe marche et un groupe bataille d'arc, puis les groupes ont été inversés. La bataille d'arc était physique car il faut sans cesse ramasser les flèches mais la découverte de ce sport a conquis tout le monde. La marche dans l'immense parc des sports était fort agréable, nous avons vu un ragondin et des canards. A la fin nous nous sommes arrêtés à l'espace santé et nous avons fait un peu de musculation sur des appareils adaptés, cela a été une excellente après midi !

Intergem : peinture à la cire



Alexandra raconte : " Nous sommes partis direction Prades à 8 ou 9 dans le trafic, il y avait une très bonne ambiance très conviviale. Nous sommes arrivés à Prades et avons été bien accueillis par Anne, Pascale et les personnes de l'épicerie solidaire. Nous avons commencé deux par deux à faire directement la peinture à la cire. En fait, il y a deux méthodes : pour la première on met quelques gouttes de cire sur le fer et les gouttes vont directement sur le papier, on en fait un dessin. Pour la seconde on met la cire sur le fer, on peut mettre plusieurs couleurs, elle fond et après on en fait un dessin sur la feuille. Dans l'ensemble il y a eu une bonne coordination et nous nous sommes bien amusés. Nous avons vu aussi l'épicerie solidaire et ceux qui y travaillent. La journée s'est très bien passée et on est reparti chacun avec une peinture faite durant l'activité."



SPECIAL SORTIES



Marche active du Racou à Argelès



Sébastien se lance : "Aujourd'hui, on a repris la marche active, c'était top ! Le soleil brillait, on a arpenté le Racou jusqu'à l'allée des pins, soit 7 km aller-retour. On était une joyeuse bande de 7 et moi, j'ai déjà hâte de remettre ça !" **Gabriel** enchaîne : "C'était sympa de marcher en groupe, vivement la prochaine, peut-être même dans quelques mois avec des raquettes !" **Sylvie** ajoute : "Tout le monde a suivi, sauf Béatrice, j'ai dû l'attendre plusieurs fois ! Mais surprise, c'est elle qui est arrivée en tête, pourquoi ? Parce qu'un café et un gâteau au chocolat préparé par Hélène nous attendaient !" **Joël** renchérit : "Je rejoins tout le monde pour dire qu'on a assuré, on a repris sur les chapeaux de roue, en bonne compagnie." **Hélène** se réjouit : "C'était super de reprendre, surtout après cet été sans nos marches ; en plus, il a fait un temps magnifique aujourd'hui." **Jennifer** conclut : "Je suis super contente, 2 heures et 7 km pour une reprise, c'est génial !"



Arrivés à Argelès plage une belle surprise nous attendait : une exposition de toiles splendides exposées le long de la plage. Les oeuvres étaient en grand format, à l'air libre, et très personnalisées ; le phare était peint lui aussi ! Nous avons vu aussi de jolies maisons bourgeoises aux balcons de style colonial ainsi que des barques catalanes au milieu de vedettes de croisière de luxe. Et nous avons longé un paysage verdoyant avec, au fond, le massif des Albères. Pour clôturer cette excellente journée nous avons joué à des jeux trop drôles ambiance colonie de vacances puis nous sommes rentrés avec des étoiles dans les yeux.

“ World Cleanup Day” à Cerbère

Le samedi 21 septembre nous avons participé à la “journée mondiale du nettoyage” ; nous avons rejoint l’association “Cerbère gardiens mer et nature” pour nettoyer la plage. A nous tous nous avons ramassé 480 kg de déchets divers : mégots, plastiques, papiers, etc ... Une très belle initiative !



