

LA GAZETTE DISKAR-AMZER



LE SOMMAIRE DE LA GAZETTE

- 1. LES MOMENTS FORT DU MOIS**
- 2. LES ACTIVITÉS DU MOIS**
- 3. LES PHTOS BONUS DU GEM**
- 4. LA LANGUE DES SIGNES**
- 5. LES TEXTES DE MARC**
- 6. LES CONSEILS FILMS ET SÉRIES**
- 7. LES JEUX DU MOIS**
- 8. OU ÉTAIS-TU ?**
- 9. COMMENT ÉCOUTER L'ÉMISSION DE RADIO**
- 10. COMMENT ALLER SUR LE SITE INTERNET**
- 11. COMMENT VENIR AU GEM / PAGE 26**
- 12. LE PROGRAMME DU MOIS D'OCTOBRE**
- 13. LE BULLETIN D'ADHÉSION**

Les moments forts du mois de Septembre :

- "atelier créatif pour le marché des créateurs renco,tre avec les gem breton pendant l'intergem plus café popote du mois **Yves**
- " J'ai bien aimé la projection au Parlement, le mini-golf, le repas Anglais, le film Mister Been, qui m'a rappelé mon enfance "

Liyam

- "bénévolat du Roazon parc" moins présent car trouvé du travail **Frédéric**

- " La balade en bateau chouette et apaisant un vrai moment de détente de se laisser glisser sur l'eau entourée de verdure. C'était un peu court, j'aurais préféré une balade de 2h histoire d'en profiter pleinement. La capitainerie est un très bel endroit. Leurs boissons et leurs glaces artisanales à la menthe sont un émerveillement pour mes papilles." **Nicolas L**

- "J'ai découvert des supers héros; Catwoman, Bruce Lee entre autres en faisant la préparation Quidam. **Marc**

- "Le repas partagé pour le départ de Magali. Les petits bateau en pleine air avec une bonne ambiance. La rencontre avec les gems bretons, pour découvrir les différents gem, et leur spécificité. j'ai aussi aimé la découverte du Théâtre avec la compagnie Quidam."

Catherine "

- "Les vacances au Maroc à Agadir,Vive la plage et la pêche"

Benmoussa

- " Retour de cure thermale de Labalou les bains dans l,Herault, j'étais content de retrouver mon chez moi " **Philippe**

- "J'ai aimé les sorties aux Gayeulles, et les jeux de société"

Blandine

Pot de départ de Magali



C'est une super stagiaire, une bonne expérience, toujours de bonne humeur... Quand reviendra-t-elle?

Les activités étaient différentes (massages, bien être, activités autour du soin)

Atelier cuisine et vente à LADAPT



Journée pic-nique et petit bateau



Journée intergem

- " Un moment très distrayant, hors du temps.

J'ai pensé à rien durant ce moment là. J'ai aimé les histoires que raconte les oeuvres créés " **Frédéric**

- " C'était bien " **Yves**



Repas Anglais + mister Been



Journée du patrimoine et du matrimoine

- Trop long pour la visite à la piscine. On devait attendre qu'un groupe passe pour avoir la visite guidée.
- J'ai tout fait aux champs libre (sur l'affaire Dreyfus, des conférences, expositions et pièces de théâtre). Les prisonniers de vezin le coquet ont participé à un projet d'écriture sur l'histoire Dreyfus.
- J'ai fait le parlement, toujours aussi grandiose, magnifiquement restauré
- Durant la visite du parlement de Bretagne, j'ai aimé les moulures, les dorures, et la salle des pas perdus.

