



Les beaux jours se poursuivent mais les fêtes de fin d'année arrivent à grands pas.

En attendant, c'est aux couleurs de l'automne et des citrouilles d'Halloween, que ce numéro offre un aperçu de la créativité et l'humour que l'on retrouve dans les GEM !

## Voeux de fin d'année

Nous souhaitons que l'entraide présente dans les GEM favorise pour chacun une belle fin d'année 2023 et que celle-ci s'ouvrira sur une nouvelle, pleine de rencontres et de projets. Provence Verte

Les 7 et 8 septembre une rencontre InterGEM a été organisée à Saint-Raphaël par la coordinatrice des GEM La vie là, Gemme de soi, Fraternité, Planète GEM et nous, **Les Cœurs VEillants**. Il faisait encore chaud et les 35 adhérents réunis ont pu profiter de la piscine, du terrain de pétanque de la structure où nous avons été hébergés. Des activités comme le théâtre, la peinture, une balade et des prestations manucures ont été mises en place par des adhérents ou animateurs. Le soir on a dansé jusqu'à minuit avec DJ Fab ! Ces 2 jours ont été une belle occasion de vie commune pour apprendre à mieux se connaître entre adhérents de notre GEM mais aussi de découvrir les membres des autres associations. **À refaire !**



À la **Colombe Dignoise**, c'est comme il se doit que 18 gemmeurs et les animatrices ont fêté Halloween. Au programme : déco du GEM, atelier maquillage avec une bénévole, repas et danses endiablées sous les boules à facettes !! Et, comme on a peur de rien, on partage avec vous la recette du dessert dévoré à pleines dents !



Les animatrices Christine et Virginie en charmante compagnie !

### LA RECETTE DU TRIMESTRE

- \* 200 g de chocolat au lait type marque dessert
- \* 4 œufs entiers
- \* 150g de sucre
- \* 80g de farine
- \* 150g de beurre fondu.

Le Fondant au chocolat au lait de la Colombe Dignoise.



Dans un saladier, faire fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie ou au micro-ondes. Dans un autre récipient, mélanger les œufs et le sucre puis les 80 g de farine. Incorporer ensuite cette préparation à la première. Attention ! Il est normal qu'il n'y ait pas de levure chimique car c'est un fondant au chocolat. Mettre le gâteau au four pendant 20 minutes maximum à 180 degrés.

Bon croc à tous !!

**"L'entraide est la seule base durable de toute unité humaine."** Albert EINSTEIN (1847-1902)



## DES PETITES PHRASES QUI REVIENNENT...

Alain de **GEMME DE SOI** s'amuse à nous rappeler ces petites phrases répétitives « Il faudrait que... » « On devrait faire ça... » « Ah mince on a oublié ... » et aussi la fameuse botte secrète de Karadoc dans Kamelot « **C'est pas faux !** ». Dévoilée à Perceval dans l'épisode 28 du Livre 1, cette célèbre réplique permettrait de ne passer pour un idiot quand on ne comprend pas notre interlocuteur. Perceval, content de cette astuce, va l'utiliser à outrance ce qui va provoquer des qui-proquos à gogo !

LE SAVIEZ-VOUS ?

### Œuvre collective, GEM Fraternité



*Quand je ne vais pas bien, je préfère quand même venir au GEM pour ne pas être complètement isolé.  
Un "bonjour" cela fait toujours du bien !* J. du GEM Fraternité

# Dans les GEM on est clownement drôle !

L'humour renforce notre instinct de survie et sauvegarde notre santé d'esprit.

Charlie CHAPLIN

Acteur, Artiste, Cinéaste, Scénariste (1889 - 1977)



Un atelier théâtre et improvisation a été plus que bien accueilli par les adhérents de **PROVENCE VERTE**. Au cours de 5 séances, qui se sont déroulées à Rians, chacun a su créer un clown à son image grâce à l'aide d'une professeure. Cette expérience a renforcé les liens entre les adhérents.

"Cela laisse des souvenirs fabuleux".

Joseph, 82 ans, doyen du GEM.



Depuis septembre, 6 membres de **Planète GEM** participent

à un atelier animé par Julie MAZE,

Chargée de médiation culturelle au Musée des Beaux Arts RÉATTU d'Arles. Tout de noir et de blanc, ce projet autour de la photographie se déroule sur 4 mois à raison d'une séance mensuelle. « Julie nous permet de nous initier à la photographie. De la découverte du sténopé à la prise de vue, en passant par les éclairages, poses, angles de vue....on a aussi appris comment faire une photo sans appareil. C'est gratuit, ça ne mange pas de pain et surtout on s'éclate bien ! Merci à GEMME DE SOI qui nous a orienté vers cette belle opportunité ! »

Vous êtes intéressés ? Contact au 04 90 49 35 23 reattu.publics@ville-arles.fr



## LE CONSEIL DU GEM LA VIE LÀ

Si vous devez changer votre lave vaisselle, contrairement à Danièle, une des animatrices, pensez à couper l'eau avant toute chose ! Cela vous évitera une petite douche, certes rafraichissante mais surtout ... surprenante !



La troupe de

**REVLA** est composée de Carine, Isabelle,

Mara, Naïma, Paul-Emile et Sylvie, ainsi que Bruno et Julien H pour la régie et Magali à la mise en scène. Tous et toutes peuvent être fiers de leur pièce théâtrale "**Les Couleurs de la Vie : C'est beau de Rêver**". Celle-ci a touché les cœurs d'une centaine de spectateurs lors de deux représentations les 20 et 21 septembre au GEM et une à l'Hôpital de Jour Gastaldy d'Avignon le 11 octobre.

« Bravo aux acteurs, je comprends qu'on aime ce GEM, quel joli moment plein d'émotions, de profondeur, de tolérance et d'accueil. Que toutes ces humanités continuent à bâtir une harmonie, comme toutes les couleurs du monde, font fleurir un arc-en-ciel après l'orage. » Isa "Bravo pour votre créativité, votre énergie, votre investissement, vos sourires qui réchauffent les cœurs comme votre arc-en-ciel." Sophie.

La troupe se déplace dans un périmètre d'1h autour de l'Isles sur la Sorgues.



Le 26 novembre, pour la toute première fois, **Provence Verte** a participé au Marché de Noël de RIANES pour proposer à la vente les créations en résine et argile réalisées par les adhérents.



## À GEMME DE SOI

Éric, François et Maria, membres du CA, se sentent



Comme à la maison



Petit effet de reflet avec Olivier qui a la fonction de trésorier au

**GEM La Vie Là**

### LA COLOMBE DIGNOISE :

04 92 35 08 97 / 07 83 11 11 83  
gemdedigne@gmail.com

### LA VIE LÀ :

04 22 53 10 75 / 06 78 42 95 19  
gemgrasse@isatis.org

### LES CŒURS VEILLANTS :

04 22 53 15 14 / 07 55 58 51 27  
gem.menton@isatis.org

### GEM FRATERNITÉ :

04 94 50 72 64 / 07 50 59 86 07  
gem.fraternite@isatis.org

### PROVENCE VERTE :

06 98 27 29 63  
gemp910@gmail.com

### GEMME DE SOI :

04 90 47 61 21 / 06 09 80 62 55  
gem.arles@isatis.org

### PLANÈTE GEM :

09 88 33 05 46 / 07 55 59 93 12  
planetegem@isatis.org

### REVLA :

07 77 86 72 61 / 09 87 16 70 37  
asso.revla@gmail.com



Votre GEM souhaite passer une annonce, participer au bulletin ?

Contact 07 50 59 02 58  
@f.coulet@isatis.org