



Floréa' lignes

Année 2022, n°56

31/12/2022.

DANS CE NUMÉRO :

| | |
|---|-------------|
| Le mot des Présidentes | P.1 |
| Mêler activité physique adaptée et remédiation cognitive | P1-2 |
| Pot de rentrer Gem 18-25 et Floréal | P.2 |
| Régime de croisière | P.3 |
| Quand le Gem se floréactive | P.3 |
| Journée à la ferme des lamas et alpagas | P.3 |
| L'étang des durgeons | P.4 |
| Sortie calèche à Adam Passavants | P.4 |
| Ludothèque | P.4 |
| Les Floréliens prennent des vacances en Savoie | P.5 |
| Crep'party | P.5 |
| Rencontre avec le GEM de Gray le 7 septembre | P.5 |
| Le jardin d'acorus | P.6 |
| Les vacances en Savoie | P.6 |
| Sculpture - Repas | P.6 |
| Visite du Criollo—Badminton | P.7 |
| Visite à la ferme aux lamas : une journée en crache-test | P.7 |
| Balade urbaine | P.8 |
| Echo de la semaine d'information sur la santé mentale | P.8 |
| Marché de Noël | P.9 |
| Noël autrefois | P.9 |
| Photothèque | P.10 |

Le mot de la Présidente.

En cette fin d'année 2022, il m'est agréable de constater qu'une nouvelle étape a été franchie par nous tous et que nous tournons progressivement la page des deux années marquées par la pandémie de covid. Elle a laissé des traces en chacun d'entre nous mais nous garderons, je l'espère en point positif les réflexes de vigilance, de prudence et de prévention. Cette fin d'année est aussi un nouveau pas pour Floréal qui devient officiellement parrain d'un Gem «Un jour à cueillir», nouveau nom choisi par les adhérents pour remplacer celui de Multisites. Ce Gem a adopté le 2 novembre ses statuts et élu ses représentants, qu'ils en soient félicités et remerciés pour leur engagement. Enfin, en cette fin d'année il est donc temps de souhaiter à ce nouveau Gem un plein développement de ses activités, et surtout à tous ses membres, d'y trouver sérénité et bons moments partagés. Bien entendu je formule aussi ces vœux pour tous les adhérents et sympathisants du Gem «Ô jardin de Floréal». Que les anciens et nouveaux adhérents découvrent par un élargissement des liens entre les générations et entre les territoires, l'occasion de nouvelles rencontres, sources d'enrichissement et de découvertes renouvelées.

Que 2023 apporte à toutes et à tous une bonne santé et les satisfactions attendues pour vous-même et pour tous ceux qui vous sont proches. Que de bonnes surprises égagent cette nouvelle année qui s'annonce.

Elisabeth Chevallier
Présidente de FLOREAL.

Le mot de la Présidente du Gem.

La période des vacances se termine, toujours très ensoleillée. Nous reprenons un rythme normal et avec le plaisir de pouvoir se rencontrer plus régulièrement et de tous participer aux activités. Bonne reprise à tous!

Christiane P.
Présidente de Ô Jardin de Floréal.

Mêler activité physique adaptée et remédiation cognitive.

Se rétablir en santé mentale, c'est possible! Patricia Deegan (1988), une personne ayant eu des troubles psychiques définit le rétablissement en psychiatrie comme « une attitude, une façon d'aborder la journée et les difficultés que l'on y rencontre. Cela signifie que je sais que j'ai certaines limitations et qu'il y a des choses que je ne peux pas faire. Mais plutôt que de laisser ces limitations être une occasion de désespoir, une raison de laisser tomber, j'ai appris qu'» en sachant ce que je ne

peux pas faire, je m'ouvre aussi aux possibilités liées à tout ce que je peux faire ».

Dans ce contexte, que veulent entreprendre les personnes concernées par la maladie mentale, une fois la phase aiguë passée? En 2014, une étude de Graham et al. Révèle qu'elles souhaitent faire de l'exercice, avoir accès aux dispositifs d'insertion, développer leur empowerment (processus par lequel l'individu acquiert du

Ô Jardin de Floréal
48b, rue de Belfort
25000 Besançon
03 81 47 12 96
floreale.handicap.psy@wanadoo.fr
https://assofloreale.fr



« pouvoir d'agir ») et la réalisation de soi... L'empowerment, encore appelé autodétermination de ses propres actions, articule les notions de pouvoir et d'apprentissage pour y accéder. Il peut être état et processus, individuel et collectif, social et politique.

Se rétablir en psychiatrie, c'est donc bénéficier à la fois d'un traitement adapté à ses ressources et besoins et de thérapies psychosociales qui vont développer l'empowerment, pour insérer socialement et professionnellement comme n'importe quel citoyen. Il s'agit entre autres d'éducation thérapeutique, de thérapies comportementales et cognitives, d'aide aux aidants, d'emploi accompagné et d'accompagnement à l'autonomie, mais aussi de médiation cognitive et de moyens pour prendre soin de son corps : relaxation, yoga, danse, médiation de pleine conscience, activité physique adaptée ou pas...

