

Gem la vie

Le journal du Gem Lesseps



Vivre comme tout le monde en étant comme personne

www.gemlesseps.fr

Sommaire

GEM la vie N° 5 - novembre - février 2014

PAGES 4 - 5

Parcours de vie

PAGES 6 - 7

L'avis des poètes

PAGES 8 - 9

Expression libre: Coup de coeur, de blues, de gueule

PAGES 10 - 11

Activités du GEM

PAGES 12 - 14

Sorties montpelliéraines

PAGES 15 - 16

L'avis du gourmet

PAGE 17

Critiques culturelles

PAGE 18 - 19

Pensées positives

PAGES 20 - 22

Ludique: Horoscope d'humour, Mots croisés

PAGE 23

Agenda

Le journal du GEM a été réalisé collectivement depuis janvier 2012.

Rédacteurs : Romain, Louis, Didier, Maritxu, Sabine O., Jean Luc, Jean Louis, Brigitte, Jacqueline, Bruno, Marie Laure, Patricia, Patrick, Marie Pierre, Marine, Stéphane, Yves, Yolanda.

Illustrateur : Paul

Mise en page : Christophe Ro.

Correcteurs : L'ensemble des rédacteurs

GEM la vie

Cette période hivernale a été riche en événements.
En effet, le GEM Lesseps a fait peau neuve avec des locaux repeints, un nouvel agencement et un réaménagement de l'espace à vivre pour offrir un lieu encore plus accueillant et chaleureux.

Par ailleurs, les administrateurs du GEM et l'équipe d'animation souhaitent remercier les services techniques de la Ville de Montpellier sans qui ce projet de rénovation des locaux n'aurait pas pu être réalisé.

Ces travaux nous ont amené à l'extérieur des murs du GEM et à changer nos habitudes. Le changement amène aussi le mouvement et la liberté d'aller et venir. De cette liberté qui est une des valeurs première du GEM, les adhérents ont choisi d'aller à la rencontre des autres et à la découverte de lieux insolites comme la réalisation d'une sortie Inter GEM en bateau ou la visite du musée du Miam à Sète.

Vous découvrirez également dans ce numéro l'association UNAFAM qui est l'un des partenaires à l'origine de la création du GEM Lesseps par l'intermédiaire du portrait de sa présidente Madame Prévosti.

Enfin, vous partagerez dans la rubrique poésie le sentiment d'espoir et de solidarité qui émane des rédacteurs du journal GEM la vie.

Bonne lecture !

Christophe Ro.



Profession de foi de l'adhérent (te) du GEM

Quand je viens au Gem
Je suis bien.
Je retrouve dans le regard de ceux qui
m'aiment
L'amour du monde auquel j'appartiens.

Enfin je suis reconnu
Dans mon être mise à nu.
Je m'abstiens de critiquer et de juger
Pour mieux vivre ensemble, hors des pré-
jugés.

J'accepte les autres dans leurs différences
Tout en réalisant ma personnalité
Je participe à un univers de solidarité
Qui enrichit toute mon existence.

*Profession de foi dédiée à tous les « gémiens
et gémiennes » écrits par Yves Le Bars.*

Parcours de vie

Quand GEM La Vie interview l'UNAFAM



Le journal : Mme la Présidente pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs et nous parler de l'UNAFAM.

Je m'appelle Danièle Prévosti et j'ai exercé dans ma vie le métier d'enseignante.

Au terme de cette carrière, j'ai suivi une dizaine de formations à caractère social à l'issue desquelles j'ai posé ma candidature à la fonction de Présidente de l'UNAFAM, ma candidature a été retenue.

L'UNAFAM qui, avec d'autres associations, créa le Gem Lesseps est une institution qui a plus d'un demi siècle d'expérience.

L'objet de l'UNAFAM est d'accueillir et de soutenir les familles en difficulté ainsi que les amis de malades souffrant de troubles psychiques.

L'UNAFAM reçoit le Mercredi sur RDV.

Notre mission est complémentaire à celle du gem.

Nous fonctionnons avec une quinzaine de bénévoles et nous en manquons toujours.

Notre action ne s'arrête pas là, nous sommes présent notamment dans les hôpitaux publics et privés deux fois par an pour vérifier les conditions de travail matérielles et humaines.

Nous exerçons également par représentation (ARS, MDPH, etc.) et nous sommes à l'origine de nombreuses mesures législatives en faveur des personnes handicapées telles l'AAH, un toit ...

Nous organisons des groupes de paroles avec des psychologues, des ateliers d'entraide à Béziers, Narbonne et Montpellier.

Bien entendu nous avons participé à la dernière journée de reconnaissance des troubles psychiques pour que le handicap psychique soit au rang de grande cause au même titre que le cancer et autres maladies très graves.

Le journal : Danièle Prévosti Comment voyez vous l'évolution de votre mission ? Allez-vous participer à la semaine de la santé mentale du 10 au 23 mars ?

Mme Prévosti : Depuis une dizaine d'année tout est en place dans notre organisation pour fonctionner efficacement bien entendu l'UNAFAM participera à la 25 ème SISM tant nous sommes convaincus qu'il faut agir pour mieux faire

comprendre les troubles psychiques dont près du quart des français sont touchés et promouvoir la santé mentale

Le journal : Merci Madame la Présidente pour votre disponibilité. On a bien compris à l'issue de cette interview la profondeur et la sincérité de votre engagement personnel dans le combat que nous menons avec vous.

Interview réalisée par Yves assisté de Maritchu et de Yolanda



Photo: Madame Prévosti, Présidente de l'UNAFAM

UNAFAM
356 rue Ferdinand de Lesseps
34070 Montpellier

Parcours de vie

Le siège de la fée



Quand j'étais petit, mon cousin germain m'a amené promener durant l'été au siège de la fée.

