

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:

P
A
G
E

Notions d'échecs

2

Déodorant « maison »

2

La motte de Vesoul

3

La Pologne

3

Une recette:
poulet coco curry

4

Une Asso:
Echo Système
Au coin de l'Oreille

4

+
GEM ton art, GEM ta
Blague et le SUDOKU

Gem la vie

N°5

..MARS...2018..



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!!!

Edito du président

Pour cette année 2018 je présente mes meilleurs vœux à tous les lecteurs du journal des GEM.

Plus que jamais à l'image de nos Groupes d'Entraide mutuelle j'espère que notre société fera plus preuve de solidarité et d'entraide.

Voici la cinquième édition, j'espère que vous trouverez du plaisir en la lisant, on a essayé d'écrire sur des sujets intéressants et variés pour partager avec vous.

Fabrice Faivre (Président du GEM de Vesoul)



GEM ton art

Création dans le cadre de
l'atelier bijoux (Vesoul)



Création dans le cadre de l'atelier
marqueterie avec Vincent Deniset
(Pontarlier)



Création dans le cadre de l'atelier céramique
avec Angèle Coupry Prieur (Gray)

Par Norbert Charpy



Notions d'échecs

Quelques notions : échecs et mat cela veut dire en persan (le jeu vient de là-bas) **shah mat** soit le roi est mort. **Shah** = le roi, **mat** = tuer. L'objectif est de stopper toute fuite possible du roi adverse ou toute obstruction possible et de le « tuer »

Un moyen mnémotechnique de se rappeler :

Le **Fou** (il a une fente dans la tête il est donc fêlé. comme il est fou il avance ou recule mais en diagonale.

La **Tour**, la tour s'écrit par un **T** donc elle avance ou recule comme un T soit horizontalement ou verticalement mais jamais en diagonale

La **Dame** (pas comme toutes les dames) elles font ce qu'elles veulent sauf que ce n'est pas un cavalier donc elle ne bondi pas. Donc dans tous les sens elles vont

Le **Roi** est le plus important mais comme tous les chefs il est très surveillé donc il bouge, dans tous les sens, mais que d'une case à la fois

À vous de vous mesurer à votre adversaire

Par Betty Munzenmeyer



Le champion
des
déodorants

Déodorant « maison »

- **1/3 tasse** de fécule de maïs (Maïzena)
- **1/3 tasse** de bicarbonate de soude

- **10 gouttes** d'huile essentielle de lavande, eucalyptus ou arbre à thé (tea tree), pour leurs propriétés antibactériennes.

- **10 gouttes** d'huile essentielle de menthe poivrée ou de bois de santal, tous antifongiques. (Pour les hommes, plutôt 20 gouttes.)

- **3 cuillères à soupe** d'huile de noix de coco
- **2 cuillères à soupe** d'huile de vitamine E (en option)



Mélanger tous les ingrédients.



Conserver dans une boîte en plastique qui ferme bien

Pour l'utilisation :

Étaler une noisette de la préparation sous chaque aisselle.

Ça peut être bien pour
notre intégration.
Hein Jacquouille !!

Certes





Le château médiéval



La chapelle

LA MOTTE DE VESOUL

Cette colline de calcaire de 371m d'altitude se situe au centre de l'agglomération Vésulienne.

Au Moyen-Age, la colline était coiffée d'un grand château qui fut détruit au XVI siècles. Par la suite, sur ses flans, furent plantées de nombreuses vignes.

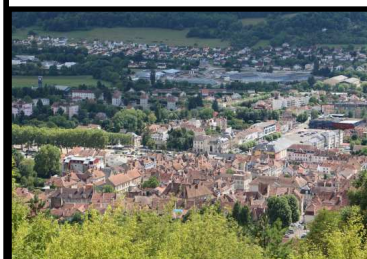
Enfin, en 1854, la population y édifie une chapelle dédiée à la Vierge Marie pour la remercier d'avoir épargné la ville du choléra.

Aujourd'hui on peut y accéder pour apprécier un superbe panorama sur la ville, les Vosges, le Jura et même sur les sommets alpins, par temps clair.