LES DIFFICULTES COGNITIVES

Dans la schizophrénie, les symptômes négatifs favorisent l'apathie, l'aboulie, et le manque de motivation. Ces patients sont donc plus sédentaires que la population générale, avec un risque accru d'inactivité physique. Ce constat concerne essentiellement les hommes. Associées à cette inactivité, les effets secondaires des psychotropes (prise de poids, syndrome métabolique), la surconsommation tabagique et les mauvaises habitudes alimentaires entraînent des comorbidités physiques importantes (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires). Comparée à la population générale, la santé physique de ces patients est donc mauvaise, et leur espérance de vie écourtée de 15 à 20 ans. De surcroît, Galderisi et al. Rapportent que les personnes souffrant de troubles psychiques « négligent » leur corps. Par ailleurs, elles bénéficient de peu de support social.

Les pathologies qui occasionnent un handicap

psychique, en particulier la schizophrénie ou l'autisme, s'accompagnent également de difficultés cognitives invalidantes qui péjorent grandement le pronostic et l'insertion sociale. Ces difficultés affectent la plupart des patients et touchent bon nombre de fonctions neurocognitives (attention, mémoire, fonctions exécutives), et la cognition sociale (reconnaissance des émotions, théorie de l'esprit ou perception des conventions sociales); Ces atteintes cognitives surviennent bien avant l'éclosion des symptômes psychiatriques, chez des sujets parfois très jeunes. Ils ont un impact négatif sur leur fonctionnement quotidien et leur capacité à conserver un emploi ou poursuivre des études.

Dans une optique de prise en charge orientée rétablissement, il faut donc remédier aux difficultés de ces personnes en améliorant leurs fonctions cognitives et en leur proposant des techniques et des conseils d'hygiène de vie pour soigner et entretenir leur corps.

La remédiation cognitive est donc une thérapie psychosociale centrée sur les fonctions cognitives fragilisées par la pathologie. Elle consiste à proposer à la personne, de manière intensive, des exercices cognitifs de complexité graduelle et à lui fournir des stratégies pour pallier ses difficultés et lui permettre de résoudre ses problèmes complexes du quotidien. Son but n'est pas d'aborder directement le contenu des pensées, les croyances ou les émotions, mais d'améliorer les performances des processus cognitifs de base...

L'exercice physique et les bienfaits qu'il procure améliorent les fonctions cognitives. Très récemment, des prises en charge ont été proposées pour améliorer les fonctions cognitives tout en stimulant le corps et en incitant les personnes concernées à faire de l'exercice. Des techniques de remédiation cognitive « incarnée » stimulent en effet à la fois l'esprit et le corps.

Santé mentale novembre 2021

Pot de rentrée Gem 18-25 et Ô Jardin de Floréal.

Au début du mois de septembre, peu après la fin des vacances. Ô Jardin de floréal et le gem jeunes adultes, nous sommes réunis pour fêter le rentrer ensemble. Quelques jeunes du gem ont préparé trois gâteaux le matin pendant que Vincent préparait de la pina colada sans alcool et nous avons mangé ensemble en attendant les autres jusqu'à 14h.

Ensuite nous avons accueilli les adhérents dans la grande salle et avons fait la présentation des nouvelles têtes. Une fois que tout le monde fut arrivé les musiques commencèrent à résonner dans la pièce et installèrent une agréable ambiance où la plupart d'entre nous se mit à danser ou à discuter joyeusement. Un peu avant 16 heures les gâteaux et la pina colada furent distribués et tout le monde avait l'air d'apprécier, j'aurais presque eu besoin d'un mouchoir en voyant des gens heureux avec ce que nous avons préparé ensemble. Après avoir bien mangé, tout le monde s'entraida pour ranger et nettoyer.

Kylian D. (GEM des jeunes adultes)

Challenge : L'article a été écrit avec un mot mystère, mais lequel?

Régime de croisière.

Le 12 juillet 2022, pour la première fois, le GEM Multisites Ô Jardin de Floreal, était réuni pour une croisière-repas sur le Doubs, avec les quatre animatrices Delphine (venue voir l'état des « troupes »), Marlène, Fabienne, Muriel.

Cinq participants de Valdahon (Chantal, Catherine, Céline, Dominique, José Manuel) un de Baume les Dames, et Kylian, Théo, Emilie, Erik et Adrien représentaient les jeunes adultes.

Nous étions environ 35 avec le revenant Bruno L, Colette, et les fidèles : Alain, Christian, Laurence, Isabelle, Marie-José , Vincent , Johann, Peggy, Lou, et tous ceux dont je ne me souviens pas (qu'ils m'excusent !) .

Le capitaine Aziz, très souriant, nous souhaita la bienvenue à bord de son bateau « Le Battant ».