Il fallait, sur les chemins marcher assez longtemps, 4 ¼ d'heures à travers des champs, il y avait des vestiges de maisons en pierre, c'était dans les bois des Salès. Le point de vue du siège de la fée permet de voir plus loin que 50 km droit devant. C'était un lieu stratégique assurant la protection contre les invasions. Nous avons

pris le goûter en se détendant devant ce paysage féérique qui tient son nom de l'imaginaire des habitants. De plus, non loin de là, des vestiges attestent de la présence des Romains et des Gaulois en ces lieux.

Récit de Louis retranscrit par Romain

Citations des Gémiens

Quand ce que vous pensez, ce que vous dites, ce que vous faites sont en harmonie, alors le bonheur vous appartient

Louis

La joie de vivre est ton élixir

Patrick

Garde ton esprit alerte et jamais tu ne vieilliras

Patrick

Ces arbres sont si loin que l'on doute qu'ils en sont

Louis



L'avis des poètes

Hommage à Maritxu

Je voudrais profiter de l'occasion qui m'est donnée à travers cette rubrique du journal du gem pour rendre hommage à Maritxu dont je salue ici tout le talent poétique; La poésie de Maritxu (prononcer Maritchou) est un régal de tous les instants par toutes les émotions communicatives qu'elles suscitent. Maritxu couvrent tous les registres de la poésie, du plus familier au registre soutenu : elle décrit avec un style débordant de sensibilité et de réalisme le quotidien de notre monde. C'est à travers ses thèmes favoris à caractère lyrique qu'elle décline le mieux les sentiments et les états d'âme de l'humanité. Merci Maritxu ,Continue encore longtemps à nous servir quotidiennement ta tasse de thé, tu nous enchantes.

Yves



L'inconnu

Qui suis-je ? Je ne sais. Qui suis-je ?
Tu le sais peut-être, toi, la femme ou l'ami,
l'adversaire ou bien l'indifférent.
Mais assez de ces questions aux réponses
amères,
Souffrance, solitude et silence, ô vous
sources où le visage et l'eau ont le même
goût amer,
gardez le nord perdu de mon coeur et de
l'ourse,
guidez les rêves fous qui cinglent vers la mer.

Qui suis-je, moi l'errant, le bouffon ou le
mage ?
Le bâton à la main et les yeux éblouis
d'horizon, de veille et de folie où seul est
sage,
qui sait à quel futur son passé est uni.

Qui suis-je, tu le sais, ô toi le seul silence,
la seule voix ou l'appel est un don,
le seul appel qui force la présence,
la seule bouche à découvrir mon nom.

Maritxu



L'avis des poètes

Les mystères de l'amour

Les mystères de l'amour
Quand elle me demande
Pourquoi je l'aime
Je ne sais que lui répondre
La raison se perd dans l'ombre
et si je la connaissais
je la dissimulerais
afin d'échapper
aux mailles de ses rets.
quand elle me demande
est-ce que tu m'aimeras
toujours
même si je change ?
elle est au comble du plaisir
quand je murmure dans un soupir
mais oui mon ange
jusqu'à la fin des jours.



Yves

Que l'on possède la petite fortune d'un mitron ayant des terres en friche ou celle d'un baron vivant sur un domaine avec des champs donnant de bonnes récoltes à profusion.
L'homme le plus riche est celui qui donnera avec plus de coeur que de raison à l'un ou l'autre de petite condition.

Fin de l'automne, début d'hivers

Jean Louis

Nous sommes en automne au point que le vent si violent déchaine les branches des arbres et que les feuilles tombent à terre tout en faisant des tourbillons. Mais hélas l'heure va être aux modifications cela va rendre content des personnes. Par contre il y en a que cela ne rendra pas heureux. Eh ! oui l'hiver est bien là. Il va falloir sortir les affaires de l'hiver et rentrer toutes les affaires de l'été. Ce qui va rendre les enfants heureux c'est quand la neige va tomber, car sans hésiter ils vont courir et faire des batailles de boules de neige : pour s'attaquer tout en riant aux éclats. Ils se régaleront et pataugeront dedans en faisant craqueler la neige. A l'intérieur, les parents ont fait un feu de bois pour réchauffer leurs petits bambins qui rentrent complètement gelés et tout ceci pour les reconforter. Cela sera apprécié par les enfants et aussitôt ils se réchauffent, se mettent après en pyjama. Un souper tout chaud les attends pour les réchauffer : ils sont tout fier de voir que leurs parents ont pris soins d'eux. Voilà : cette journée ce passera bien, ils espéreront pouvoir en revivre d'autres aussi agréables.



Marie-Pierre



Expression Libre

Coups de cœur, de blues, de gueule, les témoignages d'adhérents du GEM font aussi sa mémoire

La liberté

La liberté de s'aimer
 La liberté de s'exprimer
 La liberté de manger
 La liberté de se marier
 La liberté c'est la santé
 La liberté ça se mérite
 La liberté de rouler
 La liberté de voler
 La liberté de fumer
 La liberté de chanter
 La liberté de voir
 La liberté de flotter
 Liberté égalité fraternité

Stéphane



Rêve de Liberté

Evasion.
 Désir d'égalité et de fraternité,
 Flammes attisées par un ardent brasier : celui de l'espérance,
 Article 1^{er} de la Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen : « Tous les citoyens naissent et demeurent libres et égaux en droit »
 Solitude,
 Tolérance,
 Estime de soi et des autres,
 La liberté des uns s'arrête là où commence celle des autres.
 Lutter au nom de ses principes,
 Triomphe de la justice,
 Refus du mal.

