

Un éclat de couleur, une exposition, une rencontre, un sentier à explorer... Il suffit parfois de peu pour élargir l'horizon. Au fil des saisons, l'art, la culture, le patrimoine et la nature nourrissent la créativité et le bien-être. Dans ce numéro, découvrez quelques-unes de ces belles aventures partagées dans 7 GEM de notre belle région.

VAMOS À LA DISCOTHECA : UN MERCREDI FESTIF POUR FAIRE CHAUFFER LE DANCE FLOOR.

Au mois de mai, les adhérents du GEM de Digne ont eu le plaisir de participer pour la première fois à une après-midi dansante organisée à la discothèque d'Aiglun.

Une fois par mois, le mercredi de 14h à 16h, l'établissement Les 12 Chênes accueille gratuitement des personnes en situation de handicap.

L'entrée, les boissons ainsi qu'un goûter sont offerts, permettant à chacun de profiter d'un moment de détente dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Nos adhérents ont pris plaisir à partager ce temps à l'atmosphère festive. Les différents styles musicaux ont permis à chacun de profiter pleinement de ce moment de détente et de rencontre.

Cette sortie a également été l'occasion d'échanger avec des participants venus d'autres associations et structures du territoire.

Au vu de l'enthousiasme suscité par cette première participation, nous sommes heureux de pouvoir renouveler l'expérience.

Aussi, ces rendez-vous festifs se poursuivront une fois par mois, de septembre à mai, pour le plus grand plaisir de nos adhérents.

Christine et Anne-Lise



La colombe digneoise

Danser, rassembler

Nous remercions chaleureusement Marion, gérante de la discothèque, pour cette belle initiative en faveur de l'inclusion de tous.

PRENDRE SOIN DE SOI PAR L'ART : RETOUR SUR « DES CORPS ET DES ÂMES »

Au GEM Les Vies Denses, on sait faire la fête 🥳 tout en participant à des événements marquants, tels que « Des corps et des âmes », à l'Akwaba de Châteauneuf-de-Gadagne. Les 17 et 18 avril 2026, ce festival était consacré à l'éloge du pouvoir de l'art sur la santé mentale.

Au programme : concerts, films, expositions, rencontres & débats, ateliers d'art thérapie et d'écriture avec, notamment, Isabelle Ronzier*, ainsi que bibliothèque vivante.

Le Café Mental'O était bien sur présent pour restaurer les visiteurs.

Nous remercions infiniment pour leur implication tous les bénévoles Gemmeurs ainsi que Thomas, notre chef cuistot/animateur, Emmanuelle et Elena, les animatrices du GEM qui ont pu nous donner un gros coup de main. Grâce à tous, nous avons pu proposer 2 choix de menus pour régaler les papilles des personnes venues à la fête.

Nous sommes tous très fier(e)s de cette implication, ainsi que du GEM et du café Mental'o, qui contribuent à abolir les frontières !

* Fondatrice du service d'actions culturelles de l'Orchestre national Avignon-Provence, Isabelle Ronzier coordonne Démon Avignon-Provence, un programme d'éducation musicale à visée sociale soutenu par la Philharmonie de Paris.

** Conseil Local de Santé Mentale

Il y avait également un talentueux jeune chanteur accompagné de son groupe, "Choolers Division", suivi d'un concert de rock très animé.

Puis, le 18 avril, a eu lieu la Bibliothèque Vivante, porté par le CLSM**, qui permet de se rencontrer autrement. Une expérience humaine très enrichissante où j'ai pu, moi-même, lire mon Livre Vivant, à trois reprises, trois échanges aussi uniques et aussi porteurs d'émotions les uns que les autres. J'ai personnellement adoré cette expérience.

Je regrette cependant qu'il n'y ait pas eu plus de monde à ce temps spécifique dédié à la santé mentale.

Nous étions nous en tout cas bien présents pour porter l'espoir et le transmettre aux visiteurs. Merci encore à tous ceux qui ont honoré ce tiers lieu de leur présence.

Et vive l'Akwaba! 😊

Sylvia



Les Vies denses

Porter l'espoir au creux de l'assiette

« La danse est le langage caché de l'âme. » Martha GRAHAM (1894 -1991)
Danseuse, chorégraphe américaine pionnière de la danse moderne.

VINCI EN IMMERSION POUR APPRENDRE ENSEMBLE

Le 21 mai, les membres du GEM de Menton ont rencontré les locataires de l'Inter Médiation Locative (IML) d'ISATIS pour explorer l'univers du plus grand génie de l'Histoire.

Le parcours immersif sur Léonard de Vinci se compose de maquettes, vidéos 3D, répliques de codex* en miroir et reproductions d'œuvres.

Léonard de Vinci, figure de la Renaissance, était un peintre, inventeur et savant toscan, considéré comme l'« uomo universale » (du grec : qui a beaucoup appris). Il a contribué dans les domaines de l'anatomie, l'ingénierie et l'architecture.

