

GEM L'ACTU

UN MONDE D'OBJETS EXPOSITION JUSQU'AU 15 DÉCEMBRE 2016

Que d'aventures contées dans ce nouveau média composé par les membres du caféGEM ! Il nous faut écouter la parole des uns et des autres ; développer nos pratiques culturelles et artistiques inscrites dans notre vie quotidienne, dans nos habitudes de vie.

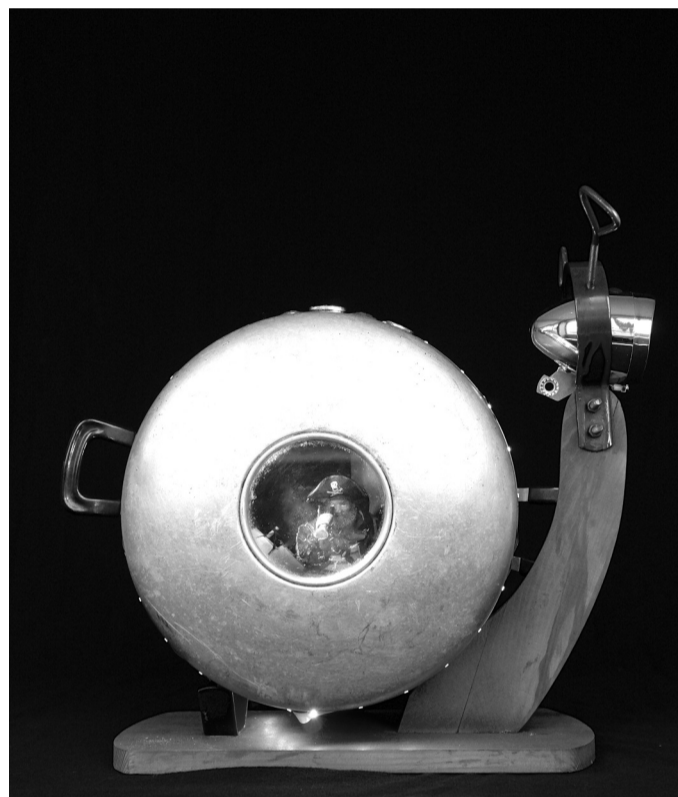


Être présent dans nos rencontres avec les uns et les autres ; outils échafaudés pour mieux communiquer pour le présent et pour l'avenir. Chaque chapitre nous invite à une découverte du quotidien et de ses perspectives ancrées dans une vingtaine d'ateliers. C'est ainsi que les arts plastiques, le café philo, le théâtre, le comité de lecture et autres activités, la randonnée pédestre, les lectures publiques ; le potagem, l'atelier de dessin figurent dans les activités proposées. Et tout cela avec des liens étroits tissés entre les adhérents du caféGEM. Bon vent et bonne route ! **Marc André**



LE 7 OCTOBRE 2016, LE CAFÉGEM PRÉSENTAIT L'EXPOSITION " UN MONDE D'OBJETS ", RÉSULTAT DE LA RENCONTRE ENTRE L'ARTISTE SANDRINE RABOUAN ET LES ADHÉRENTS IMPLIQUÉS DANS CET ATELIER D'ART CONTEMPORAIN.

Les objets du quotidien peuvent devenir un langage, il suffit parfois de les regarder avec un oeil vierge, sans préjugés. Un dialogue s'installe alors entre soi et l'objet qui, avec un peu d'imagination et de créativité, devient un matériau d'expression. En détournant l'objet de son usage courant pour donner à ressentir les émotions qu'il suscite, les participants de l'atelier expriment et extériorisent leur relation au monde extérieur.



« Les objets du quotidien me parlent. Ils s'imposent à moi avec l'exigence et l'impatience d'un orateur en quête d'une tribune. Je les transforme, je les détourne, je tisse dans l'utilitaire les questions de l'existence que je ne saurais exprimer avec des mots. »

En 1984, l'artiste, Sandrine Rabouan sort major de promotion de l'École Supérieure des Arts Modernes de Paris et intègre comme directrice artistique l'agence de publicité Publicis Paris. Elle travaille dans la publicité pendant plus de 10 ans avant de s'installer comme artiste-auteure en 1998. Passionnée d'images et de créations, Sandrine utilise avec autant de plaisir matériaux traditionnels et nouvelles technologies numériques. Toujours en questionnement et observatrice de son époque, elle tente à travers son art de répondre à ses interrogations et porte sur le monde un regard sans concession qui n'est pas dénué d'humour et de dérision.

www.rabouan-digitalart.com

SOMMAIRE

ACTU EXPO

GEMDOSSIER

GEM CE SON

GEM L'ART

LECTURE PUBLIQUE

GEM LES MOTS

GEMIJOTER

GEMPSY

OURYGEM

GEMPHILO

GEMJEUX

GEMSPORT

GEMBIENÊTRE

DANS LA NUIT DU 3 AU 4 OCTOBRE, UN INCENDIE SE DÉCLARE AU CAFÉGEM, D'ORIGINE ÉLECTRIQUE, LE LOCAL D'ACCUEIL (12, RUE PASSE-DEMOISELLES) EST ENTIÈREMENT DÉTRUIT, HEUREUSEMENT SANS FAIRE DE VICTIMES. TOUT LE MATÉRIEL EN REVANCHE (ARCHIVES, INFORMATIQUE, ÉLECTRO-MÉNAGER, ...) A ÉTÉ MIS HORS D'USAGE, LE LOCAL INUTILISABLE.

L'ACCUEIL A PU CONTINUER, NÉANMOINS, AU JARDIN DU CAFÉGEM, ET GRÂCE AU SOUTIEN DE TOUS.

Le Canard REVIENT SUR CET ÉVÈNEMENT ET PRÉSENTE PLUSIEURS TÉMOIGNAGES SUR LA VIE APRÈS L'INCENDIE.

LA VIE APRÈS L'INCENDIE

Le 21 octobre, nous avons investi un local provisoire au 27 rue Jean d'Aulan dans le quartier Murigny. La vie a, petit à petit, repris. Les commissions fonctionnent à nouveau. La fréquentation n'a que légèrement baissé mais l'éloignement du centre-ville pose problème et rebute quelques adhérents.

RUE PASSE-DEMOISELLES (N° 12)

LE FEUILLETON,
PAR DANIEL VINCENT

ÉPISODE 1 INCENDIE

Au feu les pompiers la maison, elle brûle.

Au feu les pompiers la maison, elle est brûlée.

Tout est foutu, c'est foutu...

ÉPISODE 2 : SOUS LES BARNUMS

Il pleut, il pleut, bergère, mais où rentrer les blancs moutons ?

Sous les barnums du PotaGEM, les adhérents sont là.

Ça caille, ça caillette ; le cœur est chagrin.

ÉPISODE 3 : À LA RECHERCHE D'UN REFUGE

Où va-t-on se poser avant de rentrer chez nous ?

Quartier Wilson, Croix Rouge ou Stalingrad ?

Non, c'est dans un sous-sol de Murigny

Qu'on va se réchauffer.