Maritxu

La liberté

J'aimerais être libre comme l'air, pouvoir m'envoler en traversant les arbres quand le vent détache leurs feuilles en se mettant à faire comme des tourbillons.
 Respirez de l'air pur pour évacuer votre énergie. Soyez libre de pouvoir chanter, danser avec d'autres personnes intéressées, soyez libre d'aimer la vie, de l'entreprendre entre vos mains et d'un seul souffle la voir s'épanouir.
 Ne pas me disputer, rester cool et continuer de partager avec autrui quand il en a besoin, tout ceci est la liberté. Ouvrez votre cœur et vos bras sans hésiter pour montrer que vous êtes humble. Ne leurrez surtout pas, restez gaie, respirez la joie de vivre et vous verrez que vous y trouverez réellement la liberté que vous souhaitez pouvoir aborder.

Marie Pierre

La liberté des uns s'arrêtent là où commence celle des autres

Expression Libre

Liberté chérie

Consacrée par la devise républicaine,
Source d'amour ou de haine.

Depuis la nuit des temps,
Tu ne laisses personne indifférent.

Que de révolutions,
De guerres,
De déceptions,
De misères,
D'illusions,
De larmes versées,
De corps blessés,
D'attentats.

Pour toi,
On se bat,

Jeunes ou vieux,
Chacun s'émeut.

Tu as conquis vaillamment ton droit de cité
Au même titre que l'égalité et la fraternité.

Désir jamais inassouvi de tous les hommes,
Revendiquée sous toutes les formes.
Tu t'arrêtes là où commence celle des autres
Respectueuse de leur amour propre.

Caractère originel de la nature humaine
Chargée dans le sang de ses veines
IL n'y a pas de vie sans liberté,
Pour elle, je serai toujours prêt à lutter.

Yves

Ma liberté

Ma liberté, je te vois arriver, tu es là
tout près de moi, je te vois je t'aime !

Marine

Liberté, égalité, fraternité

Je suis noire, blanche, jaune,
Je ne suis pas comme les autres.
Pourquoi on m'entrave pour la couleur de ma
peau ?

Liberté

Je suis catholique, musulmane, juive.
Pourquoi on m'opprime, me torture, m'em-
prisonne ?
Parce que j'ai osé exprimer ma foi

Egalité

Je suis handicapé,
C'est de ma faute si je ne suis pas comme les
autres ?
Pourquoi on me dévisage de la sorte, on me
met à l'écart ?
Je ne suis pas un monstre.

Fraternité

Je suis très malade depuis longtemps,
Pourquoi je dois continuer à souffrir ?
Il n'y a plus de remède qui pourrait me sauver;
Je veux avoir le droit de vivre ou de mourir.
Ils m'ont mutilé, au nom de qui ? De quoi ?
Je ne peux pas m'exprimer, on m'emprisonne.
Je ne peux pas choisir, on m'y oblige.
Je ne peux pas m'instruire, pour que je reste à
la merci de qui ?
Tous les hommes naissent libres.
Mais encore aujourd'hui où sont-elles ?
La liberté, l'égalité et la fraternité.

Yolanda

Activités du GEM

Journée à la Grande Motte sur un Chalutier

Pour pêcher, un arrêt a été décidé. La pêche a été productive pour deux pêcheurs : deux rascasses ont été pêchées. Elles ont été rejetées à la mer. Pour les huit autres pêcheurs, la pêche n'a guère été fructueuse. Enfin, c'est une affaire de patience. Ne dit-on pas que la patience est la meilleure des vertus ? Romain et Yohan ont appliqué cette maxime à la lettre, les autres ayant déclaré forfait depuis longtemps. Enfin, Johan est le dernier à avoir rendu les armes.

Ensuite, Rabia, Johan et l'un des responsables de la navigation ont lancé des appâts aux mouettes. Elles ont plongé pour les rattraper avec des cris de contentement.

Et pour finir, la cerise sur le gâteau : nous avons été invités à visiter le poste de pilotage. Cette invitation a fait long feu. Plusieurs d'entre nous ont profité de l'aubaine.



*Trois GEM sur le même bateau
Rencontre Inter GEM avec le GEM
d'Alès, le GEM Gambetta et Lesseps*

La balade en bateau

J'ai beaucoup apprécié, l'ambiance était super !

A part le mal de mer à cause des vagues qui nous balançaient et nous donnaient mal au cœur.

Après un petit cachet qui m'a calmé, j'ai tenté de pêcher mais je n'ai rien pris. Les poissons ne m'ont pas apprécié.

L'ambiance était parfaite et je garderai un bon souvenir de cette balade en mer en communauté.

Marie Pierre

Maritxu

Promenade en Mer

Les badauds se baladaient sur la plage
Et ramassaient de beaux coquillages.
Les pêcheurs dans les embruns
Patientaient que ça marche enfin !
Le ciel voilé plein de beauté
Où les enfants heureux marchaient
sur la plage envoûtée
De mille couleurs azurées.
Les parents joyeux d'observer
Leurs enfants s'éveillaient dans ce paysage
d'immense voluptés marines.

Stephane



Activités du GEM

Histoire de Noël

J'ai rencontré un ange

Nous avons participé pour la première fois au marché de Noël organisé au Village du Père Soulas par Catherine Vigoureux, Léa et son équipe.

Nous avons préparé notre stand avec les plus grands soins. Des



guirlandes étincelantes étaient posées sur les grilles en bois derrière notre table où des objets de Noël, des gâteaux parfumés à la cannelle attiraient tous les passants.

Les clients n'étaient pas nombreux, c'est vrai ! mais l'ambiance était bonne, on a même eu le temps de faire connaissance et de faire des amplettes dans les stands d'à côté. Nous avons prévu une petite animation dans l'après-midi

car les enfants du Bon Secours habitant au Village devaient venir nous rejoindre accompagnés de leurs parents.