ALERTE CANICULE



Ensemble on a moins peur

Je n'ai pas osé le toucher, mais il avait l'air gentil. Jean-Michel

Je lui ai caressé la tête, c'était doux. Karine

Au départ, j'avais quand même un peu peur, mais le monsieur nous a très bien expliqué et du coup j'ai été rassuré. Michel

J'ai eu plutôt peur. Christiane

Installée à la Gare du Sud de Nice, l'exposition itinérante s'est avérée parfaitement adaptée au rythme et aux besoins de chacun.

Une exposition très instructive, avec de fidèles reproductions telles que la Joconde et des explications concernant les diverses œuvres de Léonard de Vinci. Ni trop, ni trop peu, suffisant pour faire plus ample connaissance avec les divers talents d'un formidable artiste avant-gardiste.

Françoise et Alexandrine

* Un codex est un ancien manuscrit relié, ancêtre du livre moderne. Ceux de Léonard de Vinci contiennent ses observations, inventions et réflexions, souvent écrites en miroir, de droite à gauche. Gaucher, il écrivait ainsi pour ne pas étaler l'encre et protéger ses notes des curieux.

💡 ASTUCE CANICULE : PLACEZ UNE BOUTEILLE D'EAU CONGELÉE OU UN BOL DE GLAÇONS DEVANT UN VENTILATEUR POUR DIFFUSER UN AIR PLUS FRAIS.

RENCONTRE AVEC UN POGONA VITTICEPS

Le 2 juin 2026, une agréable sortie à la base de loisirs de Vidauban a permis aux 5 gemmeurs présents du GEM de Draguignan, de faire une rencontre aussi surprenante qu'enrichissante avec un dragon barbu, lézard originaire d'Australie. Son propriétaire a pris le temps de présenter l'animal, son mode de vie et son alimentation, répondant à nos nombreuses questions.

Après cette rencontre d'un autre type, le groupe a pique-niqué à l'ombre des arbres, au bord du plan d'eau. La promenade qui a suivi s'est également déroulée à l'ombre, une précaution bienvenue tant la canicule était présente ce jour-là. Ce fut une belle journée qui laissera de bons souvenirs aux participants.

Virginie

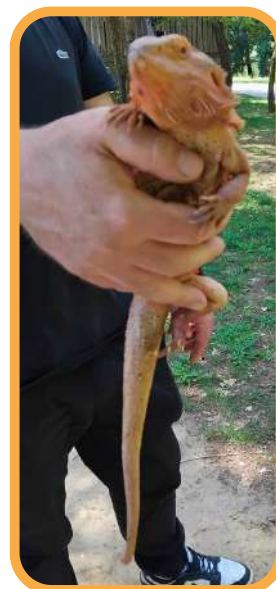
LE SAVIEZ-VOUS ?

Pogona : du grec pōgōn signifie « barbe ». Vitticeps : du latin vitta (« bande » ou « ruban ») et ceps (dérivé de caput, « tête »), signifie « à tête bandée ». En français, cet animal est communément appelé dragon barbu. Son nom scientifique fait référence à sa capacité à gonfler sa gorge couverte d'écaillles épineuses et aux motifs ou bandes que l'on observe sur sa tête. Provenant d'Australie, ce gros lézard mesure entre 50 et 60 cm.



LES COEURS VEILLANTS

les sens en éveil



“ Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ”

Du 5 au 18 octobre 2026.

CAFÉ MENTAL'O, LES GEMMEURS AUX FOURNEAUX POUR UNE ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

Pour sa 4^e année, le chantier d'insertion Semailles implanté à Avignon a proposé à un public très nombreux de fêter l'été en avant-première.

L'association Semailles est spécialisée dans la culture de légumes bio par des personnes en difficultés d'insertion. Acheter des paniers de légumes sur place, c'est participer à une forme d'humanité dans la solidarité.

Dans ce lieu préservé, l'occasion était donnée de rencontrer les acteurs de l'économie sociale et solidaire.

Une vingtaine d'exposants étaient présents avec des artisans ainsi que des créateurs de bijoux et une friperie de vêtements.

Les bénévoles du GEM « Les vies denses » ont participé activement avec la présence du café Mental 'O en cuisine. Un plat unique a été proposé, d'autres associations étaient aussi actives pour offrir une diversité de mets.

Sous un ciel étoilé, la soirée s'est poursuivie par un concert de musiques africaines.



Convivialité et citoyenneté

Dans une ambiance familiale et festive les adhérents du GEM « Les vies denses » ont pu tisser des relations fructueuses d'entraide et de solidarité.

www.semailles.asso.fr

Corrine

DANS CHAQUE ENFANT IL Y A UN ARTISTE.
LE PROBLÈME EST DE SAVOIR
COMMENT RESTER UN ARTISTE EN GRANDISSANT



PAÏ, UNE ARTISTE JUSQU'AU BOUT DU PINCEAU

Leïla, adhérente du GEM Fraternité, est avant tout une artiste dont la créativité foisonne et s'expose sous le nom de PAÏ au quotidien dans sa galerie ACCRODART. Découvrez ses œuvres colorées qui nous transportent dans son univers.

<https://www.accrodart.fr/>

CLIC ICI



Saint Hermentaire

Des éclats pour un grand projet

Au GEM d'Arles, la créativité prend depuis quelque temps la forme de petits morceaux colorés.

