

LE JOURNAL DU GEM



LES MANCHOTS TSA

Décembre - Février 2025

C'est quoi le GEM ?

Un GEM c'est un **Groupe d'Entraide Mutuelle**.

Le but est de passer des **moments en groupe**, faire **des activités**.

Il est ouvert aux personnes avec ou se reconnaissant dans les **TSA** (Troubles du Spectre de l'Autisme).

Le mot de Tom : Je viens au GEM pour découvrir des gens et participer aux activités passionnantes. Je viens aussi pour partager des connaissances et ma culture, principalement du cinéma.

Le mot de Caroline : Le GEM me permet de voir du monde, ça me change les idées quand ça ne va pas. Je me sens utile.

Le mot de Endgel : Pour moi le GEM c'est l'esprit d'équipe, être au GEM me permet de sortir, de voir du monde, de me faire des nouveaux amis. Le GEM me permet d'aller mieux, et ça m'aide sur beaucoup de situations. Les sorties proposées par le GEM me plaisent !


Le mot de Matthéo : J'aime le GEM car c'est un lieu d'acceptation et de compréhension, où il n'y a pas de jugement, on peut venir au GEM comme on veut.



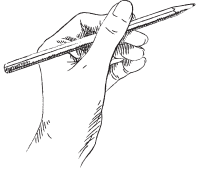
LES ANECDOTES DE FILM PAR TOM

- **Vaiana** : Dans les deux films, Dwayne Johnson donne sa voix au personnage Maui. Le film a d'ailleurs repris le célèbre « meme » du sourcil.

D'ailleurs, Vaiana 2 devait être une série sur Disney +, mais finalement Bob Iger a privilégié les salles de cinéma plutôt que les plateformes de streaming.

- **Les Trolls** : Justin Timberlake chante dans la trilogie « les trolls » en voix original et joue le personnage de Branche.
 - Dans le film **Captain Américain** first avengers, on peut voir le premier numéro du comic's Captain Américain. C'est une belle référence !
 - Dans le **Nicky Larson** et le parfum de cupidon, on peut voir Dorothee (du club Dorothee) dans la scène de l'aéroport. Elle y fait même une référence à sa propre chanson « Les chaussettes rouge et jaune à petits pois ». On peut apercevoir aussi Vincent Ropion (voix française de Nicky Larson dans le dessin animé) et le chanteur du générique de Nicky Larsson du dessin animé.
 - Il y a 40 albums BD d'Astérix et Obélix. Ils ont 65 ans, et ont donc été créés en 1959, par le magazine Pilote.
 - Le T-Rex dans **Jurassic Parc** est le même T-Rex que l'on voit dans le premier **Jurassic World**. On peut le remarquer grâce aux traces de griffes sur le corps du dinosaure, en référence au fait qu'il est été attaqué par des vélociraptors.
- 

Les dessinateurs du GEM



**Jack Skellington, dessiné il y a deux ans pour Halloween
parce que j'aime beaucoup ce film**

Aurore H



Les poèmes du GEM



“Premier jour”



Première journée avec le GEM
Comme une graine que l'on sème
Prendra, prendra pas
S'intégrera ? on ne sait pas

Longue route en voiture pour une sortie
Une longue balade dans un grand parc
Le plaisir d'être ici
Avec des gens sans jugements
À juste passer ensemble un bon moment
Sans stresser, sans faire caméléon
Sans chercher à s'adapter, sans chercher à
s'adapter
Juste pour chacun, être bienveillant, être soi
Sur le retour, tout le monde était las
Sur le retour, tout le monde était épuisé
Mais très content de cet après-midi, agréablement
partagé.



Raphael

Les musiques du moment

"Carol of the Bells"
Mykola Léontovytch



"Recommence-moi"
Star Academy



"You're a Mean One Mr. Grinch"
Chanson de Jim Carrey



"Pepas"
Farruko

"There's Always a Twist at the End"
Chanson de Murray Gold
Doctor Who





La recette de cuisine à découvrir !



LA SOUPE DE REMY Soupe parmentière et boursin

Niveau : I

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 35 min

INGREDIENTS Pour 4 personnes

- 1 gros oignon
- 3 blancs de poireaux
- 5 pommes de terre à potage
- 1 branche de céleri
- 1/2 botte de persil plat
- 50g de beurre ou 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1L de bouillon de volaille
- 50g de Boursin "ail et fines herbes"
- Sel et poivre

Ratatouille est le film hommage à la gastronomie française et à l'art du cuisinier. Voici comment reproduire la soupe crémeuse et parfumée que prépare Remy lorsqu'il rencontre Linguini pour la première fois

Commencez par préparer les légumes : pelez finement l'oignon. Rincer et coupez les blancs de poireaux en tronçons. Epluchez les pommes de terres et coupez-les en mirepoix (cubes de 1cm de coté). Lavez la branche de céleri et taillez-la en brunoise (cubes de 2mm de coté)

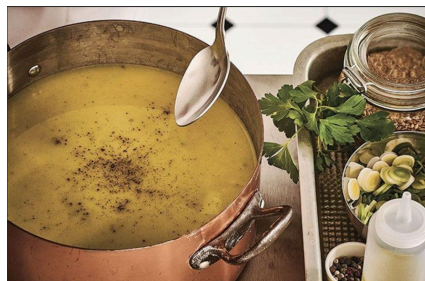
Dans une cocotte, faites fondre le beurre ou faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen, puis ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir 2min sans le colorer. Ajoutez les tronçons de poireau et la brunoise de céleri. Assaisonnez légèrement.