Me voilà donc habillée en mère Noël, avec un père Noël alias

Jean-Luc et cerise sur le gâteau, notre cher Christophe Rial, lutin malicieux, avec sa casquette Cochonou, des parements de récupérations, hilarant ! je vous l'affirme. Je pars en éclai-

reuse, en criant « ohé ohé ohé, les enfants, le père Noël est sur la route, il faut l'appeler très fort, parce qu'il est fatigué et un peu sourd, il faut crier pour qu'il nous retrouve ». Les gamins, puis tous le monde appellent : « Père Noël, père Noël ».

Finalement le cortège arriva, un

père Noël imposant chargé d'une hotte remplie de jouets, suivi du lutin cochonou, tous les deux chevauchant, en guise de renne, un manche à balais à tête de cheval. Dans la grande salle comble, les parents et les enfants se rapprochent de nous, qui à l'unisson, dans une chorale improvisée, chantent « petit papa Noël, quand tu descendras... » Tout le monde chante. Tout à coup, juste devant moi, j'aperçois un petit ange blond, aux yeux noirs, qui me regarde longtemps sans un battement de cils, sans un mot, immobile. Pendant de longues minutes, je pense que cet ange blond a vraiment cru que j'étais la mère Noël, et moi j'aurais bien voulu l'être pour lui donner les cadeaux qu'elle voulait, car ce petit ange était une petite blondinette. Je n'oublierais jamais son regard innocent, qui m'a ému et émerveillé.

Quand la fête était presque finie, un garçon s'approche de moi, me tend la main et il me donne son cadeau : 2 figurines de Noël qu'il avait dessinées juste pour moi. Le petit garçon c'était Noé, le frère de mon petit ange blond aux yeux noirs.

Merci Catherine pour cette Journée Fraternelle, chaleureuse, qui nous a rapprochée des souvenirs de notre enfance, magie de Noël aux Village du Père Soulas.



Village du Père Soulas
2452 av. du Père Soulas
34090 Montpellier

Sorties montpelliéraines

Qu'elles sont actuellement les sorties culturelles à Montpellier ? Nous vous faisons découvrir les dernières expositions visitées par les adhérents du GEM Lesseps.



Le Mercredi 20 novembre, nous sommes allés voir une exposition sur la Journée Internationale Des Droits de l'Enfance à La Maison Pour Tous Albert Camus

Dans le cadre de cette journée, le Centre de loisirs Lantissargues et l'UNICEF proposent une exposition de photos, graphismes et autres supports par exemple, des dessins d'enfants).

La découverte d'oeuvres traitent d'un sujet passionnant : les droits nationaux et internationaux des enfants. Les photos représentant plusieurs enfants sont très belles. Les physionomies enfantines sont très expressives.

Plusieurs sujets ont été traités :
le droit aux loisirs
le droit à une alimentation saine
le droit à l'éducation
le refus de l'esclavage et de la violence.

Enfin, nous avons assisté à une conférence de l'UNICEF. Les questions des enfants ont fusé. Quelles sont les actions de l'UNICEF sur le plan international ?

L'UNICEF mène des actions sur le terrain. Elles sont trop nombreuses pour toutes les citer. Je me suis donc limitée à deux exemples.

Premier exemple :

Refus du mariage précoce comme Nadia, 15 ans, refusant d'être mariée de force.

Cette situation m'a révoltée. A cet âge, une enfant doit aller à l'école, s'amuser avec ses camarades. Elle a dû vivre un véritable calvaire.

Heureusement, elle a pu fuir à temps. Elle a voyagé dans le monde entier. Espérons que cette expérience malheureuse ne lui ait pas inspiré la peur des contacts humains

Deuxième exemple :

Vulnérabilité plus grande des enfants handicapés.

Le droit à une existence normale leur est refusé. Ils n'ont aucune existence légale (pas de déclaration de naissance). Une centaine d'enfants handicapés n'ont pas droit à l'éducation. Comment est-il possible qu'à notre époque soi-disant civilisée, de telles situations soient encore tolérées ? Cette injustice me choque profondément. Han-

dicapée j'ai eu la chance de naître en France et de pouvoir suivre une scolarité normale. J'ai appris à lutter contre mon handicap.

Heureusement que l'action de l'UNICEF est efficace pour lutter contre cet état de fait, en dénonçant cette injustice flagrante. Une pétition a été adressée aux gouvernements de ratifier et d'appliquer la Convention Internationale sur les droits de la personne handicapée et celle des droits de l'enfant.

Maritxu



Sorties montpelliéraines



Exposition Gauloise

Ce jeudi 12 Mars a été mémorable. Il est à marquer d'une pierre blanche sur le calendrier. En effet, nous avons voyagé dans le temps. Au Musée Lattara à Lattes, nous avons exploré les vestiges de la civilisation gauloise connue sous le nom d'odyssée gauloise.

La caverne d'Ali Baba s'est offerte à nos yeux émerveillés. Que de richesses tels ces pièces de monnaie ancienne ! Quelle finesse dans l'exécution de ces ouvrages travaillés dans de l'os ! Cette civilisation, archaïque au vu du siècle actuel, donne une leçon aux générations présentes. Elle donne l'exemple de ce que l'être humain peut accomplir avec les moyens du bord, en étant habile de ses mains et d'une persévérance dont le résultat est probant. Quel long travail de patience ! Quelle splendeur dans ces pièces anciennes, finement ciselés ! J'ai d'ailleurs cédé à la tentation en m'offrant l'un de ces bijoux.

