JOURNAL DU GEM

1ER SEMESTRE 2021

Hobby Club LC38
15 avenue Rhin et Danube
hobbyclublc38@orange.fr
président: Boris LAURENS

Association marraine AFTC 38
(Association de Familles de Traumatisés Crâniens et cérébro-lésés 38)
Président: Varoujan DERDERIAN

http://aftc38.org/
https://fr-fr.facebook.com/aftcisere
https://www.helloasso.com/associations/aftc-isere

SOMMAIRE

- **P 2:** Sommaire
- **P 3:** Les GEM
- **P 4-5:** Histoire du GEM Hobby Club LC 38 (Chantale Matray)
- **P 6:** Les activités des Gémeurs, Félix
- **P 7 à 10:** Les activités de Christian (Françoise & Christian)
- **P 11:** Sortie au parc du château de Vizille. (Félix)
- **P 12-13:** Sortie chemin du Hallage (Christian)
- **P 14-15:** Déambulation dans les rues de Grenoble (Félix)
- **P 16 à 18:** Notre voyage en Thaïlande en janvier 2020 (Brigitte & Boris)
- **P 19:** Après-midi Handi-Savate (le groupe)
- **P 20:** Témoignage de Solène la stagiaire
- **P 21:** Témoignage d'un membre de l'AFTC (Luc)
- **P 22&23:** Témoignage des adhérents (Nathalie & Marion)

LES GEM

- Les GEM sont des structures associatives portées par et pour des adhérents ayant un handicap psychique, ou une lésion cérébrale (traumatisme crânien, AVC, maladie neurologique, autisme). Ces associations se trouvant souvent en ville, permettent de sortir de l'isolement, de s'entraider, d'organiser des activités diverses visant au développement personnel, de passer des moments conviviaux, et de créer des liens.
- Ces structures sont pensées et organisées par les adhérents eux-mêmes avec l'aide des animateurs (trices) salariés et bénévoles, mais n'ont pas vocation à informer ou soigner, même s'ils ou elles permettent souvent de renseigner ou d'orienter les usagers ou les proches.
- Chaque GEM est doté d'un local, un animateur (trice) (salarié) organise des activités allant de simples échanges à des ateliers divers (peinture, sculpture, théâtre, photographie, cuisine, relaxation, …), réunions festives, sorties culturelles, loisirs, ou toute autre activité entrant dans un projet d'entraide.

HISTOIRE DU GEM HOBBY CLUB LC 38

- En 1986, des familles de l'Isère, démunies devant l'absence de structures pour accueillir leurs enfants, jeunes adultes, victimes d'un traumatisme crânien, se rassemblent autour de Mme Hélène Abel-Coindoz et créent une association : l'AFTC (Association des Familles de Traumatisés Crâniens) Isère.
- Très rapidement, l'AFTC doit répondre à 2 besoins :

  Celui des personnes blessées de trouver du lien social.

  Celui des familles de pouvoir se « libérer » de temps en temps de l'accompagnement quotidien de la personne traumatisée.
- C'est ainsi que nait un club dénommé Hobby Club. Il fonctionne pendant de nombreuses années dans un local mis à disposition par la mairie de Grenoble, dans la villa Viallet, boulevard Gambetta. Des bénévoles assurent une présence bienveillante. On peut en particulier remercier Janine et Madeleine dont la longévité dans cet accompagnement est exemplaire.
- Les conditions étaient loin d'être idéales : un seul après-midi par semaine, hors vacances scolaires, dans un local partagé, vieillot, au 1er étage, avec un ascenseur souvent en panne…..

- Nous rêvions de trouver un financement qui permettrait de louer un lieu plus adapté à la réalité des besoins.
- Enfin, en 2005 la loi « pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées » crée le dispositif GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) à destination des personnes porteuses d'un handicap psychique. L'Union Nationale des AFTC travaille alors à obtenir un décret permettant d'ouvrir des GEM pour personnes victimes d'une lésion cérébrale.
- Après avoir déposé un dossier en 2009, puis 2010, sans réponse, l'AFTC Isère obtient enfin en septembre 2011 le financement d'un GEM dont elle devient la marraine.
- Avant de déménager au 15 avenue Rhin et Danube à Grenoble, le GEM à vécu quelques belles années à Echirolles.
- En 2013, une antenne a été créée à Bourgoin Jallieu pour répondre à l'attente de nombreuses personnes dans la partie Nord du département.