Sylvie raconte : “Nous sommes allés sur la plage de Cerbère où nous avons été reçus par des personnes de la mairie ; elles nous ont donnés à chacun des gants et des bourses pour ramasser les mégots tandis que Joël a eu un sac poubelle destiné aux déchets plastiques et papiers. Vers onze heures, nous avons sommes allés boire un café avant de recommencer à nettoyer. Nous avons terminé vers 13 h par un apéritif puis sommes allés à Banyuls où nous avons pris des glaces et des boissons chaudes. Nous sommes fiers d’avoir participé à cette journée et d’avoir rendu nos plages plus propres ! ”

SORTIES ADHERENTS

Restaurant à Argelès

Emmanuelle raconte : “Nous étions un petit groupe de dix personnes pour déjeuner au restaurant “La maison”. Nous avons très très bien mangé, très bonne ambiance, bon accueil, puis le groupe s’est scindé en deux. Certains sont allés à la plage tandis que les autres ont fait du shopping. Un des deux groupes a bu un café puis est reparti en bus en premier. Nous sommes restés à trois avec Fabienne, Joël et moi qui voulions profiter un peu plus du soleil, d’un bon petit dernier jour de chaleur sur la plage. Nous avons terminé par un café avec de la chantilly puis nous avons repris le bus de retour à notre tour.”



Soirée "Pays du monde" Place de Belgique

Emmanuelle raconte : "Le soir même il y avait une soirée "pays du monde" place de Belgique près de la gare. Cela ressemblait à ce que nous faisons au GEM avec "cuisine du monde", mais là c'était tous les pays en même temps. Il y avait de nombreux stands représentant chacun un pays, de nombreuses danses traditionnelles très colorées et beaucoup de monde ! ... Tant et si bien que nous n'avons pas pu goûter à tous les plats car, dicit la responsable de l'association organisatrice, nous étions trop nombreux et certains plats étaient déjà vides... ! Mais nous nous sommes très très bien amusés et nous nous sommes régalés de toutes ces couleurs de costumes nous en avons plein les yeux c'était vraiment très bien !"



POT DE DÉPART DE PASCALE



Pascale nous a accompagnés un an au travers de nombreuses activités manuelles : couture, peinture, dessin, cartes de voeux, attrape rêves, cuisine du monde ... Elle a de l'or dans les doigts et sait le transmettre ! Son caractère réservé mais tenace nous a porté durant les ateliers, elle ne lâchait rien jusqu'à obtenir le résultat prévu. Nous nous sommes attachés à elle et son départ laisse un vide pour tout le monde. Pour l'équipe d'animation qui perd une animatrice, pour les adhérents qui perdent son optimisme inépuisable. Bonne continuation à toi, Pascale, pour la suite au "Gem ça" de Prades. J'espère que tu seras bien accueillie là bas et que nous aurons l'occasion de te revoir lors des inter GEMS. A très bientôt de la part de nous tous et MERCI !





SPORT ADAPTE CANOË PETANQUE



Dimitry raconte : *"Aujourd'hui nous sommes le 19 septembre 2024. Nous avons fait une sortie canoë kayak plus pétanque et tour du lac de Villeneuve à pied, c'était bien, je me suis régalé, et j'adorerais refaire cette sortie toujours avec les autres GEMS comme le GEM ça de Prades et Osséja. J'avais déjà fait du canoë, c'est pour cela que j'ai pris un monoplace ; je suis pas tombé à l'eau une seule fois !"*

Sylvie rajoute : *" J'étais avec un monsieur qui ne savait pas trop pagayer donc nous étions parfois en difficulté et j'avais du mal à arriver jusqu'au bord mais finalement nous y sommes arrivés ! "*



Trois GEMS étaient réunis pour cette journée multisport : celui de Prades, celui d'Osséja et le nôtre. Pour la première partie, le canoë kayak, l'objectif était de faire le tour du petit lac de Villeneuve, ce qui s'est avéré si facile que les plus téméraires ont fait 4 tours de lac ! Les plus à l'aise dans des monoplaces, les autres dans des biplaces. La météo était parfaite : pas de vent et un grand ciel bleu. Nous avons déjeuné à l'ombre des pins puis les kayakers ont terminé leurs tours de lac tandis que les boulistes ont enchaîné les parties de pétanque sur un terrain très agréable. Le vent s'est levé juste après que les kayakers aient rangé les bateaux, coup de chance ! Pour finir, un petit tour de petit lac à pied puis est arrivée l'heure du goûter offert par la FFSA. C'était une excellente journée !