Le déjeuner commença par un apéritif fruité, et une petite mise en bouche. Delphine et tous les invités levèrent leur verre, dans la bonne humeur à la réussite de cette mini-croisière, et au plaisir d'être ensemble. Après avoir quitté l'écluse St Paul, on nous a servis une grande assiette avec du saumon sur un lit de lentilles vertes, accompagné de tranches de saucisse de Morteau, et d'un petit gratin dauphinois. Tout en mangeant, nous voguions successivement sous le pont de Bregille, puis celui de Chardonnat, avant de passer sous le tunnel de la Citadelle, l'écluse de Tarragnoz, le pont De Gaulle et la vue sur la magnifique promenade de la Gare d' Eau, le pont Canot

Tous nos sens étaient en éveil. Il fallait à la fois déguster le délicieux repas, et ouvrir grands nos yeux pour admirer le paysage. Après le plat principal, le dessert fut une crème brûlée, puis le traditionnel café. Certains prirent des photos, Marlène voulut remplacer le capitaine maisil ne faut pas confondre le volant d'une voiture, au gouvernail d'un bateau. De ce fait Aziz reprit vite les commandes !!!!!Ouf !!!! Les conversations allaient bon train entre les participants heureux d'être pour une fois réunis. Nous passâmes sous le pont Battant, le pont Robert Schwint, et retour au pont de la République, endroit où nous avons embarqué.

Les animatrices prirent des photos des différentes tables de quatre, Vincent voulut pêcher maisune heure et demie plus tard retour au point de départ. Nous n'avions pas vu le temps s'écouler!! Cette mini-croisière plut à chacun. Tout le monde descendit, non sans regret et après avoir remercié le capitaine et les membres de l'équipage, nous retrouvâmes la terre ferme.

Excellente idée que cette croisière! Pour terminer l'après-midi, certains partirent jouer à la pétanque à la promenade Micaud pour prolonger le plaisir. Puis, chacun regagna son « chez lui » ravi de cette croisière-repas.

Pour une première, ce fut une réussite. Un grand merci aux animatrices qui ont initié le projet et permis de le réaliser.

Nicole P.

Quand le Gem se floré'active.

Le mardi 10 mai et le jeudi 2 juin 2022 nous sommes allés à la ligue de handball de Besançon pour l'après midi Floré'actif' pour suivre des cours de sports adaptés dispensés par des étudiants en BP JEPS qui nous ont bien encadrés . On a alors la chance de se trouver dans les installations d'un centre de formation à l'enseignement des sports collectifs, un grand gymnase éclairé et climatisé. Au programme : initiations aux sports collectifs comme le handball, le volley, le basketball, et le football (la légende raconte qu'il y aura également du rugby sans contact). Les deux séances ont débuté sur des échauffements, pour éviter de se blesser. Ensuite, à travers des exercices individuels puis collectifs, les étudiants nous ont fait découvrir ces disciplines : d'abord les bases (maîtrise de la balle, motricité, équilibre) à travers des petits parcours, ils nous ont ensuite incité à nous dépasser tout en s'amusant en organisant des confrontations par équipes. Un sport après l'autre, chaque partie de la séance est entrecoupée de pauses pour permettre à chacun de boire un coup et récupérer son souffle.

Avec un groupe composé de floréaliens et quelques membres du GEM multi-sites, en tenue de sport (avec chaussures adaptées, elles aussi), sans oublier notre bouteille d'eau, c'est l'opportunité de faire un peu de sport sans pression à la performance. Mais ça aura également permis à des personnes des deux GEMs de se rencontrer et de passer un moment convivial.

Adrien S. (GEM des jeunes adultes)

Journée à la ferme des lamas et alpagas.

Le 23-08-22 nous sommes partis à la ferme des lamas qui se trouve à MAMIROLLE. On a rencontré Patricia qui a guidé le groupe de 6 personnes tout la journée. Le matin on a appris que les Lamas et les Alpagas proviennent de l'Amérique du sud. il y avait aussi des chèvres, des moutons à corne et plusieurs sortes de poules, de lapins et de cochons.

L'après-midi après le repas qui est tiré du sac, nous avons promené les Lamas et les Alpagas dans les bois. Nous avons parcouru aussi un petit test avec un slalom construit avec des piquets et quelques accélérations pour passer par-dessus des troncs d'arbres qui étaient allongés par terre. L'heure tourne et il est déjà l'heure de rentrer.

Aziz B.

L'étang des durgeons.

C'était le 22 juillet 2022 moi et les floréaliens étions décidés à attraper beaucoup de poissons, pour cela nous nous étions donné rendez-vous à un bel endroit: « L'étang des durgeons à Etalans », armés de nos cannes à pêche, certaines préparées pour les gros (carpes, tanches, perches, et pourquoi pas brochets) et d'autres pour le menu froton : (ablettes, gardons, rotengles). Je disais donc armés de nos cannes à pêche nous étions décidés non pas à vider l'étang, mais pas loin!

