

Floréal lignes

Année 2013, n°28
31/12/2013.

DANS CE NUMÉRO :

Le mot du président.

| | |
|--|------------|
| Mot du Président | P 1 |
| Danse mouvement thérapie | P 1 |
| Atelier d'écriture | P 2 |
| Balade à Montfaucon | P 3 |
| Weekend à La Longeville | P 3 |
| La cité du train | P 4 |
| Des Floréaliens cueillent des champignons | P 4 |
| Découverte des champignons | P 4 |
| Jumelage : Bistrita | P 5 |
| Visite de la maison de V.Hugo | P 5 |
| Made in USA | P 5 |
| Floréal au marché de Noël en train | P 5 |
| Symphonie en rouge et blanc | P 6 |
| Statistiques | P 7 |
| Photothèque | P 8 |

Les ennuis volent toujours en escadrilles. Les bénévoles de Floréal ont pu vérifier, au cours de ces dernières semaines, la réalité de cet adage.

Tout d'abord, ce fut la direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations (DDCSPP), compétente pour notre projet, qui nous informa du report «sine die» du projet. Mais, ce n'est pas tout. Informé par la DDCSPP de ce report, le bureau de GBH proposa de remettre le terrain de la clairière à disposition du conseil général. Au delà du cas particulier de Floréal, c'est la question de la reconnaissance du handicap psychique qui est posée. C'est le message que Floréal a porté avec conviction auprès des autorités locales et

du Président national de l'UNAFAM à Paris. Aujourd'hui, la question du terrain semble en voie de règlement. Le terrain ne sera pas remis au conseil général. Par ailleurs et heureusement, la réflexion conduite au sein du groupe de travail Floréal-Vivre en ville sur l'accompagnement social en appartements progresse de façon satisfaisante. Quand les choses vont bien, l'optimisme est un luxe. Quand elles vont moins bien, c'est une nécessité. Alors soyons résolument optimiste pour 2014.

Je forme des vœux en forme de messages d'optimisme pour Floréal et les Floréaliens.

Le Président,
Jacques VUILLEMIN.

Danse mouvement thérapie :

« Se mouvoir, c'est s'émouvoir ».

La danse mouvement thérapie ou DMT, a été développée au départ dans les pays anglo-saxons et surtout aux Etats-Unis. Elle n'est pas à proprement parlé une thérapie par la danse mais bien l'association du mouvement et de la danse dans un but thérapeutique (psychothérapeutique). Pour en savoir un peu plus nous nous sommes adressés à Paula Martinez-Takegami qui pratique la DMT dans le centre d'art-thérapie de l'hôpital Sainte-Anne.

« Par la DMT nous contribuons à aider la patient à intégrer les différentes composantes de sa vie : émotionnelle, psychique, cognitive, physique, sociale. Au cours de notre travail, nous faisons des propositions de mouvements du corps et d'explorations dansées en fonction de chacun. Selon l'adaptabilité de la personne, ses possibilités d'investir l'espace, son état émotionnel, nous proposons un projet thérapeutique personnalisé. Sur indication du méde-

cin, et après avoir dialogué avec le patient, le choix peut se porter soit sur des séances individuelles, soit des séances collectives de trois à huit personnes environ. Les unes durent d'une demi-heure à une heure, les autres d'une heure à une heure et demie. La séance type commence par un temps pour recevoir et accueillir le participant ou patient, puis un temps d'échauffement s'en suit. Cette entrée en matière est nécessaire pour évaluer les conditions dans lesquelles se trouve le patient, prendre en quelque sorte la température. En fonction des informations recueillies pendant ces moments, la thérapeute invitera le patient à prendre conscience de son corps par des propositions de mouvements dansés de manière à faire baisser les tensions, à éveiller les différentes parties du corps habituellement peu sollicitées. Nous faisons des propositions d'improvisations. Au patient de s'exprimer ensuite, plus librement de danse libre : parfois

Association Floréal
48b, rue de Belfort
25000 Besançon
03 81 47 12 96
floreal.handicap.psy@wanadoo.fr
http://pagesperso-orange.fr/floreal.asso