Yoga relaxation



Stéphanie raconte : nous étions 8 adhérents un peu à l'étroit (!) à assister à cette découverte du Yoga, du Tai chi et de la relaxation. Certains avaient déjà pratiqué l'une de ces disciplines mais la majorité ne connaissait pas. L'intervenant Henri nous a mis à l'aise, chacun s'est installé comme il le voulait : allongé sur le sol ou assis sur une chaise. Moi j'étais une chaise et je me suis détendue avec une concentration minimale. Lorsqu'on a fait le tour des ressentis, tout le monde était satisfait et souhaitait une seconde intervention. Les 2 adhérents qui avaient quitté la pièce ont trouvé que ces pratiques étaient trop calmes pour eux, qu'ils préféraient des activités plus rythmées.

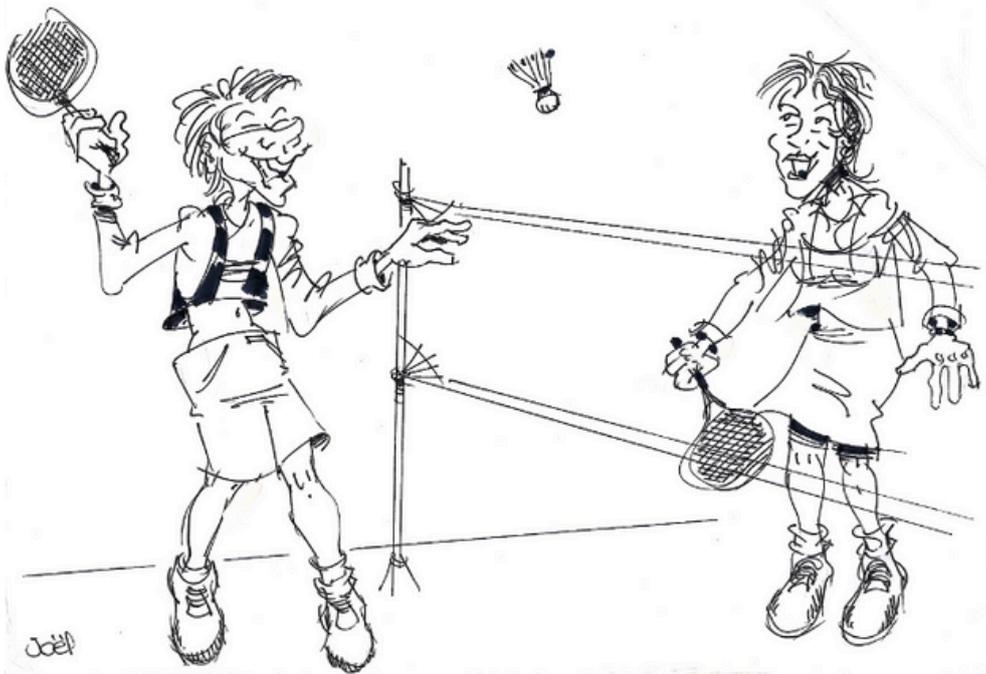
Gym mobilité et tonicité



Hélène raconte : "Lundi nous sommes allés avec le GEM à une découverte de gym dans une salle juste à côté. Nous étions 7 accompagnés de Laura. Nous avons rencontré Diego qui nous a bien accueillis et nous avons découvert différents mouvements faisant travailler les jambes, les brase, la mobilité. C'était très sympa, beaucoup ont apprécié d'autres un peu moins, moi principalement j'ai aimé".

Intergem Badminton

Le badminton a repris le troisième dimanche d'octobre au gymnase du lycée Charles Renouvier à Prades. Il y a eu une bonne dynamique de groupe et les adhérents étaient ravis de recommencer ce sport.





Repas japonais

MENU

- Soupe Miso au Tofu
- Brochettes de Yakitori, sa salade et son riz
- Gâteaux au sésame
- Mochi banane Nutella

Brochettes de poulet yakitori (10 pers)

- 1kg 250 de filet de poulet
- 2,5 pincées de gingembre
- 15 cl de miel
- 15 cl de sauce Teriyaki
- 2,5 gousses d'ail pilé de la ciboulette
- 20 petites brochettes de bambou

Faire une marinade avec de l'huile, la sauce Teriyaki, le gingembre, le miel, l'ail et la ciboulette. Couper les filets de poulet en fines lanières et les mettre à mariner toute une nuit au frigidaire.

