

La gazette de La Ressource et l'Envie

N° 1



SOMMAIRE

P 1 : Mot de la Présidente

P 2 à 3 : L'actu de l'année 2020

P 4 à 7 : Gemeurs/Reporteurs

P 8 à 9 : Gemeurs/Créateurs

P 10 à 13 : Gemeurs/Joueurs

P 14 : Photos de 2020



Bonjour à tous,

Nous voici arrivés au mois de décembre 2020 et aux fêtes de fin d'année. Une année très différente des autres dû au virus du covid 19.

Nous n'avons pu partager nos activités régulières avec nos fidèles bénévoles, partenaires....

Pour le GEM, les fêtes de fin d'année ne seront forcément pas possible cette année : pas de restaurant, de marché de Noël, de musique etc....

Nos adhérents et moi, nous vous souhaitons de passer de très bonnes fêtes de fin d'année et bonne chance pour la suite pour notre petit stagiaire Clément.

Une pensée particulière pour la disparition de notre Présidente et notre Doyenne.

Prenez soin de vous !

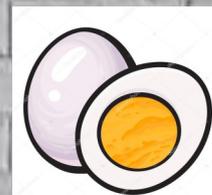
**La Présidente,
Danielle HENIN**



Le mur du confinement

Au mois de mars 2020, l'épidémie de covid s'est propagée dans le monde. Les gouvernements de plusieurs pays ont alors décrété deux confinements généraux successifs de toute la population, au printemps et à la Toussaint. Personne ne pouvait plus sortir sans attestation ni masque sanitaire. Ces masques sont d'ailleurs souvent gênants car l'été on a chaud, l'hiver ça fait de la buée sur les lunettes, et ... on a du mal à se reconnaître ! En plus, ils peuvent être gênants pour respirer. Cependant, il y a des bons côtés : on a plus de temps chez soi pour faire de la peinture, du bricolage ou pour cuisiner : nous avons fait de bonnes tartes et des crêpes et plein d'autres choses encore. On espère quand même que cette pandémie finisse vite pour être de nouveau plus libre et faire des voyages

Angéline



Je m'appelle
coco 19



LE SECRET DU BONHEUR EST LA LIBERTÉ

La vache ! Tout le quartier
m'a promené.

C'est qui ce putain de Covid ?



L'activité du GEM revisitée



Visites à domicile, rencontres en petit groupe, appels téléphoniques, réunions en visio

Les membres du bureau de La Ressource et l'Envie ont su programmer des activités diverses afin de maintenir le lientout en respectant les normes sanitaires préconisées. Nous sommes conscients que le programme a souvent changé mais on retiendra que nous avons gardé le cap!



Bravo



Courage



Aurélie

Jennifer

Les membres du bureau

Merci à notre parrain

Durant le confinement du mois de novembre, nous avons pu nous réunir en petit groupe tous les jeudis de 14h à 16h à la maison des familles d'Alençon. Ce lieu a été créé par l'UDAF de l'Orne. Il a pour vocation d'être un lieu d'écoute, de parole, d'échanges....

Un réel « petit cocon » où nous avons pu nous retrouver, discuter, jouer

Merci à Mr Ferchaux et Mme Sergent.



Maison des familles de l'UDAF
84 rue saint blaise

Michel, adhérent du GEM mais pas seulement ...



- Depuis combien de temps fréquentez-vous le GEM?

Je me souviens encore de la date, le 06 mars 2017. C'est un centre de Mamers qui m'a conseillé de fréquenter le GEM. Ca faisait suite à une cure de dépression et d'addiction. Je fus accueilli par la Présidente à l'époque, Christiane. Ce fut un réel tremplin. J'ai été dans un premier temps adhérent, puis après je fus trésorier adjoint. J'aime être actif dans l'association.

- Aujourd'hui, vous êtes représentant du GEM au conseil d'administration du centre social, « La croix Mercier » pourquoi ? Qu'est ce que ça vous apporte ?

Depuis que le GEM existe, il y a toujours eu un adhérent qui représentait l'association au sein du conseil d'administration du centre social « La croix mercier ». C'est important, ça fait du lien, maintient l'échange ... Aujourd'hui, je n'occupe plus une place au sein du bureau de la Ressource et l'Envie alors j'ai voulu aider autrement. C'est bien, ça m'apporte autre chose.

- Quelles sont les autres associations que vous fréquentez depuis que vous êtes au GEM ?

Christiane, la personne qui m'a présenté le GEM, est aussi bénévole au Restos du Cœur. Elle m'a fait découvrir cette association et j'ai voulu à mon tour être aussi bénévole. Je trie les légumes, fruits, approvisionne

Je suis aussi bénévole au sport adapté. J'aide Delphine au service lorsqu'il y a des manifestations sportives.