• dans un silence complet. Il est important de ne rien imposer. Avec des personnes en grande difficulté, le silence peut augmenter la souffrance tandis que la musique, bruitage divers offrent pour certains des repères sonores susceptibles d'accompagner et soutenir leurs mouvements. Enfin, il est important de prévoir un temps de fin de séances pour permettre aux participants de retrouver le monde extérieur. La danse, que nous distinguons bien du mouvement, ne correspond pas à un travail codifié et très technique comme on l'entend habituellement : danse classique, jazz, etc. Nous l'utilisons plutôt comme mode d'expression de ses pensées les plus profondes (du monde interne), sans but esthétique. Les personnes n'ont pas à « savoir danser », et tout peut être danse. Il s'agit d'une exploration créative personnelle, non pas d'un cours de danse à proprement parlé. Le rôle du thérapeute est de créer un climat de confiance qui permet de déposer son monde imaginaire. On ne danse pas en spectacle, bien au contraire : tout ce qui est dans l'atelier DMT reste à l'intérieur de l'atelier. « Se mouvoir c'est s'émouvoir », a-t-on coutume de souligner. Et c'est la raison pour laquelle nous devons prendre certaines précautions : il nous faudra tenir compte du niveau de distance que le patient peut avoir vis-à-vis de sa pathologie pour l'accompagner le cas échéant, un trop plein d'émotions. Il nous faudra rester à l'écoute : trouver le bon rythme plus tard, faire des allers-retours. Nous parlons bien d'une action thérapeutique, de contenant, de soutien, d'accompagnement et d'exploration. Non pas d'une simple activité occupationnelle. »

• Extrait de : « Un autre regard » n°3-2013, page 9, Revue de liaison trimestrielle de l'UNAFAM.

• **Atelier d'écriture : ou comment reprendre confiance en soi.**

• L'écriture est souvent considérée comme un exutoire. Qu'elle soit pensée en psychiatrie comme un moyen thérapeutique, il n'y a qu'un pas, trop vite franchi sans doute. « L'écriture ne soigne pas par elle-même : c'est ce que l'on en fait, avec qui, où, qui peut soigner. » Ainsi s'exprime Isabelle Pouydesseau, psychologue clinicienne, en charge de l'atelier d'écriture à l'hôpital Saint Anne. Ces ateliers respectent un cadre précis, des règles, un protocole, des indications qui permettent des observations et des évaluations cliniques. Isabelle Pouydesseau nous décrit la façon dont se déroulent ces ateliers d'écriture pour répondre à la demande de soin du psychisme.

• « Nous travaillons en groupe, essentiellement à raison d'une heure à une heure et demie par semaine. Les groupes sont hétérogènes : ils rassemblent différentes pathologies, hommes et femmes de tous âges. Le seul point commun est la souffrance, une souffrance plus ou moins intense. Seuls forment des groupes spécifiques, plus homogènes, les patients qui souffrent de troubles du comportement alimentaire avec lesquels nous modifions nos techniques, avec des supports photos. Le début des séances commence par un moment d'accueil au cours duquel nous, thérapeutes, proposons un thème. Parfois, un thème peut être proposé par un patient et soumis à l'accord du groupe. Puis nous décidons de la forme littéraire, l'acrostiche (un poème dont les premières lettres forment un mot quand elles sont lues verticalement), par exemple, une forme à laquelle chacun devra se conformer autant que faire se peut. La séance se poursuit par 45 minutes d'écriture proprement dite, toujours en présence du thérapeute souvent accompagné d'un stagiaire. Le thérapeute observe les comportements, les difficultés qui peuvent apparaître, le temps d'écriture, de réflexion ou de rêverie. Il peut intervenir si le besoin d'encouragements ou de stimulation se fait sentir. Après le temps de l'écriture vient celui de la lecture. C'est la règle : tout le monde lit ce qu'il a écrit, ou au moins une partie. La discussion s'en suit sur le fond et la forme des textes. Chacun est invité à donner son avis. L'écriture et la lecture forment un tout destiné à provoquer l'effet thérapeutique que nous recherchons : le déblocage de l'expression et des sentiments, la désinhibition, la reprise de la confiance en soi et des possibilités d'élaboration, et, enfin, la reconstruction et la résolution de la souffrance. Les personnes arrivent ou repartent du groupe à n'importe quel moment. Elles y restent de quatre mois à quatre ans, selon leur besoin, leur envie et leur appréciation des résultats. Nous faisons régulièrement un point, individuellement, de manière à apprécier l'évolution et à parler avec le patient de son ressenti vis-à-vis de l'atelier. Si le patient décide de terminer le traitement, il peut repartir avec ses écrits s'il le désire. Si nous pouvons dire qu'un atelier d'écriture peut convenir à la plupart des patients, il faut toutefois veiller à ne pas le proposer si la personne n'a pas l'usage courant de la langue ou encore si elle présente de gros troubles tels qu'une dyslexie grave. Ce serait la mettre en trop grande difficulté dans le groupe. »

• Extrait de : « Un autre regard » n°3-2013, page 12, Revue de liaison trimestrielle de l'UNAFAM.

