

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:

8 RUE DE L'ABREUVOIR

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 Château de Frasne 2
(70)

Le cirque Plume 2

Le Portugal 3

Une histoire de chien: 3
Buddy

La recette : 4
Le Rigodon Bourguignon

Une association: 4
Echange réciproque
de savoir

+

GEM ton art, GEM ta
Blague et le SUDOKU

Gem la vie

N°4

..JAN...2017...



Les GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle)

Les GEM de l'AFTC sont des lieux de socialisation, et d'entraide destinés aux personnes Traumatisées crâniennes et cérébro-lésées. Ils ont pour Parrain l'Association des Familles de Traumatisés 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!!!

L'édito du président

Pour cette année 2017, je présente tous mes vœux de bonheur, et de santé aux lecteurs du journal « GEM la vie ». Pour bien commencer cette année on est contents de vous présenter la 4ème édition de ce bulletin. J'espère que la lecture de notre petit journal vous apportera plein de plaisir et que vous apprécierez la diversité des articles.

Fabrice Faivre, Président du GEM de Vesoul

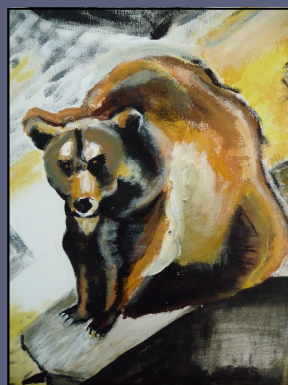


Sylvie V



Jean marc B

GEM ton art



Sylvie v



Roland N



FRASNE LE CHÂTEAU

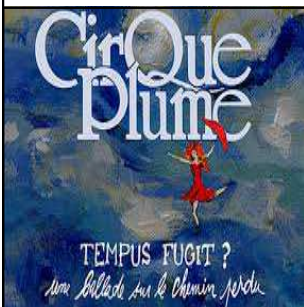
*Le château a donné son nom au village, ce qui prouve son importance. Sa façade nord date du **XVI^e siècle**, elle est attribuée à l'architecte Sambin.*

*Les escaliers, les décors intérieurs (classés aux Monuments Historiques) et la poterne datent quant à eux du **XV^e siècle**. Un cèdre séculaire est conservé dans le parc (malheureusement le cèdre n'existe plus il a été cassé par un gros orage.)*

*Ancienne demeure des comtes de Bourgogne, son histoire remonte au **11^e siècle**. Tour à tour demeure des comtes de Oiselay, de Granvelle, de Choiseul ou des Magnoncourt, il devient au 19^e siècle propriété des Sœurs de la Divine Providence de Ribeauvillé (Alsace) et pensionnat pour Jeunes Filles puis Centre pour garçons en difficulté. Il a même abrité un hôpital militaire pendant la guerre.*

A l'heure actuelle le château a été racheté par un propriétaire Italien en 2010, malheureusement décédé en 2011. Il avait beaucoup de projets, c'est les enfants qui ont repris le château pour faire des chambres d'hôtes.

Hubert champonnois



Le cirque Plume

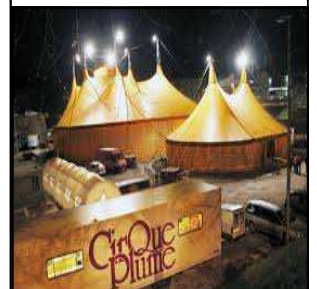
C'est en 1984 qu'apparaît dans le paysage circasien la compagnie du cirque Plume. Elle est fondée par des artistes (Musiciens, comédiens jongleurs) originaires de Franche-Comté.

Le cirque Plume se caractérise par un certain détachement avec le cirque traditionnel, il y a bien sûr les exploits physiques et acrobatiques, le clown, le chapiteau, la fanfare, mais les animaux sont remplacés par les artistes. Il y a surtout beaucoup de poésie dans la mise en scène.

Dans leurs premières années ils ont parcouru les villages et villes de Franche-Comté, puis leur réputation grandissante ils ont parcouru la France puis le monde se produisant dans 16 pays.

Malheureusement ou heureusement toutes les bonnes choses ont une fin et ils vont entamer leur dernière tournée en mai 2017 avec leur nouveau spectacle « La dernière saison ».

Thierry Mignot







L Figo et C Ronaldo

Le Portugal

Le Portugal est une république de 10 millions d'habitants dont la capitale est Lisbonne. Il se situe au sud de l'Europe et est bordé par l'océan Atlantique, et bénéficie d'un climat méditerranéen.

Historiquement c'est au 12ème siècle que le royaume est fondé. Il devient une grande puissance à partir de la renaissance grâce à ses explorateurs maritime dont le plus célèbre est Vasco de Gama. Le Portugal va alors posséder de nombreux territoire dans le monde. Aujourd'hui encore on parle le portugais dans certain pays d'Afrique (Angola) mais aussi en Amérique du sud (Brésil).

Parmi les spécialités portugaises, on pourra citer, la morue, le porto, le football, ou bien encore le Fado (chants populaires mélancolique).

Quelques mots :
 Bonjour/Olá Merci/obrigado Au-revoir/Adeus
 Je t'aime/Eu te amo Magnifique/magnífico Manger/Comer
 Oui/Sim Non/Não

Albano Figueiredo



Vasco de Gama



Porto



Viseu




Buddy

Est un beau chien, Labrador. Il adore la belle vie, passe sa journée sur le canapé, il aime bien manger, et se promener. Quand son maître lui dit « on y va », il fait plusieurs bons.

Quand je viens voir Pat, son maître avec un sac d'os, il est vite vers moi, attend que son maître lui donne les os, les mange puis il revient vers moi et remue la queue pour me remercier. Alors je le caresse.

