

Journal Fraternité N°17



Téléphone : 04 94 50 72 64

Site internet : <http://www.gem-fraternite.fr>

Bonne année 2014

Sommaire

Page 2 : Site Internet
Atelier écriture

Page 3 : Sorties
Si j'étais président

Page 4 à 6 : Interview de Frédéric

Page 7 : Nature et découverte

Page 8 : Recette

Page 9 : Jeu

*Assemblée générale
25 Janvier 2014*

Site Internet

- **Visite guidée du GEM.**

Depuis le mois de mai, vous pouvez de chez vous visiter nos locaux grâce à une vidéo conçue par les adhérents. Pour accéder à la visite guidée du GEM visitez la page « You tube » :

<http://www.youtube.com/watch?v=gC8VOPBMSQk> ; ou a partir de notre site internet : <http://www.gem-fraternite.fr>.

Atelier écriture

Vif comme le vent,
Hurlant comme un chat huant,
La tempête fait rage,
Gronde comme un orage.

Elle se déchaîne, crie, rugit
Comme un lion sans peine
Dans une savane luxuriante
Pleine d'oiseaux et pleine de vie.

Glacée comme un miroir,
Elle ne se réfugiera jamais dans un tiroir,
Non, elle se tapit pour reprendre de plus fort,
Tel un tourbillon, une spirale de la mort.

Joyeux comme un Noël !

CECILE

Sorties

Rocher de Roquebrune



CHRISTIANE. : C'était bien. Nous nous sommes crus dans « le club des cinq », dans une ambiance « mystérieuse », notamment dans les failles. Nous avons pique niqué dans une clairière. Le bruit des voitures passant sur l'autoroute résonnait. Nous avons pris des photos.

CECILE : Nous étions 6 du GEM. C'était magnifique, impressionnant. Des arbres géants. Des rochers qui tiennent je ne sais comment. Une immense et éblouissante clairière baignée de soleil, qui contrastait avec l'ombre de la faille. C'était la première fois que je venais sur ce site.

Si j'étais président du GEM

DOMINIQUE : J'installerais un tableau « Velléda » dans la salle à manger pour les échanges de services. Une étagère d'angle au dessus du radiateur. J'ouvrirai le samedi après-midi. Je mettrai en place des cours de musique.

MARIE : J'agrandirais le séjour qui devient trop petit.

ISABELLE : j'organiserais plus de sorties culturelles.

CHRISTIANE : Tambouille tous les jours !

J'organiserais le GEM pour aller chercher les adhérents à domicile.

CARINE : j'agrandirais la salle de bain.

CECILE : Je ne voudrais surtout pas l'être !

J'embaucherais une secrétaire salariée à mi-temps.

CLAUDE : J'équiperais le GEM d'un appareil photo professionnel comme les grands reporters.

FABRICE : J'achèterais une cuisinière, un four, un évier afin de refaire tout le plan de travail.

RENEE : Que le GEM ouvre plus tôt, 9h.

Qu'on y danse, qu'on apprenne à jouer de la guitare et du piano.

SANDRA : qu'on y danse.

SAMUEL L. : J'ouvrirais un atelier pour apprendre à jouer un instrument de musique.

CHRISTIAN : Je mettrais Tintin ministre de l'intérieur.

DAMIEN : J'ouvrirais un atelier de sport et un club d'échecs.

CELINE : J'ouvrirais un atelier de diététique.

PHILIPPE T. : Je mettrais le GEM en avant dans les manifestations de la ville. Je ferai en sorte qu'il perdure. J'aiderais plus les adhérents.

Festival du court métrage de Draguignan – Atelier de doublage

ISABELLE : C'était très intéressant, très instructif. Il y avait la doublure voix d'Hannah Montana. Des élèves des collèges et lycée de Draguignan étaient présents. Ils se sont prêtés à expérimenter la technique de doublage sur un extrait d'une série américaine.

Rencontre avec les comédiens qui doublent les voix : Tous les deux de Paris. Elle 26 ans, et lui 23 ans, il a été la voix de Joe, le jeune acteur du rôle principal du film « Super 8 ».

Tout le week-end a eu lieu des séances de cinéma consacrées au court métrage. Hélas je n'ai pas pu m'y rendre.

