

# La gazette de La Ressource et L'Envie



N 2

## SOMMAIRE

**P 1 : Mot de la Présidente**

**P2-5 : L'actu de l'association de 2021**



**P 6-11 : Gemeurs dans la cité**

**P 12-13 : Gemeurs en activité**

**P 14-15 : Gemeurs/Créateurs**

**P 16-17 : Gemeurs/Joueurs**

**P 18 : Photos 2021**

 Bonjour à tous, 

Dans trois semaines, nous quitterons l'hiver et ce sera l'arrivée du Printemps. Pour nous, aujourd'hui, rien a changé. La covid 19 est toujours là avec les mêmes mesures qu'auparavant, plus un renforcement du couvre feu à 19h.

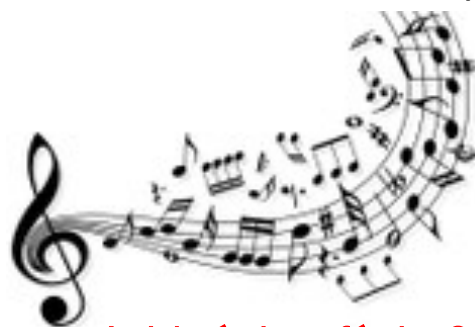
Notre vie d'avant nous manque énormément : rencontre, voyage, repas convivial, chant, théâtre, rencontre inter gem .... En attendant le retour à une vie « normale », Vive le printemps et Protégez-vous !

**La Présidente  
Danielle Henin**



Pour égayer notre journée, ci-dessous un début de parole d'une chanson, à vous de trouver le chanteur .....

*Le printemps est arrivé, la belle saison !  
L'amour et la joie sont revenus chez toi.  
Vive la vie, vive les filles en tablier blanc !  
Vive la vie et vive le vent et vive le printemps !*



Article écrit en février 2021

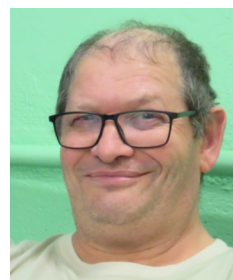
## Les représentants du Conseil d'Administration de l'association « La Ressource et l'Envie » de 2021

Le mercredi 17 février a eu lieu l'Assemblée Générale de votre association à la Maison de la Vie Associative d'Alençon et le lundi 1er mars, l'élection du bureau. Voici en photos, les représentants de La Ressource et l'Envie :

Présidente : Danielle Henin



Vice-président : Rémi Plessis



Trésorier : Alain Couilleau



Vice-trésorière : Valérie Fortin



Secrétaire : Olivier Bacle



Vice-secrétaire : Odile Noblot



Membres du Conseil d'Administration :

- Hervé Hainry



- Emmanuel Aveline



Les membres à titre consultatif :

- Normandie Générations, l'association gestionnaire et l'employeur des deux animatrices
- UDAF, le parrain, représentée par Mr Ferchaux et Mme Sergent
- CMP, représenté par Mr Rivière
- UNAFAM, représentée par Mme Danielle Baglin et Mme Clémence Poirier

## Qu'en est-il des locaux du GEM ?

Lors de l'Assemblée Générale, Mr Le Bigot, directeur de pôle de Normandie Générations, nous a annoncé que les locaux que nous avons repérés ont été loués à un autre organisme.

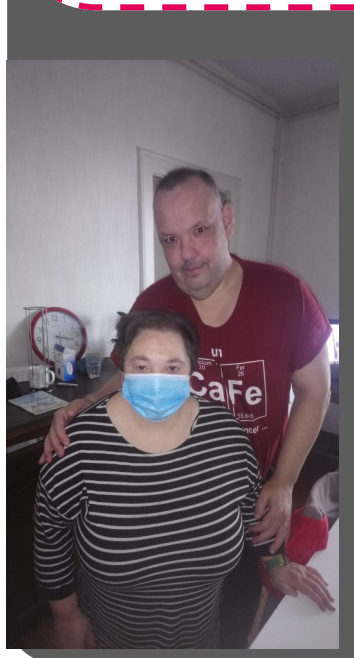
Nous sommes de nouveau à la recherche d'un local classé ERP (Etablissement Recevant du Public).

Il y a des pistes ...