Nos voisins carpistes en sortaient à tour de bras ce qui nous confortait dans l'idée d'une pêche miraculeuse! Bilan de cette journée: 4 gardons suicidaires.

Décus pensez vous! Et bien non, car comme d'habitude à Floréal l'important était de passer du temps ensemble et de profiter du moment présent.

C'était une belle journée et même si nous n'avons attrapé que des coups de soleil, nous retenterons notre chance. l'll be back!

Vincent S.

Sortie calèche à Adam les Passavant.

On est partis de Floréal à 11h15 avec Christian, Alain, Françoise, Marlène et moi-même. On est arrivés aux alentours de 12h00 au centre équestre. A notre arrivée, on a été accueilli par Soltan, le monsieur qui nous a fait faire du cheval. On a mangé tous ensemble. Ensuite, on a fait la visite des écuries et la découverte des 26 chevaux et des poneys.

Soltan est allé chercher Genepi, le cheval comtois avec qui on a travaillé.

Nous avons préparé Genepi en l'étrillant en lui mettant sa selle et en lui curant les sabots.

Ensuite, Soltan a amené Genepi au manège où nous avons pu, Françoise et moi monter sur le cheval et se promener dans le village. Le temps de notre petite pause, Soltan a attelé Genepi à la calèche et nous avons fait un grand tour de calèche d'une heure, une heure et demi.

Genepi, plein d'enthousiasme avait tendance à aller trop vite dans les descentes.

On est rentrés à Besançon vers dix sept heures avec des beaux souvenirs et l'envie d'y retourner.

Thibault R.

Ludothèque.

Ah... la ludothèque ! Un lieu créé pour partager des jeux entre amis, famille ou connaissances. Il y a près de 1000 jeux de société, faciles d'accès, de tout style, pour tous les âges et de toutes difficultés. Il est possible de louer les jeux de société pour les faire chez soi ou avec des amis en étant inscrit à la maison de quartier (l'abonnement à l'année n'est vraiment pas cher, et il est valable sur toutes les maisons de quartier de la ville). Lorsque nous sommes allés là-bas, nous n'étions que 4 (en comptant Fabienne qui nous accompagnait), dont deux d'entre nous qui connaissions déjà bien la ludothèque. Bien qu'ayant l'habitude d'y retourner environ toutes les 1 à 2 semaines, ça m'a fait extrêmement plaisir que le GEM puisse découvrir ce lieu enchanté. Nous avons été accompagnés par les ludothécaires tout au long des deux heures (dans certains jeux, ils jouaient avec nous). Ils étaient disponibles pour discuter, nous renseigner, le tout dans la bonne humeur et un dynamisme entraînant. Nous avons joué à trois jeux : le classique taboo, où il faut faire deviner des mots en équipe sans prononcer certains qui sont interdits ; le 6 qui prend, qui est un jeu de cartes avec des nombres sans équipe ; un jeu en coopération où personne ne doit parler et seule la lecture du langage corporelle est utilisée (le but est de mettre les nombres de 1 à 100 dans l'ordre croissant). Nous avons ri, gagné et perdu chacun notre tour, appris à un peu plus nous connaître et à fonctionner en équipe : en sommes, nous avons passé un très bon après-midi. Je recommande très vivement à toutes les personnes qui aiment les jeux (quels qu'ils soient), de venir tester la ludothèque. C'est un moment où les seuls buts sont de partager, s'amuser, discuter, rire et qui, en plus, peut-être source d'apprentissage ! Je suis sûr que tout le monde peut y passer un bon moment, quelque soit ses goûts et ses préférences.

Julien D.

Les Floréaliens prennent des vacances en Savoie.

Du 3 juillet au 10 juillet, 9 Floréaliens et Floréaliennes vont en montagne, départ avec les bagages à Besançon à 10 heures...

Séjour à Montricher Albanne

Étaient présents nos deux accompagnatrices Muriel et Fabienne et sept adhérents, je cite : Alain, Christian, Karim, Isabelle, Chantal, Colette et le meilleur Benoit (c'est moi), je partais avec beaucoup de courage et des yeux d'enfant, le paysage nous a éblouis avec les montagnes.

Alors direction les Karellis centre de vacances avec notre minibus Désiré, cinq heures de trajet. Fabienne, très courageuse, a conduit tout le séjour depuis l'aller et le retour. Arrivés et installés aux Karellis je me suis beaucoup reposé mais j'ai profité du petit déjeuner, du déjeuner et des repas du soir, soirée chanson. Nous avons fait des jeux, à une tombola Muriel a gagné une bouteille de vin de Savoie. Nous avons été, à la visite du musée de l'opinel, visite d'une fruitière de beaufort (repas merguez au karellis).

Il y avait un ascenseur (12 étages vitrés jusqu'au pied des téléphériques) avec le groupe nous avons dégusté des glaces et je me suis payé des souvenirs et j'ai envoyé des cartes postales aux gens que j'aime.

