



Sommaire

Page 2 Les maux pour le dire

Page 3 Pourquoi je ne suis pas Charlie

Page 4 Micro-sillons & Le bon vin et la piquette

Pages 5,6 et 7 Janvier chagrin! Mais la vie continue...

Page 8 La vie au GEM & Dernières nouvelles de la Science

Page 9 Nous sommes tombés dans ou sur les pommes?

Pages 10,11 & 12 La vie au Gem

Page 13 L'indifférence

Page 14 Le jeudi, la journée que GEM...

Pages 15 & 16 Les recettes !

Pages 17 & 18A vos jeux !

Les maux pour le dire

Levons l'encre, le stylo court sur le papier,

éprouver du plaisir à écrire ?

au premier abord cela me fait sourire.

Quand on n'a pas les mots pour le dire

les maux prennent trop souvent le dessus !

Pour s'ouvrir aux gens on n'a pas besoin d'argent

Mais plutôt de sentiments et d'un regard bienveillant !

De soi aux autres le chemin est parfois long

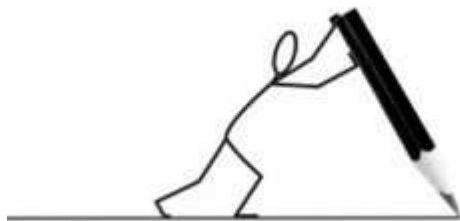
Mais les rencontres quand elles se font

Sont un signe de vie, une lueur d'espoir à raviver jour après jour !

La solitude a de multiples visages,

Incapacité à vivre ou privilège pour survivre ?

Monique



Pourquoi je ne suis pas Charlie.

Le 11/01/2015 la liberté d'expression a été défendue avec courage et énergie, et c'est bien.

Mais que vaut la parole d'un fou ?

A quoi me sert la liberté d'expression si les paroles que je prononce sont, a priori, jugées comme étant insensées, c'est à dire à ne pas écouter.

J'ai été interné, privé de ma liberté. Amené au CHS par les pompiers, menottes aux poignets. Mais à quoi bon me donner ne serait-ce qu'un début d'explication sur les raisons de cet internement ? Explique-t-on à un animal pourquoi on le met en cage ?

Un animal, autant dire une pièce du mobilier. Alors que pourrais je avoir à exprimer.

Pour les nazis les handicapés mentaux ont été la priorité, avant les juifs, en matière d'eugénisme. J'ai vu la parole libérée rebondir sur les murs invisibles qui nous séparent de la normalité.

L'handicapé mental est génétiquement impropre à la reproduction.

Il est improductif et mobilise du personnel qui serait plus utile sur le front Ebola.

Il est imprévisible, limite dangereux. Cela fait frémir!

A éradiquer en priorité dans un régime qui pratique la purification ethnique.

Louis



Micro-sillons

J'ai lu un livre qui s'appelle EMPAN* et j'ai vu un article sur mon association de Toulouse qui s'appelle Micro-sillons ; j'ai raconté lors de l'enregistrement que parfois il faut se poser pour boire le café, j'ai aussi parlé des micros trottoirs que je fais avec une personne qui m'accompagne. Je suis secrétaire de l'association Micro-sillons et nous allons aller à la rencontre des GEM de la région pour savoir comment obtenir une subvention.

Anthony

* Revue EMPAN n° 96 éditions érés 2014

Le bon vin et la piquette

Dans une grande maison du Gers, un peu à la fin du XIXe siècle, il y avait la table des maîtres et celle des domestiques. Sur la table des maîtres le bon vin, sur la table des domestiques la piquette. Un jour se promenant sur la propriété la baronne vît son meilleur domestique, un homme âgé mais carré et solide, qui travaillait à la vigne et de temps en temps levait sa guincharde et d'un seul coup faisait sauter une souche.

La baronne intriguée s'approche et dit : « Hé ! Qué hasait paouvre homé, mé darringats las souquettos ? » « Oh nani, madamo, ne soun que aqueros de la piquetto !! ».

