

GE M'INFORME

Avril 2021 - NUMERO 018

LE GEM 37

Le GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) est un espace d'accueil et de solidarité. Il se situe en Indre-et-Loire sur les territoires de Tours Centre, Tours Nord et Loches. Les adhérents de l'association y sont très actifs et participent à la vie associative.

« La vie est comme un bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre »

Albert Einstein



Atelier musique

Par le GEM Tours nord

Bruno, Musicothérapeute, est venu nous proposer des séances de pratique musicale au GEM de Tours nord. Il était déjà intervenu les semaines précédentes au GEM de Tours centre. Un adhérent ayant déjà participé au dernier atelier a pu faire le lien avec les nouveaux participants. Nous avons produit du son avec différents instruments: des maracas, des timbales mais aussi avec des objets du quotidien comme des bouteilles. En début de séance, chacun essaye les instruments puis en choisit un avant de jouer tous ensemble. Chaque morceau est enregistré et un titre est donné comme par exemple: "Symphonie boisée " ou encore " symphonie douce " .

Réflexion sur la sincérité

Par un adhérent du GEM

Traditionnellement, mentir est plutôt considéré comme négatif. A l'inverse la sincérité est une notion positive. Pourtant dans de nombreuses situations, être sincère est quelque chose de profondément anormal que l'on accepte plus ou moins. Je rêve d'un monde où on pourrait communiquer plus sincèrement, car très souvent le devoir de mensonge me pèse. Quand on me demande « ça va » j'aimerais me sentir libre de répondre non si c'est le cas. La vie en société est-elle toujours compatible avec la sincérité ? Voilà quelque chose qui m'interpelle et me laisse songeur...

Le jardin des Mille Pattes

Par le GEM de Tours Nord

Tous les mardis, nous nous rendons au jardin partagé de l'association du "Jardin des Mille pattes " dont nous sommes membres. Lors de notre dernière visite, nous avons pu y voir tulipes, jonquilles, salades, plan de fraises et de la lavande. De notre côté, nous avons prévu de planter différents aromates comme du persil, de la ciboulette et de la menthe. Côté légumes, carottes, radis, petits pois et épinards sont au programme. Nous envisageons également d'organiser des pique nique sous la pergola, qui vient tout juste d'être installée.

Blague

Monsieur et Madame Cale ont deux filles et un fils, comment s'appellent t-ils ?

Réponse: Anna, Lise et Medhi

Il est revenu le temps des randonnées...

Par le GEM Sud Touraine

Après la randonnée de Chédigny en mars, nous avons, samedi 17 avril, fait une randonnée avec un départ à Ferrière sur Beaulieu (nous avons la chance d'avoir des circuits pédestres à moins de 10km de notre local).

Il a fait beau mais venteux. Les chemins arborés nous ont permis d'être à l'abris du vent. Nous avons pique-niqué sur le pouce. Nous avons marché 2h40, donc le retour en voiture s'est fait dans le silence ...

Nous apprécions les randonnées donc ça ne sera pas la dernière de l'année !

Et espérons que les prochaines puissent se faire avec le GEM de Tours, si la situation le permet...

Recette

Par le GEM de Tours Nord
Verrines à la betterave

et aux œufs mimosa

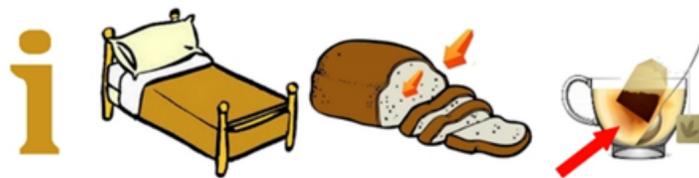
Ingrédients pour 8 personnes :

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole.
- Plongez-y 2 œufs et laissez-les cuire 10 min.
- Pendant ce temps, épluchez 1 échalote et coupez en morceaux les 2 betteraves cuites.
- Mixez le tout afin d'obtenir une purée très fine.
- Ajoutez ½ pot de fromage frais ail et fines herbes, du sel, du poivre et du vinaigre balsamique. Réservez au frais.
- Écaillez et émiettez grossièrement les œufs. Mélangez-les délicatement à de la mayonnaise maison.
- Au dernier moment, remplissez les verrines de la crème de betterave. Ajoutez sur le dessus les miettes d'œuf.



Rébus et devinette

Par le GEM Sud Touraine



Je peux être de nuit ou de vitesse, qui suis-je ?

Réponse: Une boîte

Poème

Par un adhérent du GEM

Viens inspirer nos espoirs qui nous donnent
bonheur et soleil ;

Ça fait du bien de voir quand notre cœur se remplit
de merveilles ;

On arrive vers le temps passé qui éblouit la
différence ;

C'est important de changer pour rester dans la
danse.