ÉPISODE 4 : LA FÊTE EN EXIL

Petit Papa Noël quand tu descendras du ciel

En plus de quelques assiettes et vieilles dentelles

Pourrais-tu nous procurer un passe pour les demoiselles ? (N° 12)

ÉPISODE 5 : DU PROVISoire QUI DURE

Premières alertes en pure perte Experts, bailleurs, marchands d'assurance, qui croire ?

Aucune perspective pour un retour même lointain au 12.

C'est le temps qui passe qui use...

ÉPISODE 6 : SOLIDARITÉ

Les soutiens sont nombreux et la solidarité s'organise, en particulier au Cellier ; elle fait recette

Et rallume « la flamme » associative En disant avec tous :

« je suis CaféGEM »

ÉPISODE 7 : L'EMBRUILLE

On nous raconte des carabistouilles...

Quelques bafouilles ne lèvent pas la brouille

On dirait que des fripouilles nous prennent pour des andouilles

Les loyers sont bien débités mais nous sommes dépités

C'est l'impasse-Demoiselles (N° 12)

ÉPISODE 8 : STUPEURS

Le printemps est bien moche et le

verdict tombe :

« Le bail est considéré comme résilié de plein droit »

En date du 1er juin 2016 pour le bailleur.

Et pourtant, un groupe d'irréductibles

Se considèrent toujours locataires Et, faute de sanglier, un méchoui nous redonne des forces.

ÉPISODE 9 : ET TREMBLEMENTS

Le droit est pour nous, une morale élémentaire nous donne raison

et nous devrions renoncer, ceci est trop fort de café (GEM).

Mais, ne sommes-nous pas prioritaires pour acheter le numéro 12 ?

ÉPISODE 10 : ALORS ON SOUFFLE LES 10 BOUGIES ?

Il était un petit navire qui n'avait ja, ja, jamais chaviré ohé, ohé matelots

Naviguerons-nous sur des flots plus calmes pour fêter les 10 ans du CaféGEM ?

Nos vœux les plus sincères...

SUITE AU PROCHAIN ÉPISODE

À l'âge du feu
(ère du briquet)

L'incendie

Plus de café, ultra torréfié.
évacore
Plus de bar, ignifuge.
il n'était pas
Plus de boisson, tout est
REAPPRENDRE
A COMPTER DE TÊTE...
PLUS
DE CAISSE ENREGISTREUSE, ON

Installation provisoire au jardin
Campement de fortune.
Il fait froid. Interdit de faire un feu de joie... On est triste.

Une nouvelle route nous est attribuée rue Jean d'Aulan.

Youpi!

Re-tour vers la civilisation, via l'électricité, l'hygiène, la chaleur, le confort, quoi on se réchauffe...

Mais... qui dit bar, dit barman.

Le barman a su garder des qualités légendaires, à savoir :

- une oreille attentive,
- y compris pour les confidences,
- un usage immodéré de la politesse,
- voire, se montrer philosophe.

Bref, le barman est un bon ambassadeur du CaféGEM, capable d'accueillir les clients et leurs demandes.

Et, après ?

Un bar d'été - payant - au jardin en sirotant une menthe glaciale. Envie de rejoindre l'équipe du bar,

Tapez

1

Fred

DES LIVRES PARTIS EN FUMÉE

LES ÉDITIONS DU CAFÉGEM

Avec l'incendie de notre local en octobre 2015, nous avons perdu tous les ouvrages parus, des années précédentes, mais heureusement nous avons pu les réimprimer.

Pour cette année 2016, la publication des Éditions CaféGEM porte sur le thème du rêve.

Parution prévue avant Noël...



L'ACTION ÉDITORIALE

Malgré tous ces tracasseries, le comité de lecture (des adhérents qui aiment partager leur goût pour la lecture) se réunit régulièrement, sous l'égide de Bernard Weber, pour évaluer les textes qui lui sont soumis et déterminer la programmation éditoriale. M.C.



GEM DOSSIER

L'ATELIER D'ÉCRITURE

EN COLLABORATION AVEC L'AMITIÉ
par Delphine Albriet, intervenante

L'année dernière, je venais un lundi après-midi sur deux, détachée par le Foyer l'Amitié, avec quelques habitants du foyer. Les ateliers étaient composés aussi d'adhérents du CaféGEM, de curieux, de fidèles, d'itinérants, et c'était un joyeux mélange qui a tout de même réussi à publier un recueil de textes choisis.

Alors que nous étions en train de comploter pour organiser une lecture publique, sont arrivés les déboires que vous connaissez à notre café préféré. Heureusement, le Mutuel des Groupes d'Entraide est alors entré en scène ! Et nous avons pu, serrés comme des sardines mais gais comme des pinsons, clamer (ou faire clamer pour les plus timides) au GEM La Locomotive en fin d'année 2015. Encore un grand merci à eux, car pour beaucoup d'entre nous ce premier moment de partage après l'incendie, le plaisir que nous avons eu, nous ont montré qu'on pouvait continuer, si on en avait vraiment envie, et on en avait vraiment envie.

Alors, tout ça, c'était l'année dernière. Un petit mot de cette année ?

L'ATELIER D'ÉCRITURE DÉMÉNAGE...

Je suis partie du Foyer l'Amitié.

Zut ! Comment on fait ?

Au Foyer l'Amitié, les ateliéristes tempètent, et moi aussi ; déjà dur de se quitter, mais si en plus on n'a plus les ateliers...

Daniel et moi nous sommes gratté la tête quelques fois, en se croisant (euh... chacun sa tête hein, n'allez pas croire) ;

« Ce serait bien que ça continue, hein ? »

- Yep, faut qu'on trouve un truc ! »

Après trois ou quatre croisements, je ne sais plus trop comment, mais finalement assez simplement, on a trouvé un truc !

1) Un Alexandre qui nous reçoit comme des seigneurs et se met au fil des semaines à se prendre au jeu et à aiguiser sa plume (redoutable, nous concoctons notre prochain recueil, je vous conseille cet auteur)

2) Mon nouvel employeur, qui trouve ça chouette cet atelier et avec qui j'ai pu m'arranger pour prendre le mardi une semaine

ZOOM SUR...UN DISQUE PINK RENAISSANCE PAR NLF3 (ÉLECTRO-ROCK INSTRUMENTAL, 2014, FRANCE)

Paraissant simples voire simplistes lors d'une première écoute, les 9 titres de ce disque deviennent progressivement, insinuellement une véritable nécessité, de par leur justesse archétypale et de par leur disponibilité à nos affects, offrant un souffle riche et jugulant une lumineuse liberté dans nos oreilles.

À la fois humble et sûre d'elle, cette musique trace une route improbable entre art pauvre et art baroque.

Un son généreux, franc, de quoi tirer sa journée vers le haut ; on est très loin d'une idolâtrie inhumaine telle qu'apparaissant souvent sur nos divers écrans.

Pink Renaissance : une thérapie musicale.

sur deux une très grosse pause déjeuner

3) Les fameux habitants du Foyer qui n'ont rien lâché et viennent nous retrouver, toujours plus motivés.

4) Les adhérents qui, bien que ces locaux soient cachés dans un petit lieu secret, ont fini par nous débusquer.