Aujourd'hui 11 novembre autour du monument aux morts, il y avait tout le tralala officiel, et aussi tous les gens bien, ceux qui avaient du bon vin à table ; mais il n'y avait sans doute pas les buveurs de piquette et aussi ceux qui n'avaient même pas de piquette.

A quand le bon vin pour tout le monde ?

Leonce

Janvier chagrin! Mais la vie continue...

Bonne année !! oui, merci bonne année à vous aussi !

Avouez tout de même que nous avons connu mieux comme début d'année ! Sans doute y a -t-il eu pire aussi, faudrait consulter les annales !!

2015 a démarré sur les chapeaux de roues pourrait-on dire en termes sportifs ; et puisqu'il a beaucoup été question de cyclisme à propos du titre de notre nouveau journal, nous pourrions dire, en utilisant un humour que n'auraient sans doute pas désavoué les chroniqueurs et dessinateurs disparus, que pour eux l'année a commencé par une descente à tombeau ouvert tout comme pour les policiers abattus ou les otages tués dans le magasin casher de Vincennes.

Alors certes nous nous sommes rassemblés, charlie ou pas charlie, mais unis et très nombreux pour protester contre l'intolérance et la barbarie; c'est bien, il le fallait ! Mais au-delà de ces grands rassemblements bien légitimes et encourageants, n'oublions pas que tout reste à faire, que le combat contre l'obscurantisme et l'intolérance concerne chacun, chaque jour et partout et pas seulement au lendemain des tragédies nationales ou internationales.

Loin, très loin de cet épisode douloureux de la vie de notre pays, dans un autre domaine, évoquons un événement que la presse locale n'a même pas relaté mais qui en a choqué plus d'un parmi les adhérents et ceux qui soutiennent la démarche du GEM Capacités. Dans la nuit du 11 au 12 janvier: un cambriolage en règle a été réalisé dans la maison du GEM, laissant du même coup quelques dégâts dans les locaux, privant l'association du peu d'argent en espèces contenu dans le coffre et emportant le seul véhicule dont elle disposait pour les transports, les courses, les sorties, etc.

C'est moche, triste...

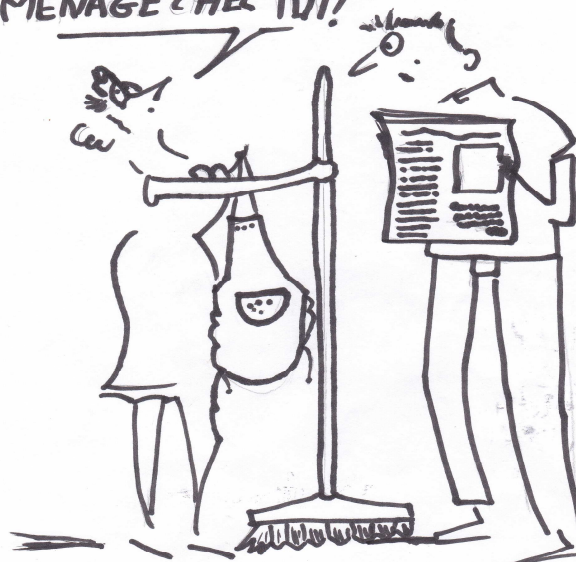
Mais comme dirait l'autre, la vie continue, les échanges et les rencontres ont lieu, la parole circule, peut-être est-ce la meilleure façon de lutter contre les Kalachnikov !

La première réunion de l'année pour les adhérents s'est tenue le mardi 13 janvier ; parmi les thèmes abordés la sortie du premier numéro du journal du GEM a produit de nombreux échanges, amenant son lot d'insatisfactions, de critiques, de questions ; la censure a même été évoquée et débattue concernant quelques articles du premier numéro.