- C.Matray

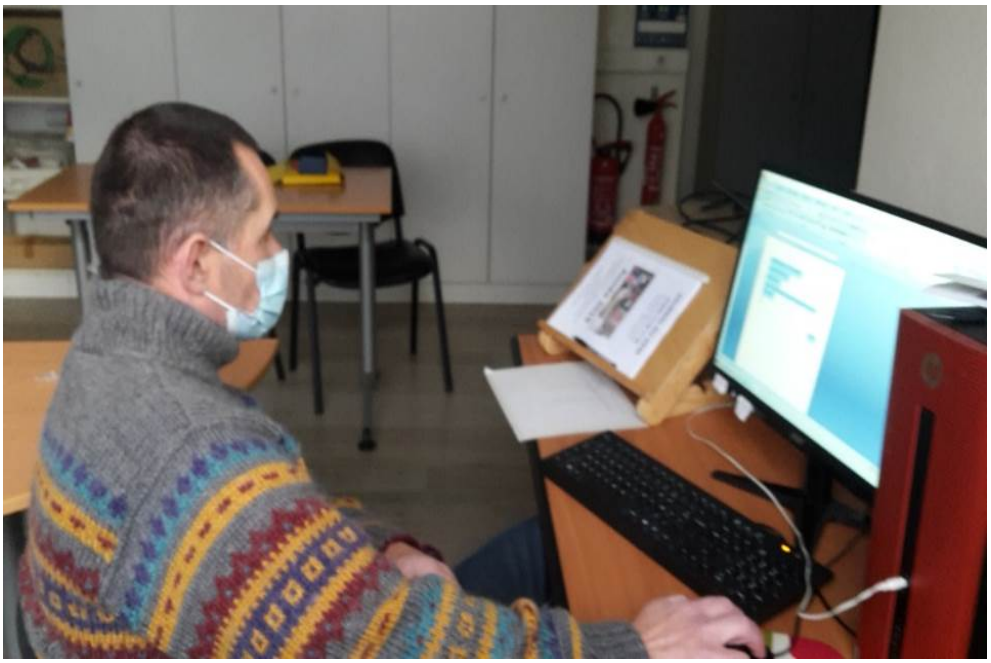
Les activités des Gemmeurs, Félix

- Le 4 janvier 2021, nous avons repris les sessions de Handi-Savate avec Sami, et on était un groupe de 6 personnes, moins nombreux que d'habitude.
- Je suis venu à la radio le mercredi où il y avait 4 personnes. Jeanne m'a interviewé sur mon travail que j'effectue sur le campus, et cela était très intéressant. Le soir, lors de mes activités à ESAGAMI (Sport adapté à Eybens), j'ai été au tir à l'arc au boulodrome, il n'y avait pas de chauffage, on s'est bien caillé de 17h00 à 19h00.
- Le jeudi après midi, je suis revenu au GEM pour activité radio, avec un nouveau groupe de 4 personnes, pour parler de la charte de Whatsapp, pour définir les choses à ne pas dire dans cet espace.

Les activités de Christian

- **L'activité journal**
- Cette activité est prise en main cette année par un adhérent qui se met en lien avec les adhérents du GEM pour collecter les articles rédigés par les uns et les autres. Pendant le confinement certains articles ont été envoyés par mail et par le biais de WhatsApp. Il est important que l'animatrice rappelle à chaque sortie la prise de note pour pouvoir alimenter les articles du journal GEM.