Si j'étais un chien je serais très content d'avoir pour ami Buddy et comme maître mon copain Pat.

Aider par ma nièce Stéphanie Berthou.

Philou



GEM TA BLAGUE

La sélection spécial animaux de Marc

LE SUDOKU DE GUY



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

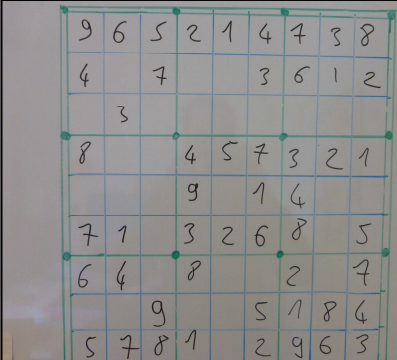
-Qu'est-ce qu'un cochon qui est content ?
C'est un porc tout gai ! (un portugais)

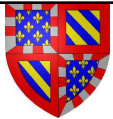
-Comment appelle-t-on un rat sans queue ?
Un raccourci !

-Pourquoi les pigeons roux ne savent-ils pas nager ?
Parce que les pigeons roux coulent (roucoulent)

-Quel animal a le plus de dents ?
La petite souris !

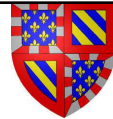
Règles du jeu
Le **SUDOKU** classique contient neuf ligne et neuf colonnes, donc 81 cases au total.
Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant De 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule par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





RIGODON

Dessert traditionnel de Bourgogne






Ingrédients pour 6 personnes:

- 250 g de brioche ou pain rassis,
- 4 œufs + 3 jaunes d'œufs,
- 100 g de cerneaux de noix hachés,
- 50 g de noisettes en poudre,
- 1 demie gousse de vanille,
- 1 pincée de cannelle,
- 750 ml de lait,
- 50 g de beurre + pour le moule,
- 150 g de sucre,
- 1 cuillère à soupe de sucre glace

Préparation :

1. Préchauffer le four à **200** degrés C.
2. Mettre dans une casserole le lait, le sel et la cannelle. Fendre la gousse de vanille. Racler avec un couteau les petits grains de la gousse et les ajouter dans le lait. Amener à ébullition, puis retirer du feu, couvrir et laisser infuser.
3. Dans une jatte, casser les œufs et les battre avec les jaunes et le sucre en poudre. Verser le lait bouillant par-dessus en fouettant. Ajouter les noix, les noisettes et la brioche émiettée (ou le pain).
4. Beurrer largement un moule à manqué ou plat carré (22x22cm) et y verser la préparation. Parsemer de morceaux de beurre. Plonger le moule dans un bain-marie tiède et faire cuire au four **20 minutes**. Baisser la température à **180** degrés C et poursuivre la cuisson encore **40 minutes**.
5. Laisser tiédir avant de démouler et servir froid. Juste avant de servir, saupoudrer de sucre glace.

Bon appétit !

Recette mise en pratique par les adhérents du GEM de Pontarlier dans le cadre des ateliers cuisines :
« Tour de France des recettes »




LE RESEAU D'ECHANGES RECIPROQUES DE SAVOIRS DE PONTARLIER

Est un groupe d'Éducation Populaire, constitué de citoyen(ne)s sans distinction d'âge, de conviction politique ou religieuse, ni d'origine culturelle ou sociale.

Les R.É.R.S. ont pour but de permettre aux personnes de transmettre leur savoir et d'acquérir des savoirs dans un échange réciproque (savoirs : connaissances et savoir-faire).

Chacun possède un savoir des savoirs utiles et intéressants pour quelqu'un d'autre. Chacun est susceptible de transmettre son savoir. Cet échange de savoirs repose sur le principe de réciprocité. On échange que des savoirs : tout rapport d'argent ou de service est exclu.

Les effets directs sont de favoriser la circulation des savoirs et d'acquérir de nouveaux savoirs. Il n'y a pas dans ces réseaux, de savoirs considérés comme supérieurs aux autres. Tous les savoirs sont utiles dès lors qu'ils sont recherchés. Les effets indirects induits par la démarche sont la confiance en soi, la valorisation, la dignité, la socialisation et la solidarité.

De quels savoirs s'agit-il ? :

Des savoirs classiques : parler une langue, apprendre les maths, le droit, la philosophie, l'écriture, l'informatique, découvrir la musique...

Des savoir-faire : la plomberie, l'électricité, la mécanique, la cuisine, la couture, le jardinage, le maquillage...

Des savoirs fonctionnels : savoir organiser une fête, décorer une table, organiser un voyage, remplir des formulaires administratifs, s'occuper d'un bébé, rédiger un cv ...

Des expériences de vie : savoir d'un pays, d'une religion, de la vie dans un centre d'hébergement, de l'adoption...

Si une personne souhaite participer à un réseau, il suffit de contacter l'animateur du réseau le plus proche de son domicile. Ensuite, avec l'aide de l'animateur ou non, elle formulera une offre et une demande de savoir.

A Pontarlier, on peut contacter l'animatrice Mme Cloé BERNARD au 03 81 46 41 37. L'association est située à l'adresse suivante : 8 rue Romain Rolland 25300 PONTARLIER.

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

« Même le poisson qui vit dans l'eau à toujours soif »
Proverbe Camerounais

Correction du sudoku

S	9	6	5	2	1	4	7	3	8	S
O	4	8	7	5	9	3	6	1	2	O
L	1	3	2	6	7	8	5	4	9	L
U	8	9	6	4	5	7	3	2	1	U
T	2	5	3	9	1	4	7	6		T
i	7	1	4	3	2	6	8	9	5	i
O	6	4	1	8	9	3	2	5	7	O
N	3	2	9	7	6	5	1	8	4	N
*	5	7	8	1	4	2	9	6	3	*