Tout ça m'aide à aller bien et je montre que je suis capable.

Interview de Clément

Les bienfaits de la marche pendant le confinement

Pendant le confinement du mois de Novembre, avec mon heure de sortie quotidienne, j'ai pu redécouvrir mon village et ma belle campagne sarthoise. J'ai apprécié le superbe paysage

En plus, cette heure de marche me fut salutaire pour garder le moral et la santé.

Jeu n°1

Retrouver l'auteur de l'article et le nom de ce village. Envoyer le tout par sms sur le portable des animatrices et le premier recevra un cadeau !!!

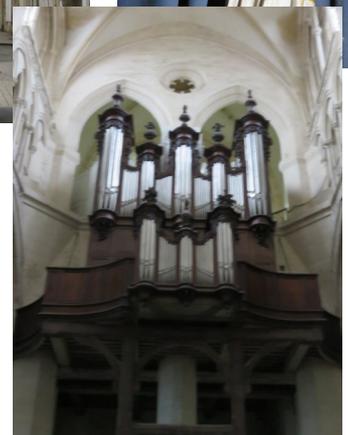


La cathédrale de Sées

Tellement belle, impressionnante, qu'il est difficile de ne pas en faire un article dans notre gazette ! Son histoire nous a été racontée par Angéline.

Symbole de la ville, la cathédrale Notre Dame de Sées serait la 5ème construction chrétienne sur le même emplacement. Plusieurs fois dé-

truite, la cinquième cathédrale, celle que nous voyons sur la photo, date du 13ème siècle. Elle est de style gothique.



Le saviez-vous ?
A droite, Mr Conté, le créateur de la mine de crayon, le fameux crayon de marque conté est originaire de Sées.



Walking Foot expliqué par Olivier et Rémi

Le walking foot ou foot marchant est un sport importé d'Angleterre et crée en 2011. Il se pratique par équipe de 5 joueurs. La période est de 10 minutes par match. On n'a pas le droit de courir. On évite les contacts. Le ballon ne doit pas être plus haut que la hanche et donc pas de jeux de tête. On n'a pas le droit de franchir la zone du gardien du but.

Le but était de pousser

les 50 ans et plus à pratiquer le football et à développer les relations sociales. Nous exerçons ce sport tous les mercredis au CFA de Saint Paternne de 18h30 à 20h30.

Nous avons découvert le walking foot par Delphine du CDSA (sport adapté).



Odile : vice-secrétaire de l'association

- Quel est le rôle de secrétaire au sein de l'association ?

J'écris les lettres, j'appelle les partenaires et les adhérents, j'affiche le programme, j'envoie les courriers, je participe aux réunions de bureau ...

- Aimez-vous les missions qu'on vous attribue ?

Oui beaucoup. J'aime les fonctions. Ca me donne

une place.

- Qui vous accompagne au Conseil d'Administration ?

Danielle (Présidente), Rémi (Vice-Présidente), Alain (Trésorier), Valérie (Trésorière adjointe), Olivier (Secrétaire), Emmanuel (membre du CA) et les animatrices. Nous sommes un groupe et on souhaite apporter de nouveau projet.

Interview de Clément

Ne pas confondre pétanque et boule lyonnaise !



Confondre la boule lyonnaise avec la pétanque, c'est comme mélanger la belote et le tarot ! Les différences sont multiples: taille du terrain, poids de la boule,

droit de courir sur une certaine distance à la boule lyonnaise....

5 ans d'expérience à la Lyonnaise, 4 ans à la pétanque, Philippe a commencé à jouer à 17 ans, on peut dire que c'est un expert!

Il y joue à différents endroits d'Alençon : Parc des promenades, à la pyramide, à Saint Germain Pour plus d'informations, n'hésitez pas à demander à Philippe.

Interview de Clément

Ecolieu Ferme les vallées à Gesvres

En octobre, nous avons été visité l'écolieu « Les vallées ».

Nous n'avons pas que vu des animaux ... mais un lieu d'échange,

de partage et de respect à la nature.

La vocation de ce lieu est de mettre en œuvre un mode de vie collectif écologique

et juste.

Merci à Jeny pour la découverte de lieu et son accueil.

A visiter



Pourtant pas féministes !

A son anniversaire, Angelina a reçu comme cadeau ce livre de Régine Pernoud « La femme au temps des cathé-

drales ». La lecture du résumé m'a bien plu...alors avec Angelina, nous avons souhaité dans ce journal

vous partager cet ouvrage.

Et pourtant nous sommes pas féministes, juste historiennes !