Le paysage était grandiose.

Nous avons été au lac de Pramol, magnifique petit lac de montagne avec un pique-nique. J'ai offert à Muriel et Fabienne un petit bijou. Les paysages nous ont marqués et dépaysés, nous avons profité d'être ensemble.

Afin de boucler le séjour, le retour à domicile pour tous, les Floréaliens sont revenus de Savoie.

Merci à tous ceux qui ont organisé ce voyage.

Benoit J.

Crep'party.

Pour le dernier « Floréa'restau », le 3 aout 2022 (avant la rentrée) Fabienne nous avait réservés un menu-surprise, sous forme de crêpes salées (galettes) et sucrées. Isabelle avait préparé la pâte pour Chantal, Christine, Peggy, Christian, Thibault, et je complétais le groupe, sans oublier Fabienne.

Nous avons commencé par manger quelques délices de l'escargot (salade verte).

Puis chacun selon ses goûts prépara ses galettes, qu'il accompagna de fromage, lardons, jambon, champignons (du bois de Chailluz).

Certaines crêpes étaient plus recouvertes que d'autres. Tout dépendait de l'appétit de chacun. Notre estomac n'était pas repu. On passe aux choses sérieuses; les crêpes sucrées avec un grand choix de garniture Nutella, caramel, confiture de mûres, fraise, figues (faites maison je crois!), sirop d'érable, crème chantilly, qui ont beaucoup de succès (n'est-ce pas Thibaut et Isabelle qui s'était jointe à nous. Un café termine le bon repas apprécié par tous (il ne resta plus de pâte). Comme tout finit en chansons, c'est au rythme et au son des verres, des assiettes qui s'entrechoquent lors de la vaisselle que la surprise s'acheva.

Ensuite,, un groupe composé de Christian, Christine, Thibaut et de moi-même, termina l'après-midi par un scrabble.

Nicole P.

Rencontre avec le GEM de Gray le 7 septembre.

Étaient présents: Chantal, Céline, José-Manuel, Fabien, Antoine et Catherine. On a rejoint le GEM de Gray à Malans et on a retrouvé Joseph. On n'a pas pris le même chemin pour aller que pour revenir. On a pique-niqué ensemble, échangé, pris des photos et le GEM de Gray nous a offert le café. On a commencé la balade avec un petit document pour nous guider. Nos deux photographes attirées, Céline et Chantal s'en sont donné à cœur joie. On a rapporté à Joseph des objets qu'il avait fait en mosaïque et du chocolat, ce qui lui a fait très plaisir. On s'est promis de se revoir à Valdahon cette fois-ci. Nos Valdahonnais ont apprécié de partager un bon moment avec Joseph et les autres adhérents d'un autre GEM et le pique-nique. Belle journée de rencontres et de partage.

Chantal, Céline et José Manuel (GEM de Valdahon)

Le jardin d'acorus.

Au mois d'août, nous nous sommes rendu au jardin d'acorus dans la commune d'Autoreille (Canton de Gy, Haute-Saône). Nous sommes partis aux alentours de midi, du parking de Casino. Nous sommes partis dans la direction de Gy en prenant la route nationale 57, et puis direction Cussey sur l'Ognon. Nous nous sommes arrêtés à Emagny, pour casser la croute ,parce que le jardin n'ouvrait qu'à 14h. Une fois le repas fini vers 13h 35, nous avons pris direction Autoreille. Quand nous sommes arrivés bon-port sur le site du jardin , nous sommes allés à l'accueil du la réserve. On nous a remis le plan du jardin, nous avons pris le chemin de la visite, en prenant les chemins et les ponts qui jougeait les parc aquatiques avec les pelouses, ou il y avait des poissons, même une couleuvre d'eau. La visite a duré 1h30, et nous sommes revenus, et nous avons bu une boisson, et nous sommes revenus pour prendre le bus pour retourner sur Besançon vers 17h.

Les personnes présentes: Alain, Marie-José, Vincent, Muriel, Fabienne, Thibaut, Sylvie et Moi.

Christian B.

Les vacances en Savoie.

Les vacances en Savoie chez Montricher Albane dans les montagnes.

Nous voilà dimanche 3 juillet pour le départ déjeuner pique-nique sur l'air de l'autoroute. Et voila nous partons au village vacances Azureva au Karellis où on a fait une remise en forme, stretching pour certains, c'était diversifié. Il y avait des escaliers de 12 étages et un long pont à traverser où il y avait des boutiques. La spécialité la plus commune était le Beaufort et le plus grand couteau d'opinel sur un rondpoint. On a visité une fromagerie ainsi que le musée du couteau et on est rentrés le 10 juillet sans oublier le marché du samedi qui était assez grand au village Saint Jean de Maurienne. Nous sommes rentrés et on a mangé à Quingey, et de retour à Besançon.

