

GAZETTE DU GEM

AU VA ET VI'AIN

ANNÉE 2025



CONTACT

ADRESSE MAIL :
AUVAVETVIAIN@GMAIL.COM

ADRESSE :
15 AVENUE DE MARBOZ
01000 BOURG-EN-BRESSE

TELEPHONE :
04 74 51 81 38
06 76 04 88 78

EQUIPE EDITORIALE

MERCI À CHACUN!

Sylvain MAGNIN,
Léo GRIMSHAW,
Pascal JACQUIN et Carole et Bertille,
Max CLAIN,
Jessie SCHOUWEY,
Jean-Philippe DESCOMBES et Célia,
Didier CONVERS et Coralie et Virginie,
Marjorie TORTEL,
Jean-Paul PECHOT,
Guy MENZAGO,
Sylvain MARCHAND,
John FOISSY,
Franck MONNIER,
Christophe BERTRON,
Solange BERTRON,
Antoine BISI,
Carole PERRET.



QUELQUES CHANGEMENTS DANS L'ÉQUIPE D'ANIMATEURS :

ISABELLE EST PARTIE VERS D'AUTRES
AVENTURES CET ÉTÉ!

BIENVENUE À CAROLE QUE NOUS AVONS
ACCUEILLIE AU RETOUR DES VACANCES.
ANTOINE L'AIDE À PRENDRE SES
MARQUES!



IL NOUS A QUITTÉ :

Jean-Gilles est décédé en début d'année.
On se souvient de ses blagues
et de son grand sens de l'humour!

CONCERT A L'EHPAD

En Avril, Sylvain – qui connaît un des médecins de l'EHPAD de Montrevel-en-Bresse – nous a proposé d'aller assister à un concert avec les résidents.

L'EHPAD recevait Mihlo, un groupe de 2 personnes : une chanteuse, qui joue aussi de la guitare et un batteur.

Sous un soleil de plomb et une chaleur écrasante, nous avons été accueillis parfaitement par l'équipe de l'EHPAD.

Une pause fraîcheur ainsi qu'une petite collation nous ont été proposées.

Après-midi placé sous le signe de la musique... et de la danse pour les plus motivés d'entre-nous.

Un moment chaleureux autant pour les résidents de l'EHPAD que pour notre groupe. Certains GEMeurs ont même acheté le CD du groupe pour ramener un petit morceau de ce bel après-midi chez eux.



VOYAGE

Tous les 2 ans, le GEM organise un voyage de quelques jours.

Cette année, nous sommes partis à Agde du 18 au 22 Mai.

Le bus était assez impressionnant ! Il était plus imposant qu'un bus normal car c'était un bus adapté, pourvu d'un monte-fauteuil.

Nous logions dans un village vacances. Il était bien, plutôt nature et assez grand. Il y avait d'autres groupes sur place, ce qui n'était pas du goût de tout le monde.



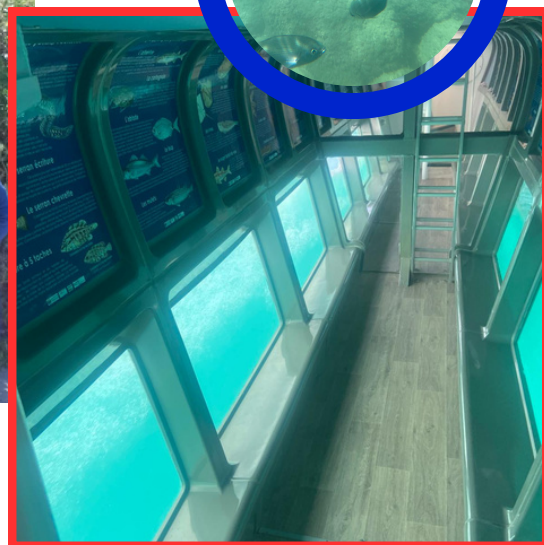
Nous prenions tous les repas au village vacances. Ils étaient bons et très copieux. « On a trop mangé ! »

On a aussi fêté 2 anniversaires : ceux de Christophe M. et Didier. Même les autres groupes les ont souhaités avec nous.

Nous avons été bien accueillis et le service animation avait plein de propositions sympathiques (loto, karaoké, pétanque, piscine...).