Il a été rappelé que c'est dans le cadre de l'atelier d'écriture du jeudi que s'effectue la réalisation du journal ; ce jour là de 11h15 à 12h30 nous lisons les articles amenés, regardons les croquis de Pablo notre dessinateur attiré, les discutons, parlons de la mise en page avec Marie Pierre etc ...Ceux qui ont eu envie de s'engager dans cette petite aventure qu'est la réalisation d'un nouveau journal ont entendu tout ce qui a été dit et invitent tous les autres qui le désirent à écrire dans le journal Le Groupetto.

Au sujet de ce titre qui a fait débat aussi lors de la réunion, il est important de rappeler que c'est l'originalité qui a guidé notre choix et que nous n'avons pas l'intention de dévaloriser ou blesser quiconque. Au contraire cette adaptation du mot italien "gruppetto" (dont il faut rappeler que le premier sens donné par le dictionnaire est lié à la musique, (lisez le 1^{er} numéro du journal) s'appuyait sur l'idée de rassemblement, d'union, de mise en commun des forces et "capacités "de chacun afin de mieux avancer ! C'est aussi pour cela que nous avons apporté un aménagement au mot italien en mettant, l'accent sur le "groupe", prenant ainsi un peu de distance avec le mot utilisé dans le monde du cyclisme. Rappelons que même dans ce domaine là il s'agit pour les coureurs qui sont "handicapés" dans les étapes de montagnes de s'unir et rester ensemble pour ne pas arriver hors délais et être déclassés ; s'ils ne sont pas de bons grimpeurs, (tout est relatif) ces sportifs peuvent par ailleurs être excellents en sprint, contre la montre, dans les longues étapes de plaine, etc...

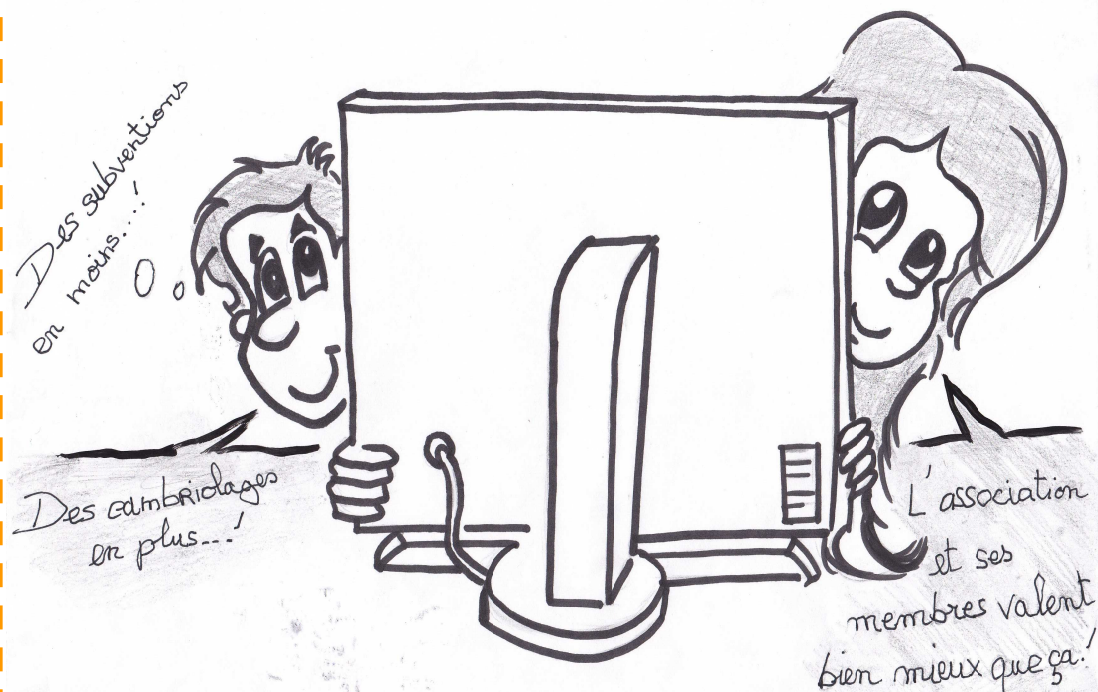
AVANT DE CHANGER
LE NOM DU JOURNAL,
COMMENCE PAR FAIRE
LE MÉNAGE CHEZ TOI!