Maritxu



Musée Henri Prades - Lattara
390 Route de Pérols
34970 Lattes



Exposition Chiharu Shiota

Elle exprime la pensée par le cerveau et les trois robes qui sont pour moi c'est trois corps avec un cerveau commun. Elle exprime la joie et le malheur. Voilà mon impression.

Stéphane

La visite qu'on est allé voir hier après midi m'a fait penser à une toile d'araignée bien tissée et habillée avec sa robe de mariée. Lorsqu'on rentre c'est tellement obscure, cela m'a coupé mon souffle. Elle semblait déconcertée la dame à la robe noire toutes tissée.

Marie Pierre

Sorties montpelliéraines

Exposition *Fanclub* au MIAM

Les explications du guide étaient très vivantes. Il faisait partager son enthousiasme. La construction d'une Lécole ancienne m'a vivement intéressée, ainsi que les danseurs en costumes. A partir d'objets de récupération, il a construit des maquettes, traitant d'époques anciennes

Maritxu

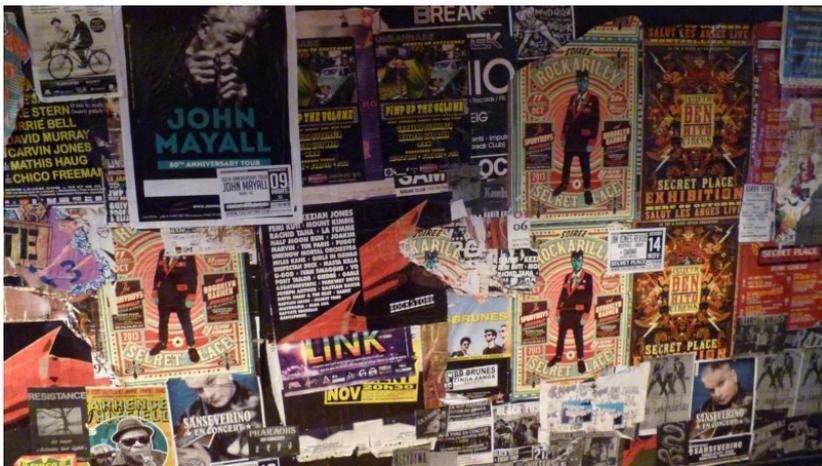


«Le Blues MIAM, le Blues Show»

HARD ROCK MASQUE ARTISTIQUE

Après l'expression du manager, j'ai décidé d'aller boire un café. En revenant, je suis monté sur une Harley Davidson, c'était interdit. Je n'avais pas lu l'écriteau posé à terre. Je me suis perdu dans l'univers du rock car j'étais entouré de blousons en jeans, raccomodés, ce qui changeait l'esthétique naturel en rock n'roll

Bruno



Ouvert sur la rue et sa réalité plutôt indigeste, nous pénétrons de plein pied au rez-de-chaussée, dans le sas en quelque sorte, du MIAM. Quelques attentions distraites exposées au mur; mais c'est vraiment plus haut que commence la ré-création féerique. Tout en gravissant avec les autres visiteurs l'escalier qui nous y mène, sur la droite, à distance, comme enchassées mais surgissantes d'un immense et vertigineux pan de mur, des guitares sans corde comme des baffles, d'où s'échappent de chacune d'elles une composition pictu-

rale avec des tons jazz-swing, autre passion de l'artiste, chapeau !

Ainsi, ces accords nous accompagnent jusqu'à la fin, tout au long de la visite ou plutôt de cette invite, car l'artiste, à partir de là nous prend par la main et nous fait approcher le regard sur tout un monde d'objets apparemment sans rapport entre eux, placés chaotiquement à l'intérieur d'un gigantesque «aquarium» étagé. Tout ceci apparent au premier regard, mais on réajuste de suite l'oeil, aidé par la verve de l'artiste-conteur lui-même qui a mis en scène tout ce petit monde, nous faisant re-découvrir l'Histoire, «les petites dans la Grande»; autre passion de l'artiste.

Toutes ces scènes étant articulées par d'autres objets-signes, indiqués par l'artiste, qui nous fait avancer le regard dans une chronique qui aboutit aux temps récents et même récents, dans un final tragico-humoristique où l'on aperçoit Goldorak et Batman s'affronter, arbitrés par l'homme-araignée avec d'énormes machines infernales en forme d'hélicoptère, qui n'ont rien à voir avec ceux dessinés par le génie de Léonard.

Tout n'est pas dit, tout est à re-voir, formidable re-création enchantée.

MIAM, re-tournons-y.

MIAM -Musée International des Arts Modestes

323 quai Maréchal de Lattre de Tassigny
34200 Sète 04 99 04 76 44

Didier

L'avis du gourmet

Cuisine d'ici et d'ailleurs



Bonbons aux piments



Ingrédients (pour 4 personnes):

250 g de Pois du Cap-vert
1 botte d'oignons verts
1 c à café de sel
½ c à café de cumin
50 g gingembre
Piments verts selon le goût

Préparation:

Mettre les pois à tremper la veille (au moins 12 heures avant) dans beaucoup d'eau froide.
Enlever la peau des pois et mixer ou mouliner finement (moulin à légume grille fine) jusqu'à obtention de la consistance d'une purée fine.

Ajouter l'assaisonnement, les oignons verts émincés finement, le piment vert et le gingembre écrasés finement.

Bien mélanger.

Prélever 1 c à soupe de la préparation, lui donner la forme d'une boule, l'aplatir dans la paume de la main, légèrement huilée, de façon à obtenir un disque 4 cm de diamètre, sur une épaisseur de 8 à 10 mm.
A l'aide du petit doigt, faire un trou au centre de la galette obtenue, et frire à 150/160 °C, jusqu'à l'obtention d'une belle couleur.