- **Francoise**



- **Témoignage de Christian qui s'investit dans le GEM et propose des activités aux autres adhérents :**
- ***La Papothèque***
- « Dès la première fois que nous sommes allés avec le GEM à la Papothèque pour manger et faire connaissance, nous nous sommes tous présentés à tour de rôle.
- Une fois que mon tour est arrivé, j'ai dit que je fais de l'écoute auprès des personnes en difficulté et que j'anime des groupes de méditation, la directrice des lieux (Anouchka) m'a demandé de venir dans les lieux pour animer des groupes de méditation un soir par semaine »

- ***Partenariats***
- ***Epilepsie France***
- « Lors du forum des associations 2019, alors que je tenais le stand du GEM, j'ai discuté avec les bénévoles d'Epilepsie France, sachant que je suis moi-même épileptique. Cela m'intéressait de comprendre le fonctionnement de l'association.
- En 2020, je cherchais à refaire de l'écoute auprès des personnes en difficulté, et j'ai pris contact avec cette association. J'ai pris une adhésion, et je fais le lien avec le GEM »

- ***Le Cairn et l'ATDC***
- « Lors du forum des associations de 2020, où je me suis rendu en tant que visiteur, mais aussi pour chercher des renseignements d'autres associations, j'ai discuté avec les bénévoles des associations du Cairn (monnaie locale), et de l'ADTC (Association pour le Développement des Transports en Commun). Etant très intéressé par la consommation locale, et les transports, j'ai pris une adhésion à chacune d'elle. Ensuite, je fais le lien entre ces deux associations et le GEM pour une présentation des activités »

- ***Le budget participatif***
- « Comment inclure les personnes du GEM dans la vie de la cité en les faisant réfléchir sur les projets proposés pour améliorer la vie en ville et être acteur en votant.
- En septembre 2020, la ville de Grenoble a organisé un budget participatif auprès des habitants de Grenoble pour savoir ce qu'ils aimeraient que l'on fasse pour améliorer le quotidien de chacun. J'avais pris des photos de chaque projet, et j'ai présenté aux adhérents du GEM tous les projets proposés, afin de voir ce qui les intéressait le plus. Par la suite quelques-uns après ont voté leurs projets choisis »

- ***Echanges et Débats***
- ***Echange sur l'Eco Attitude, et l'Eco Responsabilité.***
- « A plusieurs reprises, au GEM, on parle d'Eco Attitude, ou d'Eco-Responsabilité, ce qui m'a donné l'idée d'animer un groupe avec ce que l'on pourrait faire pour améliorer notre quotidien »

- ***Aide aux tâches administratives, temps d'écoute et atelier temps détente***
- « Ayant une formation comme assistant administratif, j'ai proposé à l'animatrice de l'aider sur certaines tâches, comme par exemple la tenue du tableau des adhérents.
- Lors de ma première année à l'association en 2019, l'animatrice et certains adhérents sont venus me voir en me disant que la personne qui s'occupait du journal voulait arrêter, ils m'ont demandé si je voulais prendre la relève, ce que j'ai accepté.
- En tant qu'animateur de méditation pleine conscience, il arrive que j'anime un groupe de temps en temps avec quelques exercices de yoga que j'adapte au handicap de chacun »

Sortie au parc du château de Vizille

- Nous sommes allés le mercredi au château de Vizille à six personnes, dont Françoise et Solène (la stagiaire), ou l'on a pique-niqué. Après, nous avons marché dans le parc, j'ai photographié le groupe, les cervidés, le château, et la roue à eau, et on a bien rigolé. Chaque personne sont passées chacune à leur tour sur les photos, et Françoise à ramassé de l'ail des ours.

- Félix

Sortie Chemin du Hallage

- Le 31 mars, nous avons profité du beau temps pour sortir un peu.
- Une partie des adhérents se sont retrouvé au GEM d'où nous sommes partis à 11h pour prendre le bus C5 jusqu'au palais de justice, puis le Tram B jusqu'à l'arrêt « La Tronche Hôpital », où nous avons retrouvés d'autres adhérents.

- Ensuite, nous sommes partis à pied, et nous avons remonté les berges de l'Isère « Chemin du Hallage » jusqu'au parc des berges de l'Isère (à coté du pont du stade des Alpes), où nous avons pique-niqué, et nous avons passé le restant de l'après midi ensemble avant de se séparer.