Alors, heureux, nous avons repris nos habitudes ; l'atelier est toujours aussi éclectique ; chacun arrive avec ses valises, quand quelqu'un ne sait pas écrire souvent il sait parler alors on fait sa main d'écriture, il nous raconte et on écrit.

C'est un peu le bazar mais il y a des règles, et comme on a aussi envie de se parler, on a changé une règle intergénérationnelle ; on a le droit de parler la bouche pleine. On se retrouve à midi, on mange nos sandwiches en devisant joyeusement et après, on attaque l'atelier sans se laver les mains entre les deux parfois, parce qu'on n'a plus le temps (deuxième règle intergénérationnelle non respectée).

GEM CE SON

Par Rémi LARCHER

ZOOM SUR...UN GROUPE MOGWAI - Post-Rock - ECOSSE - (1997 - ...?)

Sonorités planantes, tantôt douces, tantôt puissantes, avec 9 albums au compteur, **MOGWAI** place la méditation musicale au centre d'une culture rock appuyée parfois d'éléments électroniques.

Tout un univers de mélodies plutôt évidentes mais surtout savoureuses, un sens du sacré, une chaleur humaine, colorent des morceaux progressifs et originaux.

Leur inspiration hétéroclite puise dans un monde urbain mais crée surtout son propre monde, évoquant une urgence héroïque à satisfaire un besoin de transcendance fun, de plaisir sonore autarcique et subtilement hallucinatoire.

GEM L'ART

SPECTACLE VIVANT

3

LA TROUPE DU CAFÉGEM



Quand Daniel et Laurence m'ont proposé d'animer un atelier théâtral au Cafégem, j'ai tout de suite eu envie de partager mon expérience d'actrice avec les adhérents : la vie de troupe, Et nous avons monté deux spectacles, très différents, mais toujours sous la forme d'une création collective ; à Noël, un déjeuner-spectacle sous forme d'enquête : **Assiettes, Énigmes et Vieilles Dentelles**. En fin de saison, un spectacle participatif : **Le Spectacle dont vous êtes le héros**. Le travail procédait d'une rencontre entre un groupe d'acteurs et le projet d'un metteur en scène. J'exposais ce projet lors d'une réunion préparatoire.

La première semaine de travail nous permettait, au travers d'impros, de dessiner les personnages

ainsi que les grands traits de l'intrigue.

Je prenais un moment pour écrire le texte définitif de la pièce, puis nous reprenions les répétitions, avant le grand jour de la représentation. Le travail est technique, bien sûr : chaque acteur doit apprendre son texte, le jeu de scène, les intentions, lutter contre l'appréhension, la peur d'être regardé. Mais aussi, être à l'écoute de son partenaire de jeu, se mettre au rythme du groupe, accepter d'être dirigé. Nous y sommes parvenu, les deux fois, avec beaucoup de bonheur, je crois.

Je suis très fière de ces deux spectacles, fière de mes acteurs, contente d'avoir partagé un moment la vie du Cafégem !

Lucie Boscher

SPECTACLE AU MANÈGE « TOUT EST BIEN »

Ce fut une réjouissance pour nous tous qui avons pu vivre des moments plein de fraîcheur, de réflexion aussi sur notre monde d'aujourd'hui, de pitreries et de péripéties en tous genres.

Les moments forts de ce spectacle ont été multiples : nous ne savions plus où donner de la tête. À droite, à gauche, du bruit toujours (c'est notre monde qui s'écroule) et qu'est-ce qu'il reste, et bien ce sont les monologues du clown que l'on prend pour un simple d'esprit : celui-ci fait son show et nous restons cloués sur place lorsqu'il nous interroge : si certains ne s'amuse pas et bien d'autres s'en chargent, si les planètes s'entrechoquent, nous vivants pouvons être heureux quand même et le clown prend même Dieu à témoin.

Bref tout est bien même si c'est mal...

Suite à tout ce chamboulement, cet éclatement des planches, de tout le chapiteau même, le clown Nikolaus nous dit : « **Rêvez !** » lancé comme un défi face à un monde qui tangué et cherche son équilibre.

Alors faisons nôtre ce superbe mot d'ordre.

PS : nous avons à suivre les tribulations d'un petit monde grouillant de vitalité et chacun d'eux nous ont émerveillé par leurs prouesses techniques.

Catherine Richard

LES LECTURES PUBLIQUES À CONSOMMER SANS MODÉRATION

Chaque dernier vendredi de chaque mois, à la médiathèque Jean Falala le caféGEM présente une lecture publique, un(e) comédien(ne) propose une mise en bouche d'un texte d'auteur de son choix.

CHRONIQUES par Frédérique Monasse

"GRAND ROCK" Anthologie 1994-2010 de Charlotte Ganache / avril 2016

Si je vous dis son prénom, vous allez me dire :
-Mmm...une recette avec des gâteaux roses.
Si je vous dis son nom, vous allez surenchérir :
-avec du chocolat en plus !!!

Bah, non perdu....!

Vous me direz alors :

-Quel joli minois se cache derrière ce prénom, un tantinet désuet...

Encore raté :

Charlotte Ganache est un poète rémois.

Oui comme moi, vous serez troublés de découvrir ce grand gaillard barbu qui a plus d'une corde à son arc :

-Il est aussi compositeur, guitariste et chanteur sous l'enseigne "Feu Robertson".

Il est également l'artisan de nombreux albums avec d'autres formations telles que Roselicoeur (et oui, c'est vous dire ...), Supersoft ou encore Breezy Temple.

Le Cafegem nous l'a présenté dans le cadre de ses lectures publiques. Vous pourrez découvrir son recueil de poèmes : anthologie 1994-2010, intitulé : "Grand Rock", dépêchez-vous, il ne paraît qu'en édition limitée.

DES LIVRES ET MOI par Catherine Richard

« PETITS CRIMES CONJUGAUX » d'Éric Emmanuel Schmidt

C'est l'histoire d'un couple qui se déchire, se réconcilie, se remet en question tout au long du livre écrit sous forme de dialogue. Gilles, le mari qui se dit amnésique et sa femme, Lisa qui joue la grande malade, tantôt souffre-douleur, tantôt acerbe. Le couple semble essoufflé. Le mari dira en effet que c'est contre-nature d'aimer longtemps, d'aimer toujours ; pour que ça dure il faut accepter l'incertitude ! Lisa finit par avouer qu'elle a frappé son mari, non pas pour le tuer mais pour « arrêter de souffrir » et que si elle boit, c'est qu'elle vieillit et perd de sa fraîcheur.

La jalousie, les habitudes, l'angoisse du changement, l'intérêt, la peur de la solitude ressortent dans ce plaidoyer sur l'amour et sa durée.

L'Atelier d'Arts plastiques avec Pein Lin

Nous avons pris plaisir à découvrir tout d'abord son atelier recelant un vrai petit joyau de tons, de formes, avec une multitude de tissus découpés, cousus, neutres ou colorés et j'en passe.

À notre tour, nous avons mis notre touche personnelle avec un morceau de tissu de base choisi de 50 cm / 50 cm. Puisant dans nos envies, nous avons confectionné à partir d'un thème particulier notre petit univers personnel, de bric et de broc, et donné ce que nous avons de plus cher dans nos cœurs.