Terminons donc ce retour sur le mois de janvier 2015 par la rencontre et le repas qui ont rassemblé ici à Auch le jeudi 29/01 les membres de l'association Arc-en-ciel de Marmande et les membres de Capacités. Nous souhaitons les accueillir après qu'eux-mêmes nous aient invités par deux fois en juin et octobre 2014 pour 2 événements d'importance pour leur association : l'inauguration de leur nouvelle maison à Marmande et la réalisation d'un premier forum radiophonique.

Il ne faisait pas très beau ce jour là mais l'atmosphère était conviviale, le repas excellent préparé par quelques membres du GEM ! Chacun a pu après visiter le vieil AUCH, jouer aux cartes...ou faire la sieste !

Février pouvait commencer... bien meilleur que Janvier... la police a retrouvé le fourgon du GEM... la vie continue...



La vie au GEM

Un jour notre vice-président descendit à la cave. Et là quelle ne fût pas sa surprise de voir que les murs étaient peints. Des fresques. Il appela aussitôt les autres adhérents, dont Firmin, notre sage d'entre les sages, qui arriva avec une pile de livres consacrés à l'art rupestre ou aux fresques murales et piochés dans notre bibliothèque. (c'est dire si elle est fournie!)

Au terme de comparaisons multiples nous sommes arrivés à la conclusion qu'il s'agissait de fresques byzantines datant du IVe et Ve siècles avant JC. Des personnages de la bible étaient aisément reconnaissables ; notre cave avait été une chapelle byzantine et une chapelle byzantine en plein Gers c'était une découverte qui avait son importance ! Notre vice-président a pris la parole : « Maintenant que notre cave est destinée à devenir un lieu de pèlerinage, il est urgent de réunir une Assemblée Générale Extraordinaire avant de convoquer la presse » Sur ce arrive Célestin qui nous demande tout de go : « Alors vous les trouvez comment mes tags ? Je me suis entraîné hier pendant tout l'après-midi ! Ça vous plaît ? »

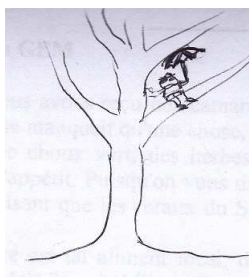
Ce n'est jamais très bon de retomber trop brutalement sur terre. Nous en eûmes des dérangements psychosomatiques pendant plusieurs jours.

A l'heure de boucler, deux mal-embouchés me sont tombés dessus, éructant : « Nous n'avons pas de cave, nous n'avons pas de cave! Les chroniqueurs racontent n'importe quoi! ».

Alors nous avons rétorqué : « Nous n'avons peut-être pas de cave, mais nous avons peut-être pas de cave, mais nous avons un vice-président et c'est ce qui importe! D'ailleurs nous en avons même deux. Un de rechange. Quant à une cave, nous sommes désormais assez nombreux pour en creuser une! »

Dernières nouvelles de la Science

On a retrouvé au fin fond de la forêt indonésienne une variété de psychotique que l'on croyait disparue, le paranoïaque arboricole.



Nous sommes tombés dans ou sur les pommes ?

Mardi le 18 novembre, nous avons été conviés à participer au ramassage des pommes à ESCLASSAN LABASTIDE avec d'autres associations comme La Banque alimentaire *et les étudiants du collège SAINT CHRISTOPHE* de MASSEUBE.

Nous avons récolté environ 2 tonnes de pommes, mais en ayant la chance de ne pas être perturbés par madame la pluie ; même les pluies précédentes n'avaient pas laissé une grosse épaisseur de boue qui allait encore compliquer notre tâche sur le terrain.