Recette de Maritxu

Il ne faut pas mettre tous ses oeufs dans le même panier

L'avis du gourmet

Recette DIETETIQUE ENERGIE ET VITALITES

KEDGEREE



Temps de préparation: 20 mn

Temps de cuisson: 12 mn

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 500 g de Haddock Fumel
- 1 Feuille de laurier
- 1 Gros oignon Haché
- 3 Œufs durs hachés
- 20 g de Persil finement ciselé
- 60 ml de crème liquide
- 1 Morceau de zeste de Citron
- 60 g de beurre
- 1 cuil. à café de Curry en poudre
- 550 g de riz Basmati cuit et chaud
- 2 jaunes d'œufs
- 1 Citron coupé en quartier pour décorer

Préparation:

- 1- Mettez le poisson dans une grande casserole avec le zeste de citron et la feuille de laurier, couvrez d'eau, amenez doucement à ébullition et laissez frémir 6 à 8 minutes. Égouttez le poisson dès qu'il est cuit, retirez la peau et les arêtes. Réservez.
- 2- Dans une grande poêle, faire fondre l'oignon avec le curry 5 minutes dans le beurre chaud, sans le laisser dorer.
- 3- Ajoutez les œufs, le riz cuit, le poisson, le persil, puis les jaunes d'œufs et la crème préalablement mélangés. Remuez et servez chaud avec le citron.

Recette de Jacqueline

Qui dort dîne

Critiques culturelles

Ensemble c'est tout de Anna Gavalda

Roman



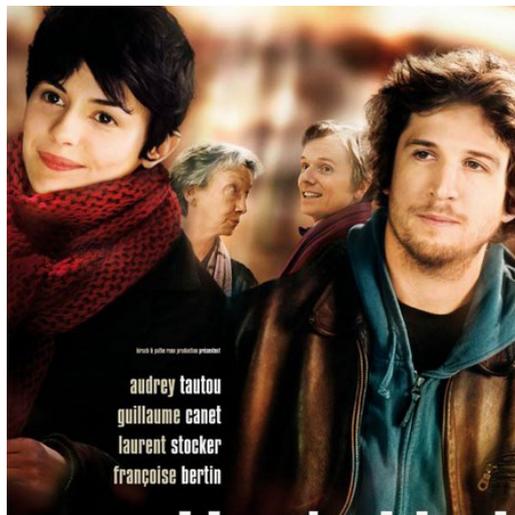
L'auteur...

Née en 1970, Anna Gavalda vit à Paris. Elle est professeur de français en Seine sur Marne. Elle devient en 1992 Lauréate du Prix du Livre Inter pour la plus belle lettre d'amour. En 2000, elle obtient le Grand Prix RTL-Livre pour son recueil de nouvelles « Je voudrais que quelqu'un m'attende quelque part ». *Ensemble c'est tout* a, lui aussi, reçu un très bon accueil, puisqu'il a été vendu à plus de 2 millions d'exemplaires.

L'histoire en quelques mots...

Ensemble c'est tout

Camille dessine, dessinait plutôt, maintenant elle fait des ménages, la nuit. Philibert, aristo pur jus, héberge Franck, cuisinier de son état, et dont l'existence tourne autour des filles, de la moto et de Paulette, sa grand-mère. Ils vont vivre des histoires. Une Histoire hors du commun à Paris. En effet, alors que chacun s'attelle à sa tâche dramatiquement banale et quotidienne, la délicatesse, le courage, et l'attention aux autres vont faire que tous les quatre sortent de leur coquille, et le monde va tourner de manière plus belle pour chacun.



La critique...

Comme par enchantement, Anna Gavalda nous donne de la matière : des espérances, des sentiments, durs comme du bois, comme si on pouvait les toucher. Et on les touche. Si bien qu'au cours de la lecture nous malaxons nous-mêmes cette matière pour participer à la création d'une œuvre.

Brigitte



Pensées positives

Jeune éternellement

Peu importent les années qui passent
La jeunesse reste toujours un flot d'esprit
On est jeune quand le courage l'emporte sur la peur
Quand l'esprit d'aventure chasse la facilité
Quand la volonté de vivre remplace le laisser aller

On ne vieillit pas nécessairement d'un an tous les ans.
On vieillit chaque fois qu'on renonce à un idéal
qu'on trahit une amitié
qu'on abandonne son enthousiasme

S'inquiéter, douter, craindre, désespérer
voilà qui fait courber l'échine
et vieillit l'homme avant son temps
et, qu'on ait 16 ou 80 ans
Il faut garder au fond du cœur
l'amour de ce qui est neuf
la faculté de s'émerveiller
la joie de vivre
l'espoir de rester soit-même

On est aussi jeune que sa confiance
aussi vieux que ses doutes
aussi fort que ce que l'on croit
aussi dépassé que ses espoirs perdus

Tant qu'on reste ouvert à la beauté, au courage, à la grandeur
tant qu'on croit à l'homme et à l'infini
on reste jeune éternellement

Maritxu

D'abord, aimez vous pour qu'on vous aime
N'ignorez surtout pas les malades car c'est eux qui ont besoin d'être compris et appréciés.
N'allez pas chercher midi à quatorze heures.
Laissez-vous aller vers le positif et vous allez voir que les gens comprennent vos demandes.
Moi ce que je voudrais vous dire c'est qu'on soit blanc, jaune, noir.
Nous sommes tous égaux.
Alors, vivons toutes et tous en égalité et vous verrez que vous trouverez tout de suite le sens de la réalité de la vraie vie positive

Marie Pierre

Changer son regard

Il faut s'aimer pour avancer
Et pour aider son prochain
Il faut d'abord l'amer tel qu'il est
Il n'y a pas de race, pas d'étranger
Seulement des êtres humains
Changer votre regard sur le monde
des autres y compris des handicapés
C'est témoigner de votre humanité-
Reconnaître l'altérité
Et faire preuve de tolérance
C'est vouloir vivre en paix
Et en bonne intelligence

Yves

Pensées positives

Pourquoi venir au GEM

Qu'est-ce que le rétablissement en santé mentale ?