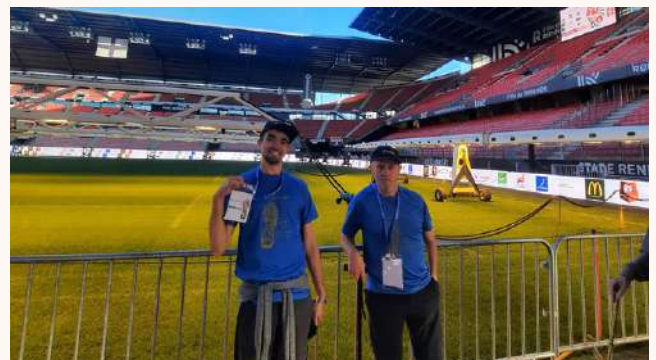


Course au Roazhon Park (texte de Frédéric)

Le bénévolat pour la course du Rohazon run, il a été fort intéressant de voir l'orga autour d'une telle course. L'ambiance générée par l'émulation des coureurs entre eux, les bénévoles veillent tout le long du parcours à ce que les participant et il était agréable de pouvoir les encourager tout le long de cette course, étape après étape, les sourires se font plus grands face à nos encouragements. La richesse des remerciements font chaud au coeur et donnent envie de donner plus aux personnes qui en ont besoin.

Je pense que le gem Laouen devrait l'année prochaine renouveler ce bénévolat; mais aussi, aligner des participants pour la course qui reste accessible à beaucoup d'entre nous. L'engagement n'en serait que plus fort, et sans nul doute des satisfactions autant personnelles que collective.

Plusieurs courses pour la Rohazon run: les personnes en situation de handicap mais aussi les aînés dont un centenaire de 101 ans applaudi à son arrivée. C'est autour d'un pot fédérateur que nous nous sommes quitté, laissant place ainsi à d'autre courses, comme les valides le canicross ou la famille. j'invite un maximum de personnes à faire du bruit lors de la prochaie édition, à bientôt.



Les photos bonus du mois de Septembre



LANGUES DES SIGNES :



Les mois en Langue des Signes Française



Janvier



Février



Mars



Avril



Mai



Juin



Juillet



Août



Septembre



Octobre



Novembre



Décembre

**La marche.**

Je me souviens m'être étonné du fait qu'en marchant par temps de pluie, j'avais l'avant de ma chaussure gauche sale, alors que la droite restait propre.

Il m'a fallu pas mal de temps pour bien comprendre la raison, liée à mon déficit droit. C'est bien sûr lié aux éclaboussures d'eau sale, provoquées par mon pied droit.

Ceci est dû au fait que le pied droit se projette moins en avant, et qu'au lieu d'attaquer le sol par le talon, le pied tombe à plat sur le sol, et en plus en étant un peu tourné vers l'intérieur, ce qui chasse l'eau du sol, même peu mouillé, vers le pied gauche.

Ceci produit en même temps le bruit de boiterie caractéristique. On découvre d'ailleurs qu'à la marche normale, il existe trois phases : taligrade, qui amortit l'appui, puis plantigrade, puis digitigrade.

Au début, je butais souvent au sol de l'avant pied, ce qui m'a obligé à des fréquents ressemelages de l'avant droit des semelles.

En faisant attention, j'arrive maintenant à être plus « taligrade ». Ce qui apparaît le plus visible et caractéristique de ma marche, c'est le fauchage.

La spasticité limite la flexion au niveau du genou et augmente l'extension au niveau de la cheville. Pour ne pas buter, la jambe fait un écart. Ce fauchage semble souvent décrit comme une adaptation volontaire, sans description du rôle de la spasticité dans l'abduction.

En fait, pour l'éviter, il faut faire un gros effort des adducteurs, ce qui aboutit à une augmentation du steppage (buttée du pied) et à une limitation de la projection du pied en avant, ainsi qu'à un déséquilibre.

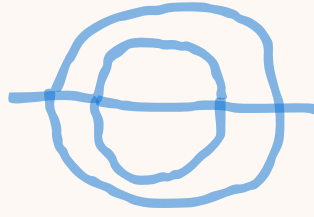
Ce fauchage est donc bien fonctionnel, mais n'est pas plus volontaire que la raideur de la jambe, sinon par abstention d'efforts contraires.

Une meilleure compréhension du problème pourrait peut-être conduire à des améliorations.

Qu'en est-il du « savoir expérientiel » à ce niveau ?