Il faudra un peu de patience mais ne nous décourageons pas c'est pour bientôt !

En attendant, l'UDAF nous prête gracieusement la Maison des Familles le lundi après-midi et le jeudi après-midi. Nous continuons les sorties à l'extérieur, les rencontres avec la Maison Relais et les visites à domicile. Si vous avez des idées d'activités, de sorties, n'hésitez pas à nous les suggérer !

Si vous souhaitez nous appeler, pour information, le fixe ne fonctionne plus, il faut appeler sur le portable des animatrices (06 44 84 03 59) et si vous souhaitez envoyer du courrier l'adresse est la suivante : ATRIUM, SAMSAH d'Alençon, 81 avenue du Général Leclerc, Alençon.



## Brenda, stagiaire au GEM

On m'a toujours dit « Fais un travail qui te plaît et tu n'auras jamais l'impression de travailler ». C'est ce qu'il me pousse à commencer ma formation de Monitrice Educatrice en 2019.

Aujourd'hui, en 2021, j'entame mon dernier stage au sein du GEM. J'étais d'abord très curieuse de découvrir ce dispositif que j'abordais en formation mais sans plus d'explication.

Maintenant que j'ai les deux pieds dedans, je me rends compte de son fonctionnement et de son utilité pour les adhérents.

Cependant, avant la fin de mon stage, fin avril, j'espère avoir l'opportunité de voir un vrai GEM dans son local !

Pour le moment, on s'adapte avec l'équipe d'animation ; que je remercie d'ailleurs pour son accueil chaleureux et ses conseils précieux. Pour finir, je tiens aussi à remercier les membres du groupe du GEM qui chaque semaine m'intègrent encore un peu plus, en me laissant une place dans leur quotidien.

Le plaisir n'est pas prêt de se terminer, n'est ce pas ? **BRENDA**



## Adhésions 2021

Pour information, le **lundi et le jeudi de 14h à 16h à la Maison des Familles**, nous prenons les adhésions. Alors si vous souhaitez renouveler votre adhésion, on vous attend !

Compte tenu du contexte, l'adhésion est de **7,50€** pour l'année 2021 et non de 15€.

Si vous souhaitez que l'adhésion soit vue avec votre tutelle ou curatelle, veuillez en faire part aux animatrices.

A ce jour, nous avons 21 adhérents.

Cette adhésion vous donne droit de participer aux sorties, aux activités collectives à la Maison des Familles

....

Elle finance les frais de compte, assurance, papeterie et autres charges .....



Carte d'adhésion



## Atelier floral au collectif d'urgence

L'après-midi du jeudi 11 mars, Odile, Michel, Danielle, Colette se sont rendus au collectif d'urgence pour participer à un atelier art floral.

Cet atelier était animé par Patrick Boivin



*Michel, Odile, Colette et moi, avons participé à une animation d'Art Floral à Courteille à l'épicerie sociale avec un ancien paysagiste.*

*Tout a été fait avec des produits recyclés.*

*Pour cela, il a fallu une barquette en bois. Nous l'avons remplie de mousse des bois, de la mousse de chez le fleuriste le tout dans un petit pot en verre imbibé d'eau.*

*On a mis des branchages et feuilles de forêt— des écorces et petits bouts de bois — de l'osier et du romarin et ensuite nous avons piqué des tulipes coupées et œillets dans le pot de mousse.*

*Merci pour cette belle activité ! L'accueil .....*



**DANIELLE**

# Atelier tricot avec la Maison Relais pour

## La Fête d'ici et d'ailleurs

Claude du centre social d'Edith bonnem nous a lancé sur un projet !

**Tricoter pour décorer les arbres du quartier où aura lieu « La fête d'ici et d'ailleurs ».**

L'idée nous a beaucoup

plu.

Avec la Maison Relais, nous nous réunissons le vendredi après-midi et nous tricotonons.

Même si cette fête pour des raisons sanitaires peut être

annulée, les arbres seront tout de même décorés de tricots.

Nous vous invitons à vous balader dans le quartier au mois de juin pour voir le résultat !



## Les petites balades avec nos amis

### de la Maison Relais

Chaque mois, nous programmons avec la Maison Relais d'Alençon une petite marche.

Nous arpentons les voies vertes.