• L'objet de ce dossier, les thérapies complémentaires, est de présenter certaines méthodes utilisées de plus en plus fréquemment pour accompagner les traitements médicaux proprement dits (médicaments,...). Ce terme de « thérapies complémentaires » a été choisi de façon à insister sur la visée thérapeutique et pour bien les distinguer des activités dites « occupationnelles ». Si ces dernières sont nécessaires pour pallier l'isolement, procurer du plaisir, soutenir et améliorer les résultats obtenus par le soin, elles n'ont pas la prétention de soigner.

Balade à Montfaucon du 22 septembre 2013.

Participants : Fred, Marc, Christian, Virginie et Katia.

Nous avons rendez-vous devant Floréal le dimanche 22/09/2013 à 11h. Un fois l'équipe au complet, nous avons pris la direction du village de Montfaucon et nous nous sommes garés près du sentier qui conduit aux ruines du château médiéval de Montfaucon qui fut détruit par les troupes de Louis XI en 1477. Comme j'avais le vertige en marchant sur une grille « suspendue dans le vide » pour accéder aux ruines et au belvédère, j'ai fermé les yeux en passant sur le fameux ponton. Ensuite, nous avons pris un sentier, un petit chemin qui sentait bon la noisette et qui grimpeait. Au bout de 20 minutes de marche le ventre criait famine et nous avons décidé d'un commun accord de faire une pause déjeuner dans une clairière ensoleillée et remplie de crocus violets. Le casse-croûte et la pause déjeuner nous ont permis de profiter des rayons de soleil automnaux. Ensuite, nous sommes repartis sur le sentier qui mène cette fois au fort de Montfaucon et

nous sommes sortis du bois pour prendre une route en béton qui mène sur les écuries du Monts où il y avait une compétition d'équitation intitulée, il me semble, le festival de Cannes. Nous avons pu apercevoir des chevaux de courses, cela nous a laissé rêveurs. A ce stade de la balade, nous étions tout proche du village et des voitures des animatrices. C'est un petit village charmant avec sa fontaine et ses quelques petits commerçants. Selon Fred qui avait envie encore à cette heure d'une entrecôte-frites, il y a un bon resto « La cheminée ».

Arrivés aux autos, nous sommes repartis en direction du belvédère. De ce point de vue, nous nous en sommes mis plein les yeux de cette vue exceptionnelle sur la ville entière de Besançon. Au loin, on devinait le bruit des moteurs d'U.L.M. et d'hélicoptère de l'aérodrome de Thise. C'était une journée sympa, à refaire !!!

Katia J.

Week-end à La Longeville.

Nous sommes allés dans le Haut-Doubs le temps d'un week-end, du vendredi matin, le 11/10, au dimanche après-midi, le 13/10.

Nous étions au nombre de 9, c'est-à-dire Christine, Benoît, Karim, Christian, Virginie, Alain et moi-même et nos deux accompagnatrices Delphine et Marlène.

En allant à La Longeville, nous nous sommes arrêtés à Doubs, à une coopérative agricole où les produits laitiers venaient directement du producteur, c'était très appétissant.

Nous étions au gîte en fin de matinée. Aussitôt arrivés, nous faisons le planning des services (cuisine, mise des couverts, débarrasage de la table, faire la vaisselle), celui des menus était préparé à l'avance. J'étais dans la même chambre que Benoît, dans le même appartement que Christine, de l'autre côté du gîte au rez-de-chaussée. La chambre était confortable. Habituellement les patients sont tous logés du même côté du gîte, mais cette fois-ci il y avait des vacanciers. Puis nous avons mangé avant de partir pour l'après-midi. Nous sommes allés rencontrer le G.E.M. de Pontarlier. Nous avons été reçus par Sophie, l'animatrice. Il y avait plusieurs adhérents. L'accueil a été sympathique et nous avons passé un après-midi agréable, autour d'un café et d'un gâteau au chocolat. Nous étions partis aux alentours de 17 heures pour aller faire les courses au supermarché pour le week-end. Le soir, j'étais de cuisine avec Benoît et une accompagnatrice que l'on aidait. Le repas était composé de tartes au thon. En fin d'après-midi et le soir, des Floréaliens regardaient un match de football à la télé, France-Australie, avec un score de 6-0. Delphine, Virginie, Christine, Christian, et Alain jouaient au tarot. Benoît, Karim, et moi-même jouions au Scrabble. L'atmosphère était conviviale.