Chantal O.

Sculpture.

Sculpter l'argile, c'est imaginer avec son cœur, se projeter dans la modélisation avec sa tête et s'exprimer avec les mains. L'atelier sculpture à Floréal a un petit quelque chose de merveilleux. Tout d'abord, il y a Viviane : une femme passionnée par ce qu'elle fait, toujours de bonne humeur qui partage ses connaissances et son sourire à qui veut bien les recevoir. Ensuite, il y a un calme, une patience, une minutie et une concentration qui nous sont proposés pendant deux heures (croyez-moi, elles passent beaucoup trop rapidement !). Enfin, je dirai que les possibilités sont presque sans limite, car Viviane nous montre des modèles que l'on peut tenter de reproduire (et beaucoup y arrive très bien), ou faire un modelage tel qu'on se l'imagine (c'est l'option que j'ai toujours choisie pour le moment) et nos seules limitations sont la technique (qui s'apprend), notre imagination (qui se travaille aussi) et le temps imparti (malheureusement que 2 heures, et il est parfois difficile de repartir avec sa sculpture pour la finir chez soi).

Bien que ça demande à certains des efforts au niveau de la concentration, j'ai toujours vu des gens motivés pour faire ce qu'ils faisaient et rarement lâcher l'affaire. C'est un moment étrange, hors du temps, mais extrêmement satisfaisant lorsqu'on arrive à accomplir quelque chose de nos mains.

Julien D.

Repas franc-comtois.

Lundi 10 octobre 2022, nous étions conviés à un repas de notre région

Nous avons rendez-vous à 11h30 dans le local B. Pendant que nous étions dans la salle d'activités, Muriel était dans la cuisine en s'occupant de la cuisson des pomme-de-terres (patates en Franche-Comté), et de la saucisse de Morteau. Le repas a commencé par le partage de produits, comme par exemple, la distribution des patates et du mont d'or, sur les tubercules accompagnés de la saucisse, à part pour Karim du jambon de dinde (Thibaut n'a pas voulu du fromage sur les patates). Nous sommes passés à la salade (à part Laurence), et attelés à la vaisselle avant le dessert. Le dessert était une glace à la vanille avec du caramel accompagné de crème chantilly ou de coulis de framboises. Une fois le repas fini, on a vaqué à nos occupations personnelles. Ce fut un bon moment de la journée ensoleillée.

Les personnes présentes : Laurence, Thibaut, Chantal, Christian, Karim, Peggy, Patrick et Muriel.

Christian B.

Visite du Criollo.

Par cette belle journée d'Août, nous sommes allés découvrir la chocolaterie « le Criollo » en groupe avec Chantal, Vincent, Laurence, Alain, Isabelle et Julien. On a visionné un film qui raconte l'histoire du chocolat, la fève de coco et les différentes étapes pour obtenir le fameux chocolat dont nous nous régaloons. Nous avons aussi eu droit à une dégustation de divers chocolats.

Par les grandes baies vitrées, nous avons pu voir les ouvriers confectionner des moulages en chocolat et l'emballage des biscuits. Une nouvelle variété de chocolat a fait son apparition, le « Ruby chocolat » teinté naturellement en rose très délicieux. Après, avec le groupe, chacun de nous a pu acheter ce qu'il souhaite en magasin. Une très belle sortie à refaire ou à faire pour ceux qui ne connaissent pas le Criollo, c'est très intéressant de voir la fabrique à chocolat.

Christelle P.

Badminton.

Dans le cadre d'un Floré'active, c'est avec Marlène et Muriel que nous partîmes en bus direction Play Aréna. C'est avec trois jeunes et six adhérents que nous participons à une séance de badminton. On a fait des matches et on changeait d'équipe et de terrain régulièrement. On a beaucoup couru mais ça nous a fait du bien. C'était une occasion pour nous, Floréaliens, de rencontrer les jeunes sur une activité commune. Malgré les difficultés du jeu, nous avons bien rigolé et passé un bon moment. Nous avons eu la chance de goûter des crêpes réalisées par Fabienne et Isabelle dans la matinée.

Peggy R.

Visite à la ferme aux lamas : une journée en crache-test.

Le mardi 23 août 2022, nous avons rendez-vous à 10h15 pour se retrouver puis monter dans le mini-bus qui nous emmènerait à destination. En plus de Marlène qui nous accompagne, nous sommes 5 adhérents : Aziz et Françoise du Gem ô jardin de floréal et Eirik, Ben, et moi du Gem multisites.

Une fois sur place, nous avons déposé nos sacs dans une salle, puis nous avons suivi l'accompagnante pour se rendre à l'enclos des lamas mâles. Au programme, une balade où chacun aura la possibilité de promener (ou de se faire promener par) un lama. Nous étions partis pour une grande boucle, mais nous nous sommes égarés, finalement nous avons suivi le chemin de la petite boucle. Ce qui aura eu pour avantage de nous permettre de manger un peu plus tôt. Le repas s'est fait sur des petites tables en bois, avec à côté de nous un petit poulailler. En fin de repas nous avons même eu droit à un café ou un thé, mais surtout des crêpes faites maisons (accompagné d'un coulis au chocolat pour les plus gourmands). On regrettera malgré tout l'absence de cacahuètes en début de repas.

