

# Les news des Colibris

L'entraide et les activités du GEM en petit groupes



## EDITO

Nous espérons que vous avez passé un bel été et nous vous proposons un septième numéro « Les news des colibris » pour vous donner des nouvelles de l'association et des adhérents.

**Merci à Patryk qui nous a envoyé un article avec des photos sur la visite du musée de la Poste et un jeu avec une œuvre de Salvador Dali.**

**Nous vous proposons de participer à l'écriture du prochain numéro qui paraîtra en octobre : envoyez votre article, vos idées, jeux et devinettes à : [gem.colibris@simondecyrene.org](mailto:gem.colibris@simondecyrene.org)**



# Un nouveau planning, de nouvelles activités !

Voici le nouveau planning de cette année.

|            | Lundi                                                                         | Mardi                                                        | Mercredi                                                                                                                          | Jeudi                                                                   | Vendredi                                                                              | Samedi                                                  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Matin      | <b>10h30-12h</b><br>Balade<br>ou<br>Jeux<br>Ou préparation du repas           | <b>10h30-12h</b><br>Culture générale<br>ou<br>Photographie   | <b>10h30-12h</b><br>Atelier pâtisserie<br>Ou<br>Préparation du repas                                                              | <b>10h30-12h</b><br>Lecture à voix haute<br>Ou<br>Réunion des adhérents | <b>10h30 - 12h</b> SPORT<br>UFOLEP 1 semaine sur 2<br>Danse assise<br>1 semaine sur 2 | <b>10h30 - 12h</b><br>Activité artistique<br>Ludothèque |
| Midi       | <b>12h15 - 14h</b><br>Repas au GEM<br>Ou PIQUE-NIQUE<br><i>selon la météo</i> |                                                              | <b>12h15 - 13h</b><br>Possibilité d'aller à la Messe<br>Rendez-vous dans l'église<br><b>13h-14h30</b> Repas au GEM ou pique nique | <b>12h15 - 14h30</b><br>Pique-nique<br>Midi du théâtre<br>(1 fois/mois) |                                                                                       |                                                         |
| Après-midi | <b>14h30-16h30</b><br>Relaxation Dynamique au GEM                             | <b>14h30-16h30</b><br>Lecture à voix haute<br>Ou<br>écriture | <b>14h30-16h30</b><br>Jeux<br>Ou<br>Média-thèque                                                                                  | <b>14h30-16h30</b><br>Jeux<br><b>15h00 - 16h30</b><br>Couture           | <b>14h30-16h30</b><br>Musique<br><b>16h-18h30</b><br>Rangement                        |                                                         |
|            |                                                                               | <b>14h30-16h</b><br>ANGLAIS<br>Annick's Corner               | <b>17h-18h</b><br>Réunion communautaire<br>(1 par mois)                                                                           |                                                                         |                                                                                       |                                                         |

## Nouvelles arrivées dans l'équipe

Nous avons la joie d'accueillir :

### Deux nouvelles volontaires Service Civique pour 7 mois :



Carlyne



Laetitia

### Une stagiaire (DEAES) :

Laura



### Quatre nouvelles bénévoles :



**Véronique** va s'occuper de la communication (site Internet, Facebook...) et vient aussi aider à préparer certains repas partagés.



**Isabelle** propose de la relaxation dynamique au GEM tous les lundis après-midi



**Hélène** rejoint Marie-Aude pour l'atelier couture du mercredi après-midi (1 semaine sur 2)



**Françoise M** rejoint Hélène pour l'atelier artistique du mercredi après-midi (1 semaine sur 2)



## Nouvel adhérent et futurs adhérents

Nous avons la joie d'accueillir un nouvel adhérent au GEM :



Minh Hoa

D'autres personnes découvrent actuellement le GEM, nous ajouterons leur photo s'ils adhèrent : Emmanuel, Soledade, Yann, Islamia, Brice, Amélie,...

## Dates à retenir

**Vendredi 15 octobre et mardi 2 novembre 2021** Vernissage de l'exposition photo du GEM (cf page suivante)

**Samedi 16 octobre** et Samedi 20 novembre **de 9h45 à 16h30 (si la météo le permet)**  
avec **Pique-nique** : Sorties Handivélo dans le Bois de Verrière avec l'association TUVB



**Mercredi 27 octobre de 10h30 à 17h avec Pique-nique** :  
Journée à la Villette et visite de l'exposition Napoléon



**Mercredi 3 novembre de 10h30 à 17h30 avec Pique-nique** :

Escape Game « Mission énergie » à la Fondation Good Planet

**Samedi 20 novembre** de 15h à 16h30 Conseil d'Administration du GEM

## Reprise des repas partagés



Le lundi 13 septembre c'était le grand retour tant attendu des repas partagés ! Pour cette reprise nous avons cuisiné et dégusté de bonnes lasagnes aux légumes.