Et bien sûr, nous sommes allés voir la mer !





Balade en bateau sur la Méditerranée pour certains, au départ d'Agde, et observation des poissons grâce à un bateau à vision sous-marine qui avait des compartiments à fond de verre.

Balade en vélo pour d'autres : une 1^{ère} depuis bien longtemps pour Sylvain MARCHAND... tant pis pour le cœur d'Antoine !

Claudine et Bruno, les bénévoles du GEM ainsi que Sylvie et Danièle, les AVS d'Emma et de Didier étaient aussi de la partie ! Bruno nous a bien amusés, notamment lorsqu'il s'est déguisé en femme, ce qui a bien fait rire tout le monde.

Sur le chemin du retour, nous avons fait étape dans un excellent restaurant, où ceux qui voulaient prolonger leur aventure maritime ont pu déguster du poulpe !

Nous gardons un très bon souvenir de ce voyage où bonne ambiance, entraide et bonne humeur étaient au rendez-vous !



« On a mangé des glaces ! Des bonnes glaces ! »
- Sylvain MARCHAND -

« Le bateau, quand je regardais la plage s'éloigner, et après quand je regardais à droite et à gauche, il n'y avait que de l'eau autour, c'était bien. »

- Didier -



REPAS CHEZ LES GEMEURS



« Moi j'ai trouvé ça bien, voir où les autres habitent, à quoi ressemble leur maison, rencontrer la famille. »

- Didier -

« Ca permet un moment convivial, se sentir en famille, invité à droite à gauche chez les autres. »

- Marjorie -

« C'était quand même bien. Ils ont des belles maisons et des jolies familles. »

- Sylvain -

Cette année, entre Avril et Juillet, plusieurs GEMeurs ont invité le groupe chez eux. Au programme : recevoir le groupe chez soi, le temps d'un repas et d'un après-midi d'activités conviviales.

Chez Emma, au menu : pizzas maison, danse et karaoké ! Guy a même dansé avec la maman d'Emma.

Chez Coline, au menu : repas canadien et jeux dehors. Un joli soleil était de la partie.

Chez Pascal, au menu : repas dans le jardin et activités conviviales. Pascal, Dominique et Paul se sont occupés du salé et les GEMeurs, du sucré. Puis chacun a pu choisir entre une partie de Molky ou des jeux de société.

Nous attendons les prochaines invitations pour 2026 !

LAC GENIN

Avec l'arrivée de l'été, Pascal a eu une super idée : aller passer la journée au frais au lac Genin!

Nous sommes partis de Bourg en mini-bus, conduit d'une main de maître par Antoine. Arrivés sur place, nous avons pique-niqué. Il y avait un peu de monde aux alentours. Nous avons eu de la chance : il faisait beau !

Isabelle et Pascal se sont baignés. Pascal était bien parti pour une traversée à la nage, mais nous l'avons rappelé avant qu'il ne disparaisse à l'horizon.

Après le repas, plusieurs activités ont commencé, suivant les envies.

Un petit groupe s'est lancé dans une épique partie de pétanque dans l'herbe. Bilan : c'est très difficile avec les rebonds, les boules n'en font qu'à leur tête. Mais la bonne humeur était au rendez-vous.

D'autres ont branché les enceintes pour chanter leur plus beau répertoire. Nous avons enchanté les lieux de nos délicieuses voix.

Au final, un moment convivial et ensoleillé pour une belle journée bien remplie.

A refaire !



MOULIN DE BRUNO

En Septembre, nous sommes allés visiter le « Moulin de Bruno » à Jayat. Le « Moulin de Bruno » c'est le nom du lieu ; en fait, il appartient à Michel.

Franck, qui pensait qu'il s'agissait de la maison de Bruno RAVET, notre ami et bénévole au GEM, a bien failli aller chez lui.

Nous nous étions donné rendez-vous pour pique-niquer au bord de la rivière. Les rives sont bien entretenues et l'endroit est paisible et très beau.

Après manger, Michel nous a rejoints pour nous faire visiter le moulin, d'abord à l'extérieur puis à l'intérieur.

Sur le pont qui enjambe la rivière, nous avons pu constater la différence de niveau entre l'avant et l'arrière du moulin. C'est la chute d'eau, ainsi créée qui fait fonctionner le moulin.