LE TEXTE DE MARC

Les graphes



Dessinez cette figure sans décoller votre stylo et sans repasser deux fois au même endroit. Ce problème posé par Catherine dans la gazette du mois de mai, j'en ai eu le temps d'en chercher la solution, et ma réponse, au final, c'est que ce n'est pas possible. Mais ça m'a fait découvrir ce qu'on appelle en mathématiques la théorie des graphes.

La figure à reproduire est en effet un exemple de « graphe », avec des « sommets » qui sont les points A B C D E F, et des « arêtes », qui sont les arcs de cercles et les segments de droite joignant les points. On appelle degré d'un sommet le nombre d'arêtes qui y arrivent. Ici il est toujours de 4, sauf en A et F où il est de 1.

La question posée est de ne passer qu'une seule fois au même endroit. Donc il faut premièrement passer par chaque sommet et une seule fois. Ceci est facile en allant directement de A à F. On n'utilise que 5 arêtes pour relier les 6 points. C'est ce qu'on appelle un parcours hamiltonien.

Mais il faut deuxièmement passer par toutes les arêtes et une seule fois. C'est ce qu'on appelle un parcours eulérien. On peut trouver de nombreuses manières d'y arriver, mais pas sans repasser par les sommets, le nombre d'arête étant supérieur au nombre de sommet.

C'est donc soit les sommets, soit les arêtes, mais pas les deux en même temps.

Ces graphes ont des propriétés intéressantes. Si comme dans la figure on n'a pas plus de deux sommets de degré impair, on sait qu'il existe au moins un parcours eulérien, obligatoirement entre ces deux sommets. S'il existe plus de deux sommets impairs il n'y a pas de parcours eulérien possible. On peut trouver sur internet l'historique intéressante de cette théorie des graphes, avec le problème des ponts de Königsberg, et la démonstration par le mathématicien Euler que les habitants de la ville ne pouvaient pas faire leur promenade dominicale en franchissant les 7 ponts sans repasser deux fois par le même. Ça revient à chercher un parcours eulérien, les ponts étant les arêtes du graphe et les sommets les quartiers de la ville séparés par la la rivière.

En informatique, ceci est utile, dans les réseaux d'internet. On peut trouver les parcours eulériens en faisant des boucles, comme dans la figure du problème avec pour commencer les deux boucles évidentes que sont les deux cercles, et en les incluant dans le trajet direct ABCDEF : On a le cercle B E B et le cercle C D C.

On remplace B par BEB et C par CDC, et on a une réponse pour un trajet eulérien : A BEB CDC DEF. Ils sont en fait très nombreux, en tenant compte des combinaisons de sens de rotation, 56, sauf erreur (28 de A à F).

Mais il faut bien repasser deux fois par chaque sommet intermédiaire. Au final : Parcours sommets et arêtes : zéro Parcours sommets : 2 Parcours arêtes : 56 (sous réserve)

déconseil; J'ai regardé Wonka sur Netflix, Beau
décors mais moyen bof car je ne savais pas qu'il y
avait de la stratégie et de l'hypocrisie
Liyam



Film : Le premier oublié avec
Muriel Robin et Matt Pokora
"C'est touchant, bien joué et
d'actualité"



Série et film sur Netflix :
Maison de retraite
"C'est marrant, bien joué, et
attachant"



