

Les news des Colibris

L'entraide et les activités du GEM en petit groupes



EDITO

Nous vous proposons un neuvième numéro « Les news des colibris » pour vous donner des nouvelles de l'association et des adhérents.

Nous comptons sur votre participation à l'écriture du prochain numéro qui paraîtra en décembre : envoyez votre article, vos idées, jeux et devinettes à : gem.colibris@simondecyrene.org



Vernissage tome 2

Le mardi 2 novembre nous avons pu faire le vernissage de notre exposition photo dans les jardins de Simon de Cyrène.

Le matin même avec un groupe du GEM nous avons préparé des petits amuses bouches pour l'occasion, tous les adhérents étaient très motivés et concentrés dans les préparatifs.





Un deuxième vernissage de l'exposition du GEM a été réalisé dans les jardins de Simon de Cyrène.

Elle a été exposée durant 15 jours avec la possibilité d'être visitée par les rungissois lors de 3 dates.

Et voila, clap de fin sur ce super projet d'exposition photo !

Encore un grand merci à toutes les personnes qui nous ont aidés à la réalisation de ce projet.

Fondation GoodPlanet

Le mercredi 3 novembre nous sommes allés à la fondation GoodPlanet pour un escape Game !

Nous avons comme mission d'aider une jeune femme à réduire sa consommation d'énergie.

Nous étions séparés en 4 groupes, deux dans la maison (un dans la chambre et un autre dans le salon). Et les deux autres groupes qui se trouvaient dans la salle de contrôle guidaient les deux autres équipes.

Bien-sûr notre équipe de choc a réussi la mission!

Encore bravo à tout les participants !





Spectacle de mentaliste !



Le mercredi 10 novembre certains résidents ont pu aller voir le spectacle de Léo BRIERE, un mentaliste. C'était un très beau moment avec des tours de mentalisme impressionnants toujours réalisés avec beaucoup d'humour ! Pour les personnes qui n'ont pas pu y assister Léo BRIERE joue son spectacle au théâtre de Trévis à Paris.

Voici quelques retours pour vous donner envie d'aller le découvrir.

Marc: « J'ai été bluffé !! »

Didier : « J'étais content, c'est un truc à voir. J'ai bien rigolé. Je vous conseille d'aller voir le spectacle ! »

Mathilde : « Très belle découverte, un beau moment de magie et de rires. »



COMME LA FRANCE EST BELLE !

THÉÂTRE / MIDIS AU THÉÂTRE

jeudi **18 novembre** à **12h30**



Le jeudi 18 novembre le GEM a pu retourner au midi du théâtre organisé par le théâtre de Rungis.

Cette fois-ci c'était un spectacle humoristique dont voici le résumé.

« Bien sûr, y a des réfugiés de partout, des manifs, des attentats, des affaires d'État, les Français trop alcoolos, l'hôpital mal en point, le maquillage du président nous coûte une blinde, j'ai les boules dans mes 20 m² quand je pense à la chatte de Lagerfeld... mais dites-le-vous bien, “ *Comme la France est belle !* ” Le ton est rapidement donné dans ce duo clownesque où Gustave est le clown blanc et Frédéric, l'auguste. Et tout est permis pour nous faire rire et défendre une langue française colonisée et si mal défendue par des français si peu francophone. Enfant, Gustave Akakpo se rêvait explorateur, mais au final, sa nature douillette l'amène à jeter son dévolu sur l'imaginaire.

Marc : « C'était trop marrant, les deux étaient géniaux, on a passé un bon moment à rigoler ! »

Didier : « J'ai bien rigoler. J'étais content de pouvoir retourner au midi du théâtre. »

Louis: « C'était drôle, j'ai bien rigolé. »



Tournage du tuto sur la préparation de l'exposition



Durant ce mois de novembre nous avons également réalisé un tuto sur l'organisation et la mise en place de l'exposition faites par le GEM.

Florence, Teddy, Marc et Patryk sont passés devant les caméras de Rungis Fréquence Vidéo pour expliquer comment le GEM s'y est pris pour réaliser l'exposition « Rungis d'antan et d'aujourd'hui » afin de la partager aux autres GEM et Simon de Cyrène, pour alimenter la boîte à outil qui fait partie du projet des conversations.