Il faut préciser qu'avant d'arriver à ESCLASSAN LABASTIDE nous sommes passés à LASSEUBE, SEISSAN et puis MASSEUBE, mais nous avons passé un bon moment avec tous les participants de la cueillette de pommes.

La responsable de la Banque alimentaire, Madame FIEUX, était également présente à cette opération de cueillir les pommes qui s'est déroulée dans de bonnes conditions. Après avoir fini ce ramassage de pommes nous avons rebroussé chemin pour rentrer à AUCH.

Joseph

Quand les hommes vauquaient au soleil, ils avaient une ombre, qui les suivait partout où ils allaient. On ne pouvait s'en défaire qu'à l'ombre d'une autre ombre, plus vaste.

Arriva la fin de ceux qu'on reconnaissait à leur ombre. Quand les hommes s'installèrent dans les villes ils perdirent leur ombre. Sans s'en rendre compte.

Cette partie d'eux-mêmes qui les avait accompagnés depuis des millénaires avait disparu, absorbée par l'obscurité émanant des murs, des toits.

The city has little delicious skeyes and wears huge sunglasses, why?

Et les hommes sans ombres pullulèrent comme des cafards, à l'abri d'un couvercle.

Muets comme des pierres tombales.

Louis

La vie au GEM

Un jour, Tartuffe le chien de notre animateur découvrit des ossements en grattant le sol du jardin. On dégacha un peu plus pour voir apparaître ce qui semblait être une mâchoire de crocodile. Firmin notre ancien parmi les anciens, confirma qu'il s'agissait bien d'un fossile de crocodile de l'ère tertiaire. Il fût fait appel à une paléontologue patentée qui identifia illico notre spécimen, un *Tyranosaurus herbivorus*, la seule espèce de crocodile connue à avoir été végétarienne, se nourrissant de baies sauvages et de pousses de bambou. « Avec des dents de 5 centimètres de long ! » s'est-on insurgés !? « Oui, c'est pratique pour les fruits à coques : les noisettes, les amandes, les pistaches... » n'empêche que pour mesurer au moins 3 mètres de long il a dû en bouffer des groseilles et des fraises des bois !! »

On s'est réunis, on a discuté et on a décidé qu'on ne voulait pas garder un alligator amateur de pistaches chez nous. On n'avait pas envie de sombrer dans le ridicule. Donc on a rangé ce fossile dans un carton, direction la cave d'un musée d'histoire naturelle...pour les générations futures.



La vie au GEM !

Ernest qui vient d'écouter la radio nous raconte l'info du jour. Dans son souci d'améliorer la présidence de proximité, l'Elysée reprend une idée de Giscard d'Estaing: s'inviter au petit déjeuner d'une famille française. Hé bien ce sera comme ça tous les matins, même le dimanche.

Alors nous nous sommes regardés, les adhérents présents du GEM. La même idée avait surgi dans nos têtes. Nous nous sommes regardés encore une fois. "Allez, on l'invite !"

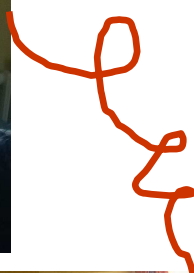
Inviter le président à un petit déjeuner au GEM, et on fera plein de selfies.

Pour la plupart nous sommes issus de familles décomposées, pour nous le GEM est une sorte de famille de substitution recomposée ; une famille normale quoi !



Quand nous avons reçu nos camarades de Marmande, nous avons eu droit à un bon repas. Il ne manquait qu'une chose, une assiette de garbure légère en entrée. Quelques feuilles de choux vert, des herbes, un filet d'huile d'olive pour les yeux, de quoi aiguïser l'appétit. Puisqu'on vous dit que la garbure est en voie d'extinction. C'est en se citadinisant que les ruraux du Sud-Ouest en sont arrivés à se nourrir comme des touristes.