Je n'ai pas eu envie de dissenter longtemps sur tous les bienfaits d'une adhésion au GEM lorsque j'ai commencé de faire des recherches pour écrire un article dans la rubrique vie positive du journal. Je me suis demandé si le GEM a une finitude, un aboutissement sur le long terme pour tous ces gens qui deviennent adhérents pour participer aux activités en créant des liens toujours plus forts entre eux. Ce quelque chose qui fait que la santé est meilleure sous tous ses aspects et que l'autonomie est de nouveau là dans notre vie personnelle.

Le parcours est difficile mais pas impossible. Pour se rétablir, l'espoir est essentiel car il permet d'anticiper l'avenir ainsi que ses problèmes, il faut d'ailleurs apprendre à les régler en continuant de s'occuper de sa vie et de son avenir. Malgré la fragilité psychique qui nous a forcément isolé, une place nous est toujours offerte de faire partie de la société et d'y contribuer, d'être apprécié. Mais il faut s'accepter pour triompher de sa fragilité.

Romain

Osez profiter sans remords,

Un certain nombre d'entre nous vivent en permanence dans l'obligation. La plupart du temps, il s'agit de personnes dotées d'un sens aigu du devoir sur le plan professionnel comme sur le plan général.

En conscience, ces personnes fonctionnent sur le mode du « je dois, il faut que, je suis tenu de » etc. dans lequel il n'y a pas de place pour des pauses acceptées.

Or, être continuellement dans cet état d'esprit, ce n'est pas vivre.

C'est non seulement mettre sa santé en danger (tension, stress, troubles nerveux, etc.) mais c'est aussi se priver du plaisir que procurent la lecture d'un bon livre, l'écoute d'une petite musique de nuit, un quart d'heure de relaxation ou tout simplement ne rien faire du tout.

Osez donc décrocher sans état d'âme de la sphère de l'utilitaire.

Choisissez sans culpabiliser de vous ouvrir à toutes ces mille petites choses qui embellissent la vie.

Sans faire l'éloge de la paresse, ce n'est pas parce qu'au lieu de faire votre déclaration d'impôt toutes affaires cessantes, vous avez préféré aller à la commémoration des victimes de la fanfare cycliste des belles mères chrétiennes de votre quartier que le monde s'arrêtera de tourner.

Yves

Ludique

Horoscope

Verseau

du 20 janvier au 19 février



Taf : Fiez-vous à vos sources

Prédiction cupidon : Enlacez votre moitié sous le pont des soupirs

Posologie : Buvez régulièrement

Poisson

du 19 février au 21 mars



Taf : Ne jouez pas les sous-marins

Prédiction cupidon : Vous filez le parfait amour

Posologie : La vie ne tient qu'à un fil

Bélier

du 21 mars au 21 avril



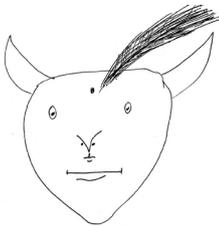
Taf : Votre tête est le meilleur atout

Prédiction cupidon : Vous trouverez la plénitude au sommet

Posologie : N'écornez pas votre traitement

Taureau

du 21 avril au 21 mai



Taf : Taureau regardez en haut

Prédiction cupidon : Tu n'es pas cape

Posologie : Mangez de l'avoine et du riz de Camargue

Gémeaux

du 21 mai au 21 juin



Taf : Il n'y en a pas deux comme toi

Prédiction cupidon : Les deux font la paire

Posologie : Vos maux sont justes de l'émotion

Cancer

du 21 juin au 23 juillet



Taf : Foncez la pêche sera bonne

Prédiction cupidon : Pincez-vous, vous ne rêvez pas l'amour est là

Posologie : Ne faites pas d'excès de vitesse prenez les chemins détournés

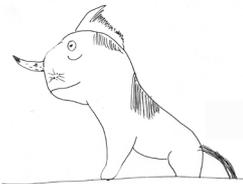
Illustrations réalisées par Paul, horoscope absurde réalisé en groupe lors d'un atelier journal.

Ludique

Horoscope

Lion

du 23 juillet au 23 aout



Taf : Ne vous rongez pas les griffes

Prédiction cupidon : Vous avez toujours le cœur tendre (comme le camembert)

Posologie : Ménagez vos dents

Vierge

du 23 aout au 23 septembre



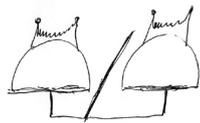
Taf : Pour être embauché, allumez un cierge

Prédiction cupidon : Vous allez rencontrer bientôt le Saint esprit

Posologie : Cuisinez à l'huile d'olive première pression

Balance

du 23 septembre au 23 octobre



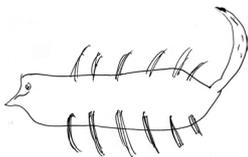
Taf : Pesez le pour et le contre avant de vous balancer

Prédiction cupidon : Entre les deux votre cœur balance

Posologie : Equilibrez les dosages prescrits

Scorpion

du 23 octobre au 22 novembre



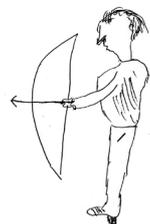
Taf : Vous ferez le score en avançant vos pions