Un article de Marc, Fabrice Albano, Amandine G.



Vue aérienne



Vue sur le centre ville



LA POLOGNE

La Pologne est un état d'Europe Centrale, frontalier avec l'Allemagne de l'ouest.

La Pologne compte 38 millions d'habitants, c'est le 34 eme pays le plus peuplé au monde. C'est une république parlementaire de l'union européenne qui a pour monnaie le ZLOTY.

La capital de la Pologne est Varsovie

Son drapeau est composé de deux couleurs à savoir le blanc et le rouge, le blanc est symbole de bonté et le rouge symbole de noblesse.

Bonjour/ dzien dobry

Merci/ dziekuje

Oui/ tak

Non/ nie

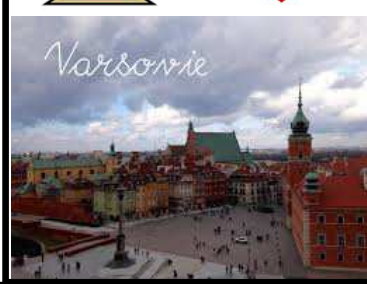
Je ne parle pas polonais/ nie mowie po polsku

Au revoir/ do widzenia

Aujourd'hui/ dzisaj

On danse/ zatanczym

Un article de Sandrine Reszka



GEM TA BLAGUE

La sélection de BETTY

« Un donuts est un beignet qui a réussi à percer dans le milieu »

C'est deux ânes qui se rencontrent dans un pré. Le premier dit :

- comment tu t'appelles?
- Bob, dit l'âne

LE SUDOKU DE GUY

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.



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

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

Recette du poulet coco curry

Etape 1 : faire revenir les carottes dans trois cuillères d'huile d'olive

Etape 2 : Ajouter les oignons découpés en petits morceaux, bien remuez afin que cela ne crame pas

Etape 3 : ajouter ensuite les pommes de terres coupées en gros morceaux, bien remuer

Etape 4 : ajouter un demi verre d'eau, du curry en poudre, du sel et du poivre, du persil, de l'ail (selon les goûts) et des champignons de paris à la préparation, bien remuer jusqu'à absorption de l'eau, puis ajouter de nouveau un demi verre d'eau

Etape 5 : ajouter le poulet coupé en gros morceaux et le faire dorer,

Etape 6 : ajouter la crème de coco et laisser mijoter à feu très doux

Servir avec des haricots vert ou du riz



Une recette proposée par
Amandine B et cuisinée
par les adhérents des GEM
de Gray et Vesoul



Echo System / Au coin de l'Oreille

La salle de concert Echo System a ouvert ses portes en octobre 2014 à Scey-sur-Saône. Il s'agit d'un projet porté par l'association **Au coin de l'oreille** qui œuvre pour la promotion des musiques actuelles en Haute-Saône depuis 20 ans. Ce projet s'inscrit dans une volonté d'ancrage sur un territoire rural, une volonté d'ouverture, d'épanouissement, de solidarité.

Echo System propose une programmation éclectique avec une cinquantaine de concerts par an, à destination d'un large public, des plus petits avec les spectacles « Le coin des mômes », aux plus grands avec des concerts de chanson française, pop, rock, électro, reggae, etc.

Echo System s'invite également sur le territoire en proposant des concerts dans des communes haut-saônoises en partenariat avec des collectivités territoriales, notamment lors de son festival « **Les Estivales de Saône** ».

Tout au long de l'année l'association met en place des projets d'action culturelle à destination de scolaires, de détenus, de maison de retraite, ...

L'association, dans son fonctionnement, défend des valeurs démocratiques et citoyennes, la mixité des âges et des cultures, plaçant le bénévolat, qui est une vraie identité de l'association, non seulement comme un moyen mais aussi comme un accompagnement culturel. Aussi une cinquantaine de bénévoles participent régulièrement aux concerts, venant en renfort de l'équipe salariée permanente.

Retrouvez toutes les informations sur le site www.echosystem70.fr ou 03.84.75.80.29



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

« Il suffit d'un rien pour faire naître un sourire, mais il suffit d'un sourire pour que tout devienne possible »

Correction du sudoku

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