Le lendemain, samedi midi, ont été préparées des tagliatelles au saumon, ce fut très bon. L'après-midi, nous sommes allés au musée des boîtes à musique et automates, le CIMA, à Sainte-Croix, en Suisse. Toutes les pièces du musée étaient magnifiques, certaines dataient d'il y a plusieurs siècles. Une boîte à musique comprenait un cylindre métallique sur lequel étaient disposés des petits pitons, en relief, également métalliques. En tournant, les pitons du cylindre poussaient de petites lames métalliques qui émettaient un son à chaque passage d'un piton. Nous avons pu observer l'ancêtre du tourne disque, pourvu d'un disque cranté sur sa face inférieure qui en tournant vient pousser des lamelles métalliques et produire des sons. Il y avait également un orgue de barbarie, qui fonctionnait avec des cartes perforées. Le soir, nous avons mangé une raclette avec de la charcuterie provenant d'une boucherie proposant des produits du terroir, de leur fabrication, c'est-à-dire, d'une certaine fraîcheur. Nous faisons couler du fromage à raclette fondu sur la charcuterie et les pommes de terre, c'était appétissant et délicieux au goût. En soirée, Christine, Alain, Christian ont joué au tarot. Les autres sont allés se coucher.

Le lendemain, dimanche, c'était déjà le jour du retour. Nous avons nettoyé les chambres. Il y avait un beau soleil et un ciel quasiment bleu. Je suis allé me promener pour profiter encore de la beauté du paysage de la campagne et de son air vivifiant. C'était plutôt agréable. A midi, nous avons mangé un poulet au citron accompagné de riz, c'était plutôt bon. Puis nous avons rassemblé nos affaires, chargé les voitures. Nous sommes rentrés à Besançon, aux environs de 15 heures.

Ce fut un week-end plutôt sympathique.

Marc G.

La Cité du train.

Départ : 9h00 de Floréal

Participants : Katia, Frédéric, Alain, Marc, Karim, et moi-même accompagnés de Delphine et Marlène.

Destination : Mulhouse, la Cité du train. Nous arrivons au musée vers 10h30 et nous commençons par le « parcours spectacle » : des personnages d'animation, des sons et lumières, des écrans nous racontent le siècle d'or du chemin de fer. C'est captivant, on s'y croirait ! Un train surtout me fait rêver : le mythique Orient Express. Agatha Christie est passée par là...

Après cette première partie nous allons déjeuner au restaurant « Le Mistral » (nom d'un train rapide assurant la liaison Paris-Nice de 1950 à 1981) où nous attendent des spécialités alsaciennes : salade, cuisse de poulet au Riesling et ses spaetzles, Bettelman aux pommes et crème anglaise ; Tout le monde s'est réjoui les papilles avant la deuxième visite, « les Quais de l'histoire ». Nous avons découvert l'évolution des locomotives et des wagons de 1944 à nos jours, des trains à vapeur jusqu'au TGV actuel. La technologie est mise en lumière, avec la société Alstom. Nous avons même pu assister (sur écran) au record du monde de vitesse actuel : 574km/h.

Sur le chemin du retour en fermant les yeux, j'étais dans l'Orient Express jusqu'au moment où Delphine nous a déposés devant Floréal !

Virginie. V

Des Floréaliens cueillent les champignons !!!

Benoît, son père et les responsables de Floréal ont organisé une sortie champignons ce vendredi d'octobre, le 04.

Les Floréaliens, nombreux, s'étaient rendez-vous devant Floréal au départ, soit 13h30. Vincent est allé en moto au rendez-vous à Champlive.

Les personnes présentes étaient Bernard Jarroux et Christian Frun, tous deux mycologues.

Les autres personnes étaient Karim, Vincent, Christian B. (Floréaliens), Jean Luc, Philippe, Alain, Marc et Benoît plus deux accompagnatrices Delphine et Marlène.

Vincent et Bernard J. nous attendaient devant l'auberge du château de Vaîte entre 14h et 14h30 où nous nous sommes tous retrouvés.

Vincent est monté avec mon père en éclaircur et les deux autres voitures suivirent en direction du bois Rodolphe et vers la cabane de chasseur.

Christian Frun, un ami de mon père, nous attendait, il était plus éloquent que mon père pour exprimer les définitions botani-

ques des différents champignons.

Mais mon père partageait ses connaissances avec son ami.

Les Floréaliens qui ne vont pas souvent au bois ont beaucoup apprécié ce temps agréable et demandaient aux mycologues les définitions et comme fin gourmet, ils voulaient savoir les bons et les autres.

Finalement, peu de champignons ont été trouvés mais peu étaient comestibles et c'est Vincent qui a eu droit aux bons champignons. Quelle bonne promenade avec un temps doux nous avons trouvé beaucoup d'amanites tue mouche, d'amanites rubescens, d'amanites panthères et même des amanites mortelles. Avant le retour pour Floréal, nous sommes allés chez mes parents prendre une boisson et mon père a trié tous les champignons, il en a gardé pour exposer.

Mais qu'avons-nous vu ? Des Floréaliens qui cueillent les champignons !!!