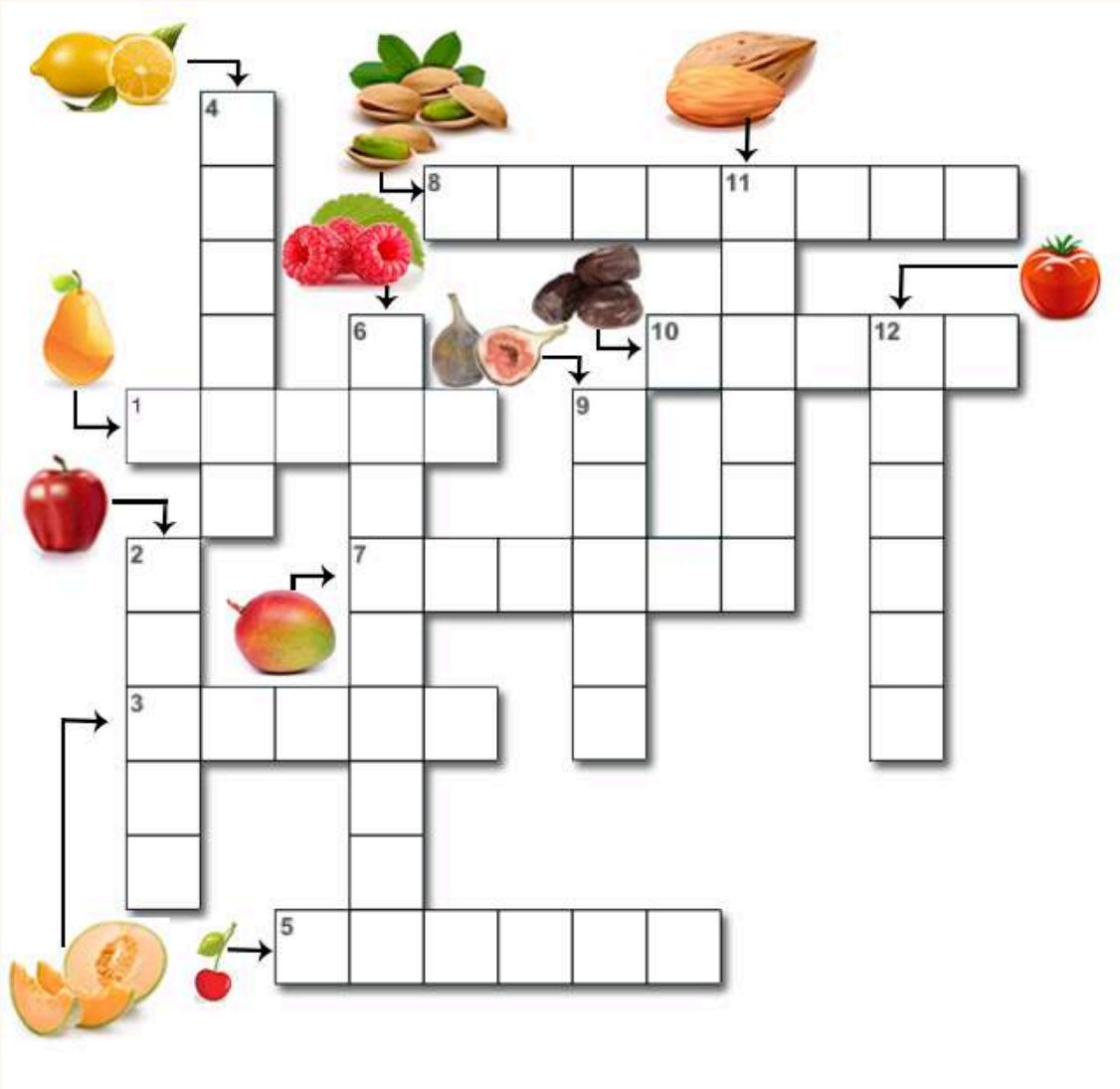
Livre : Le piège d'Olivier Bal
L'histoire d'une traque entre un tueur et le
mari de la victime.
Pour résumer ; mais qui est la véritable
victime



Five Bedroom :
5 adultes qui forme une
collocation géante, dans une
maison. Il y a des histoires
d'amour, de société, de travail"



La serie sur Arte : Camarade
L'université de Vincennes après 1968.
"C'est original, drôle"



SUDOKU

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

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

Ou étais-tu ?

Le soir de la finale de la coupe du monde 1998

Liyam : “ J’étais chez les parents, en famille. J’étais excité par le match. Je me souviens surtout du lendemain, avec les drapeaux français !”