Cette sortie est destinée à tous les adhérents quelque soit le niveau de marche. Chacun va à son rythme !



On accède à la voie verte soit par Damigny (à proximité de la Mairie) ou soit vers la gare sncf. C'est l'ancienne voie ferrée Alençon—Rives d'Andaine. (44,1km dont 26,8km dans l'Orne et 17.3km dans la Mayenne)

## Redécouvrons Alençon



Vendredi 19 mars, nous avons redécouvert Alençon autrement grâce à la visite historique de Mr Janvier, Greeter.

### Qu'est ce qu'un Greeter ?

Greeter en français cela veut dire Hôte.

Les Greeters sont des bénévoles qui accueillent gratuitement des touristes pour une visite d'un lieu, d'une ville, d'un quartier ... dont ils sont passionnés.

La première association de greeters est fondée à New York en 1992. On trouve des Greeters un peu partout en France.

Pour notre département, vous pouvez consulter le site :

[Greeters Orne Normandie |](http://www.greeters-orne-normandie.com)

[www.greeters-orne-normandie.com](http://www.greeters-orne-normandie.com)

Voici quelques photos commentées de la visite, bien évidemment nous n'allons pas tout vous raconter car nous vous conseillons ce Greeter, cette visite ....

Cette sortie n'est pas réservée qu'aux touristes, nous l'avons bien vu ! On a découvert des ruelles, des statuts ... et son histoire !

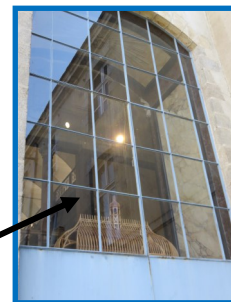


Nous avons débuté la visite à la Cour Carré de la Dentelle. Alençon est une ville avant tout renommée pour sa dentelle unique. Colbert fut l'inventeur des manufactures : usines de l'époque; sous le règne de Louis XIV.



Le saviez-vous ?  
Il faut 10h pour réaliser  
2cm<sup>2</sup> de dentelle

Ici repose  
un chef  
d'œuvre



Un chef d'œuvre : un œuvre capitale et difficile qu'un compagnon doit faire pour passer maître dans son métier





Le Palais de Justice caractérise l'époque Napoléon I avec ses grandes colonnes. Il voulait unifier la justice dans le Pays, symbolisée par les mêmes bâtiments.



Les menotes sont des fenêtres surmontées souvent d'Escussons datant de la Renaissance. Ils mettaient des taxes suivant la grandeur de celles-ci !



Le château des Ducs alias l'ancienne prison datant pour partie du Moyen Age et de l'autre de la Renaissance n'est plus occupé depuis 2010.



L'actuel Parc des Promenades était un marécage où les gens se rencontraient pour des rendez-vous galants mais Marguerite de Navarre, de religion Protestante, a fait cesser cela en le transformant en jardin. Marguerite de Navarre était une femme de lettres, elle écrivait des poèmes d'où le Lycée Marguerite de Navarre.



La plus ancienne bâtisse d'Alençon : la maison de l'égal

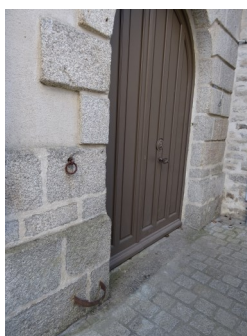


Les maisons en colombages sont faites de torchis (boue, paille, excréments de bétail) certaines sont construites en z afin que les maisons tiennent bien



Ici Brenda montre un sourcil. Cela servait à décharger le charbon de bois dans les caves

Les femmes de haut rang marchaient sur le haut du pavé d'où l'expression !



# Jardin Partagé avec le Collectif d'Urgence à Courteille

Jeudi 1er avril, nous avons participé à l'atelier jardin organisé par le Collectif d'Urgence.

Etaient présents : des habitants du quartier, des jeunes de l'AFPA (centre de formation) et nous (Colette, Michel Fonet, Michel Fromentin).

## **Ce fut un bon moment partagé !**

Certains ont monté des composts, d'autres ont bêché la terre et nous, nous avons plantés des salades.

Marcel, missionné par le Collectif d'Urgence, était l'animateur.

Cet atelier a lieu tous les jeudis matin.