La garbure est un aliment local, de proximité, alors que le foie gras est destiné à l'export. Mais j'y suis ! Si on n'a pas de garbure au GEM c'est parce que faire chabrot est interdit. C'que c'est handicapant d'être un handicapé mental !! évidemment un jeune a demandé si on pouvait remplacer les feuilles de chou vert par des choux de Bruxelles.





Le jeudi, la journée que GEM...

Au delà des capacités intellectuelles, la maladie mentale, qu'elle soit admise ou pas par celui qui en est porteur, isole...

Heureusement, il est des groupes comme les GEMs Cap@cités et la Société d'Entraide, qui pallient à cet isolement tout en conférant à leurs adhérents des commodités...

C'est ainsi que la journée de jeudi est devenue pour moi, hospitalisé d'office depuis 2006, une journée que GEM... C'est la journée où je laisse le fin fond de ma campagne pour venir à Auch retrouver les copains et les copines...

J'y fait d'abord mes courses et en fin de matinée, je mange à Cap@cités. Dans un esprit bien sympathique, tout le monde met la main à la pâte, si ce n'est pour la préparation du repas, c'est pour le dressage de la table, la vaisselle ou le rangement.

Après, je tape le carton, ou je défend un roi sur un échiquier..

En début d'après-midi, (j'arrive souvent en retard... Pardon), je quitte Cap@cités pour aller danser avec la société d'entraide et les personnes des appartements communautaires, chez Brigitte et Patrick... Oh!... Ce n'est pas la danse acrobatique mais on rigole bien et on apprend quelques pas, le plus souvent latins. Pour l'instant, la parité est presque toujours de mise...

A 17 heures, piscine, financée par la société d'entraide. Blessé au dos à la suite d'une chute que j'affecte à mon traitement, c'est un moyen unique pour maintenir ma condition physique...

Il est alors l'heure de rentrer.

On aura peu parlé de handicap mental, de maladie, mais surtout, on en aura partagé le vécu sous des attrails que "GEM"...

Philippe

Les recettes !

Pain perdu aux poires

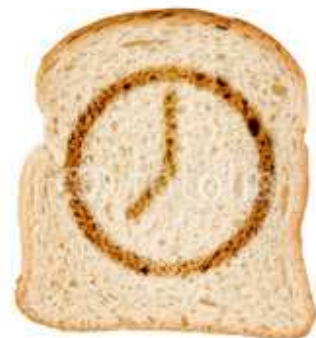
Préparation: 25 min • Cuisson: 20 min • Pour 6 personnes

5 poires • 5 œufs • 1 c. à c rase de cannelle
en poudre

30 cl de lait • 100g de sucre en poudre •
18 tranches de pain brioché rassis •

50g de beurre

- Préchauffez le four à 210°C
 - Pelez les poires, épépinez-les et coupez-les en lamelles assez épaisses. Battez les œufs et la cannelle. Réservez.
 - Portez le lait et 50g de sucre à frémissements.
- Passez rapidement les tranches de pain dans les œufs puis dans le lait.
- Disposez-les dans le plat antiadhésif en les intercalant avec les lamelles de poires.
- Mélangez les œufs, le reste de lait et le beurre fondu, puis versez dans le plat.
 - Faites cuire au four pendant 20 min.
- Saupoudrez du sucre restant et servez.





Carottes Vidry

- 1 Kg de carottes
- 80g de beurre
- 1 c. à café de sucre
- 2 c. à soupe de persil haché
- sel

1. Commencez par gratter les carottes, lavez-les coupez-les en grosses rondelles et réservez-les
2. Dans un grand faitout, faites chauffer le beurre et le sucre et mélangez bien jusqu'à obtenir une légère mousse.
3. Ajoutez les carottes, et faites les revenir quelques minutes. Recouvrez-les ensuite d'eau puis salez
4. Laissez cuire ainsi à demi-couvert jusqu'à ce que l'eau soit évaporée
5. Ajoutez alors le persil, mélangez et contrôlez la cuisson avec 1 lame de couteau.
6. Poursuivez la cuisson si cela est nécessaire, en mélangeant régulièrement pour que les carottes n'attachent pas.
7. Servez chaud

A vos jeux!