Ben Moussa : “J’étais à Cherbourg, j’ai regardé le match chez moi avec des amis. J’ai mangé une pizza ! Je suis allé dans la rue, place de la fontaine, toute la nuit”

Nicolas : “ J’étais à Niederentzen en Alsace. J’ai pas regardé le match. J’ai entendu du bruit dans la rue, et après dans la presse. J’étais content pour la France. Et la musique “ I will survive” qui passait beaucoup.”

Catherine : “ J’étais retransmis sur un grand écran, sur la place de Saint-Aubin d’Aubigné. Certains avaient les coqs en peluche, les drapeaux. Ca criait “ et 1, et 2, et 3 Zéro !”

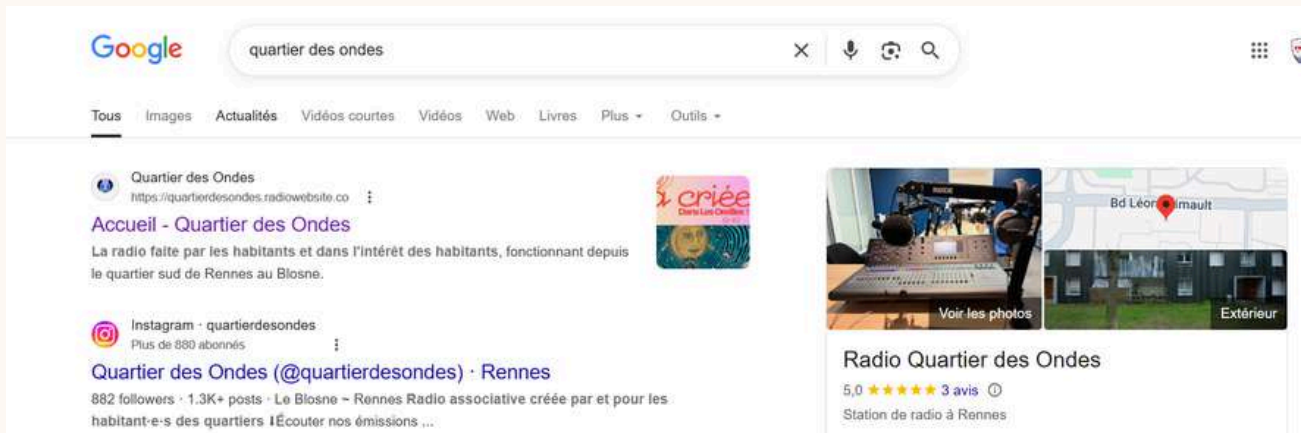
Marc : “ Je me souviens d’un grand écran, dans un petit village, ou j’étais en remplacement en tant que médecin. J’avais pas vu tout le match. Je n’avais pas célébré le match.”

Yves : “ J’étais dans le coin de Brest, je pense avoir regardé le match. J’étais content”

Frédéric : “ A la maison, en famille, chacun sa pizza (sans doute une chorizo). On avait tous quelque chose de bleu sur nous. Y’avait drapeau au portail. Beaucoup de cris à la fin du match, puis départ dans le centre ville, pour aller célébrer et voir l’ambiance.

L'émission de radio du GEM : Comment nous écouter ?

- 1) Allumer son ordinateur où téléphone
- 2) Aller sur internet (google, safari, mozilla firefox, ecosia)
- 3) Ecrire la phrase " Quartier des ondes "