Le bout de terrain que nous cultivons est à côté de l'épicerie sociale.

Merci à Murielle, animatrice de l'épicerie sociale de nous avoir conviés à cet atelier.

Nous avons apprécié !



# Ecolieu Les Vallées à Gesvres

A la demande des adhérents, nous avons renouvelé la visite de l'Ecolieu Les Vallées !

Halima, Roger, Angéline et Odile étaient présents ce vendredi 02 avril.

Voici en images notre visite !



## Cadre photos

Jeudi 28 janvier, à la Maison des Familles, Brenda, stagiaire Monitrice Educatrice, a proposé aux Gemeurs qui le souhaitent de fabriquer son propre cadre photo.

Ont participé Danielle, Michel et Odile.

Un bon moment partagé, d'autant plus que ça faisait longtemps que nous n'avions pas fait d'activité manuelle.

« L'occasion de créer quelque chose pour soi avec d'autres! »

Une activité simple qui ne demande pas énormément d'achats :

- 8 bâtonnets de glace (enfin l'excuse pour manger des glaces, yes on a le droit!)
- Du papiers : journaux, magazines, publicité
- De la colle
- De la ficelle pour pouvoir suspendre le cadre
- Un pistolet à colle
- Une photo

**Amis Gemeurs de tout environ, nous serons enchantés des photos de vos réalisations !**

**Voici la notre**



# La lessive faite maison

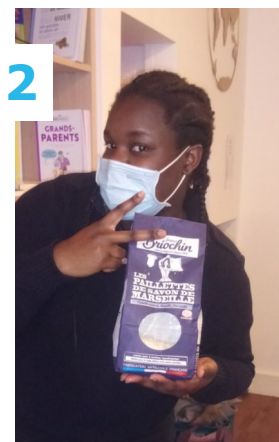


## Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 2 verres de savon en paillettes
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- Savon liquide
- 20 gouttes d'huile essentielle de votre choix

## Ustensiles

- Bassine
- Bouilloire
- Cuillère en bois
- Entonnoir
- Bouteille



**1** Faire chauffer l'eau et le verser dans une bassine

**2** Verser 2 verres de savon en paillettes puis mélanger



**3** Ajouter 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène

**4** Vous pouvez pour donner de l'éclat et de la brillance à vos vêtements, ajouter un peu de savon liquide et aussi ajouter quelques gouttes d'huile essentielle pour parfumer vos vêtements

**5** Mettre en bouteille

**Et à vous les machines en folie !**



# Les oeuvres de Michel



## Les portes clés Fraise

Un avant goût de l'été ...  
Halima nous a confectionné plusieurs  
portes clés Fraise.

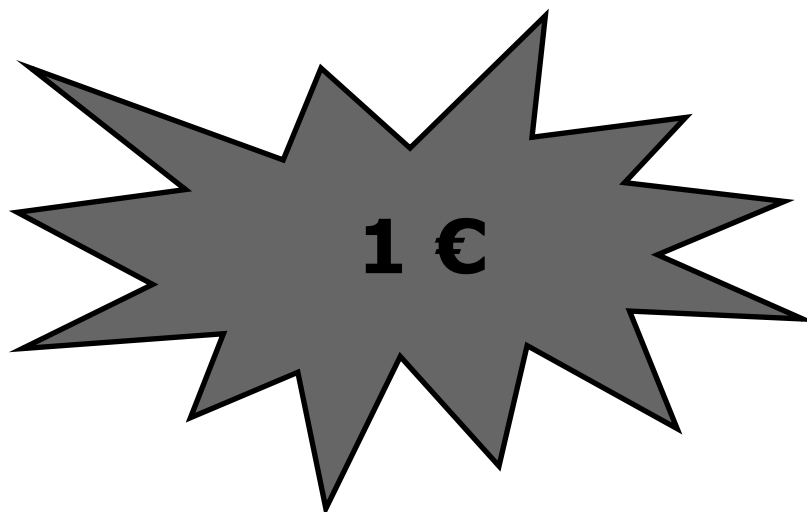
Si ça vous intéresse, **nous en vendons !**  
**1 euro le porte clé !**

L'argent récolté sera au bénéfice  
de l'association La Ressource et l'Envie !