Mots mêlés géants (Une même lettre peut servir pour plusieurs mots.)

E	S	U	E	T	T	E	M	O	R	P	B
T	C	M	O	D	E	L	E	E	R	O	C
S	C	C	U	R	L	D	P	G	U	H	
I	A	T	L	E	U	E	R	R	E	R	A
N	R	A	P	E	T	O	G	L	G	T	R
O	R	R	I	S	E	G	L	A	A	C	
G	E	T	M	O	I	A	N	P	N	U	
A	F	I	A	N	E	N	A	C	A	T	T
T	O	N	N	S	D	E	I	L	T	K	I
N	U	E	T	N	A	D	N	O	R	G	E
A	R	E	C	O	N	C	I	L	I	E	R
T	N	E	M	E	U	Q	I	N	U	M	E
N	O	I	T	C	E	F	N	I	A	R	G
T	N	E	M	E	L	A	C	I	M	A	R
E	S	U	B	O	R	D	O	N	N	E	E
R	I	R	G	U	B	A	R	B	E	N	
S	T	R	I	C	T	E	M	E	N	T	E
R	E	T	O	C	I	S	S	A	M	A	R

- .AIMEE
- .AMAS
- .AMICALEMENT
- .ANTAGONISTE
- .ARME
- .BARBE
- .BOURGEONNER
- .BUSE
- .CANE
- .CARREFOUR
- .CHARCUTIERE
- .ECCLESIAL
- .EGEE
- .EGRENER
- .ERRER
- .EUDE
- .GLAND
- .GRAIN
- .GRONDANTE
- .Infection
- .KANGOUROU
- .LEPRE
- .LIED
- .MASSICOTER
- .MODELEE
- .MUET
- .NAIF
- .POURTANT
- .PROMETTEUSE
- .RABOUGRIR
- .RECONCILIER
- .REPETITION
- .SEIGLE
- .STRICTEMENT
- .SUBORDONNEE
- .TAPAGEUR
- .TARTINEE
- .UNIQUEMENT

SUDOKU

9	8	5		4	6			
			3	8	9			
5			4		7	3		
6			2	5	3			
	3		6	7	5	9		
	5	2			7	4		
2	6			4	9	1		
		5	7					8
4	9	1	6	5				

7		5	2	4	3			
		9	8					5
2	4			9			1	
	2	3			7			6
	7	1	3	4		5	8	
					8	1		3
	3			6	9	7		8
		6			5			1
8	7	2						9

	3		9				5	2
	5	7		2	6	8		4
		4			5			
		1			9		8	
4			7			1	3	
6		8	1	3		9		
1		3		5		2	6	
		9	2	1				4
5		6				3		

BÉNÉVOLE
JE PEUX VOUS AIDER
À AMÉNAGER ENSEMBLE



JEU DE SCRABBLE POUR LES NULS

			B						
			A						
			L						
			A			B			
	T	O	I	T		L			
				A	N	E			
				X		U			
				I					

Règles de jeu

L	ê	t	S	R	P	A	E
i	i	i	L	P	U	é	b
É	E	t	N	É	i	d	B
t	O	S	A	A	Z	E	X
Z	M	Ê	E	B	É	L	U

Le tirage des 7 lettres reste valable que si vous les avez placés dans le cas où une partie reste non placée, vérifiez les reconduire dans le jeu suivant de gauche à droite.



A TRES VITE POUR UN PROCHAIN NUMERO!!!!

GEM CAP@CITES

12, Rue Albert Camus 32000 AUCH



05.62.64.07.94



capacites32@orange.fr



Gemcapacites32.jimdo.com