- 4) Cliquer sur " Quartier des ondes "
- 5) Appuyer sur Podcast

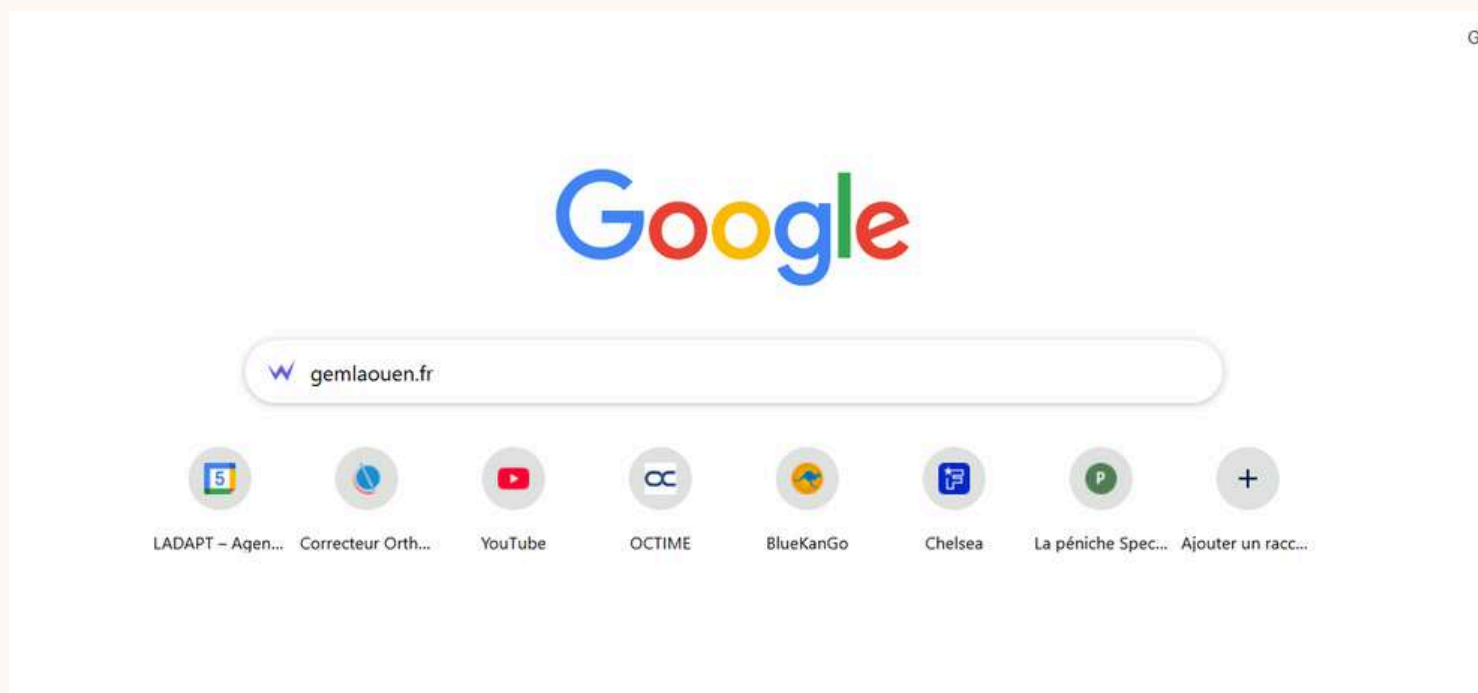


- 6) Cliquer sur " Le GEM fait sa Radio "



Le site Internet du GEM : Comment aller sur le site Internet ?

- 1) Allumer son ordinateur où téléphone
- 2) Aller sur internet (google, safari, mozilla firefox, ecosia)
- 3) Ecrire la phrase "gemlaouen.fr"





GEM LAOUEEN

LE GEM DE LA JOIE EN BRETON*

À RENNES

Le **G**roupe d'**E**ntraide **M**utuelle est une association loi 1901 ayant pour vocation d'être un espace d'accueil, d'échanges, de rencontres et de convivialité ouvert sur la cité afin de lutter contre l'isolement.



CONTACT

Mail : aulnette.dylan@ladapt.net

Téléphone : 07 57 17 91 49

Adresse : 9 square du 8 Mai 1945, Rennes





ON FAIT QUOI AU GEM ?