Alors, n'hésitez pas à nous appeler si cela vous intéresse !

Ce porte clé égayera votre sac à main, votre trousseau de clés .....

Merci Halima !



LE MONDE DES CHATS

R	A	C	E	D	I	L	E	F	I	L	A	M	O	S	G	P
X	E	T	T	E	L	I	O	T	I	B	A	B	I	N	E	S
U	J	I	N	O	R	B	T	E	N	I	S	S	U	O	C	I
E	C	A	D	I	R	G	M	S	M	P	E	L	A	G	E	A
R	H	G	V	I	R	M	I	A	I	P	E	R	S	A	N	M
T	A	S	T	A	O	A	N	D	T	B	X	R	U	G	A	O
R	S	I	N	S	N	X	D	I	E	O	E	B	O	R	M	I
A	S	E	B	I	R	A	O	N	R	P	U	R	A	U	R	S
H	E	S	L	I	O	P	I	S	A	F	A	R	I	M	I	M
C	H	A	T	O	N	S	B	S	H	M	U	O	M	E	B	E
A	B	Y	S	S	I	N	M	I	A	U	L	E	M	E	N	T

- |            |          |
|------------|----------|
| ABYSSIN    | MOU      |
| ANGORA     | NEBELUNG |
| BABINES    | OUÏE     |
| BALINAIS   | PEDIGREE |
| BIRMAN     | PELAGE   |
| BRITISH    | PERSAN   |
| CHARTREUX  | POILS    |
| CHASSE     | RACE     |
| CHATONS    | RAGDOLL  |
| COUSSINET  | REPAS    |
| FÉLIDÉ     | ROBE     |
| HARET      | RONRON   |
| JAVANAIS   | SAFARI   |
| MANDARIN   | SIAMOIS  |
| MANX       | SIBÉRIEN |
| MATOU      | SOINS    |
| MIAOU      | SOMALI   |
| MIAULEMENT | SOMMEIL  |
| MIMI       | TOILETTE |



Réponses aux jeux du premier numéro :

jeu n°1-Fresnay sur Sarthe /Danielle Henin

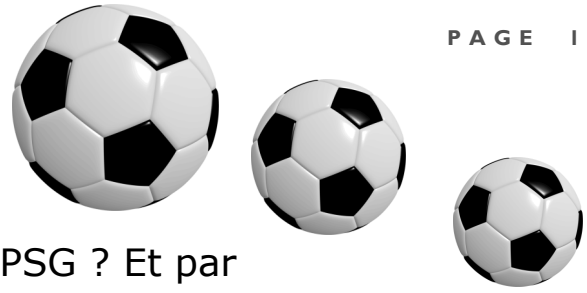
Jeu n°2 : Joyeux Noel

Jeu n°3 : flotteur-fil canne à pêche-manche du pêcheur-bouche du pêcheur-le bateau- le seau- la moustache du chat

Jeu n°4 : 1 chanson—2 crèche—3 gui—4 fête— 5 neige-6 cadeau-7 étoiles— 8 houx— 9 noel-10 sapin— 11 ne— 12 lutin



# Quizz sportif sur le PSG



1. En quelle année fut créée le club PSG ? Et par qui ?
2. Comment s'appelle son stade d'entraînement et son stade de match ?
3. Comment s'appelle le meilleur buteur du club ? Et le nombre de buts ?
4. Quelles sont les couleurs du club ? Et son équipementier ?
5. En quelle année le club remporta la dernière édition de la coupe des coupes ? Qui était l'entraîneur ?
6. En quelle année le club remporta son premier titre de champion de France ? Qui était l'entraîneur ?
7. Qui est l'actuel Président ?
8. Qui est le 1, 10, 7 ?

# Quizz sportif sur le football

1. Donner les dimensions d'un stade de football.
2. Donner le nom du Pays qui a organisé la toute première édition de la Coupe du Monde.
3. En quelle année Saint Etienne fut champion de France pour la première fois ?
4. Quelle fut le premier club de Michel Platini ?
5. Quelle est la couleur dominante du maillot de l'équipe de France ?
6. Comment s'appelle son stade ?



**Réponses aux jeux sur la prochaine Gazette**

**Les gagnants du 1er numéro : Danielle, Odile, Colette, Michel Fromentin**