Le lendemain, composer des petites brochettes de poulet puis faire cuire 5 min à 180 °. Déguster avec les doigts et

お食事をお楽しみください !



Pour aller plus loin : La sauce Teriyaki, le Miso et le Tofu sont à base de soja épicé et préparé différemment. Les Mochis sont faits avec du riz gluant. Les japonais servent tous les plats en même temps.



LE JAPON KÉZAKO ?



Le Japon est un pays d'Asie au large de la Russie, la Chine et de la Corée dont la capitale est Tokyo. Il est constitué de 14 125 îles montagneuses avec de très nombreux volcans ; il est souvent secoué par des séismes.

Très grand pays industriel, le Japon est l'un des États les plus riches du monde. les mangas, le judo, les sumo et l'Ikebana (bouquets de fleurs) sont des éléments importants de la culture japonaise.



Déclaration

*On soupire, on se regarde puis on sourit
Et on pleure ou du moins tu pleures, moi
Je fais semblant, c'est c'que tu m'dis
Souvent.*

*Pour te calmer je te parle du monde et
Des fleurs pour adoucir ton coeur qui bat
A mille à l'heure.*

*J'ai quelque chose pour toi tu le sais déjà
Regarde mes yeux comme ils sont
Amoureux.*

*Viens te perdre dans mes bras chaleureux
Entre les lignes des je t'aime j'te ferai
Pousser des notes charnelles
Et aussi des roses qui chanteront notre
Amour chaque jour.*

*Tu es sincère, tu as du caractère, tu n'fait
Pas de manières tu es libre comme l'air.
J'aime tout cela en toi, j'aime quand tu as
Froid, pour couvrir ton corps avec mes
Mots, avec ma voix.*

Hachani 2020



Image du net

Depuis combien de temps viens tu au GEM ?

Je viens au GEM depuis 2020 à peu près.

Qu'est-ce que cela t'apporte de venir ici ?

Le GEM m'apporte du partage, le plaisir de faire des activités en groupe, d'être en collectivité, de partager des repas, de partager des sorties plages l'été, participer aux ateliers créatifs avec Pascale, participer à l'atelier bracelets brésiliens. J'aime aussi me détendre, la liberté que chacun fasse ce qu'il veut, boire un thé, un café, à plusieurs. Le GEM permet de ne pas être seule.

Quelles sont tes activités préférées ?

Ce que je préfère c'est la marche, la natation, en fait les activités sportives surtout.

Veux tu ajouter autre chose ?

Le GEM m'a permis de créer des liens d'amitié.

Sylvie A



MOZART EST MORT



ET POURTANT QUAND J'OUVRE MON FRIGO MOZZARELLA...

Depuis combien de temps viens tu au GEM ?

Je viens au GEM depuis 6 ans.

Qu'est-ce que cela t'apporte de venir ici ?

Le GEM m'apporte beaucoup de choses notamment le fait de pouvoir sortir de la maison et de ne pas rester toute seule chez moi quand ça ne va pas. Même quand ça va je viens au GEM quand même, pour voir les autres, partager plein de choses,