D'ailleurs Pei Lin se sentait proche de ses racines taiwanaises et en même temps déracinée (pour différentes raisons) cherchant toujours plus loin à réconcilier les deux. Nous devions rendre quelque chose de proche à cela et j'avoue que ça n'a pas été de tout repos ; mais petit à petit, des idées ont germé et nous avons pu trouver, dans tout un tas de choses (boutons, fils, bobines, colles et ciseaux...) et bien sur les fameux "transferts" qui une fois repassés, resplendissaient sur un fond de tissu neutre.

Une fois présentées nos créations aux uns aux autres et pensant avoir fini, certains se sont trouvés des affinités, soit pour avoir accès à la machine à coudre avec l'aide de deux dames (Frédérique et Anne-Marie), soit pour aider celles et ceux qui avaient du mal à finir. Bien sûr nous avons eu le soutien régulier et attentionné de Pei Lin, tout au long de nos travaux, nous incitant à aller toujours plus loin dans les détails et les difficultés ; Laurence s'est même vue, recommencer tout ce qu'elle avait déjà confectionné.

C.Richard

Poème

Les sœurs aimées

Certaines promesses d'enfant
Comme tout partager absolument
Sont avec l'âge venant
Moins charmantes véritablement

Être aimé de deux sœurs
Paraît à Schiller
Un bien attrayant malheur

Mais douleur vient avec le temps
Lorsque de la racine il pend
D'un mauvais serment
Un bien dangereux serpent

Camille L 2016

SLAM
par Biquet GEM

SlamoGEM, c'est quoi, c'est pour qui ? Slamer, c'est écrire des textes, jouer avec les mots, GEM, c'est un Groupe d'Entraide Mutuelle. Donc, cela veut dire que les adhérents du CaféGEM jouent, que dis-je, jonglent avec les mots au cours d'ateliers d'écriture orchestrés par Brice de l'association Slam Tribu. Chaque atelier se termine par une restitution, moment assez délicat, partager son texte en le lisant à haute voix devant une assemblée n'est pas toujours évident. Ces ateliers sont un moment d'échanges incroyables parsemés de rire, voire de fous rires, bref dans la bonne humeur. Des adhérents qui n'ont pas eu la chance ou qui n'ont pu apprendre à lire et à écrire peuvent s'exprimer comme tout un chacun. Des chiffres, des chiffres, bon d'accord. Une moyenne de 11 personnes participent à ces ateliers qui se terminent par un « show à l'américaine », enfin presque...

Les Tauliers d'écriture - Atelier d'écriture -12H à 14H - 1 mardi sur 2 - au CaféGem

Anne-Sophie Evelyne Bénédicte Juliette Geoffroy Sébastien

Julien William Véro Alexandre Bernard Antoine Marina Delphine

Pour cette première parution, nous avons choisi de vous offrir une phrase chacun.
Un jour un drôle de petit bruit me fit sortir de mon sommeil, « c'est le bruit d'une porte qui grince, ou celui d'une chaise, ou des avions qui passent près de chez moi. Il faut mettre de l'huile à la porte, ça couine ».

« QUAND EST ARRIVÉ L'ORAGE D'UN COUP AVEC DE LA PLUIE, MA COLÈRE EST SORTIE. »

« Je ne l'ai jamais vu, mais la voix qui traverse le plafond ne m'inspire pas confiance... »

« La voisine passe me voir ;
« ça vous dirait de venir prendre un verre chez moi ? »

« Il aime sa femme, bien sûr, mais elle ne lui est pas indispensable. »

Elle avait de très longs cheveux noirs, un regard ténébreux et fier, elle aurait fait baisser les yeux de la reine d'Angleterre.

« NOUS SOMMES RESTÉS ENSEMBLE TOUTE LA MATINÉE, MOI L'OBSERVANT AVEC ADMIRATION ET LUI UN PEU GÊNÉ. »

« Artiste en herbe »

Enfant quand un ange devant moi
Me montrait la septième voûte du ciel
JE PERDAIS L'ESPRIT D'ÉMOI
Devant la trop splendide merveille

Jeune fille quand un ange devant moi
Me montrait la septième voûte du ciel
J'ÉTAIS CYNIQUE SANS ÉMOI
Comme devant un rêve en éveil

Aujourd'hui quand un ange devant moi
Me montre la septième voûte du ciel
Cela m'obsède à en perdre ma foi
Et je me perds dans le ciel

Bientôt quand un ange devant moi
Me montrera la septième voûte du ciel
J'espère que sereine la fenêtre devant moi
Je créerai une nouvelle merveille

Camille L. mai 2016

« Mike pensait à cette anecdote quand il savourait sa glace à la framboise couleur rouge sang... »

« Je me souviens de mon Noël 91. J'étais tellement contente que j'ai fait pipi sur le canapé de ma grand-mère. »

« C'était un être parfait en cet instant de fête qui coulait dans la prairie comme une rivière, comme ces pensées fugitives au sortir de son sommeil. »

« J'aime pas le mot « téléguidé », il me fait penser à ces jouets dans lesquels il faut des piles qu'on a jamais. »

LES BRIGADES CULINAIRES DU CAFÉGEM



Les Brigades Culinaires sont à pied d'œuvre dès la livraison de la Banque Alimentaire le jeudi (opérations de tri, épluchage, cuisson ou préparation des produits pour les Samedis Gourmands.

Les Brigades ont continué d'être sollicitées lors des événements comme les lectures publiques, les spectacles, les soirées SLAM, les vernissages d'expositions, le repas de Noël ou les manifestations au PotaGEM.

Une équipe constituée de cuisiniers fidèles et bien rodés, renforcée ponctuellement par d'autres bonnes volontés a encore surpris par l'originalité de ses menus et prestations notamment lors d'un somptueux repas de Noël.

Les mélanges insolites de légumes et d'épices bien que surprenants pour les palais ont toujours rencontré un vif succès.

Il en a été de même pour les cocktails alliant des mélanges de couleurs et de saveurs originales.

En plus de ces manifestations ponctuelles et pour le plus grand plaisir des adhérents, les Brigades Culinaires confectionnent les gâteaux d'anniversaire tous les derniers mercredis du mois et alimentent un bar à gaufres les premiers mercredis du mois.

LE QUOTIDIEN AU CAFÉGEM

Des supers animateurs dont Laurence et Alexandre, nous accompagnent. Nous nous réunissons pour discuter, parler de nos futurs projets que l'on imagine (stage, rencontre interGEM...) Il y a également un bar (sans alcool) avec des boissons fraîches : Canettes, sirops ; mais aussi des boissons chaudes : Café, thé, chocolat, soupe... Avec des prix raisonnables. Nous avons aussi accès à des jeux de sociétés : Dames, échecs... Nous avons une secrétaire Fanette qui a vraiment un grand cœur, toujours souriante quand on lui dit bonjour. Nous assistons à des spectacles, des lectures à la médiathèque, des soirées Slam, concert, théâtre, du jardinage au PotaGEM, du yoga, des repas gourmands le samedi midi, et des voyages de fin d'année...

En juin, nous avons organisé notre premier méchoui qui a réuni 75 personnes et a été un vif succès.