Prédiction cupidon : Ne vous piquez pas au jeu de l'amour

Posologie : Chercher l'ombre, elle est votre salut

Sagitaire

du 22 novembre au 21 decembre



Taf : Droit au but, il est temps de décocher vos flèches

Prédiction cupidon : Le chemin le plus court vous conduira à l'amour

Posologie : Faites vos piqures de rappel

Capricorne

du 21 decembre au 20 janvier



Taf : Visez les sommets

Prédiction cupidon : N'écornez pas vos chances avec l'être aimé

Posologie : Mangez végétarien

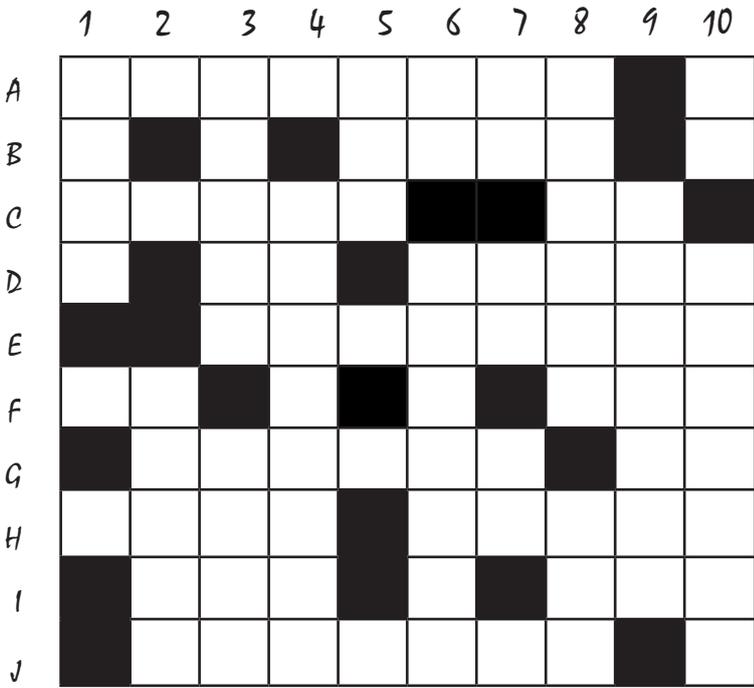
Pourquoi les chats n'aiment pas l'eau?

Ludique

Mots croisés du GEM

- HORIZONTAL**
- A : Espace urbain
 - B : Sujet féminin
 - C : Voûte en forme d'arc/possessif
 - D : Voyelles en désordre/Cross à moto
 - E : Homme de main
 - F : Pronom possessif/Participe passé du verbe avoir
 - G : Asphalte/note de musique
 - H : Teinta/Lieu d'aisance
 - I : Echec/Préfixe d'égal
 - J : Tenter

- VERTICAL**
- 1 : Dans un port ou une gare
 - 2 : Gouffre
 - 3 : Passage/Partiras
 - 4 : Foyer
 - 5 : Petit socle
 - 6 : Pronom personnel sujet/ transport urbain
 - 7 : Article espagnol/Note de musique/1^{ère} et 2^{ème} voyelles
 - 8 : Ristourne/Peut être à balle réelle ou à blanc
 - 9 : Rivière/ Aurochs
 - 10 : Pronom personnel indéfini/ Plante herbacée



Réponses : **Horizontal** : A Quartier B Elle C Arche/Ma D Ea/Trial E Spires
 F Ta/Eus G/Bitume/Re H/Cira/Water I Mat/Iso J Essayer
Vertical : 1 Quaï2 Abima 3 Acces/Iras 4 Habitats 5 Tee
 6 Il/Tramway 7 El/Re/Ea 8 Remise/Tir 9 AA/Ures 10 On/Liseron

Agenda

Le programme Hebdomadaire du GEM Lesseps est consultable sur le site www.gemlesseps.fr dans la rubrique *Agenda*.

Activités au GEM Lesseps

Le jeudi 27 février :

Repas et journée festive avec le GEM de Lozère

Les jeudis de 15h00 à 16H30 :

Atelier Arts Plastiques

Les vendredis de 14h30 à 16H00 :

Atelier d'écriture

Les samedis (1 sur 2):

Journal du GEM

Sorties prévues par le GEM Lesseps

A partir du 12 février, tous les mercredis de 14h à 16h00 :

Atelier de fabrication de papier à l'Espace Culturel du CHRU

Le vendredi 07 mars :

Retrospective sur le festival TACATAC à la MPT Fanfonne Guillerm

Les 18, 19 et 20 mars :

Video-psy « Figures, formes et lieux d'exil »

Le mercredi 26 mars :

Carnaval au village du Père Soulas sur le thème des 5 continents

Du 31 mars au 24 avril :

Participation à l'exposition de l'Espace Culturel du CHRU sur le thème «Danse»



Le GEM Lesseps est une association destinée aux personnes en souffrance psychique.

Adresse postale : 356 rue Ferdinand de Lesseps, 34070 Montpellier.

Téléphone : 04 67 58 83 57

Mail : gemlesseps034@yahoo.fr

Site internet : www.gemlesseps.fr

Accessibilité : *Tram* ligne 4 Arrêt Saint Martin ou *Bus* ligne 12 Arrêt Saint Martin.

Ouverture du mardi au samedi de 14h à 19h.

Fermeture les dimanches, lundis et jours fériés.

Cotisation annuelle : 10 euros.

Ateliers proposés :

- Arts Plastiques
- Sorties et séjours
- Jeux de société
- Atelier cuisine
- Jardinage
- Ecriture
- Théâtre
- Espace Multimédia

Le GEM Lesseps est financé par l'Agence Régionale de Santé, parrainé par l'association AIRIS, Aide à l'Intégration et à la Réinsertion Sociale, soutenu par l'association Espoir Hérault et l'UNAFAM, Union Nationale de familles ou amis de personnes malades et handicapées psychiques.