Interview de Frédéric, président sortant.

MARIE : Est-ce que ça a été plus facile d'être président à la fin qu'au début ?

FREDERIC : J'avais une autre expérience associative. Il a fallu que je m'adapte au GEM pour trouver les bons mots. On a toujours l'opportunité de progresser.

JEAN-MARC : Avais-tu eu déjà une expérience de président auparavant ?

FREDERIC : Non, mais j'ai été « ministre cultuel ». C'est une autre expérience associative qui nécessitait de faire des discours.

SAMUEL L. : Pourquoi changer de président ?

FREDERIC : Le GEM a été pour moi une étape importante dans ma vie. Je franchie une autre étape et passe le flambeau.

MARIE : Que conseillerais-tu au futur président ?

FREDERIC: Etre sans préjugés. Nous sommes tout de même dans l'entraide mutuelle. Il faut apprendre à rester modeste, humble. Il faut se sentir concerner, être tout d'abord « Adhérent ». Accepter les autres tels qu'ils sont, avec leurs faiblesses, leurs souffrances. Il faut aussi s'inclure dans le projet associatif.

FABRICE : Penses-tu que je puisse être président ?

FREDERIC : C'est une tâche peut être un peu lourde pour toi.

MARIE : Vois-tu quelqu'un qui pourrait te remplacer ?

FREDERIC : Il faudra quelqu'un de compétent, humble, dynamique, prêt et prompt à écouter, et il en a quelques un au GEM.

JEAN-MARC : est-ce dur d'être président ?

FREDERIC : la présidence c'est la capacité à être présent, être régulier, assidu, honnête, diplomate, conscient de ses limites.

JEAN-MARC : est-ce le président qui décide de tout ?

FREDERIC: Le président dispose d'une voix prépondérante mais je ne l'ai utilisée qu'une seule fois : c'était pour annuler le concert de la semaine de la santé mentale en 2013. Toutefois, ce n'est pas le président qui décide de tout ; c'est, selon l'importance, le Comité Directeur, le Conseil d'Administration, et l'Assemblée Générale.

JEAN-MARC : un président doit-il toujours être absolument présent ?

FREDERIC: en étant régulier dans sa présence au GEM, le président peut mieux évaluer tous les cas de nécessité qui se présentent dans l'association, et les présenter soit au Comité Directeur, au Conseil d'Administration, ou à l'Assemblée Générale. Il est le fer de lance.

JEAN-MARC : Comment sont gérés les divers problèmes qui peuvent se présenter au GEM ?

FREDERIC: les membres du bureau ont reçu de la part de Hubert une formation qui nous a permis de différer à propos de sujets brûlants. De ne pas répondre « à chaud ».

CECILE : Resteras-tu en contact avec le GEM pour faire partager ton expérience ?

FREDERIC : J'aurais encore un peu de disponibilité pour la passation de pouvoir, mais je ferai aussi de simples visites.

JEAN-MARC : Est-ce difficile de parler au micro devant une assemblée ?

FREDERIC : on arrive à parler de ce que l'on est convaincu. Et j'étais convaincu, et je le suis toujours. Le GEM est une structure édifiante, pour présenter un discours, je m'efforçais de faire ressortir les qualités.

FABRICE : pour les sorties, Frédéric est un chauffeur très prudent, nous avons fait de belles sorties, ça m'a plu.

FREDERIC : Chauffeur était une passion qui me faisait pousser des ailes.

CHRISTIANE : en un mot que cela t'a-t-il apporté d'être président ?

FREDERIC : épanouissement.

SAMUEL L. : Est-ce que c'est toi le responsable de tous les adhérents du GEM ?

FREDERIC : le président est le responsable moral. Cela dit, il y a un protocole : la répartition implique que les adhérents soient accompagnés par les animateurs qui eux sont salariés, et doivent être attentifs à l'évolution associative. Les animateurs rapportent au bureau tout problème. Puis le bureau étudie le problème et décide de la suite à donner. Pour cela le bureau se réfère au règlement intérieur, au cahier des charges et aux statuts. Trois éléments complémentaires qui régissent la structure du GEM.

JEAN-MARC : est-ce que le président fait tout au GEM ?