Christian

Déambulation dans les rues de Grenoble

- A plusieurs reprises, avec six personnes du GEM (différentes chaque fois), nous sommes allés découvrir la ville, ses monuments, son architecture. Certaines statues, et certains sites, non connus par les adhérents.
- Nous sommes d'abord allés au jardin de ville, pour rejoindre ensuite la place St André, et son église dans laquelle nous sommes entrés. Nous avons pu y voir son orgue, ses vitraux (dont un représentant un prêtre avec les moines). Ensuite, nous sommes allés visiter la cathédrale Notre Dame, et l'église St Hugues qui est attenante à la cathédrale. Ensuite, nous avons continué à déambuler dans la ville, nous sommes passé devant le couvent Ste Cécile, sur lequel il y a une statue de Titeuf, puis on s'est rendu au jardin des plantes, où Françoise murmurait des mots doux à une statue en pierre. Cette après-midi a été super intéressante, j'ai pu prendre plein de photos. Cela faisait longtemps que j'en avais pris.

- La seconde fois, nous somme retournés avec un nouveau groupe à l'église St Hugues, puis en sortant, nous avons pris la rue Très Cloitre pour aller dans le jardin du presbytère, où il y a une diversité de plantes, et où certains ont pu goûter la menthe poivré, et ensuite on a continué dans cette même rue, pour rejoindre la place Edmond Arnaud où des jeunes ramassaient les papiers dans la rue, et où ils faisaient un potager. On a continué la visite, il y avait des écriteaux (le premier sur Marie Reynoard, et le second sur une bombe autrichienne retrouvé en 1815). Après, on a vu sur un grand portail (devant l'hôtel du département rue Champollion) des photos du département de l'Isère sur le thème de l'agriculture, et ensuite on a fini l'après-midi à l'hôtel de ville où nous avons vu des mosaïques, ainsi que la sculpture de la mairie que j'ai prise en photo, et certains d'entre nous ont rencontré des personnes que l'on connaissait. C'était encore un super après-midi intéressant et on a eu de la chance qu'il n'a pas eu de pluie. A refaire.

- Félix

NOTRE VOYAGE EN THAÏLANDE EN JANVIER 2020

- Nous arrivons à l'aéroport de Bangkok après 13 heures d'avion. Et là nous avions loué une chambre d'hôtel à 10 km de là pour une nuit.
- On est venus nous chercher et nous avons pu passer une nuit complète allongés et reposés.
- Le lendemain nous partons pour Ayutthaya
- (au nord de Bangkok), avec les transports train et métro. Petits prix et on y voit du paysage!!!
- Nous voilà arrivés à Ayutthaya en guesthouse (maison d'hôtes) pour 6 jours. Au bord d'une rivière, notre chambre était spacieuse, à l'étage.
- En bas une grande terrasse ombragée où beaucoup d'oiseaux nous rendaient une petite visite.

- Nous prenions une petite barque pour rejoindre la ville et ses nombreux temples à visiter.
- 6 jours plus tard, nous partons pour Hua Hin, un peu plus au sud au bord de la mer.
- Le voyage fut long (5 heures de train), et ce n'est pas des TGV. Je démarre… je fais coucou à mon collègue… je papote ¼ d'heure etc.… etc.… puis je repars enfin…
- Dans le train, des vendeurs ambulants vous proposent un petit repas (omelette, eau, soupe…).
- Nous voila arrivés à Hua Hin au bord de la mer. Notre guesthouse est tenue par des français « parisiens » installés en Thaïlande « très sympa ». Le matin on nous sert un « vrai café » avec des fruits frais, ananas, oranges sanguines, croissants…

- On va à la plage, la mer est translucide et chaude (27°), le sable est blanc, on est bien. Nous montons aussi à la montagne aux 1000 singes (Kao tapiak) au dessus de la plage.

- Visite de temples et petits restos le soir, marchés de nuit… On y trouve tout ce qu'on veut.
- Et tout doucement, nous voila au 27 janvier 2020, jour du départ.
- A l'aéroport de Bangkok, c'est reparti pour 13 heures d'avion, dont 1 escale à Moscou où l'avion a mis 1h pour se garer à cause de la neige.
- Nous ratons notre 2e avion et sommes obligés de dormir sur place en attendant notre avion final direction Lyon St Exupéry.
- Voilà ce beau voyage terminé, souvenirs inoubliables.