Des prestations pour le Centre Clairmarais le 18 mai et un buffet pour Sylvie Plateau, artiste de la Friche Artistique de Reims, ont été réalisés.

Les Brigades Culinaires interviennent également lors des **Samedis Gourmands, repas participatif de 11h à 17h**. Le nombre de repas moyen servis est de 16 repas ; une participation de 5 € par personne est demandée.

À partir de 11 h, les adhérents se retrouvent autour d'un copieux petit déjeuner composé de viennoiseries de la Banque Alimentaire. Chacun choisit ensuite une tâche (épluchage, dressage de la table,...) et on prévoit qui fera le rangement et la vaisselle. À la fin du repas et après un petit café, on passe au lavage de la salle et au réaménagement du salon.

Nous terminons alors l'après-midi autour de discussions animées jusqu'à 17h.

Pendant les mois d'été, si le temps le permet, les Samedis Gourmands se passent au jardin du CaféGEM.

Cathy

SAMEDI GOURMAND PIQUE-NIQUE AMBIANCE

Le repas quotidien du samedi

Dès 11H nous sommes accueillis par Laurence ou Alexandre, avec le café et les viennoiseries. Ensuite vient le moment de mettre la table Nicaise supervisée, David va chercher le pain. Pendant ce temps les asperges finissent de cuire et Michelle prépare la sauce mousseline. Une fois tout le monde arrivé environ 20 personnes, nous commençons à nous mettre à table.



Au moment de goûter Laurence dit « Est-ce que c'est bon ? Car la sauce je l'ai inventée ! » Véronique gourmande en a repris plusieurs fois. Les avis sont partagés entre « la potée » et « le mijoté » mais c'est le porc qui le remporte.

VOICI LE MENU DU JOUR

ENTRÉE(S)
MELON COUPÉ
ET DÉCORÉ
SUR UN PLAT PAR YOHAN

CONCOMBRE COUPÉ
PAR JOSETTE
ET FRANÇOISE

CREVETTE ET ASPERGES

PLAT(S)
NOUS AVONS AIDÉ À LA PRÉPARATION
POTÉE DE BŒUF
(CHOUX, CAROTTES, POMME DE TERRE AU FOUR, AU PÉTILLANT DE SUREAU)

MIJOTÉ DE PORC CUISSON 6H
AUX FRUITS
POMMES, POIRES, ABRICOTS
ET SA SAUCE GINGEMBRE

« Personnellement j'ai adoré le porc ». Viens le moment de la salade et son plateau de fromages et yaourts.

Pour le dessert il y a le choix :
Tarte coco framboise
Tarte au sucre
Tarte aux pommes
Après avoir bien digéré, tout le monde donne un coup de mains pour la vaisselle, ranger, nettoyer etc... Pendant que d'autres digèrent dans le canapé en écoutant Bernard jouer de l'accordéon. Une belle journée bien remplie, après l'effort un dernier petit café nous est servi. Voilà c'est ça les samedis au CaféGEM. Stéphane



Françoise et le samedi

Je vous parle en tant qu'habituée du samedi gourmand ; je n'y mange pas mais j'aime m'y rendre et apporter mon aide. Quand je me lève le samedi matin, sachant que je vais accomplir ma tâche « Quelle tâche me direz-vous », je suis déjà pressée de commencer. Ma tâche, bien qu'elle n'en soit pas vraiment une à mes yeux, consiste dans le nettoyage de la vaisselle ainsi que la mise en route du lave-vaisselle.

Si je le fais, c'est bien évidemment parce que j'en ai envie, cela me donne l'impression d'être utile et de participer activement à la vie de la collectivité CaféGEM. Et puis au moins, je sais pourquoi je suis fatiguée. J'aime que les choses soient propres et bien rangées, à l'armée on appelle ça « Au carré ».

Le lave-vaisselle ayant rempli son rôle de plongeur, je me plais à le vider, rangeant ainsi la vaisselle fraîchement nettoyée.

Ma tâche entièrement terminée, je peux partir tranquille et satisfaite... Donc pas remboursée.

Fred

LES BLAGUES DU CANARD

par Catherine et Hakim



J'ai vu le couvreur, il m'a parlé de toit !

Deux femmes discutent :

« tu connais la différence entre une cocotte minute et un pot de chambre ?

- Non.

Dans ce cas, je n'irai jamais manger chez toi. »



Quelle est la différence entre un alligator et un crocodile ?

C'est caïman pareil.

Un policier arrête un automobiliste :

« Vérification des papiers d'identité...permis de conduire, SVP

Le chauffeur porte des lunettes.

Il s'envoie un coup de poing dans l'œil.

- Que vous arrive-t-il ?

demande le policier perplexe.

- Rien de spécial, m'sieur l'agent.

- Carte grise ?

Même attitude du conducteur qui renouvelle son geste d'un second coup de poing dans l'autre œil.

- Pourquoi faites-vous ça ?

- Et bien, ça fera toujours deux verres de moins. »

Un muet dit à un sourd

qu'un aveugle a vu un manchot

jeter des pierres

sur un cul de jatte

qui prenait la fuite.



Dis, maman,
un citron,
ça a des pattes ?
???

Un soldat ivre rentre dans la caserne et dit à l'adjudant :

« moi, l'armée c'est comme les poils, j'en ai plein le cul ! »

L'adjudant répond :

« puisque c'est comme ça, désormais les permissions c'est comme les couilles, elles sont suspendues. »



Dis, maman,
un citron,
ça a des pattes ?

Euh... ben non,

un citron

ça n'a pas de pattes.

Ben... c'est un poussin que j'ai pressé, alors.

Monsieur et Madame du Fernois de Monsac ont embauché une bonne pour desservir à table et veulent lui apprendre les bonnes manières.

La bonne demande :

<< Est-ce que je peux nettoyer l'habit à monsieur ?

(la bitte à monsieur)

- Quand vous parlez, faites bien les liaisons.>>



Un adjudant réprimande un subordonné :

<< Mais à qui croyez-vous parler, à un adjudant ou un imbécile ?

Et l'autre de répondre : Bah vous savez, je ne connais pas encore bien les grades ! >>

CAFEGEM : UN PEU D'HISTOIRE

par Jean-Louis Descamps

Les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) sont le fruit de la loi du 11 février 2005 pour « l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées ».

Dans le cahier des charges paru en annexe de la circulaire du 29 août 2005, on trouve :

- les GEM ont vocation à devenir des associations de personnes souffrant de troubles psychiques (ou usagers de la psychiatrie), qui se réunissent et s'entraident pour lutter contre l'isolement et organiser ensemble des activités visant tant au développement personnel qu'à créer des liens avec la communauté environnante ;

- ils sont destinés aux personnes souffrant de troubles psychiques, qu'elles se considèrent ou non comme étant handicapées et qu'elles aient ou non choisi de faire reconnaître leur handicap » ;

- l'accès aux GEM n'est en rien conditionné par la reconnaissance du handicap, et ne passe pas par la MDPH » ;

- ils sont accompagnés dans la mise en place de leur activité par l'emploi de personnels d'animation » ;

- les GEM sont épaulés par des associations ou organismes dits « parrains » en mesure de les aider à développer leur projet associatif et d'assumer les tâches de gestion de leurs activités, notamment en ce qui concerne l'emploi des personnels :

- ils établissent des partenariats avec certains organismes environnants ;

- les GEM reçoivent une subvention de l'état, notamment pour le salaire de leurs personnels.