Benoît J.

Découverte... des champignons... en direct... le jour J...

Comme le disait si bien Corneille dans le célèbre Cid : « nous partîmes cinq cents, nous revînmes mille. »

Donc nous partîmes pour une journée découverte aux champignons avec Mr Jarroux, le papa de Benoît, comme enseignant (tellement connaisseur en la matière). Ce vendredi 4 octobre 2013 n'était point indiqué sur le planning. Tous les participants que je cite : Vincent, Alain, Karim, bien sûr Mr Jarroux que nous avons retrouvé à mi-chemin avec un ami passionné, Christian, Marc, Benoît, Delphine et Marlène en tant qu'encadrantes et bien sûr moi-même étions présents. Pour ma part, je ne suis pas un expert, ni scientifique en champignons. Nous trouvâmes quelques pieds de moutons, quelques cèpes et de belles giroles et de belles chanterelles. Nous nous retrouvâmes dans une sapinière à proximité de Nancray. Tout comme je vous l'ai dit, je ne suis point spécialiste, mais je pense que le côté sapinière à son importance... demandez à Mr Jarroux, lui est sûr de son coup. Le terrain, l'altitude, l'ensoleillement, le degré d'humidité, ... autant d'influence sur l'éclosion des petites pépites. Une belle amanite phalloïde : pour moi le plus beau des champignons... ! Mais attention à délaissier sinon gare !!! La chance tourna à notre avantage. Le soleil était de la partie. Et faut-il le savoir soleil et pluie... la meilleure équation pour de fins champignons. Et pour clore le tout, une dégustation chez Mr et Mme Jarroux. Vincent à tout raflé la mise ; il fut malade : « pas assez de champignons... mais trop de crème ». Rappelez-vous le début de mon article : nous partîmes 4 dans la voiture de Marlène et nous revînmes mille ! Rendez-vous l'année prochaine ; le gel commence à faire son apparition. Que de beaux souvenirs et que d'éveils. Et puis cela restera toujours avant toute chose une belle promenade. Respirer l'air ô combien sain de la forêt, faire quelques enjambées, revenir les bottes un peu gamellées mais surtout avoir une bonne journée à raconter au coin de l'âtre pendant que la fricassée cuit, mijote... et mitonne...

Jean Luc D.

Bistrita (Roumanie).

Les deux villes sont jumelées depuis 1997, Bistrita à une population de 87 700 habitants, à 500 km de Bucarest.

La variété des entreprises font venir des capitaux étrangers dans l'alimentation, le bâtiment, l'électronique, le bois et le textile. Il y a aussi la production de verres et des batteries. Egalement on essaie de développer le tourisme.

La ville a beaucoup d'intérêts pour attirer les touristes dans son patrimoine comme une église évangéliste du XIV siècle ou la maison du département.

Dans les environs, il y a le château de Dracula (personnage réel qui a inspiré l'écrivain Irlandais Bram Stoker).

Bistrita est rattachée à Cluj-Napoca, accueille des étudiants dans les fonctions de l'Etat, le tourisme, l'éducation et le sport.

Bistrita est une ville très dynamique au niveau de la culture comme des festivals (de l'humour au mai et la fête de la ville au mois de juillet).

Les villes de Besançon et de Bistrita se sont jumelées dans le domaine culturel, associatif, économique et de l'environnement.

Christian B.

Visite de la maison de Victor Hugo.

Le samedi 9 novembre 2013, nous nous sommes rendus à la maison de Victor Hugo qui se situe 140 grande rue. Nous avons rendez-vous à 14H. Les personnes présentes étaient Stéphane, Marc, Benoît, Virginie, Delphine et moi. La visite est gratuite jusqu'à la fin de l'année. Nous sommes rentrés où on nous a donné un ticket et un boîtier électronique pour écouter les mots, en composant un numéro, on entendait par des renseignements et des combats de cet homme qui était très engagé dans le monde politique (qui fut député). Victor Hugo est né le 28 février 1802 à Besançon (mais il ne restât que trois semaines), parce que son père fut militaire dans la ville (lieutenant général). A partir de l'âge de 20 ans, Victor Hugo se mit à écrire des livres dont le premier fût Hernani (1823). Mais cet homme était conscient de ce qu'il se passait dans la société, à son époque, il luttait contre la peine de mort, le droit des femmes et la pauvreté, mais son engagement lui valut l'exil (Guernesey dans les îles Anglo-Normandes et Vianden au Luxembourg). En 1862, il écrivit le grand livre des Misérables (traduit en 28 langues et tiré d'un fait réel). L'écrivain disparut le 22 mai 1885 à Paris à l'âge de 83 ans. Ils ont obsèques nationales et enterré au Panthéon. Nous sommes sortis et avons bu un café chez Virginie.