Faites revenir le tout pendant 5min, puis ajoutez les pommes de terre. Faites-les colorer pendant 2min avant de les recouvrir du bouillon de volaille. portez à petite ébullition et laissez mijoter à couvert pendant 25min

Une fois les légumes bien fondants, mixez la préparation au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un potage homogène

Ajoutez alors le Boursin et mixez 20s pour bien l'incorporer au este de la préparation. Vérifiez l'assaisonnement.

Dressage : juste avant de servir cette bien brulante, déposez quelques feuilles de persil plat à sa surface





La recette de cuisine à découvrir !



POUR 4 À 6 BURGERS

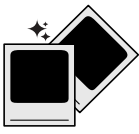
Ingrédients :

- 1 gros oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 100 g de betterave
- 400 g de haricots rouges cuits
- 30 g de fécule de maïs
- 6 c. à soupe de chapelure
- Huile neutre en gout pour la cuisson
- 4 ou 5 buns pour burger
- 4 ou 5 feuilles de laitue
- Fromage à gratiner ou sauce fromagère
- 2 à 3 tomates
- Cornichon aigre-doux
- Ketchup



- Émincer l'oignon et le faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive à feu vif quelques minutes.
- Quand il commence à colorer, réduire le feu et laisser cuire jusqu'à ce que les oignons soient fondants et bien colorés, ajouter alors la sauce soja, bien mélangé et couper sous le feu.
- Hacher finement la betterave en la passant au robot, mini-hachoir (la découper en dés au préalable pour éviter qu'il ne reste de gros morceaux).
- Dans un saladier, mélanger les haricots, les oignons, la betterave, et ajouter la fécule. Écraser à la fourchette ou à l'aide d'un petit presse-purée manuel pour avoir une pâte homogène.
- Ajouter la chapelure, bien mélanger et laisser reposer 10 minutes.
- Bien mélanger et former une boule entre les paumes des mains légèrement humides.
- Faire cuire environ 5 minutes de chaque côté dans une poêle bien huilée, à feu moyen et retourner délicatement à l'aide d'une spatule.
- Pour monter vos burgers, faites légèrement toaster les pains coupés en deux, au four sous le grill, déposer une feuille de laitue, les steaks végétaux cuits et du fromage vegan si vous le désirez, quelques rondelles de tomates, quelques rondelles de cornichons aigre-doux et un peu de ketchup, et éventuellement de la mayonnaise, de la moutarde. Servir avec des frites maison et/ou une salade coleslaw.

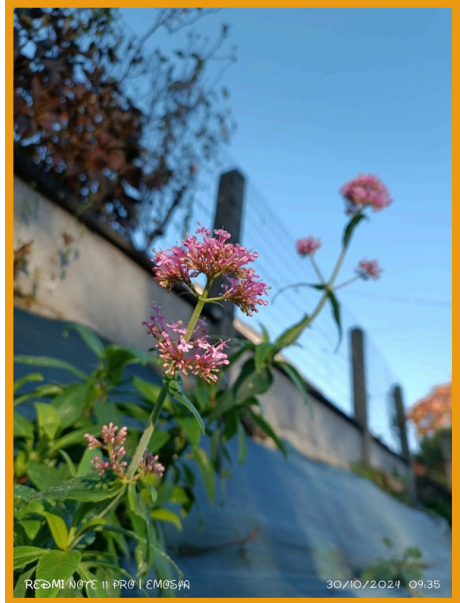
Recette de Allan



Les photos des Manchots !



Cherbourg sous la neige
Par Aurore H



Saint-Lô sous un ciel bleu
Par Aurore D

L'actu du GEM

Le GEM change ses horaires.



Voici les nouveaux horaires :

Saint-Lô

Lundi : 13h30 - 17h

Mardi : 11h - 17h

Mercredi : 12h30 - 18h

Jeudi : 11h - 17h

Vendredi : 11h - 17h

Samedi : 10h - 18h
(2 ouvertures par mois)

Dimanche : FERME

Cherbourg

Lundi : 14h - 17h

Maison Française Giroud

Mercredi : 14h - 17h

APF

Vendredi : 14h - 17h

Maison Française Giroud

Pensez à consulter le
planning, il peut y avoir
des changements

Nous recherchons des personnes motivées pour faire des permanences autonomes sur Saint-Lô.

Vous pouvez contacter Louise ou Aurore si vous êtes intéressés.



Appel au don

Nous recherchons du matériel pour installer les nouveaux locaux de Cherbourg : cafetière, bouilloire, table basse, DVD, télé, console de jeu, petite vaisselle.

Pour notre local à Saint-Lô, nous recherchons, plaque électrique, petit four

Si vous avez un de ces matériels et que vous ne vous en servez plus, contactez le GEM !

Vous pouvez retrouver toute l'actualité du GEM "Les Manchots TSA" sur :



Gem Tsa 50 : Les Manchots Tsa



gemtsa50lesmanchotstsa



N'hésitez pas à nous suivre !