

# L'ÉCHO DU

avec ses mots . . .



## SOMMAIRE

*Çà m'interpelle* p 2

Charte de bonne conduite

*Vie du GEM* p 3

Toujours plus d'adhérents !

*Témoignage* p 3

L'équipe de Genlis

*Animations* p 4

Recette de Fanfan

Les gourmands du mercredi

*Poésie* p 4

L'hiver par Sophie

## Éditorial

Après la dégustation de galettes en janvier, mars pointe le bout de son nez et la grisaille de l'hiver s'estompe.

Nous aspirons à plus de lumière et déjà nous pensons aux sorties extérieures et aux nouvelles découvertes que nous pourrons faire.

Notre groupe d'adhérents s'est étoffé et les idées fusent de toute part en fonction des envies de chacun. Le prochain trimestre sera bien rempli.

Le printemps est en route et avec lui l'éveil de notre jardin et de ses fleurs, pour notre plaisir. Mais nous en reparlerons...

Joyeux Printemps à venir !!!



— Sofy dessine —



Dans ce lieu accueillant  
Dans ces instants de partage et de relation  
Dans ces repères rassurants  
Développons notre humanité en confiance  
Autour de ce groupe où nous entrons.

Conscients du jour et de l'heure  
Disponibles et protégés des perturbations extérieures  
Favorisons l'écoute et l'émergence de la sagesse du groupe  
Responsable de ma parole et de mes émotions  
J'ose dire même maladroitement en recherchant la concision  
En ajoutant et complétant mais jamais en opposition.



Je ferai des propositions claires  
Pour optimiser le temps collectif.  
Je reconnais le pouvoir de chacun, minoritaire comme majoritaire  
Jamais sur la défensive mais en adoptant une attitude constructive  
Impliqué dans ma parole, je respecte la parole de l'autre  
Sans jamais l'interrompre en lui faisant confiance.

Dans le respect de la confidentialité du groupe  
Je recherche des solutions constructives  
En offrant ma parole au centre  
Je m'implique par le JE sans oublier de respirer  
J'accepte les contraintes du temps et de nos moyens  
Et suis co-responsable de nos décisions.



Dans cet espace de liberté  
Dans cette bienveillance de tous  
Nous nous voulons du bien  
Afin d'épanouir nos talents pour servir nos engagements.  
Avec une pointe d'humour et de légèreté  
Car nous sommes tous boiteux sur ce chemin  
Alors soyons des boiteux drôles et heureux.



### Un groupe solidaire à Chenôve...

Nous avons constaté une forte augmentation du nombre d'adhérents. Cette année il y a eu un renfort de la gente masculine. Les adhérents viennent de plus en plus régulièrement.

Le groupe est bien animé. La moyenne d'âge est un peu modifiée ce qui est très agréable... Chacun participe en fonction de ses possibilités. Cette nouvelle dimension a donné une nouvelle dynamique au GEM.



## Témoignage

### L'équipe de Genlis

\* Sultana ;

J'aime tout ce qu'on fait. Cela m'apporte du bien être.  
Quand on va au restaurant, on est ensemble, on partage un bon moment...

#### Quelques paroles d'adhérents

\* Christine :

Cela m'a permis de rencontrer d'autres personnes et de développer différents liens et parfois plus facilement que dans un grand groupe.

\* Sofy :

Les activités créatives permettent de se changer les idées autrement que par les jeux de société. Cela développe notre créativité et notre savoir-faire. C'est valorisant.



\* Flavia :

Cela me fait du bien de venir depuis le début et encore aujourd'hui. Venir au Gem, « C'est ma journée ! »

Accueillir des personnes de Chenôve c'est important pour moi. C'est enrichissant et c'est une ouverture.

Faire des cosmétiques bio pour nous et pour offrir aux adhérents « absents » nous rappelle qu'on est un groupe et que les absents nous manquent.

\* Gilles :

J'ai beaucoup aimé aller à la foire. On s'est promené et avons pris un repas ensemble. J'ai réussi à obtenir des entrées demi-tarif pour les adhérents parce que le vendeur de croque-monsieur a voulu me remercier de venir tous les ans pour les déguster.

### Clafoutis franc-comtois pour 4 personnes

Préparation 20 mn, cuisson 40 mn

#### Ingrédients :

800g de pommes de terre  
800g de courgettes  
100g de comté râpé  
½ l de lait écrémé  
1 tablette de bouillon de volaille dégraissé  
De la noix de muscade  
2 cuillères à soupe de maïzena  
120 g de bacon

#### Préparation

- Faire cuire les pommes de terre en robe des champs dans un autocuiseur pendant 10 minutes.
- Couper les courgettes en rondelles, les saler et les faire cuire dans un plat en verre culinaire au four micro-ondes pendant 8 minutes (800W).
- Préparer une béchamel, faire chauffer le lait avec la tablette de bouillon, la muscade et le poivre.
- Lorsque le lait est chaud, mélanger la maïzena délayée dans un peu d'eau.
- Faire épaissir la sauce en tournant avec un fouet.
- Retirer la peau des pommes de terre, les couper en rondelles et en garnir un plat à gratin : une couche de pommes de terre, une couche de courgettes, du bacon, de la béchamel et ainsi de suite. Terminer par le fromage râpé.
- Passer 20 minutes au four traditionnel, préchauffer à 200°C thermostat 6 ou 7.

#### Pour le repas, la cuisinière vous conseille...

Avec le clafoutis franc-comtois, salade en entrée.  
Temps de préparation et de cuisson de durée moyenne.  
Pour le dessert, soyez imaginatifs !!!!



## les gourmands du mercredi

### **C'est la Chandeleur...**

Deux fois par mois, une équipe d'adhérents se lance dans la pâtisserie.

Gourmands, ils ont dégusté des crêpes avec du Nutella, de la confiture de fraise et d'abricot, et surtout beaucoup de crème chantilly !

### L'hiver

### par Sophie...

Poésie

#### L'hiver...

Le paysage se couvre de neige.

Arrive la période des marrons

Que l'on partage à côté du chaudron,

En chantant de belles chansons

Dans notre douillette maison éclairée par des lampions...



## L'ÉCHO DU GEM

### N°14

est une réalisation de :

Christine, Michèle, Jonathan, Françoise, Sofy, Sophie, Muriel, Maryse,  
Stéphane et l'équipe informatique,  
avec l'aide de Gérard Delmas.