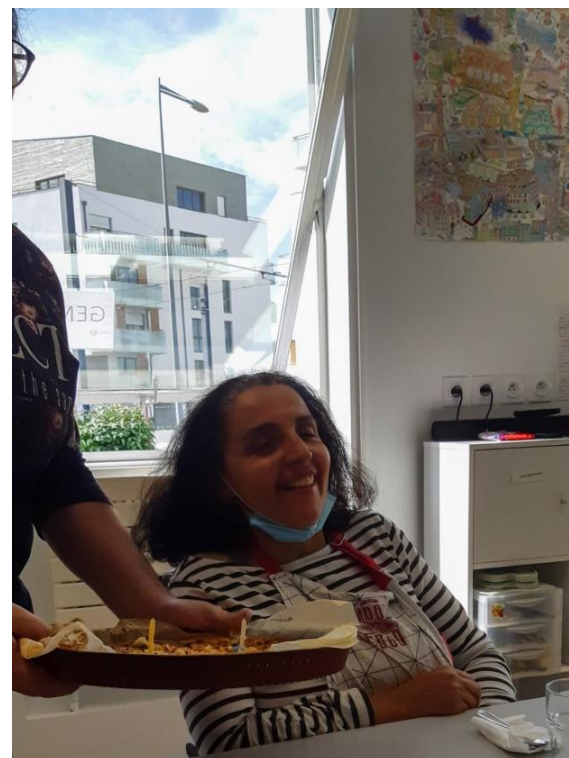
Nous avons également profité de cette occasion pour fêter l'anniversaire de Claudine et de Fatiha.

Tout le monde était ravi de tous pouvoir enfin tous se retrouver, de pouvoir cuisiner ensemble de bons petits plats.

Nous vous partagerons tous les mois une recette réalisée par le GEM !

Fabrice : « Ca m'a fait plaisir de revoir tout le monde et d'avoir repris les repas partagés ! »

Olivier : « Satisfaction de la reprise des repas partagés, SUPER !!! »





## Les sportifs ont fait leur rentrée !



Mardi 14 septembre c'était le début de l'année sportive pour un petit groupe du GEM.

En effet Olivier, Hadrien, Partyk, Claudine, Antonin et Jules ont décidé de se mettre à l'escrime cette année !

Durant cette première séance animée par Léo, leur entraîneur, ils ont pu commencer leur apprentissage de l'escrime.

Ils se retrouveront chaque mardi après midi pour s'entraîner !

Allez objectif Paris 2024 ;).



Olivier : « J'aime bien cette activité, ça me rappelle un peu mon enfance, le samedi après-midi dans l'émission, *samedi est à vous* je regardais mon film favori Zorro. »



## Sortie à Fontainebleau



Comment bien commencé cette reprise ?

En faisant une super sortie au château de Fontainebleau avec un temps magnifique. Après un pique nique dans le parc du château, le groupe a pu arpenter les différentes pièces du château, décorées en fonction de différentes époques (Louis XIV, Napoléon ...).

Pour les personnes qui n'ont pas pu y aller, ne vous inquiétez pas le GEM a déjà prévu d'y retourner !

En attendant d'autre sortie vont bientôt être proposer ;).





## Participation au World Cleanup day !



Le samedi 18 septembre un petit groupe du GEM a participé au world cleanup day organisé par l'ARDEN. Le but de cette matinée était de ramasser les déchets que l'on trouvait sur notre passage. Cela a été une matinée bien agréable avec un beau ciel bleu.

Teddy : « C'était vraiment une bonne matinée, ça permet de visiter le quartier, de se rendre compte des incivilités quotidiennes des personnes passant dans le quartier. »

Patryk : « J'ai rencontré la bienveillance de certains Rungissois qui nous ont remerciés pour notre travail ! »

Résultat de la matinée, en une heure et demi le groupe du GEM a réussi à remplir au moins 4 sacs poubelle ....





« Nous avons fait une bonne équipe Marc, Teddy et Blandine pour la "World clean up". En voilà quelques photos. Nous avons ramassé toutes sortes d'objets : plaque d'immatriculation, plastiques et emballages en tous genres, beaucoup de mégots de cigarettes et même un pot de fleurs que nous avons offert pour décorer le GEM. Nous avons aimé cette matinée, chacun avait son rôle : tenir le sac, ramasser avec la pince ou avec les gants, inspecter, pousser le fauteuil.

A refaire, cela fait plaisir une ville propre ! »

Marc, Teddy et Blandine



Encore félicitations à tous les participants !

Et rendez-vous l'année prochaine ☺



## Sortie au parc de Sceaux

Après la matinée à arpenter Rungis et faire la chasse aux déchets, un petit groupe c'est rendu au parc de Sceaux pour pique niquer et découvrir les nouvelles fontaines du parc. Une Belle façon de terminer la journée et la semaine.