FREDERIC : celui qui est fidèle dans les petites choses est fidèles dans les grandes. Je savais qu'il fallait être assidu, et avoir une expérience de décideur. Être à la portée de chaque outil structurel. L'association, comme toute association, dispose d'une répartition des charges, c'est-à-dire président, vice président, secrétaire et son adjointe, trésorière et son adjointe, qui sont des personnes compétentes et de confiance, chacune ayant ses propres limites. Chacun est dévolu à sa charge. Autrement dit le président ne fait pas tout.

JEAN-MARC : que penses-tu de l'article « si j'étais président du GEM »

FREDERIC : J'ai eu l'impression de m'être retrouvé devant la liste de demande de cadeaux pour le père Noël !

SAMUEL : Qui compose le conseil d'Administration ?

FREDERIC : ce sont des adhérents qui ont été élu par l'assemblée générale.

JEAN-MARC : le mot de la fin ?

FREDERIC : J'ai aimé être au service du GEM, et remercie chacun de m'avoir épaulé tout au long de ces cinq années d'exercice.

Nature et découverte

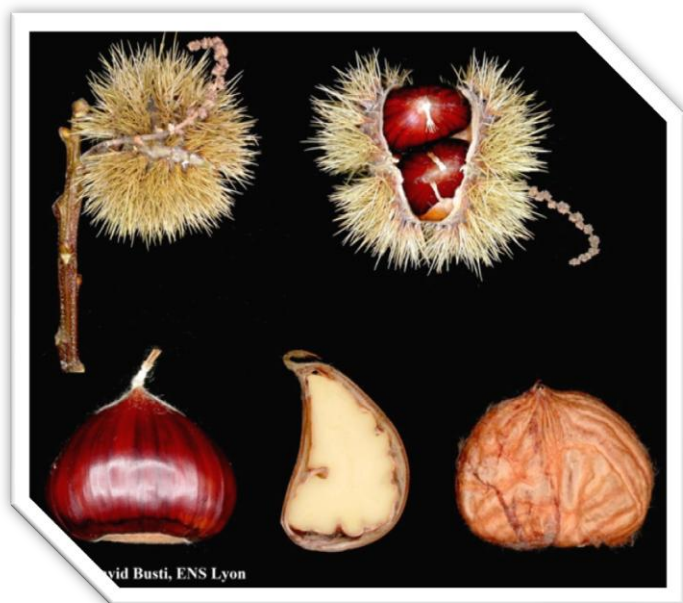
Marron et châtaigne

Châtaigne et marron proviennent de deux espèces botaniques bien différentes :

- ✚ La **châtaigne** est le fruit du **Châtaignier** arbre appartenant à la famille des **Fagacées** dans laquelle on trouve le Hêtre genre ayant donné son nom à la famille, et les Chênes.

Attention ! La châtaigne et le marron comestible sont les fruits du châtaignier, mais pas du même châtaignier : la châtaigne provient du châtaignier sauvage, tandis que le marron est issu du châtaignier greffé pour la culture.

- ✚ Le **marron** est la graine du **Marronnier d'Inde**, arbre appartenant à la petite famille des **Hippocastanacées** dont il est le seul représentant en France. Ce marron n'est pas comestible.



*Comparaison des bogues de Châtaignier (à gauche)
et des « bogues » de Marronnier d'Inde (à droite).*

Recette : Sangria sans alcool

Ingrédients :

4 lts de jus de raisin rouge
2 lts de jus d'orange
1 lt de nectar de pêche
1 bouteille de concentré de citron
3 cuillères à soupe de grenadine
1 cuillère à soupe de sucre en poudre
1 pincée de cannelle
2 pommes
2 poires
2 bananes

Préparation

Mettre les bouteilles au frais deux jours avant.

Préparation la veille : Couper les fruits en petits dés.

Mélanger tous les ingrédients.

Servir le plus frais possible.



Sangria sans alcool : faite maison !

Jeux : trouver l'intrus !



Santé mentale et troubles psychiques

Grande Cause 2014

Manifestations à venir en 2014

Assemblée Générale : le samedi 25 janvier 2014.
Lors de cette Assemblée Générale un nouveau président sera élu. La présence de tous les adhérents est souhaitée.

Semaines de la Santé Mentale : comme chaque année nous y participerons activement : du 10 au 23 mars 2014.