Il convient de souligner que la création des GEM s'inscrit dans une profonde modification de la psychiatrie française : des associations incluses dans le dispositif soignant, qui offraient aux patients hospitalisés ou suivis en ambulatoire un soutien efficace - un club par exemple, avec des places et des fonctions structurantes - sont désormais de plus en plus considérées comme « chronophages » (néologisme horrible forgé par des bureaucrates pour qui l'économie financière prévaut sur l'économie psychique). Du coup, elles n'ont plus d'intérêt au regard des facilités à traiter les troubles psychiques par des médicaments, au détriment de l'écoute et du partage.

Les GEM, en ce sens, sont sûrement une tentative de suppléance à cette évolution catastrophique.

L'intérêt des GEM, c'est de concourir à ce que les adhérents soient de plus en plus partie prenante au fonctionnement, et s'impliquent dans la vie de l'association, tout en étant épaulés.

En ce sens, chaque GEM est particulier, n'étant pas une institution gérée par une administration - hormis, certes, des comptes à rendre aux organismes de tutelle qui attribuent les subventions et veillent à ce que l'emploi de cet argent est bien conforme au cahier des charges des GEM.

En tout cas, la singularité de CaféGEM est celle-ci : il a été conçu pour fonctionner avec des outils essentiellement culturels, et pour offrir aux adhérents une pluralité d'événements qui soient à même de penser/panser la souffrance psychique et l'isolement. CaféGEM a été mis en place en 2007 par les efforts conjugués de soignants des secteurs psychiatriques G05 et G06, avec le soutien de l'UNAFAM, notamment pour la recherche du local - malheureusement incendié l'année dernière.

AUTOUR DE JEAN OURY

par Christelle Rodrigues

Jean Oury, psychiatre, est le fondateur, avec François Tosquelles, du courant de psychothérapie institutionnelle amorcé après 1945 afin d'ouvrir les hôpitaux psychiatriques de l'intérieur et vers l'extérieur. En 1953, Jean Oury s'installe à Cour Cheverny avec des résidents pour fonder la clinique de La Borde. La particularité de cette institution, depuis ses débuts, est l'implication des résidents dans le fonctionnement du lieu dans lequel ils vivent et reçoivent des soins. Ainsi, la création et la stimulation des liens sont favorisées et s'opèrent via des outils comme les clubs thérapeutiques, les commissions pour administrer des ateliers.

Ouvrir de l'intérieur un hôpital psychiatrique c'est cela : favoriser la socialisation et l'expression de la singularité. L'ouvrir vers l'extérieur, c'est accueillir des visiteurs, favoriser la circulation des résidents entre le dedans de la clinique et le dehors dans la cité.

Visiter la clinique de La Borde

Ainsi, si vous allez à la clinique de La Borde, peut-être prendrez-vous la navette depuis la gare conduite ce jour par un résident qui vous accueillera et vous déposera auprès d'un « poisson pilote » qui vous fera visiter les lieux... Si vous y allez un autre jour, peut-être un animateur viendra vous chercher... C'est organisé mais le hasard y a encore sa place...

Et l'humanité qui va avec...

Jean Oury a participé à la création des GEM

dont le principe est en adéquation avec ce qu'il a toujours défendu : que les adhérents prennent une part active dans la vie de l'association. Il est décédé en 2014. Des soignants continuent à s'inspirer des concepts de psychothérapie institutionnelle pour leur pratique.

OuryGEM, Au CaféGem, nous avons nommé OuryGEM un groupe de lecture qui s'intéresse aux travaux de psychothérapie institutionnelle et à l'expérience de la clinique psychiatrique psychanalytique au sens plus élargie. Nous avons étudié et discuté des ouvrages de Patrick Coupechoux, Jean Oury, Sigmund Freud et Charles Melman. Le groupe se réunit une fois par mois en semaine à 20h15, chaque date étant fixée d'une séance à l'autre.

GEM PHILO

UN CAFÉ NOMMÉ GEM LA PHILO

Il est cinq heures ou presque. Beaucoup d'effervescence aujourd'hui au café GEM. Ici, sur une grande table, on trie des légumes, des fruits, des gâteaux. Là, on est quelques-uns et unes autour d'une table, on bavarde semble-t-il. **Ailleurs**, dans des sortes d'alcôve, on est juste là, posés. Le bar est délaissé pour l'instant offrant jus de fruit, café, tisane et autre thé.

Cinq heures, c'est aussi l'heure du café de philosophie. On se rassemble. Appel : « **qui vient au café de philosophie ?** » On est une dizaine, des adhérents, quelques fois des personnes venues de l'extérieur. On s'installe dans les fauteuils avec une boisson, des gâteaux ou rien. Il importe que le lieu et le moment soient conviviaux car comment réfléchir aisément dans la tension et le stress ? On peut venir, ne pas venir, rester un peu et partir, arriver en cours de route ou rester toute la séance et encore un peu après pour poursuivre la discussion.

Le thème du jour – en général choisi lors de la séance précédente : « Expliquer est-ce excuser ? ». Ici, le sujet est en lien avec l'actualité car c'est **une phrase** qui a été prononcé par le premier ministre suite aux attentats. À d'autres moments le sujet est plus transversal, entendez qui traverse le temps comme : « Suis-je ce que mon passé a fait de moi ? » ou encore celui-ci, un peu curieux : « Une fessée, est-ce que cela fait du bien ? ». À priori, on ignore tout ce que peut receler un tel sujet !

D'abord, un passage obligé. De quoi parle-t-on ? Quel est le sens des mots qu'on emploie ? Qu'est-ce qu'« expliquer », « excuser » ? Puis quel rapport entre les deux ? Et d'ailleurs pourquoi les mettre en rapport ? Etc., Et pareil pour la fessée. **Chacun** croyait savoir et s'aperçoit,

comme le vieux Socrate, qu'il ne sait rien ou pas grand chose. Et c'est dans cette **brèche ouverte** dans les savoirs préconçus, les idées toutes faites, les préjugés que quelque chose va pouvoir se construire.

Inutile de dire que parfois et assez souvent « **ça part dans tous les sens** », qu'on emprunte des chemins de traverse, qu'on suit sa petite idée sans forcément vouloir en démordre... Bref, comme l'école, de la pensée buissonnière. On se gardera bien de vouloir à tout prix - réflexe de prof -, ramener au sujet au prétexte qu'il faut le « traiter » avant la fin de l'heure. Nombre de dits pédagogues ignorent qu'il est dans la nature de la pensée d'aller à vau-l'eau, de battre le buisson, de se distraire du sujet. **Là où porte le désir**. Vouloir ramener au sujet à tout prix est une sorte de castration. Aussi toute parole est bonne à prendre même si elle digresse et nous emmène loin, **très loin**. Elle finira bien par revenir au sujet, toute seule, comme si elle suivait une pente. Il faut dire que l'animateur y met quand même un peu du sien mais toujours avec le souci de ne pas « couper » la parole. Bien au contraire, il trouve toujours dans ce qui se dit matière à éclairer le sujet.

