

ASSOCIATIONS:

- TOUS ENSEMBLE AU GEM
- AU GRAY DU GEM
- O'DOUX GEM

LES GEM

GROUPE
D'ENTRAIDE
MUTUELLE

VESOUL:

24 PLACE RENET
03.84.92.93.47

GRAY:

22 RUE MAURICE SIGNARD
03.84.32.37.73

PONTARLIER:

3A RUE GUSTAVE COURBET
03.81.49.35.92

AFTC

ASSOCIATION DES FAMILLES DE
TRAUMATISÉS CRÂNIENS

BESANCON

17 RUE LOUIS PERGAUD
25000
03.81.88.98.60

DANS CE NUMÉRO:

Le Sabot de Vesoul et sa légende 2

Et! Si on allait aux champignons!! 2

Hommage aux poilus de la Grande Guerre 3

La Boccia 3

La véritable recette du Cake au Citron 4

Une association : Le Serious Road Trip 4

+
GEM ton art, GEM ta Blague et le SUDOKU

Gem la vie

N°3

...SEPT...2015..



Les GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle)

Les GEM de l'AFTC sont des lieux de socialisation, et d'entraide destinés aux personnes Traumatismés crâniens et cérébro-lésés. Ils ont pour Parrain l'Association des Familles de Traumatismés Crâniens de Bourgogne-Franche Comté.

Situées à Vesoul, Gray et Pontarlier ces associations d'adhérents ont décidé de partager avec vous leurs intérêts, leurs passions, leurs talents, leurs coups de cœurs, au travers de ce bulletin afin de vous faire passer un agréable moment.

Bonne lecture!!!

Ce journal est consigné
En effet rapportez le dans les dix jours,
même si vous ne l'avez pas consulté.
Ou alors allez consulter pour parler de ce magazine
uniquement avec votre docteur dentiste ou autre...
Et laissez le en salle d'attente

Jacques Bouillot



Régate par Marc Simonin



Paysage, Pastel par Rolland Neclaw



Tigre par Sandrine Reszka

GEM ton art



Travail à partir d'une carte postale par Christiane Lamy



Deux fleurs par Fabrice Faivre

Le Sabot de Frotey

Situé au Nord-est de Vesoul, sur la commune de Frotey-les Vesoul. Le lieu a trouvé son nom grâce à l'érosion qui sculpta ce « sabot » dans la roche calcaire. Culminant à 342m, il surplombe la vallée du Durgeon il offre une superbe vue sur la ville et ses environs et il est à l'origine de nombreuse légende. L'une d'elle rapporte qu'il appartiendrait au diable lui-même !!!



Article rédigé par
Fabrice Faivre et
Thomas Val

Le Sabot du diable

Il y a bien longtemps alors que la motte de Vesoul était encore coiffée d'un magnifique château. On raconte que le diable était tombé amoureux de la somptueuse dame du seigneur de Montaigu alors qu'il, se trouvait parti pour les croisades. De retour plus tôt que prévu dans son château de Colombier, le diable surpris, se sauva par la fenêtre, dans sa précipitation il en perdit son sabot sur le chemin.



Article réalisé par
Marc Brughera

Et ! Si on allait aux champignons

Je vais vous parler d'une sortie que quelques passionnés s'offrent de temps en temps de la fin de l'été (mois d'août) jusqu'au début de l'hiver quand la neige n'est pas tombée et qu'il ne gèle pas la nuit. Je pense avec toute indulgence faire parti de ce club (non fermé). Alors je vais vous conter une journée champignon.

Il était une fois, un homme, moi-même, qui le soir se dit « *tiens demain après toutes mes obligations, j'irai bien me faire une balade dans les bois, au calme, au soleil, seul ou accompagné* » alors là mon petit cerveau s'éclaire. Comme pour un voyage ou un sport, on se dit « les fringues sont prêtes ? oui » l'eau et quelques sucres lents et surtout le téléphone portable (ce truc subversif et qui ne devrait pas faire partie du truc) mais seulement il est indispensable en cas de chutes, de perte de repères et en cas de malaise.