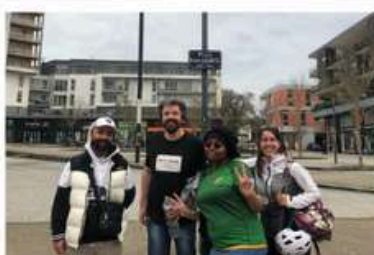
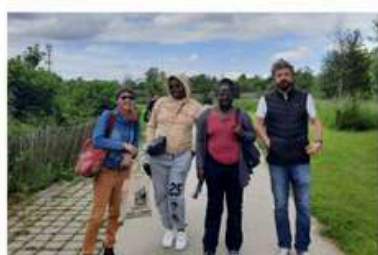
Au sein du Groupe d'Entraide Mutuelle, on peut...

- Être accompagné pour créer ou développer des projets
- Mettre en place des activités pour les adhérents du GEM
- Prendre des décisions et donner son avis concernant la vie associative du GEM



Exemples d'activités :

- Ateliers : cuisine, création, lecture ...
- Sorties : musées, restaurants, concerts, bénévolat pour les festivals
- Activités : sport, jeux de société, karaoké, blind-test, création de podcast



Avec le soutien de...



Association
gestionnaire



Association
marraine - AFTC



Financier

COMMENT ALLER AU GEM LAOUEEN ?

Adresse du GEM :
9 Square du 8 Mai 1945, Rennes 35700

EN MÉTRO

- Prendre la **ligne b** direction **Cesson-Via Silva**, et descendre à l'arrêt **Gayeulles**, puis marcher 15 minutes
- Prendre la **ligne b** direction **Cesson-Via Silva**, et descendre à l'arrêt **Joliot-Curie**, puis prendre le **C5** direction Saint-Laurent, et descendre à l'arrêt Héronnière



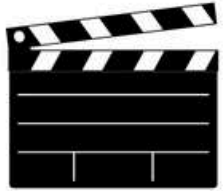
EN BUS

- Prendre le bus **C5** depuis République direction **Saint-Laurent**, et descendre à l'arrêt **Héronnière (20 minutes de bus)**
- Prendre le **bus 14** direction **Roazhon Park**, et descendre à l'arrêt **Hôtel de Région**, puis marcher 10 minutes



LUNDI 5 OCTOBRE	MARDI 6 OCTOBRE	MERCREDI 7 OCTOBRE	JEUDI 8 OCTOBRE	VENDREDI 9 OCTOBRE
Départ 11h du local Balade aux Gayeulles en autonomie  Le local est ouvert sur le midi De 14h à 17h au local Ecriture de la gazette 	De 10h à 12h au local Micro-trottoir au marché du Gast  Le local est ouvert sur le midi De 13h à 17h au local Atelier cuisine + ventes de gâteaux  	De 11h à 12h au local Discussion sur soi, son moral Le local est ouvert sur le midi De 13h30 à 17h au local Expression théâtrale avec la compagnie Quidam  Uniquement pour le groupe théâtre du projet Quidam	Rendez-vous 10h à LADAPT De 10h à 12h Rencontre pour la SEEPPH  Le local est ouvert sur le midi Départ 13h30 du local Rendez-vous 14h à l'Hôtel Pasteur Adresse : <u>2 Pl. Pasteur, 35000 Rennes</u> Broderie Numérique + risographie 	Rendez-vous 9h au métro du Blosne Concert à 9h30 Ty-blosne  Le local est ouvert sur le midi De 14h à 17h au local Atelier créatif avec Elise  sur inscription

Orange = Activité au local / Vert = Activité en extérieur / Noir = en autonomie / Bleu = réunion CA

LUNDI 12 OCTOBRE	MARDI 13 OCTOBRE	MERCREDI 14 OCTOBRE	JEUDI 15 OCTOBRE	VENDREDI 16 OCTOBRE
De 11h à 12h au local Préparation de l'émission de Radio  Le local est ouvert sur le midi De 14h à 17h au local Préparation d'un film de présentation du GEM 	De 10h à 13h au local Atelier cuisine avec Jean + repas  sur inscription Activité payante : 2€ De 14h à 17h au local Visionnage d'un Film 	Départ 11h du local Balade aux Gayeulles  Rendez-vous 12h15 au métro Gayeulles Restaurant la Fraterie  Activité payante De 15h à 17h au local Expression théâtrale 	Rendez-vous 10h à LADAPT Rencontre pour la SEEPPH  De 12h-17h à LADAPT Atelier cuisine + crêpes et galettes  	Réunion CA (pour les membres du CA) De 10h à 12h au local Le local est ouvert sur le midi Emission de radio du GEM Préparation de 14h à 15h au local Enregistrement de 16h à 17h  sur inscription

