

GE M'INFORME

AOUT 2021 - NUMERO 022

LE GEM 37

Le GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) est un espace d'accueil et de solidarité. Il se situe en Indre-et-Loire sur les territoires de Tours Centre, Tours Nord et Loches. Les adhérents de l'association y sont très actifs et participent à la vie associative.

« Suivez vos rêves, ils connaissent le chemin »

Kobi Yamada



Atelier détente

Par le GEM de Tours centre

L'atelier détente est animé par Dominique, un adhérent du Gem Tours centre. Cet atelier permet de se détendre au fur et à mesure avec des exercices de mouvement et de respiration. La discipline s'appelle le Taï Chi. Ensemble on se découvrait avec sympathie lors des différentes poses que Dominique nous proposait. Nous avons fait plusieurs exercices dans une ambiance très agréable, en faisant ces exercices physiques tout en douceur.

Une visite mouvementée

Par le GEM de Tours nord

Merci la manif, nous avons bien marché jusqu'au cloître de la Psalette grâce à vous. Arrivés là bas, nous avons vu une exposition de photographies anciennes sur les monuments français en péril. Après avoir gravi des marchés, l'animateur a pris des photos. Et rebelotte la marche à pied pour le retour tous les bus étant bloqués par la manif ! En espérant que notre animateur soit bon photographe !

Recette

Par le GEM de Tours Centre

Clafoutis aux pêches

Ingrédients:

- 5 pêches
- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 30g de beurre fondu
- 200 ml de lait
- 100g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé



- 1 : Découpez les pêches en morceaux et ajoutez la cassonade. Mélangez dans un grand bol.
 - 2 : dans un autre bol fouettez les œufs, le sucre, le sucre vanillé. Ajoutez le beurre fondu puis le lait.
 - 3 : Ajoutez la farine en tamisant.
 - 4 : Répartissez les fruits dans un moule à gâteau, puis versez la préparation dessus.
 - 5 : si vous le souhaitez saupoudrez de cassonade et d'amandes effilées puis enfournez de 30 à 40 minutes au four à 180°.
- Bonne dégustation !!

Le GEM en vadrouille

Par le GEM de Loches

Nous sommes partis trois jours en séjour ; nous étions hébergés à L'Institut d'Education Motrice (IEM) Charlemagne, à Ballan-Miré.

Le château et les jardins de Villandry ont été notre première escale ; maquettes en allumettes, mobilier, tableaux, fleurs, plantes potagères, carpes, statue, nous ont émerveillés.

La météo a été plutôt agréable le jeudi matin pour notre randonnée pédestre le « sentier de Bois Gibert » de 6 km.

Nous avons découvert les grottes pétrifiantes de Savonnières où une guide nous a expliqué que dans ces anciennes carrières de Tuffeau se sont formés des stalactites, des stalagmites, de la pétrification par le calcaire.

Après un peu de rangement et de nettoyage nous avons tenté de se promener au lac des Bretonnières, mais malheureusement la pluie nous a surpris. Au restaurant la Folie, à Veigné nous nous sommes régalés avec des frites maison, des rumsteaks, de la tête de veau, des paupiettes, des mousses au chocolat, des îles flottantes, des cafés gourmands...

Actualités d'ailleurs

Par le GEM de Loches

- *Deux bébés pandas sont nés le 2 août 2021 à Beauval : Fleur de coton pesait 149 grammes et Petite Neige 129 grammes.
- *Un panda adulte mange jusqu'à 30 kilogrammes de bambou par jour.
- *Aujourd'hui, jeudi 19 août la température est de 20 °C à Loches, de 28°C à Toronto (Canada), de 24 °C à Moscou (Russie), de 17°C en Sibérie, de 26°C à Casablanca (Maroc) et de 21°C en Pologne.

Mots mêlés

SPÉCIAL RACES DE CHIENS

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

AIREDALE	LABRADOR
AKITA	LABRIT
BARBET	LEONBERG
BEAGLE	LÉVRIER
BEAUCERON	MALINOIS
BERGER	MÂTIN
BICHON	MUDI
BOBTAIL	PINSCHER
BOUVIER	POINTER
BOXER	RETRIEVER
BRAQUE	SCHNAUZER
BRIARD	SETTER
CANICHE	SHARPEÏ
CARLIN	SPITZ
COTON	TECKEL
DALMATIEN	TERRIER
DOBERMAN	TOSA
DOGUE	WESTIE



Notre dernière visite a été le magnifique château d'Azay-le-Rideau entouré d'eau. On y a vu des meubles, une collection de portraits, des tapisseries murales, une exposition de banquets en papier cartonné...

Le séjour était très enrichissant et convivial et nous sommes rentrés sur Loches avec un pincement au cœur et l'envie d'organiser un nouveau séjour pour l'été 2022.

Nous remercions l'IEM Charlemagne, l'association Culture du Cœur et les acheteurs de nos créations de Noël d'avoir contribué à la concrétisation de ce projet.