Sylvie confie son attachement pour cette activité manuelle "cela stimule mon imagination". Béatrice évoque "un plaisir simple de créer".

Julio apporte un regard plus technique : ancien carreleur, il retrouve dans la mosaïque un savoir-faire familial, tout en soulignant les exigences supplémentaires de précision. Selon lui, réussir une mosaïque, c'est avant tout savoir associer les couleurs. « Certaines vont très bien ensemble, d'autres non. Il faut savoir ajuster pour harmoniser. »

Au fond, la pratique de la mosaïque n'est peut-être pas si éloignée des relations humaines...

Éric, peu fier de présenter ce travail collectif qui sera visible à l'extérieur du GEM, comme une signature colorée.



- Petits carreaux de mosaïque (faïence, verre, émaux...)
- Pince à mosaïque
- Support à décorer (planche en bois ou panneau)
- Colle ou ciment spécial mosaïque
- Pots pour la colle / ciment
- Spatule ou outil d'étalement
- Papier de verre pour préparer et lisser le support
- Éponge ou chiffon pour nettoyer et ajuster
- Gants (facultatif) pour protéger les mains

La créativité, une force du collectif

"Deux faiblesses qui s'appuient l'une à l'autre créent une force. Voilà pourquoi la moitié du monde, en s'appuyant contre l'autre moitié, se raffermir." Léonard de Vinci - 1452 -1519

GARRIGUE EN FOLIE, UNE CHRONIQUE NATURE AUX APPROXIMATIONS ASSUMÉES.

Après une marche de 1,2 km, nous sommes arrivés au Luberon, au bord de la Durance, pour découvrir la Garrigue de Mérindol, un site classé Espace Naturel Sensible (ENS).

Sur place ? De belles couleurs, et une faune... comment dire... rassurante de loin : couleuvres, lézards ocellés de 75 cm (oui oui), certains à deux doigts d'être limite confondus avec des crocodiles que nous avons eu la chance, ou pas, de ne pas croiser ; mais aussi des flamands roses et des castors, plutôt du genre discrets, que nous n'avons pas eu l'opportunité de voir car nous n'avions pas de jumelles. JB équipé de sa paire d'implants oculaires, précision obligatoire, a pu cependant repérer de loin un cygne blanc, tout beau mais tout seul...peuchère.

Pour JB, ce site protégé est ÉPOUSTOUFLANT. Pour Valérie, absente ce jour-là, c'est même EXCEPTIONNEL. Forcément qu'on y est pas, on a quand même son petit mot à dire ce que nous confirme Sonia " Cette garrigue est un lieu à voir ou pas, qui a dans tous les cas le mérite de faire parler de lui ! "

À noter : parfois, il y aurait un petit snack. Parfois. Enfin... pas là. En fait, ça, c'était à la plage de la Romaniquette, à Istres. Désolés, on mélange un peu au vu des nombreuses sorties que nous faisons.

Conclusion : C'est sûr, on y retournera et, cette fois avec Valérie et surtout avec des jumelles, pour sûr !! imaginez que JB ne soit pas là ... Objectif : pique-nique et observation sérieuse, ou presque, car à Planète GEM, on a parfois la tête dans les nuages ou dans les étoiles mais, les pieds



UN GEM BIEN DANS SES BASKETS

sont toujours bien ancrés dans la nature... Notre mot d'ordre ? humour et bonne humeur. Le reste ? C'est bonus.

Jean-bernard, Sonia et Valérie



Vadrouiller pour se cultiver

La promenade vers le château a offert une belle vue du paysage, mais la visite du château, avec ses seules façades, n'était pas essentielle. De plus, le prix était de 6 € par personne.

Nous avons également partagé un agréable repas au restaurant, avec de délicieuses spécialités italiennes, notamment une excellente pizza très appréciée de tous. Nous avons tous beaucoup apprécié cette journée joyeuse et dépaysante.

Delphine

DOLCE VITA À DOLCEACQUA

Lors de notre sortie à Dolceacqua, en Italie, nous avons passé une très belle journée sous un grand soleil, dans la joie et la bonne humeur. Après un trajet d'environ 87 km, soit 1 h à 1 h 30 de route en partant de Grasse. Italie nous voilà !

Les 6 adhérents présents ont découvert un magnifique village pittoresque et médiéval, avec ses petites ruelles pleines de charme.

Une annonce à partager,
une envie de participer
au bulletin ? Contactez-nous :

☎ 07 50 59 02 58

✉ f.coulet@isatis.org

CONTRIBUTEURS AU BULLETIN

LA COLOMBE DIGNOISE :
04 92 35 08 97 / 07 83 11 11 83
gemdedigne@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

LES VIES DENSES :
07 55 59 82 61
gemlesviesdenses@gmail.com
GEM FRATERNITÉ :
07 50 59 86 07
gem.fraternite@isatis.org

LA VIE LÀ :
04 22 53 10 75 / 06 78 42 95 19
gemgrasse@isatis.org
LES CŒURS VEILLANTS :
04 22 53 15 14 / 06 41 23 55 63
gem.menton@isatis.org