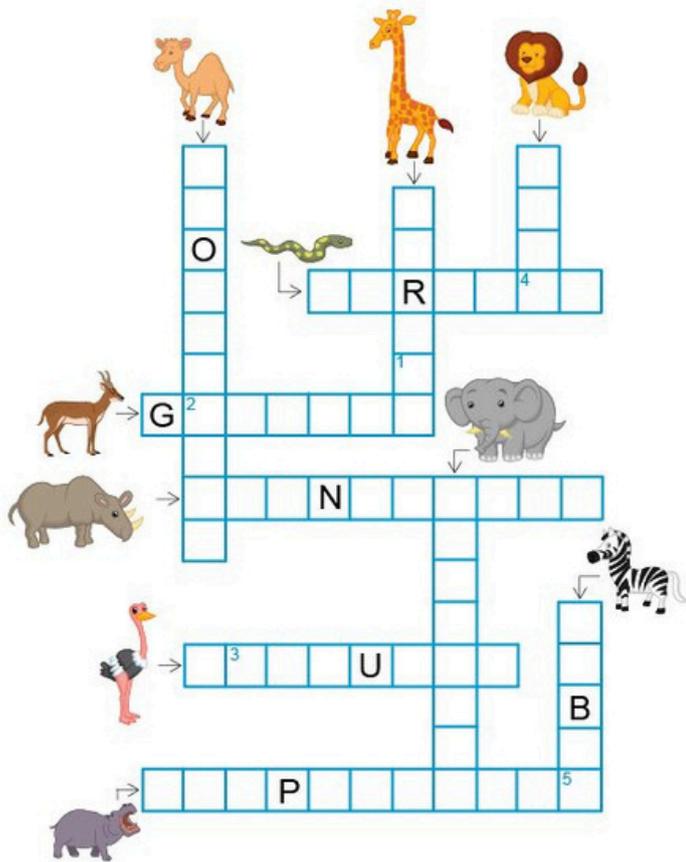
Quelles sont tes activités préférées ?

Ce que j'aime beaucoup c'est l'activité percussions avec Benjamin, l'activité bien être, et les sorties du weekend où nous sommes un bon groupe. C'est très important qu'il y ait des structures comme le GEM pour nous qui sortons de difficultés psychologiques et mentales et qui souffrons souvent de solitude à la maison.

Emmanuelle T.



Les animaux d'Afrique

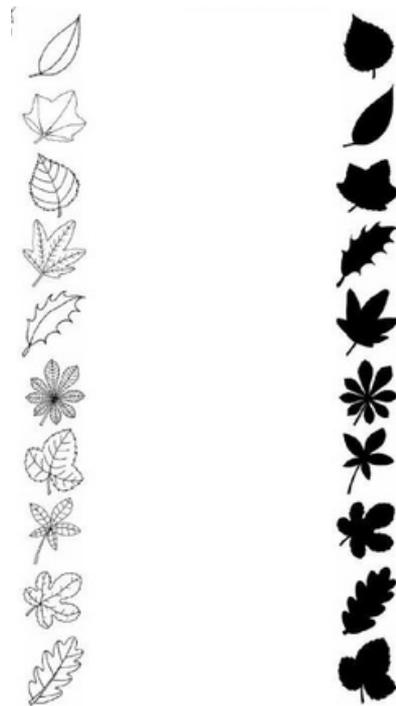


Mot mystère:

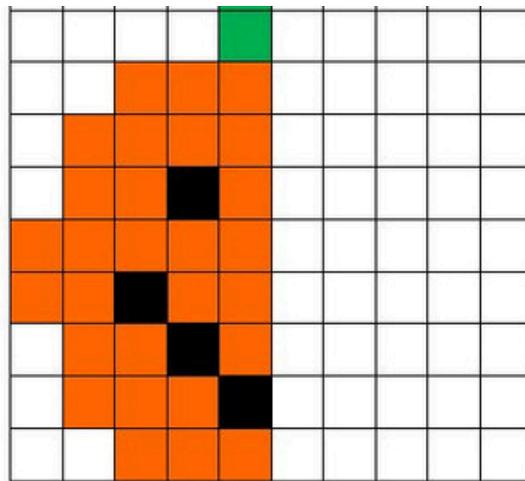
Rébus



Relie chaque feuille à son ombre



Continue le dessin de la citrouille



ANNIVERSAIRES

NOVEMBRE Sylvie R. 28

DECEMBRE Juana 17 Emmanuelle D. 24 Jean Louis 27

Merci à tous ceux qui ont aidé à la rédaction : Béatrice, Alexandra, Michel R., Emmanuelle T., Hélène, Amandine, Jennifer, Emmanuelle D., Zénon, Stéphanie.