C'est important. Tout est prêt : Au lit ! Le jour J est là ! Les chasseurs ! ne sont pas sur les lieux, tant mieux, là quelque chose commence à bouillir en moi. Je m'équipe alors comme un pro de la cueillette. C'est très important pour n'avoir qu'à penser et regarder où tu mets les pieds. Regarder devant, dans tous les sens, à droite, à gauche, « où sont-ils ? ». Des bonnes chaussures pour bien adhérer et ne pas se tordre les pieds. Un pantalon que l'on peut salir et bien solide en cas de ronces. Des guêtres pour se protéger des branches pointues au sol. Une polaire légère pour éviter les tics et les araignées. Une veste pour y collecter toutes ces petites choses qui pour mon âge peuvent me faciliter les moments les plus durs du voyage : un K-Way, des gants, une casquette, des fruits, des sucres, un couteau pliant, un sac papier pour trier les champignons douteux, une ceinture de maintien en cas de fatigue et pour chauffer la bête (le dos). Une casquette, des lunettes de soleil et une gourde d'eau pour le coup de chaud. Un panier pour la récolte et un couteau pour les séparer du sol. Un piquet pour se stabiliser sur l'inclinaison dans les côtes, voilà ! Je suis prêt ! on met le cap sur l'endroit et là on marche, on fouille les feuilles, les ronces, le sol comblé de bouts de bois.

L'adrénaline arrive doucement : contact avec le sol, l'air, le vent, les odeurs de mousse, feuille, terre mouillée, sapin épiné et le cri des oiseaux. C'est un autre monde, j'oublie le marasme de la ville, pas d'humains indisciplinés, pas de bruit suspects, pas de modernisme que la nature et je trouve ça très bien.

Le biotope est cinq sur cinq et l'odeur s'y prête. Oui ! ça sent le bon plan, la bonne tâche. Pour un, pour deux, trois, six, dix on s'agenouille, on les admire. Puis on les coupe avec respect pour qu'ils repoussent une ou deux fois cette année. On les dépose dans le panier et là sans labourer l'endroit on recherche les suivants. Après avoir ratissé, on repart pour une destination inconnue, plus loin, plus casse-cou en dénivelé, là où tout le monde ne va pas, seul les plus courageux peuvent être. Les kilomètres s'alignent, la quête s'installe et la fatigue aussi.

Une petite soif pour récupérer, un sucre, on s'assoit un instant, on écoute, on ressent, on s'abreuve des odeurs, des couleurs, de ces effets à travers les branches, on se ressent, on se retrouve seul mais sans gêne, ni peur, un vrai bonheur.

Les heures passent, c'est le moment où il faut revenir dans la vie, celle de tous les jours, retourner au point de chute même si on voudrait continuer à chasser, mais chasser sans tuer. Après, il faut s'occuper des champignons offerts par dame nature chaque année : les trier, les nettoyer et les installer bien au chaud sur un journal afin qu'ils séchent gentiment.

Dans une assiette avec les légumes et la viande, ils seront alors très appréciés surtout quand c'est ceux que l'on a trouvés. Et de conclure « *Merci Dame nature* » et comme le dit la chanson « *à l'année prochaine, on voudrait que ça recommence et que cela dure longtemps* ».



« on s'abreuve des odeurs et des couleurs »



Cueilleurs typique du Haut-Doubs en action



Petit gris de sapin



Pieds de moutons

Hommage aux poilus de la grande guerre



Amélie, une vieille dame qui tient dans ses mains une vieille photographie jaunie. Elle représente un jeune homme habillé en soldat de 14-18, c'est son arrière grand-père.

Amélie eu une petite larme au coin de l'œil en pensant à l'enfer qui l'a du endurer avec ses camarades de combat. Elle s'entretien avec son petit fils, elle lui explique dans quelles conditions inhumaines ces jeunes soldats ont été confrontés dans un univers abominable. Un étaiu qui broyait ces êtres dotés de sentiment pour la paix et qui furent obligés de combattre l'ennemi qui n'était que des hommes ayant une fiancée, une famille. Les allemands ne furent que des êtres humains comme les français.

Cette guerre embrasa l'Europe entière, les jeunes gens d'aujourd'hui apprennent leurs déboires, l'enfer dans les tranchées, la vermine, les rats. Ces jeunes sont fiers de ces jeunes disparus qui appartiennent à un autre temps. Je rends personnellement hommage à tous ces hommes qui furent des héros à titre posthume.

Philippe Corberand



Article présenté par
Fabrice et Albano.
Vice champion de Franche comté 2014



Final du challenge franc-comtois
2014 à Lons le Saunier (39)



Jeu avec assistance (potence)

La Boccia

La Boccia est un jeu de boule d'origine Gréco Romaine, qui s'apparente à la pétanque. C'est une discipline pratiquée par des personnes valides ou en situation de handicap, il y a une fédération nationale et Internationale et elle est paralympique depuis les jeux de New York en 1984.