De fait, on n'est pas très loin d'un dialogue de Platon qui met en scène Socrate et ses interlocuteurs. Ce sont en général de joyeux fétards et s'interpellent allègrement sur l'agora grecque, la place où on déambule et discute ! Voilà pour le convivial. Et on attaque le sujet : la beauté ou la justice. **Qu'est-ce que la beauté ?** En voilà un qui donne des exemples et qui parle de belle femme, de beau vase, de beau cheval... Et Socrate de lui demander s'il s'agit de la même beauté pour chaque exemple et s'il y a un point commun à toutes ces beautés ? **Embarras, contrariété...** En voilà un qui croyait savoir et ne sait plus bien de quoi il parle.

Sans doute faudrait-il ne pas aller plus loin dans la comparaison. Au CaféGEM, mais aussi dans la société, beaucoup de personnes pensent qu'elles ne savent rien, même elles ne savent même plus ce que c'est que penser. Exit Socrate ! Aussi, ce moment philosophique entrouvre – **ou tente de le faire** – la porte de la pensée à tous. Chacun se rend compte qu'il peut penser et peu importe ce qui ai dit. L'important c'est d'avoir réussi à parler avec les autres, devant les autres et si possible dialoguer avec l'autre ou les autres et avec soi. Rares sont les moments où par la parole on accède à la conscience d'**être soi** ou d'être un moi, où on accède à ce qui nous fait être « Homme »

Pendant une heure ou plutôt une heure et demie, on s'emploie à réfléchir, à **penser**. Modestement certes mais c'est là mettre un pied en philosophie, gauche de préférence car il porte bonheur. Le bonheur de se sentir être. Il ne s'agit pas de parvenir à une vérité et encore moins à La Vérité mais d'élargir sa mentalité à d'autres points de vue, et pour ce faire, prendre la parole, **écouter les autres**, bref être là, existant parmi d'autres.

Didier Martz, philosophe

*l'Allemagne
un pays autrefois ennemi
aujourd'hui notre plus
cher ami
on s'est fait la guerre
à cause du tyran
Adolph Hitler
beaucoup n'ont pas
survécu
et on se souvient encore
du tout début
70 ans ont passé
mais l'histoire
ne sera jamais effacée
la paix règne à nouveau
espérons qu'il n'y aura pas
d'autres idiots*

Kailan

GEM PHILO

*Deux anges gentils, généreux,
je donnerai ma vie pour eux,
un amour inconditionnel,
qui surpasse le réel,
qui demande des calins,
c'est encore des petits poussins,
les deux amours de ma vie,
à qui je souris.* KAILAN

Animaux abandonnés

pourquoi tant de méchanceté

le chien, le chat

n'ont rien demandé de tout ça

ils veulent de l'amour et du réconfort
ça ne demande aucun effort

Kailan

**LUTTER CONTRE
L'INJUSTICE
J'EN AI ENVIE
ÇA DONNE UN BUT À MA VIE
UNE MANIFESTATION
EN TOUTE PRUDENCE
JE SUIS CONTRE LA VIOLENCE**

KAILAN

UN HOMME

RETROUVÉ MORT DANS LE CANAL

FAUT-IL TROUVER ÇA NORMAL

ENLEVÉ À LA SORTIE DU VOGUE UN MERCREDI

IL N'AVAIT PAS DONNÉ

SIGNE DE VIE DEPUIS

QUI CONSIDÈRE LA VIE

COMME UN TERRAIN DE JEU ?

C'EST AFFREUX

QU'EN EST-IL DE NOTRE VILLE

EST-ELLE SOUDAIN TROP FRAGILE

POUR ARRÊTER LES MÉCHANTS

INVISIBLES AUX YEUX DES GENS

OÙ VA LE MONDE

SI L'ON DOIT SE MÉFIER

DE TOUT LE MONDE

Kailan

À LA NAISSANCE, on monte dans le train et on rencontre nos Parents.

On croit qu'ils voyageront toujours avec nous.

Pourtant, à une station, nos Parents descendront du train, nous laissant seuls continuer le voyage.

Au fur et à mesure que le temps passe, d'autres personnes montent dans le train.

Et ils seront importants :

notre fratrie, amis, enfants, même l'amour de notre vie.

Beaucoup démissionneront (même l'amour de notre vie) et laisseront un vide plus ou moins grand.

D'autres seront si discrets qu'on ne réalisera pas qu'ils ont quitté leurs sièges.

Ce voyage en train sera plein de joies, de peines, d'attentes, de bonjours, d'au-revoir et d'adieux.

Le succès est d'avoir de bonnes relations avec tous les passagers pourvu qu'on donne le meilleur de nous-mêmes.

On ne sait pas à quelle station nous descendrons.

Donc vivons heureux, aimons et pardonnons.

Il est important de le faire car lorsque nous descendrons du train, nous ne devons laisser que des beaux souvenirs à ceux qui continueront leur voyage.

Soyons heureux avec ce que nous avons et remercions le ciel de ce voyage fantastique.

Aussi, merci d'être un des passagers de mon train.

Joël

Le mot HOROSCOPE veut dire littéralement : "Je regarde l'heure". Il dérive du mot "horaire".

GEM JEUX
(CHARDÉS) par JOJO

Il peut désigner des prédictions d'avenir, mais on l'emploie également pour désigner un thème natal. Un signe du zodiaque est un élément de la division du circuit annuel apparent du Soleil autour de la Terre. je dis bien "apparent" car, en réalité, c'est la Terre qui tourne autour du Soleil.

Il y a 12 signes du zodiaque qui sont 12 symboles représentant 12 types humains. Le thème natal est le relevé des positions du Soleil et des planètes, y compris la Lune, pour le jour, l'heure et le lieu de naissance. Pour calculer le thème natal, on utilise des éphémérides qui donnent pour chaque jour la position précise du Soleil et des planètes.

Il faut déterminer l'heure locale de naissance en rectifiant l'heure natale suite à l'application des heures d'été et ajouter les minutes, voire les heures, qui séparent le lieu de naissance de l'heure du méridien de Greenwich sur lequel nous sommes alignés.

En possession de cette heure rectifiée, on entre dans une table des maisons qui permet de déterminer le signe ascendant ou secteur I de la carte du Ciel qui représente le Moi profond, ses tendances animatrices, alors que le descendant ou maison VII qui lui est opposée, représente son monde complémentaire ou antagoniste : mariage, association, collaboration.

Si la maison I représente le Moi, la maison VII représente "les autres", les interlocuteurs, les gens à qui l'on a affaire et, éventuellement les ennemis déclarés, alors que la maison XII, si elle est dissonante, peut représenter les ennemis que l'on ne connaît pas.



(Octobre Novembre)
Signe d'eau sous la maîtrise de Mars

et de Pluton. Energie, volonté farouche, absolutisme. C'est quelqu'un qui ne transige pas avec ses principes qui ont plus de prix pour lui que la vie elle-même. Le Scorpion régit le complexe de l'amour, de la mort et de nuit. C'est le signe sexuel du zodiaque. Ce signe a également trait à l'inconscient découvert par Freud et la psychanalyse. Goût du secret et des choses cachées. Pluton, planète maîtresse du Scorpion avec Mars représente la partie la plus ancestrale de l'individu, ses pulsions de mort. Pluton peut être mis également en relation avec le terrorisme. En relation avec la maison VIII, c'est le signe de la mort et des héritages.