Christian B.

Made in USA.

La venue imminente du Père Noël n'est sans doute pas étrangère à l'excellente ambiance qui a régné lors du repas Américain. S'étaient invités : Christine, déguisée en cowboy, Colette nouvelle venue, Katia, Virginie, Alain, Benoît, Christian, Marc, et moi-même. Sans oublier Delphine et Marlène, les pilotes de l'avion. Le voyage outre Atlantique fut un peu long, mais chacun s'en accomoda fort bien en lisant, tricotant,... une fois arrivés sur le sol Américain, nous nous sommes vite dirigés vers le MAC FLO illuminé pour la circonstance. Puis, Delphine a cuit les steaks hachés, Marlène fait sauter les pop corns au four. Chacun a préparé son hamburger, selon ses goûts, sa faim. Tous les ingrédients étaient mis à disposition : cornichons, ketchup, mayonnaise, moutarde, oignons, toastinettes et le pain de mie tranché. Les hamburgers étaient différents les uns des autres. Pour Christian, Marlène ce fut le style building, ce que l'on appelle le « big mac ». Tout le monde apprécie, ce repas en compagnie du coca évidemment. Pour le dessert, nous avons dégusté un brownie au chocolat et amandes, accompagné d'une boule de glace à la vanille. Puis nous avons fait la vaisselle et rangé, nettoyé la salle. Après cette excellente « mise en bouche », des jeux furent organisés et très appréciés de tous : tarot, triomino, rummikub. L'après midi passe rapidement, puis chacun, bon gré mal gré, reprit le chemin du retour. Aux dernières nouvelles tout le monde est rentré très content, a bon port et à même digéré le hamburger et le décalage horaire.

Nicole P.

Floréal au marché de Noël en train.

Ce mercredi 11 décembre de l'année 2013 ; dix Floréaliens et Floréaliennes avaient rendez-vous à 9h45 à la gare Viotte à Besançon afin d'aller visiter les petites maisons du marché de Noël de Montbéliard. Nous étions dix dont deux accompagnatrices, je cite : Delphine, Marlène, Marc, Benoît, Christian, Frédéric, Nicole, Virginie, Christine et Katia. Nous sommes arrivés à Montbéliard vers 10h45 en se donnant rendez-vous pour midi à « La Cocotte » (le restaurant). Donc temps libre jusqu'à 12h afin de repérer les stands et les petits cadeaux que l'on pourrait s'offrir. Après avoir bien festoyé, à 14h15 direction le marché de Noël et temps libre, rendez-vous 15h30 à la gare pour revenir sur Besançon. Chacun s'est fait plaisir en s'offrant de petits cadeaux. Quel plaisir ces petites « bicoques » éclairées avec des gourmandises, des bijoux, des victuailles, des vins, des ceintures, des sacs en cuirs, des bonnets, gents et écharpes en laine, les fameux marrons chauds et le vin chaud, stands de guirlandes, d'affaires en bois pour les enfants (jeux de société), crèches, santons et pleins d'autres choses...

En aparté, j'aime particulièrement voyager en train car j'ai fait, plus jeune, de très grands voyages en train, et souvent seul. D'autre part, je remercie les participants à ce jour agréable d'avoir partagé le bonheur de faire cette journée. Elle fut réussie, chacun apportait du sien... Si seulement toutes les sorties étaient aussi agréables ; le rêve de visiter les stands avec quelques sous en poche et marchant au Marché de Noël de Montbéliard entre Floréaliens à Noël avancé.

Benoît J.

Symphonie en rouge et blanc.

Le 15 décembre 2013, Jacqueline, Virginie, Peggy, Christine, Marie-Agnès, Benoît, Christian, Marc, Stéphane, Delphine, Marlène et moi-même avons fêté Noël avant l'heure.

A côté du sapin, la table était joliment décorée par les compositions florales de Peggy, les menus « bonhomme de neige » de Marlène, et des bougies rouges. Nous avons pensé à Annie M., qui aurait dû être des nôtres, et aux autres « Floréaliens ».