- Brigitte & Boris

APRÈS-MIDI HANDI-SAVATE

- Après midi Handi-Savate
- Lundi 3 mai, nous étions un groupe de six personnes, dont quelques nouveaux, pour l'activité Handi-Savate. Une des nouvelles était déterminée, la seconde appréhendait plus l'activité. Les habitués on toujours hâte de venir, car l'activité apporte un défoulement individuel, et Sami (l'animateur) a adapté l'activité au handicap de chacun.
- Ce sport est à la fois sympathique, convivial, amusant. Il permet de doser sa force. La cohésion du groupe permet de faire du sport sur un ton convivial, et sociable, ce qui nous permet d'être plus complices, et d'acquérir de l'agilité et de la tonicité avec son corps.

Heureux
Accueillement
Nouveauté
Défouler, divertissant
Investissement
-
Sociable
Accomplissement
Vivacité
Agilité
Tonicité
Eveil du corps

Le groupe

Témoignage de Solène la Stagiaire

- J'ai rencontré le GEM et ses membres dans le cadre de mon stage d'animation. En effet, je suis étudiante en DUT Carrières Sociales option Animation Sociale et Socioculturelle. C'est une formation de deux ans, qui forme aux métiers d'animateur social et socioculturel.

- J'ai donc pu, durant ces trois mois partager des moments conviviaux et chaleureux autour d'activités diverses et variées : théâtre, jeux de société, radio, tir à l'arc, balades... et évidemment papotage autour d'une boisson chaude.

- Je retiendrais du GEM plusieurs caractéristiques qui lui sont propres : une forte cohésion entre chaque membre ainsi qu'une belle volonté d'entraide et de rencontres. J'ai été agréablement surprise par l'esprit d'initiative des adhérents. Cette envie de faire se diffuse positivement dans le groupe, créant une dynamique de vie.

- Je souhaite, au travers de ce témoignage, remercier chaque adhérent et chaque professionnel, pour leur accueil et leur confiance.

Solène

TÉMOIGNAGE D'UN MEMBRE DE L'AFTC

- **<u>Je m'appelle Luc</u>**, et je suis né dans le Pas de Calais il y a un peu plus de 60 ans
- Je suis à l'AFTC depuis 3 ans, et je m'occupe de l'informatique et de la communication.
- Je serai en retraite fin 2021.
- J'ai 6 enfants, 7 petits enfants, j'aime la photo, la guitare et la chorale.
- J'ai eu un trauma crânien en 2013, dont je garde quelques séquelles, ce qui explique pourquoi je me suis intéressé à l'AFTC.
- J'aime beaucoup rencontrer les adhérents au GEM, et apporter mon aide aussi bien à l'AFTC qu'au GEM.

TEMOIGNAGE DES ADHERENTS

- **<u>Je me nomme Nathalie Leenez</u>**.
- J'ai travaillé comme aide soignante à la clinique mutualiste de Grenoble en chirurgie orthopédique.
- J'aimais beaucoup être en contact avec les malades, faire les soins, accompagner les patients, parler avec eux, et les écouter.

- **Bonjour, je m'appelle Marion.**
- Je suis allée au CRLC fin décembre 2020 pour une première prise de contact, parce que je voulais éventuellement être accompagnée pour faire une formation. Et c'est là que les deux personnes (Catherine Laurent l'assistante sociale et Jean-Noël Dussud le chef de service) qui m'ont accueillis m'ont parlé du GEM, et depuis janvier 2021, j'y viens régulièrement, je commence à connaitre quelques adhérent.e.s, le groupe est bien sympathique et convivial. Françoise, l'animatrice amène sa bonne humeur et est très bienveillante avec nous.
- J'ai essayé l'activité tir à l'arc qui amène de la détente et l'activité radio avec Khaled permet des échanges entre nous sur des thèmes très variés, et c'est très enrichissant et les interventions sont aussi ponctuées de fous rires.
- Et je trouve que l'on en ressort plus léger et cela amène de la gaité dans notre quotidien.