A l'arrière, il paraît qu'il y a des silures de 2 mètres !





« C'était passionnant. Ça date du 12e siècle. »

- Jean-Philippe -

Durant la visite, Michel nous a instruit sur l'histoire de son moulin. Il était passionné par l'exploitation de l'eau et nous a détaillé les différentes fonctions du moulin :

- La production d'électricité à la force de l'eau : il a mis en route une turbine qui a fait fonctionner une ampoule « à l'ancienne ». Aujourd'hui, le moulin produit toujours de l'électricité qui est vendue à EDF.

- La production de farine et d'aliments pour animaux : il nous a expliqué que dans le temps, l'activité principale du moulin était de concasser et moudre des céréales. Il nous a montré plusieurs sortes de meules qu'il a mises en marche. C'était très intéressant.

Michel était aussi très fier de nous montrer sa collection de sacs en jute : ces sacs, qui servaient à transporter la farine viennent de partout en France et dans le monde.

En Mai, à l'occasion du week-end des portes-ouvertes « Moulins en Fête », nous serons les bienvenus pour goûter gaufres et petites fritures. Nous serons heureux et ravis d'en déguster !

VIE DU GEM

LES GEM (GROUPES D'ENTRAIDE MUTUELLE) SONT DES ASSOCIATIONS CRÉÉES PAR ET POUR LEURS ADHÉRENTS.

Un GEM n'est pas une structure de soins.

Ce n'est pas non plus un service de consommation de loisirs.

C'est un lieu convivial, pensé et animé au quotidien par les adhérents eux-mêmes, avec l'appui d'animateurs salariés et de bénévoles, dont le fonctionnement repose sur la pair-aidance : le soutien entre personnes qui partagent des expériences de vie similaires.

Chacun y participe comme il le souhaite, selon ses envies et ses possibilités.

L'investissement des adhérents est essentiel, aussi bien dans la vie quotidienne du GEM que dans son fonctionnement associatif :

chacun peut proposer une idée, donner son avis, aider ponctuellement ou s'impliquer un peu plus dans l'association.

CHAQUE PARTICIPATION, MÊME PETITE, MÊME OCCASIONNELLE,
EST IMPORTANTE.

Certains adhérents sont aussi administrateurs.

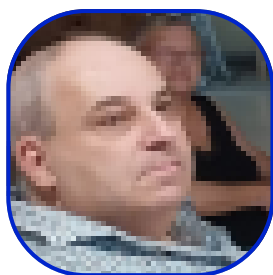
Ils participent à la gouvernance du GEM, représentent les autres adhérents lors des Conseils d'Administration et font vivre le GEM.

Vous pouvez leur parler librement, leur poser des questions, leur faire des suggestions...

... ET, POURQUOI PAS, LES REJOINDRE !



CHRISTOPHE
BERTRON



SYLVAIN
MAGNIN



NADINE
BASSET



JOHN
FOISSY

ACROSTICHE

CRÉÉ PAR MARJORIE

L'année écoulée dans cette association a été riche en expériences.
A ttention, ça va être mignon/adorable.
F avoriser des rencontres agréables avec des personnes qui se rassemblent en raison de leurs particularités.
A cquérir de nouvelles compétences dans le domaine de la menuiserie et des ateliers créatifs,
M ême en cuisine et des
I nitiations à des ateliers variés, c'est trop chouette...
L e choix de faire ce qu'il nous plaît en fonction de notre emploi du temps et de nos attraits pour les activités, ainsi que
L 'attention de chacun des animateurs, nous permettent de nous sentir bien avec de la convivialité
E t c'est dans cette association que j'ai découverte
D 'il y a peu de temps, que je m'épanouis et que je grandis.
U nis, nous progressons ensemble et les personnes qui la côtoient sont
G énéreux
c'E qui donne l'impression d'être en famille dans cette
M aison.