Nous nous sommes régalés avec la farandole orientale offerte par Marie, dont nous avons regretté l'absence. Son caviar d'aubergine, de pois chiches accompagnent des crudités, les bricks à la fête et aux épices ont été très appréciés, à croire que la faim tenaillait déjà certains estomacs. Après ce buffet apéritif, le « mystère de Poséidon » consistait en une terrine de saumon préparée le vendredi par les participants de l'atelier cuisine. Il était accompagné de macédoine de légumes et de cœurs de palmiers. Ensuite le plat principal portait le nom de « le petit amour des prés et ses compagnes du potager ». Quelle histoire !! Vous vous demandez peut-être qui se cache sous cette appellation. C'est un rôti de veau orloff avec ses duchesses : les pommes de terre, les haricots beurre et tomates provençales. Delphine s'était levée aux aurores pour le laisser mijoter 2 bonnes heures. Le brave berger arriva avec son carrousel de fromages de la région. Puis, les traditionnelles bûches constituaient le dessert. Une bûche glacée et une autre préparée le vendredi par les pâtisseries de l'atelier cuisine. C'était une bûche roulée au caramel au beurre salé, nappée de chocolat. J'en vois qui se pourlèchent les babines. Inutile. Il n'en reste plus. Nous les avons dégustées les deux. J'allais oublier les boissons : jus d'orange, de mangue, sprite, thé glacée à l'apéritif. Le fameux « Château Lapompe » en cours de repas, et pour terminer, café, thé, et des boissons pétillantes pour trinquer au Noël 2013.

Un Noël sans père Noël, n'est pas tout à fait Noël. On l'appela et il arriva dans son habit rouge et blanc avec sa longue barbe blanche. Chacun reçut un cadeau offert par un autre Floréalien dont il ignorait le nom. Virginie a eu un DVD sur le cirque, Christine un mug, Christian de l'après-rasage, Peggy un petit carnet pour ses rendez-vous, Stéphane un stylo, Marc un pot de miel, Jacqueline des étoiles en plâtre, Marie-Agnès un mug, Benoît des verres et un cadre photo et je reçus avec grand plaisir un CD. Tout le monde était content. Delphine et Marlène n'ont pas été oubliées. Elles ont reçu des chocolats, stylo et une petite boîte de foie gras. Après chacun dut deviner qui lui avait fait un cadeau.

Pour résumer, le repas se déroula dans une ambiance festive et très chaleureuse. Avant, pendant et après chacun participa à sa façon. Des préparatifs du vendredi, en passant par la cuisson du rôti de veau dimanche, pour terminer par la vaisselle, le rangement. Tout le monde aida sans (trop) rechigner. J'ai vu des visages illuminés de joie, un groupe heureux de se retrouver. Des moments conviviaux, joyeux comme ce repas, on en redemande.

Je ne peux terminer sans remercier Marlène et Delphine pour leur sens de l'organisation, leur participation et pour avoir remplacé au pied levé les chauffeurs de bus en grève. Sans elles, Benoît, Christian, et moi n'aurions pas été de la fête. C'eût été dommage. Merci à Jacques pour son sympathique mail, à Marie cuisinière « invisible mais efficace », et à tous ceux qui ont pensé à nous en ce jour MAGNIFIQUE. C'est peut être cela la MAGIE de NOEL... !!

Petit palindrome : Léon a rasé César à Noël.

Nicole P.

Présentation de statistiques sur l'activité du GEM.

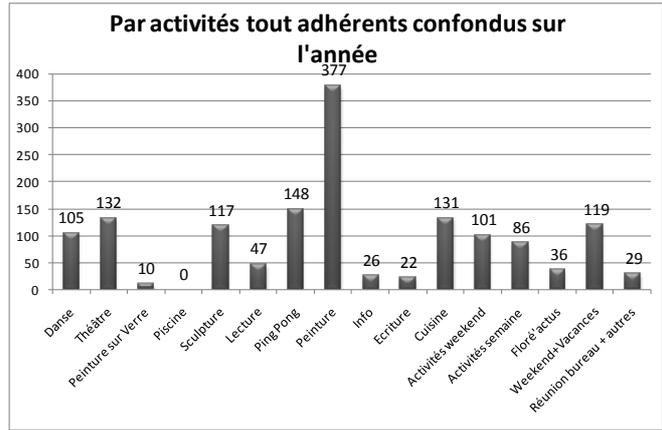
Page 7, nous vous présentons quelques statistiques sur l'activité du GEM, tout au long de l'année 2013 (du 1er janvier au 15 décembre).

A ce jour, nous comptabilisons 50 adhérents et 1486 participations aux différentes activités et sorties proposées.

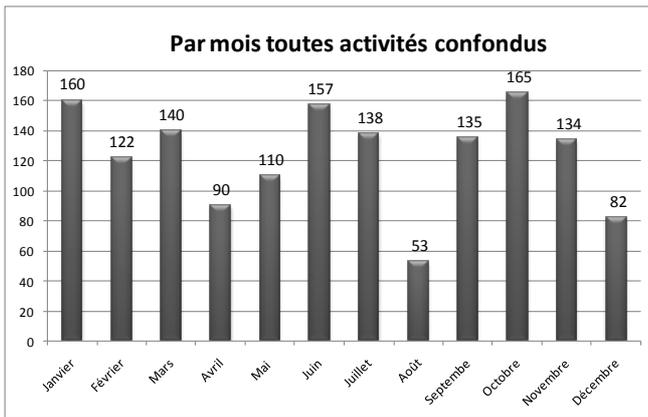
Nous avons reçu 35 personnes pour un 1er contact (présentation des activités, visite des locaux, connaissance des permanents,...), seules 15 personnes ont participé au moins une fois à une activité et 4 personnes ont adhéré.