Vous pourrez rapidement voir le résultat qui, à mon avis, sera vraiment pas mal.

Encore merci à l'association Rungis vidéo pour leur aide ainsi qu'à Teddy, Marc et Patryk pour leur participation à ce projet.

Tournage du tuto sur la préparation de l'exposition



Culture G sur la socio-économie présenté par Laëtitia



Un mardi matin, pour la culture G, Laëtitia nous a fait une présentation de socio-économie sur le thème :
« Riche : pourquoi pas toi ? »

A partir de la BD « Riche, pourquoi pas toi ? » de Marion Montaigne, Michel et Monique Pinçon, Laëtita nous a expliqué différents termes économiques et sociologiques autour de la richesse.

Nous avons également vu la différence entre les personnes riches grâce à l'héritage familiale et les personnes qui le deviennent du jour au lendemain grâce au loto par exemple. Nous avons aussi fait un petit test pour savoir si nous faisons partie de la bourgeoisie ou non. Bon on vous laisse deviner le résultat ...

Encore merci à elle pour toutes ces informations très intéressantes.



Sortie TUVB

Samedi 20 novembre avec un petit groupe du GEM nous sommes allés au bois de Verrières Le Buisson faire de la joëlette et du handbyke.

C'est toujours une sortie agréable, avec de belles couleurs automnales, même s'il commence à faire un peu froid ...

Prochain rendez-vous le 12 décembre pour la corrida de Noël à Issy Les Moulineaux.

Marc: « C'était trop bien et les personnes qui organisent ces sorties sont des personnes attentives, ils nous aident bien ! Ils sont très sympas ! Vivement la prochaine. »

Louis: « C'était géniale de se balader en forêt. »





Participation au conseil municipal des enfants

Le GEM a été invité au conseil municipal des enfants afin de découvrir comment ils travaillent mais aussi pour pouvoir reprendre contact avec eux dans le but de mettre en place un partenariat dans les prochains mois (si la pandémie nous le permet).

En effet c'était un projet très apprécié par les adhérents.

Pour le moment les enfants nous ont demandé de l'aide dans l'organisation de leur activité pour le téléthon, en leur prêtant des fauteuils roulants.

C'est de bonne augure pour la suite, en espérant pouvoir entretenir ce lien.

Marc : « C'était très bien organisé et très instructif. Les enfants ont de bonnes idées ! »



Idée recette by Carlyne

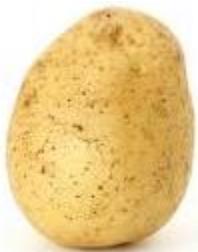
Le mois dernier Carlyne nous a fait un super repas antillais ! Voici la recette de son colombo de Poulet !



Recette pour 4 personnes.

Les ingrédients :

- 1,2 Kg de blanc de poulet
- 4 pommes de terre
- 3 carottes
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 4 brin de ciboulette
- 5 branches de persil
- 1 piment antillais
- ½ citron vert
- 2 c.à soupe de colombo
- 1 c.à soupe de vinaigre blanc
- Sel et poivre



La préparation :