LA RECETTE DES MUFFINS

CHOISIE PAR DIDIER



INGREDIENTS :

- 4 ŒUFS
- 300G DE BEURRE SALÉ EN POMMADE
- 560G DE FARINE
- 400G DE SUCRE
- 240ML DE LAIT
- 8G DE LEVURE CHIMIQUE
- 2 CUILLÈRES À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE
- MYRTILLES ET NOIX HACHÉES

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Dans un bol, battre le beurre et le sucre pendant environ 2mn avec un batteur électrique jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
3. Ajouter les œufs et battre pendant environ 30 secondes.
4. Ajouter la levure, la vanille et battre brièvement.
5. Ajouter la moitié de la farine progressivement et mélanger avec une spatule.
6. Ajouter le lait et mélanger, puis le reste de la farine et mélanger.
7. Ajouter les ingrédients supplémentaires : fruits, graines, pépites de chocolat... et mélanger doucement avec la spatule.
8. Diviser la pâte dans les moules. Remplir chaque moule au $\frac{3}{4}$.
9. Cuire 7mn à 220°C puis baisser le four à 175°C sans l'ouvrir et cuire encore 13-15mn.
10. Laisser refroidir 5mn avant de démouler.

ACTIVITÉS : LES GRANDS CLASSIQUES !

BOWLING

Le bowling, c'est génial. Cette activité nous permet de nous retrouver hors du local. De plus, c'est une activité physique qui demande un savoir-faire qui s'acquiert avec le temps. Ce n'est pas forcément simple la 1^{ère} fois, mais à force d'abnégation, le niveau augmente.

C'est un sport adaptable pour chaque handicap du coup tout le monde peut participer ! Mais attention, c'est « compèt' » avant tout.

L'ambiance générée par la musique et les lumières festives créent une atmosphère cocooning.

Nous terminons régulièrement par un moment convivial autour d'un verre.



ATELIER CRÉATIF

Chacun y va de son talent : pyrogravure, gravure sur verre... et peinture pour Guy qui nous fait toujours de belles toiles !

Pour chaque fête ou événement, nous faisons de nos mains de GEMeurs des décorations pour le local (Noël, Halloween...).

Chacun laisse parler sa créativité et se découvre de nouveaux talents artistiques.

Certains, comme Jessy et son scrabble, ont des projets qui leur tiennent à cœur.

C'est très convivial !

LOTO

Le Loto c'est rigolo !

Il y a une bonne ambiance.

C'est une activité bien appréciée. Et l'occasion de s'entraider entre voisins de cartons !

Il y a des petits lots à gagner, ça fait plaisir. Mais on vient surtout pour le jeu !





REPAS DU VENDREDI

Tous les Vendredis, les GEMeurs se donnent rendez-vous au local pour un bon repas partagé.

Un groupe s'occupe de la préparation du repas, un autre s'occupe de la mise en place de la table, un troisième s'occupe du service.

C'est un moment convivial.

Et les GEMeurs peuvent ramener les restes chez eux... quand il y en a !

C'est une activité qui plaît beaucoup et où il y a beaucoup de participants.

HANDISPORT

Proposé par « Handibouge », une association de Bourg-en-Bresse, l'activité se déroule au gymnase des Sardières, à Bouvent...

Les activités sont variées et cela permet de découvrir des activités qu'on ne fait jamais ou pas souvent. Nous faisons de la sarbacane, du tir à l'arc, du handi-basket, du kayak...

Chaque activité est adaptée et les encadrants sont vraiment spécialisés dans le sport et le handicap.



ATELIER MENUISERIE

Tous les mercredis, une équipe de GEMeurs se retrouve pour travailler le bois avec Didier, un menuisier professionnel.

Nous venons avec nos projets, individuels ou communs et réalisons des ouvrages comme : une chaise en bois, un meuble de cuisine ; une litière pour chat, des objets décoratifs,... Chacun participe suivant ces capacités et ses possibilités (ponçage, découpe du bois, assemblage, décorations,...).

Cet atelier demande de la concentration. L'ambiance est chaleureuse et chacun trouve du plaisir à venir même si quelquefois nous sommes vraiment très nombreux et la place manque. Nous avons donc le projet, en 2026, d'agrandir l'espace de la salle menuiserie !.





LES TRACES DE CELLES ET CEUX QUI FONT VIVRE LE GEM.

DE PASSAGE POUR UN TEMPS OU POUR LONGTEMPS, CHACUN, À SA MANIÈRE, LAISSE SON EMPREINTE.