Le GEM propose des activités de manière régulière tout au long de l'année, tel que : Danse, Théâtre, Sculpture, Lecture, Ping-Pong, Peinture, Ecriture, Informatique, Peinture sur verre, Cuisine et la nouveauté depuis le début d'année, les Floréactus. Il propose aussi des sorties et activités dites exceptionnelles. En cette année 2013, 32 activités et sorties exceptionnelles ont été réalisées dont 18 en weekend et 14 en semaine.

Delphine et Marlène.



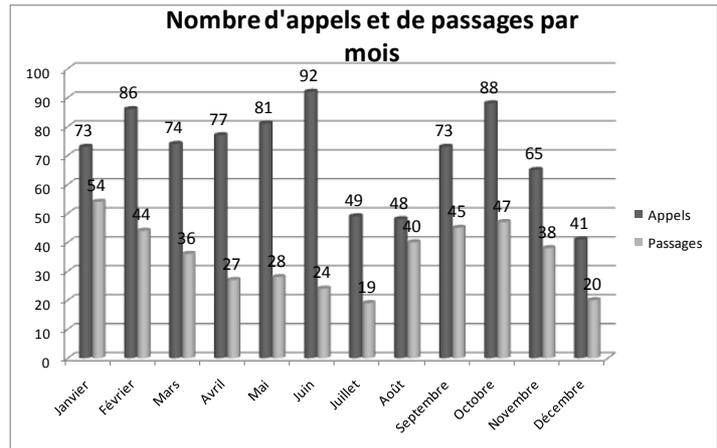
2



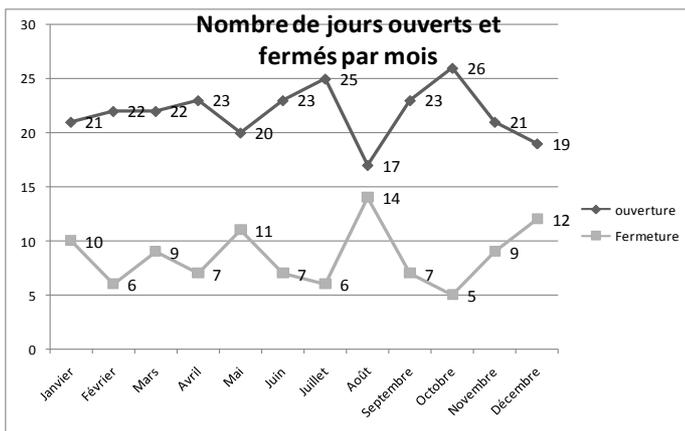
Graphiques 1 et 2 : Les chiffres correspondent au nombres de participation.

3

Graphique 3 : Les nombres de passages comptabilisés correspondent aux venus hors activités.



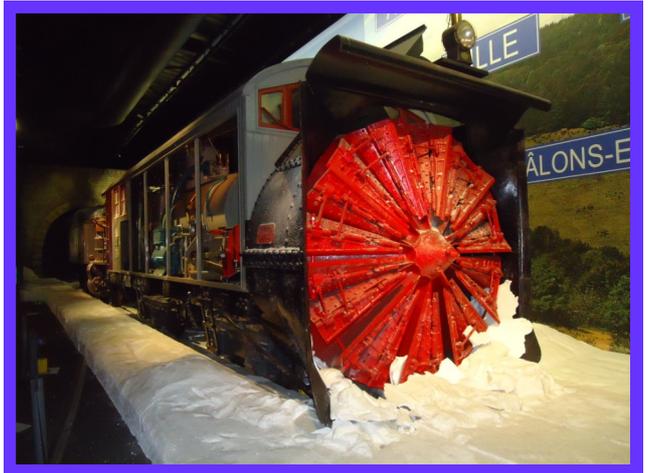
4



Photothèque



Visite de la Cité du Train à Mulhouse - Octobre 2013



Visite de la Cité du Train à Mulhouse - Octobre 2013



Visite de la maison Victor Hugo - Novembre 2013



Marché de Noël à Montbéliard - Décembre 2013



Repas de Noël - Décembre 2013



Repas de Noël - Décembre 2013