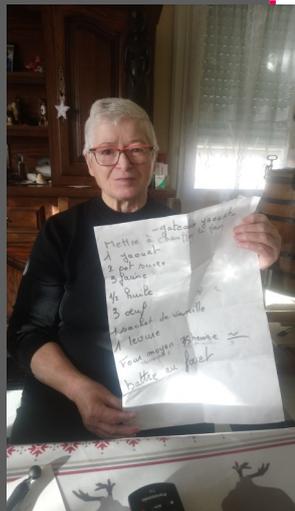


RÉGINE PERNOUD LA FEMME AU TEMPS DES CATHÉDRALES



La femme a-t-elle toujours été cette perpétuelle mineure qu'elle fut au XIX^e siècle ? A-t-elle toujours été écartée de la vie politique comme elle le fut notamment dans la France de Louis XIV ? S'appuyant sur son expérience de médiéviste et d'archiviste, Régine Pernoud s'est attachée à l'étude de ces questions. Dans *La Femme au temps des cathédrales*, le lecteur découvre que le plus ancien traité d'éducation a été rédigé en France par une femme ; que, au XIII^e siècle, la médecine était couramment exercée par des femmes ; et qu'aux temps féodaux les filles étaient majeures à douze ans, deux ans avant les garçons... Une étude approfondie et captivante, menée à travers une multitude d'exemples concrets qui ne laissent échapper aucun aspect des activités féminines au cours de la période féodale et médiévale.

Angelina & Jennifer



Un moment
important pour

Paulette : « La petite
pause à 16h avec une
boisson chaude et une
part de gâteau »

Le fameux gâteau de Paulette

Recette

- Mettre à chauffer le four thermostat 6
- Dans un saladier, mettre
- 1 yaourt
- 2 pots de sucre
- 3 de farine
- 1/2 d'huile
- 3 œufs
- 1 sachet de vanille
- 1 sachet de levure
- Battre le tout au fouet
- Enfourner pendant 35 minutes

Les napperons de Colette

Maille chaînette, invisible, coulée, serrée, demi-bride.... Aucune maille n'a de secret avec Colette. Une activité qui lui occupe l'esprit surtout en ce moment ! « On ne peut pas se rendre au GEM tous les jours, alors le crochet ça m'occupe ». Le crochet est apparu en Eu-

rope au début du XVIIIème siècle. Il est utilisé comme un substitut moins coûteux à la dentelle. Il s'agit d'une technique permettant de nouer un fil pour en faire un tissu plus ou moins extensible, selon la fibre et le type de point utilisé.



Les conseils de
Colette :

- des bobines de laine fines
- de la patience
- être minutieuse
- savoir faire les points
- faire l'hiver comme ça on peut des écharpes...

Les tableaux de Michel



Michel nous a fait découvrir son occupation du moment : la réalisa-

tion de tableau sequin art.

Le sequin art est une activité ludique de détente de réalisation de tableau ou d'objet à partir de paillettes multicolores (on les appelle des

« sequins ») que l'on cloute sur un support.

On trouve des coffrets des kits dans les magasins créatifs.

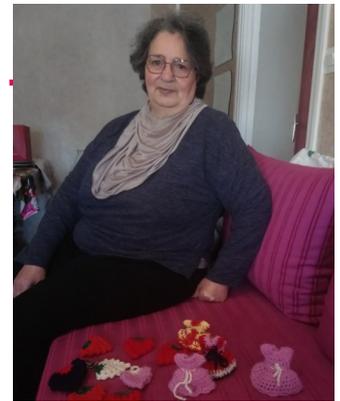
Halima et le crochet

Lors d'une visite à domicile, je vois sur le canapé d'Halima des tricots détricotés. Avec cette laine, Halima fait des porte-clés en forme de fraises

pour que le GEM puisse les vendre au marché de Noël. Malheureusement, cette manifestation n'aura pas lieu mais on aura en 2021 sûrement

l'occasion d'en acheter !

Merci à Halima pour cette initiative !



Idée d'activité : le puzzle

Avant le confinement, nous nous sommes mis à faire des puzzles. « Un très bon passe temps, où on ne pense pas,

on est détendu ... » Elle aurait des effets positifs sur les fonctions cognitives. L'activité a tellement plu que certains



adhérents se sont lancés pendant le confinement. Merci Aurélie qui en est l'initiatrice !



Bonjour à tous,

Nous savons que pour certains, l'année 2020 a été très difficile alors on s'est dit qu'un peu d'humour, de jeu ça pourrait remplir vos cœurs !

Les mères Noël espèrent que la magie opérera.