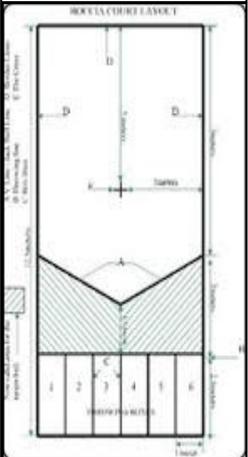
La Boccia se joue avec des boules en cuir rouge et bleu pour distinguer les équipes et sur un terrain en salle de 12,5m de long sur 6 m de large.

Le jeu peut être pratiqué en individuel, en couple ou en équipe de 3 (6 boules par équipe). Le but du jeu est de se rapprocher au plus près de la boule blanche (**le Jack**), et le vainqueur est celui qui totalise le plus de points au bout des 3 manches.

En Franche-Comté le comité régional handisport organise un challenge régional de Boccia une fois par an rassemblant une soixantaine de licenciés.



Jeu de balles



Terrain de Boccia



GEM TA BLAGUE

Mr et Mme Titegoutte ont 8 filles

Emma, Anne, Justine, Corinne, Melusine, Germaine, Ella et Ernestine.

et ma ptite goutte ??

- An ptite goutte ?
 - Juste ine ptite goutte !
 - 'Cor ine ptite goutte ?
 - Met lui ine ptite goutte !
 - J'y r'met 'ne ptite goutte !
 - Et la ptite goutte ?
 - ... hé hé r'nest ine ptite goutte ???
- De pulco bien entendu!!!

LE SUDOKU DE GUY



Un sudoku de niveau intermédiaire!!!
Avec la correction en page 4.
Allez au travail ;-)

Règles du jeu

Le **SUDOKU** classique contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total.
Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant De 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule par carré de neuf cases.

5	6	1	9	7	
		2		3	
8	2		7	5	9
7	6		3		
4				5	2
2	7				4 3
		4	3	7	9 2

CAKE AU CITRON

Préparation : 10 min
Cuisson : 35 à 40 min

Ingrédients : (pour 6 personnes)

- 200g de farine
- 200g de sucre
- 4 œufs
- ½ paquet de levure chimique
- 100g de beurre
- 2 zestes de citrons et 2 jus (non traité)

Préparation :

Séparer les blancs des jaunes.
Battre les blancs d'œufs en neige, puis les réserver.
Au bain-marie, faire fondre le beurre.
Râper les citrons.
Travailler les jaunes avec le sucre.
Ajouter les zestes des citrons râpés et les jus, la farine, la levure, et le beurre fondu. Incorporer délicatement les blancs en neige.
Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 30 à 40 min. **Bonne appétit!!!**

Recette proposé
essayé et mangé
par :
Sandrine Reszka et
David Sigvard



La rubrique des Associations



Le Serious Road Trip (Connexion humaine bisontine)

Le « **Sérious** » est une association dont l'objectif est de venir en aide aux personnes en difficulté à l'échelle locale, nationale et internationale, par le biais des arts de la piste et de la rue. Fondée dans les années 90 à Londres, elle a depuis franchi la Manche pour s'implanter dans quelques villes Françaises dont Besançon en 2000. La connexion Franc-Comtoise a pu développer des projets internationaux en Roumanie, Turquie et Kurdistan Turc, Liban, Irlande du Nord, Palestine, Mali et Albanie. Elle apporte du rire à l'aide de ses clowns/circassiens bénévoles, mais aussi du matériel et du partage de compétences pour former des intervenants sur place.

Dans la région, elle intervient aussi dans les écoles, institutions pour personnes handicapées, réfugiés, centres éducatifs... Sur son site d'Avanne, l'association organise des événements festifs sous chapiteaux (**les dix ans du festival Serious auront lieu cette année du 24 au 27 septembre**).

Site internet : <http://chb.theseriousroadtrip.org/>

Contact 06.50.38.25.45

On espère que ce journal a réussi cette agréable mission de vous divertir.
Rendez vous au prochain Numéro!!! :-)

Correction du sudoku

3	6	1	4	9	2	7	8
4	7	2	8	6	1	3	5
2	1	3	7	5	4	6	9
5	9	4	6	2	3	8	7
6	2	8	5	3	9	1	4
8	3	9	1	7	5	2	6
7	5	6	8	1	8	4	3
9	8	7	7	4	6	5	1
1	4	5	4	8	7	9	2