L'après-midi, nous sommes d'abord passé du côté des chèvres, des moutons, avant d'aller voir les femelles lamas et leurs petits. Nous sommes ensuite passés à côté d'un enclos de jeunes lamas, avant de remonter jusqu'à une caravane située à côté d'un petit parcours d'obstacle. Ici, nous avons pu, après être allés les chercher, accompagner les alpagas à travers les différents obstacles : nous devons zigzaguer entre des poteaux, passer sous une barrière en se baissant, franchir un petit pont en bois (tout en esquivant les orties qui poussaient en dessous), traverser un petit abri en bois (en se baissant à nouveau), puis trotter jusqu'à un tronc d'arbre et sauter par-dessus.

Après ça, nous avons pu entrer dans un espace dédié aux lapins, cochon d'indes, poules, canard, et même paons. Ce fut une journée ensoleillée, agréable, et enrichissante.

Nous avons notamment appris que les lamas ne crachaient en fait pas sur les gens, mais qu'il s'agissait en fait d'un moyen pour le mâle dominant d'affirmer et défendre son statut aux autres mâles tentant de prendre sa place (aussi bien physiquement, en lui prenant son coin de barrière, que son statut au sein de la hiérarchie de l'enclos). Les personnes qui se trouvent à proximité risquent effectivement d'être touchées, mais il s'agit alors d'un dommage collatéral.

Adrien S (GEM des jeunes adultes)

Challenge : L'article a été écrit avec un mot mystère, mais lequel?

Balade urbaine.

Mardi 25 octobre 2022, nous sommes partis en direction du centre-ville de Besançon, pour découvrir certains moments de la cité. En premier lieu, nous nous sommes rendus à la place de la Révolution et du musée des Beaux-arts, tout en regardant la feuille faite par Muriel au préalable. Sur la page écrite, il y avait sur l'histoire du lieu et les événements qui ont eu lieu. Après la place de la Révolution, nous sommes partis en direction du square Saint-Amour, où nous avons fait une pause sur les bancs. Une fois la pause finie, nous avons pris le sens pour la maison de Victor Hugo (1802 Besançon-1885 Paris), où on a abordé la vie de l'auteur et de son œuvre. En se retournant, on a visionné les fenêtres de la maison des frères Lumière (Louis 1862-1954 et Auguste 1864-1948, inventeurs du cinéma), à la suite de cela, nous avons pris direction du square Castan, en face de l'ancien bâtiment du conseil régional, au square, on a vu la colonne grecque. Nous sommes revenus à la place Victor Hugo, nous avons observé la Porte Noire, qui était l'entrée de la cité. À l'arrière, on voyait la cathédrale Saint-Jean où il y a l'horloge astronomique (où il y a 72 cadrans). Par la suite, nous sommes partis en direction du musée du temps contenu dans le palais Granvelle. Pour finir, nous nous sommes rendus près du Kursaal, où nous avons pris une deuxième pause avec des petits palmiers pour goûter devant la fête foraine. Quelle belle balade.

Personnes présentes: Isabelle, Johan, Muriel et moi (le guide).

Christian B.

Echo de la semaine d'information sur la santé mentale.

Dans le cadre de la SISM, lundi 17 octobre 2022, les GEM se sont réunis au Kursaal (après avoir patiemment attendu un vigile!!). Nous avons regardé deux films.

Dans le public, on notait la présence de Vincent, Marie-José, Karine, Christine P, Christian, Peggy et Marie-Jo Léqué ainsi que Jean Desrumaux (il avait oublié son chapeau) j'ai failli ne pas le reconnaître. Quant à notre animatrice Marlène, je ne la vis qu'au moment de la collation occupée à couper (et manger!!) les gâteaux, dans la salle d'exposition, des réalisations de différents GEM. Le premier film était celui de « Ô Jardin de Floréal ». Certes il commence à « dater », mais il fut très applaudi, et je ne manquai pas de dire mon ressenti. (Beaucoup plus d'activités, des animatrices (toujours) aussi sévères!! Un minibus dernier cri, la possibilité d'avoir pu partir en vacances, ou passer quelques jours dans un gîte formidable...)

Ensuite se fut la présentation du film « Les amis de ma rue là » tout aussi intéressant avec notamment un texte en Slam. Dans les deux films, les mots qui reviennent sont solitude, et ensemble. Leur film m'émeut beaucoup. Les questions ne furent pas nombreuses, dommage!

L'après-midi s'acheva par une collation dans la salle d'à côté. Sur les tables figuraient des plaquettes, des recueils de poèmes, des Floréal' lignes et le programme des GEM. Là j'ai pu voir Marlène. Très en forme rentrant de vacances!