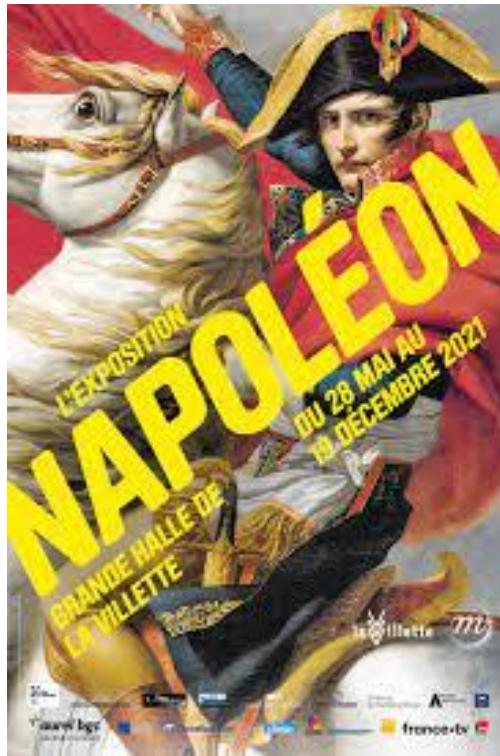


- 1) Faire mariner le poulet avec le citron, l'oignon, l'ail et vinaigre durant 24h.
 - 2) Faire roussir la viande une dizaine de minutes puis la retirer
 - 3) Après avoir découpé les pommes de terres et carottes les mettre dans la casseroles avec un demi litre d'eau. Ajouter un cube de bouillon laisser cuire une vingtaine de minutes.
-
- 1) Ajouter le poulet persil, ail, citron, oignon et ciboulette. Ainsi que la poudre à colombo et laisser cuire 30 minutes.

Allez à vous de cuisinez !



Retour des adhérents



Petit retour d'Antonin sur la sortie à la Villette lors de laquelle nous avons pu visiter l'exposition Napoléon dont nous avons parlé dans le dernier numéro des news des Colibris.

Antonin : « J'ai bien aimé l'exposition Napoléon parce que j'ai trouvé qu'elle était bien faite et que ça retracait bien sa vie, au niveau de ses batailles , de ses campagnes militaire, campagne d'Italie, campagne de Russie, campagne d'Egypte aussi Il y avait aussi les costumes qui étaient bien, les uniformes de l'armée de Napoléon j'ai bien aimé aussi ça. J'ai bien aimé aussi ce qu'il a fait, le code civil, la légion d'honneur ... Mais aussi que Napoléon prenait soin de ses hommes pendant les batailles, ça lui tenait à cœur que ses soldats soient bien traités, bien soignés. Le fait qu'il y ait aussi des vidéo c'était cool.

Quelques photos



Les couturières du mercredi après midi ont changé un peu d'activité, à la place de coudre, elles ont fabriqué de très belles boucles d'oreilles !

De vraies artistes !



Les profiteroles maisons faites par le GEM ! Un délice, promis on vous donnera la recette dans le prochain numéro ;).



Les artistes et leurs foulards durant la danse assise.



Mes deux compères journalistes pour ce numéro, il y avait également Patryk et Antonin. Merci à eux :D!

Trouver les différences

Salut !

Domenico di Tommaso Curradi di Doffo Bigordi, appelé couramment Domenico Bigordi dit Domenico Ghirlandaio, né le 2 juin 1448 à Florence et mort de la peste le 11 janvier 1494 à Florence, est un peintre de l'école florentine.

Dans son œuvre "Portrait d'un vieillard et d'un jeune garçon" j'ai caché 6 différences.

Bonne chance!

Patryk





Domenico Ghirlandaio

N	E	R	I	O	P	N	I	S	I	A	R	I
E	O	E	T	O	M	A	G	R	E	B	E	K
G	L	I	T	N	D	A	T	T	E	S	N	A
N	E	W	X	O	N	C	I	A	S	E	M	K
A	M	I	E	R	E	E	E	U	S	U	L	E
R	O	K	U	T	F	E	O	Q	A	G	E	N
O	P	E	G	I	L	M	G	M	N	N	B	G
E	E	D	I	C	E	N	N	U	A	A	R	I
M	N	N	F	L	I	M	E	K	N	M	A	A
M	A	A	P	O	E	Y	A	P	A	P	B	T
O	N	M	C	E	D	A	N	E	R	G	U	A
P	A	A	E	T	T	E	S	I	O	N	H	H
P	B	E	N	I	R	A	D	N	A	M	R	C

PAMPLEMOUSSE **POMELO** **POIRE**
BERGAMOTE **RAISIN** **POMME**
CHATAIGNE **COING** **KAKI**
MANDARINE **DATTE** **KIWI**
RHUBARBE **FIGUE** **LIME**
NOISETTE **NEFLE** **NOIX**
GRENADE
KUMQUAT
AMANDE
ANANAS
BANANE
CITRON
MANGUE
ORANGE
PAPAYE