(Novembre Décembre)
Signe de feu sous la maîtrise de Jupiter.

Personnalité ample et généreuse, apte à faire la synthèse des choses, percevant mieux les ressemblances entre les individus que leurs différences et leurs particularités. Si un thème Sagittaire est dominé par des planètes de type "sec" (Mars-Uranus), il peut y avoir goût de l'aventure et des grands espaces. C'est le signe de l'Etranger et des grands voyages. Etude des langues étrangères. En analogie avec la maison IX, c'est le signe des convictions, des opinions et des croyances (Churchill, de Gaulle). Si la maison VIII et le Scorpion représentent la mort de l'individu, la maison IX et le Sagittaire représentent sa transcendance.

QU'EST-CE QUI EST BLANC QUI FAIT DE L'OMBRE À UN NOIR en échec à cause de son empathie TROP GRANDE pour une blanche à qui.... il fait de l'ombre ??? **CONCLUSION...** il est mat **MAIS** ne joue pas *Bili Jean* comme *Mickeal Jackson* (qui est gris) !!! **MON TOUT** est un jeu populaire qui ne se joue qu'à deux

- Mon 1er est la première lettre de l'alphabet en partant de la fin
- Mon 2nd est le contraire de bas, aussi une lettre de l'alphabet
- Mon 3ème est le multiple d'une mesure par lui-même, c'est la fonction mathématique la plus rependue qui est aussi le symbole mathématique, et aussi une lettre
- Mon tout est le prénom d'une femme

GEM SPORT GÉRALD ET LE FOOT

C'est en tant que supporter du stade de Reims que je m'adresse à vous cela n'a échappé à personne « Qui suit un peu l'actualité de sa ville », les rouges et blancs se retrouvent en ligue 2.

C'est la suite d'une saison presque catastrophique que le club champenois s'est retrouvé en ballottage défavorable pour le maintien en ligue 1.

À la lutte, le Toulouse Football club (TFC), le Gazélec d'Ajaccio (GAZ) et le Stade de Reims (SDR) se battent pour la place de premier non relégable (17ème/20).

Pour se maintenir, il aurait fallu un extraordinaire concours de circonstances, à savoir une défaite du TFC et une du GAZ ainsi qu'une victoire de nos joueurs champenois.

Tout s'est joué sur un détail, le Stade a rempli sa part du marché en infligeant une correction (4-1) à l'olympique Lyonnais. De leur côté le GAZ s'est incliné face au PSG mais, et c'est là que le bas blesse, le TFC, à la suite d'un match à rebondissements l'emporte (3-2) sur leur adversaire du jour.

Cette victoire propulse directement le SDR en ligue 2, où il évoluera la saison prochaine. L'objectif du club Champenois est de rejoindre l'élite le plus vite possible, et pourquoi pas dès la saison prochaine. Pour se faire, le président du SDR compte sur l'ancien entraîneur du FC Nantes, Michel Der Zakarian. C'est ce dernier qui a permis aux Canaris de Nantes, de rejoindre l'élite, il y a 2 ou 3 ans, et de s'y maintenir. Reste plus qu'à espérer une fin du même acabit pour nos rouges et blancs.

« Quelle suite pour le Stade de Reims »

GEM BIEN-ÊTRE

YOGA, par Christine Hautavoine

L'activité Yoga a débuté en juin 2011 et elle se poursuit une fois par mois, le second vendredi du mois en général. Comme les années précédentes, il y aura 2 pratiques au mois d'août.

Bilan de l'année : 3 à 5 pratiquants participent régulièrement, dont 3 depuis le début de l'activité. Une nouvelle personne se présente régulièrement, revient quelques fois, ou non.

Une grande liberté est laissée à chacun.

Dès que le temps le permet, nous pratiquons au jardin ; l'expérience est différente. La pratique de yoga : c'est plus confortable de porter des vêtements souples et d'avoir une grande serviette de bain en guise de tapis. Au début, il y a des exercices d'échauffement et d'assouplissement qui se pratiquent debout, puis des exercices de détente se font en position allongée et la fin de la pratique se fait en position assise pour des exercices respiratoires suivis d'une petite méditation.

Le yoga, c'est une expérience et nous accueillons tous ceux qui ont envie d'essayer. **Chaque séance est différente**, en fonction des exercices proposés, de la saison, de notre énergie du jour... Tout en suivant le groupe, chaque personne pratique à sa manière et le temps qui lui convient. En effet, à la fin d'une séance de yoga, **l'essentiel est de se sentir bien, apaisé...**

GEM Le Canard

EST ÉDITÉ PAR L'ASSOCIATION CAFÉGEM www.cafegem.org,- imprimé par Copy-Média

COORDINATION : L. BASTIN - F. RICHARD - A. HURTAUX - A.M. CHARLIER

ILLUSTRATIONS : YOANN - GEOFFROY

NUMÉRO GRATUIT - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

DE QUELLE OEUVRE DE QUEL ARTISTE CONNU FRANÇAIS S'AGIT-IL?

ENIGME

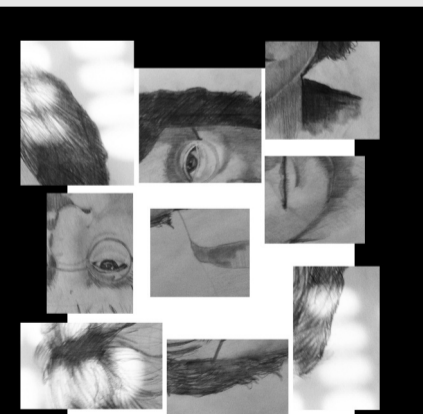
Par Florent Charlier

Plein de chapeaux et de joie de vivre : c'est la qualité première d'une telle peinture.

Contrairement à l'évocation que porte le nom de famille du peintre, ce tableau est plein de couleurs. Cette oeuvre met en relief la bourgeoisie de l'époque du 19ème siècle, prenant un toast. C'est une peinture impressionniste qui représente un groupe de personnes bien habillées. Il y a même une certaine convivialité et familiarité avec un chien yorkshire, porté par une dame. Ce tableau a rendu célèbre l'artiste et on le retrouve souvent en première page de ces livres biographiques.

GAGNEZ UNE BOISSON DE VOTRE CHOIX

GRAND JEU ENIGME
DÉPOSEZ VOTRE COUPON-RÉPONSE AU BAR
VOTRE RÉPONSE.....
VOTRE NOM.....
UN TIRAGE AU SORT DÉPARTAGERA LES GAGNANTS



QUI SUIS JE ?
GAGNEZ UNE BOISSON DE VOTRE CHOIX

DEVINETTE
DÉPOSEZ VOTRE COUPON-RÉPONSE AU BAR
VOTRE RÉPONSE.....
VOTRE NOM.....
UN TIRAGE AU SORT DÉPARTAGERA LES GAGNANTS