Pour en revenir aux documents sur les tables, il n'y en avait pas assez, à mon avis car lorsque j'ai voulu prendre le livret des « amis de ma rue là » on me dit : « C'est à lire ici !! »

Il est dommage aussi que la presse ait brillé par son absence, mais après avoir avalé une part de cake et un bon café je rentrai très satisfaite de l'après-midi où l'importance et la nécessité des GEM se fit ressentir plus que jamais.

Nicole P.

Marché de Noël.

Lundi 12 décembre 2022, nous nous sommes rendus au marché de Noël de Pontarlier.

Nous avons rendez-vous à 10h30 à Ô Jardin de Floréal au siège de l'association. Il y a eu à peu près une heure de route avec Désiré (le bus de Ô Jardin de Floréal).

Nous avons marché en direction du restaurant « la brasserie de la poste » pour manger un plat très simple, agrémenté d'une saucisse de Montbéliard avec la purée et une sauce à la cancoillotte, à part Karim qui a mangé une viande avec des frites parce qu'il ne mange pas de porc (la saucisse est du porc), et Thibault a mangé sans la cancoillotte parce qu'il n'aime pas ça.

Une fois sortis de la brasserie, nous nous sommes rendus au marché de la ville, où on a déambulé sur le site du marché, qui était sur 2 places de la ville.

Après avoir fait le tour, nous avons repris la route pour Besançon, aux alentours de 14H30, où nous nous sommes rendus au quartier général de Ô Jardin de Floréal, jusqu'à 17h.

Les personnes présentes: Karim, Thibault, Marie-Jo H, Ghislaine, Isabelle, Muriel, Marlène et moi Christian.

Christian B.

Noël autrefois.

Issue d'une famille nombreuse (10 enfants) je ne connaissais le père Noël qu'à travers les contes, racontés à l'école. J'imaginai le Père Noël comme un vieux monsieur, vêtu en rouge, et avec une grande barbe blanche.

Les grands magasins n'existaient pas, les marchés de Noël non plus, on ne voyait pas le Père Noël dans les rues des villes et encore moins dans un village de 200 habitants.

A l'école primaire, on apprenait de jolis chants traditionnels et on les chantait autour du sapin décoré. Parfois les élèves organisaient une petite fête.

A la maison, le 23 décembre, papa allait dans la forêt et rapportait le plus beau sapin qu'il trouve pour le décorer, mes frères et sœurs découpaient des étoiles, du carton recouvert de beau papier brillant (parfois c'était le papier qui entourait les paquets de chocolat), on réalisait les guirlandes avec du carton coloré. Papa plaçait quelques portes-bougies qu'il posait sur les branches du sapin. Sous le sapin, nous « fabriquions » une crèche avec du papier d'emballage, de la paille de l'étable, et des santons en plâtre. Le soir de Noël, nous faisons une grande toilette (pas de douche mais une grande bassine) et nous mettons de jolis habits chauds pour nous rendre, ainsi que les habitants du village, à la messe de minuit, par les chemins souvent enneigés.

Au retour, autour de la grande table à côté du poêle, papa allumait en faisant très attention les bougies. On éteignait la lumière et c'était MAGNIFIQUE. Pendant ce temps, la maman nous préparait d'un chocolat bien chaud, et nous mangions des marrons grillés. Puis, nous mettions nos chaussures cirées, au pied du sapin en rêvant au lendemain matin, la nuit était courte. Au petit matin on découvrait avec émerveillement l'orange et la pièce de 1F (100 centimes) que le père Noël nous avait apporté. Nous avons aussi, si la moisson avait été bonne, un livre et un jeu de société. Je me souviens de mon premier livre c'était « Heidi » histoire d'une petite fille et du jeu de société (petits chevaux, jeu de l'oie, des dames). Un peu plus tard je me souviens que mes frères avaient eu un jeu de meccano. Nous sautions de joie, embrassant nos parents. J'aurais aimé garder mon orange mais elle allait pourrir.

Le repas du 25 était copieux, On mangeait la plus grosse volaille, du poulailleur et en dessert maman confectionnait une bûche pâtissière, roulée avec du chocolat fondu ou de la confiture.

L'après-midi, nous passions un long moment avec les jeux de société, les parties étaient interminables. Ou s'il y avait de la neige, nous allions faire des batailles de boule de neige avec les petits voisins.

Ainsi se terminait la fête de Noël dans ma famille. Certes, ce n'était pas grandiose mais nous étions heureux.

Nicole P.

Photothèque



Journée pêche - Juillet 2022



Vacances - Savoie - Juillet 2022



Sortie équestre - Août 2022



Assemblée générale constitutive - Le Gem
Multisites devient 'Un jour à cueillir'
Novembre 2022



Marché de Noël - Décembre 2022



Repas de Noël - Décembre 2022