Orange = Activité au local / Vert = Activité en extérieur / Noir = en autonomie / Bleu = réunion CA

LUNDI 19 OCTOBRE	MARDI 20 OCTOBRE	MERCREDI 21 OCTOBRE	JEUDI 22 OCTOBRE	VENDREDI 23 OCTOBRE
De 10h à 12h au local Préparation du café popote  Le local est ouvert sur le midi De 14h à 17h au local Jeux de société 	De 10h à 14h au local Repas convivial du mois avec Hamet : Mali Rendez-vous 10h au Intermarché  sur inscription Activité payante : 3€ De 14h à 17h au local Café popote Venez donner vos avis sur l'association, les activités 	De 11h à 12h au local Discussion sur soi, son moral Le local est ouvert sur le midi De 14h à 17h au local Atelier créatif avec Elise  sur inscription	Rendez-vous 10h à LADAPT Rencontre pour la SEEPH  Le local est ouvert sur le midi De 14h à 16h au local Atelier d'écriture 	Départ 11h du local Balade aux Gayeulles  Le local est ouvert sur le midi Départ 14h du local Rendez-vous 14h30 aux Champs Libres Visite Affaire Dreyfus + planetarium  Activité gratuite

Orange = Activité au local / Vert = Activité en extérieur / Noir = en autonomie / Bleu = réunion CA

LUNDI 26 OCTOBRE	MARDI 27 OCTOBRE	MERCREDI 28 OCTOBRE	JEUDI 29 OCTOBRE	VENDREDI 30 OCTOBRE
De 10h à 14h au local Atelier cuisine pour les salariés de LADAPT Menu : Rougail saucisse  Le local est ouvert sur le midi De 14h à 17h au local Jeux de société 	De 11h à 12h au local Chorale du GEM  Le local est ouvert sur le midi De 14h30 à 17h au local Atelier sonore et musique avec Muriel 	Rendez-vous 10h30 à République Rdv 11h directement à la piscine de Brequigny  Activité payante Visite guidée Odorico (14h30-16h) Rendez-vous 14h à Saint-Anne  Activité payante : 3€	Rendez-vous 10h à LADAPT De 10h à 12h Rencontre pour la SEEPH  Le local est ouvert sur le midi De 14h à 16h au local Café thématique : Valorisation et estime de soi 	Départ 11h du local Balade aux Gayeulles  Le local est ouvert sur le midi De 14h à 15h au local Mise à jour du site internet De 15h à 17h au local Atelier créatif 

Orange = Activité au local / Vert = Activité en extérieur / Noir = en autonomie / Bleu = réunion CA



Bulletin d'adhésion au GEM Laouen

Pour l'année civile 2026

- Prénom : _____
- Nom : _____
- Téléphone : _____
- Adresse mail : _____

- Adresse postale (optionnelle) : _____

Montant de l'adhésion : 10€ pour une année civile (de janvier 2026 à janvier 2027)

Règlement :

- ☐ En espèce

Droit à l'image :

- ☐ J'autorise la diffusion de mon image sur les réseaux sociaux (facebook, instagram, journal)
- ☐ J'autorise la diffusion de mon image dans la communication interne du GEM (mail, flyer, événements)
- ☐ Je n'autorise pas la diffusion de mon image.

Vie associative :

- ☐ Je souhaite faire partie du conseil d'administration
- ☐ Je souhaite animer des activités au GEM Laouen

Fait à _____ le _____

Signature

Bienvenu(e) au GEM Laouen 😊