Jeu n°2



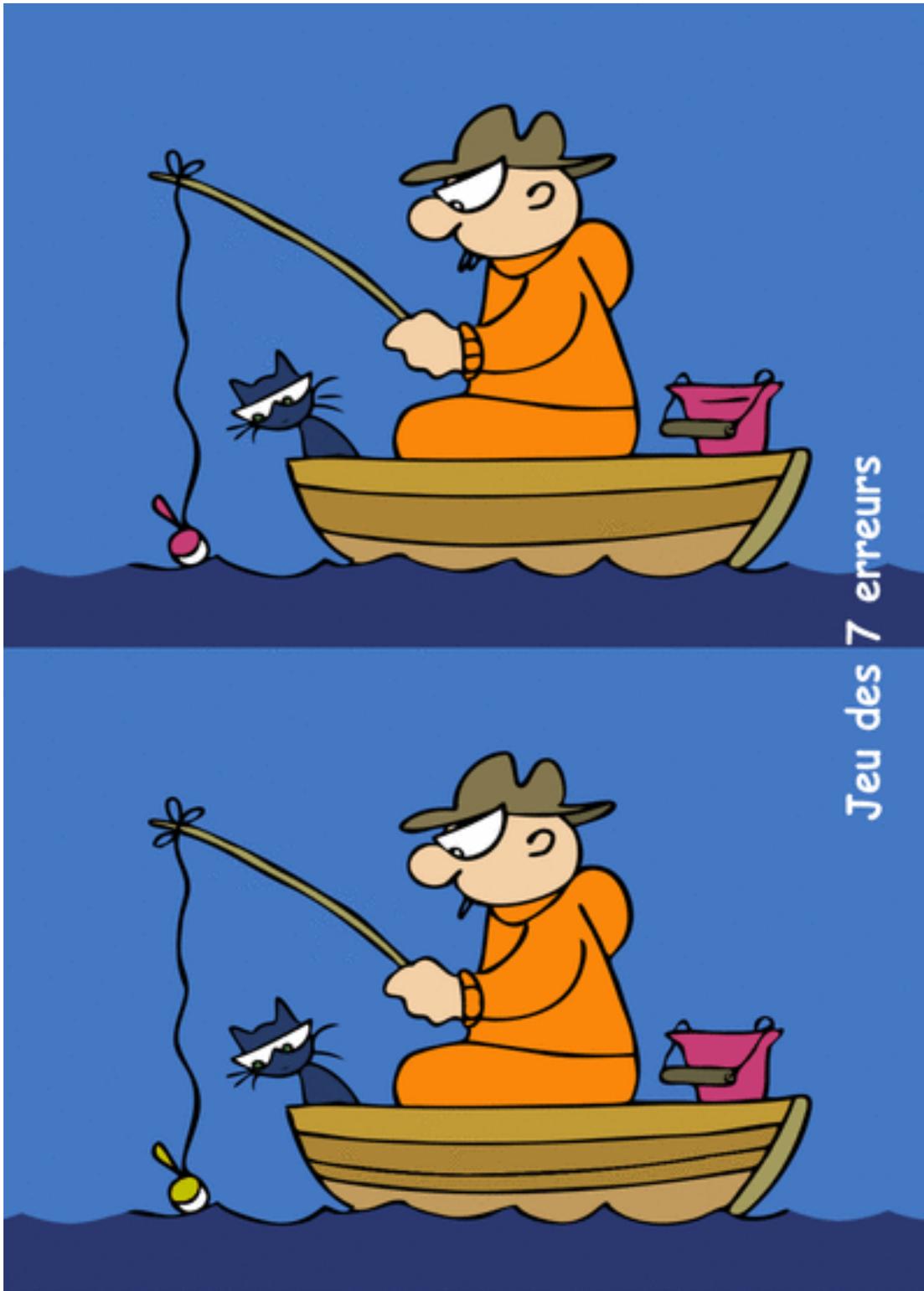
Retrouver notre message à partir des photos. Envoyer le par sms sur le portable des animatrices et le premier recevra un cadeau !!!





Jeu n°3

Retrouver les 7 erreurs. Envoyer les par sms sur le portable des animatrices et le premier recevra un cadeau !!!





Jeu n°4

Envoyer nous les 12 mots par sms sur le portable des animatrices et le premier recevra un cadeau !!!



*Trouve les définitions
et écris les dans les cases :*

1. "Petit papa Noël" en est une très célèbre.
2. On y met les personnages de Noël.
3. Plante aux boules blanches et aux feuilles vertes. Au l'an neuf !
4. La du nouvel an suit de près la de Noël.
5. Elle est froide et recouvre la nature de son beau manteau blanc.
6. On en offre beaucoup à Noël.
7. Elles peuvent être filantes.
8. Attention mes feuilles vertes piquent !
9. Le vingt-cinq décembre.
10. Tu le décores avec des guirlandes.
11. Devant pas.
12. Petit personnage imaginaire et très malin. (dans les contes de fées)



Jeu n°5

Ramener nous votre mandala colorier,
un cadeau à l'arrivée!