Tout le monde était ravi de découvrir ces nouvelles installations.





## Retour à la ludothèque !



Après pratiquement un an sans pouvoir y aller, un groupe du GEM a enfin pu retrouver la médiathèque.

Chaque vendredi matin, petit groupe se rend à la médiathèque durant 1h30, cela permet de découvrir de nouveaux jeux et de les ramener au GEM afin de les faire découvrir aux autres adhérents. Pour commencer nous avons emprunté les deux jeux suivants :





## Des nouvelles de l'expo photo :

# EXPO

Présentée par  
le GEM  
Colibris de Rungis



Du 15 au 30 Oct. SUR LES GRILLES DE LA MAIRIE D'HONNEUR  
Les 2, 4 et 9 Nov. de 12h à 14h / Le 13 Nov. de 15h à 17h  
DANS LES JARDINS DE SIMON DE CYRÈNE ET SUR RÉSERVATION POUR TOUT AUTRE HORAIRE  
AU 01 56 30 21 80 OU À [CONTACT.RUNGIS@SIMONDECYRENE.ORG](mailto:CONTACT.RUNGIS@SIMONDECYRENE.ORG)



Découverte  
du Rungis  
d'antan et d'aujourd'hui

Partenaires



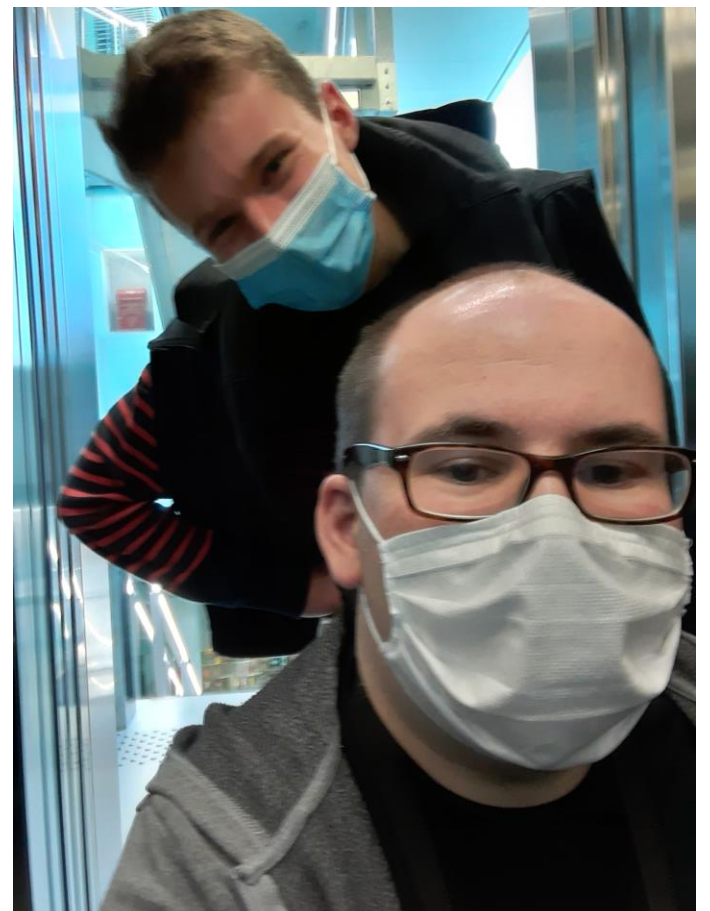
Simon de Cyrène



## Visite du musée de la Poste

Le 28 mai, je suis allé au Musée de La Poste à Paris.  
J'étais accompagné de l'assistant Cyprien.

Le Musée est un lieu de présentation, de conservation et de diffusion du patrimoine postal. Il est centré sur l'Écrit, l'Histoire et la Culture. Le musée conserve et expose le patrimoine historique, artistique, philatélique et scientifique constitué par des pièces de collections aussi diverses que les premières cartes des routes de poste, les uniformes de facteurs, les maquettes d'artistes, les timbres-poste et enfin une grande collection de courrier art et d'art postal.



## Visite du musée de la Poste (suite)



L'exposition est après la rénovation totale du musée de La Poste achevée fin 2019.

Le bâtiment est entièrement adapté aux personnes handicapées et l'entrée est gratuite.

Patryk





## Jeu : Trouvez les différences

Salut !

Salvador Dalí, né à Figueras le 11 mai 1904, et mort dans la même ville, le 23 janvier 1989, est un peintre, sculpteur, graveur, scénariste et écrivain catalan de nationalité espagnole. Il est considéré comme l'un des principaux représentants du surréalisme, et comme l'un des plus célèbres peintres du xxe siècle.

Dans son œuvre "La Persistance de la mémoire" (où "Les Montres molles") j'ai caché 7 différences.  
Bonne chance!

Patryk

