

L'ECHO DES GIHP'TIENS

EDITO

Ami(es) lectrices et lecteurs,

Comme on vous le disait dans notre précédent numéro nous reprenons notre parution trimestrielle, voici donc votre journal pour le printemps.

Dans ce numéro vous allez tout d'abord découvrir le portrait de Julien, vous pourrez ainsi mieux le connaître. Il vous dira tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur lui, enfin presque tout !

Nous vous parlerons des activités que vous pouvez faire avec nous avec quelques nouveautés.... Nous vous laissons les découvrir.

Nous reviendrons aussi sur ces moments de convivialité auxquels certains d'entre vous ont peut-être participé.

Puis nous partirons sous le soleil des tropiques, à la découverte d'une île magnifique Madinina (l'île aux fleurs) vous la connaissez il s'agit de la Martinique avec notre guide Sylvie qui en revient.

Enfin vous retrouverez la rubrique consacrée aux jeux.

Toute notre équipe de rédaction espère que vous passerez un agréable moment à la lecture de ce nouveau numéro.

BONNE LECTURE

SOMMAIRE

PORTRAIT.....	2
NOS ACTIVITES.....	3
SORTIR AVEC LE GIHP PC.....	4
LA RUBRIQUE DE SYLVIE.....	6
JEUX.....	8

PORTRAIT

De nombreuses personnes travaillent dans l'ombre pour permettre à l'association de vivre et de mettre en œuvre toutes ses activités. Aussi nous nous avons décidé de vous présenter dans chaque numéro un bénévole ou un salarié de l'association.



Bonjour, je m'appelle Julien JAKOB, j'ai 43 ans et j'habite Buxerolles.

J'ai connu le GIHP grâce aux transports. Quand j'allais au lycée, c'est eux qui m'emmenaient. Les chauffeurs m'ont parlé du GIHP et de ses activités. Comme j'allais encore au lycée, je n'ai pas voulu toute de suite adhérer. Après le lycée, j'étais au chômage. Comme je ne faisais rien de la journée, on m'a conseillé d'aller dans une association. Je me suis souvenu du GIHP. J'ai adhéré en Janvier 2005.

Au sein du GIHP, je participe à la plupart des activités loisirs proposées. Je suis administrateur du GIHP et secrétaire adjoint au sein du bureau. Je m'occupe de mettre à jour le calendrier en ligne. Je participe également à la rédaction du journal, je m'occupe de la partie Jeux. Je tape sur l'ordinateur les mots croisés élaborés par Philippe. Pour ce numéro, je vous propose 2 sudokus. Je suis bénévole actif et je participe tous les mois au Temps d'échanges où on prépare le calendrier du mois suivant et où on donne nos idées pour de futures sorties.

Je vous conseille de venir à ces réunions pour que vous puissiez y donner vos idées et participer à la vie de l'association. Vous pouvez également participer à ces réunions en visio.

NOS ACTIVITÉS

A chaque numéro, nous vous présentons les différentes activités que nous réalisons.

Atelier « Vide ta tête »

Une fois par mois, l'atelier "**Vide ta tête**" animé par Maryse, permet à ceux qui le désirent de se réunir et de s'exprimer sur un sujet de leur choix, ou tout simplement de dire "ce qui leur mine" le moral tout en sachant qu'ils ne seront pas jugés et que ce qui est dit reste confidentiel. Chacun prend la parole à tour de rôle et se respecte. Un excellent moyen de passer un moment entre amis et d'alléger son esprit.

Mon Smartphone et moi

Cet atelier a été animé par Fabienne et Julien afin de nous familiariser avec le maniement de notre portable. Nous avons notamment appris à nous connecter en wifi, installer une application, ouvrir des mails et y répondre, etc...

Reprise détente nature

Après une trêve hivernale, pour l'après midi promenade, nous sommes allés prendre l'air en forêt. Nous avons marché pendant une heure et demie puis nous avons fait une halte à la maison de la Forêt de Montamisé où nous avons pris un désaltérant et vu une exposition de peinture.



Tennis de table

Durant quelques semaines, les participants à l'activité tennis de table ont été coachés par les étudiants en sport de l'Université de Poitiers. À chaque séance, un groupe d'étudiants a proposé un déverrouillage articulaire, puis différents exercices à effectuer. Comme par exemple le jeu "du morpion" où la table était divisée en plusieurs parties et chacun devait arriver à frapper sa balle au bon endroit de façon à obtenir une ligne horizontale, verticale ou diagonale. Et, pour terminer un moment de respiration profonde ou d'étirements pour récupérer des efforts accomplis. De bons moments de partages échangés dans un respect mutuel, sans préjugés et dans la convivialité.

Café philo

Lors de notre premier « café philo », en partenariat avec Audacia, qui nous a très bien accueilli avec des gâteaux et autour d'un café, nous avons pris part à un échange avec l'animatrice Valérie, qui nous a proposé de débattre sur le sujet de la beauté. Avec un texte d'un écrivain sur un empereur chinois, qui décida d'emprisonner un peintre qui avait sublimé la nature et les paysages de son beau pays la Chine. Le débat s'est déroulé dans le respect et la bienveillance, et on a fini par conclure que la beauté était subjective et que chaque individu n'avait pas le même rapport avec elle. La sensibilité de la beauté est personnelle et individuelle et variée en fonction de chaque personne. Il était aussi question que tous les goûts sont dans la nature, et que nous avons pas tous les mêmes. En participant du GIHP il y avait François, Françoise, Laurie et Marc. François était très ému aux larmes, d'avoir pu débattre de la beauté c'était un sujet qui l'a profondément touché. Il était ravi de ce café philo et tous les adhérents du GIHP présents sont d'accord pour en refaire d'autres. C'était passionnant émouvant, on pouvait discuter et débattre dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Les après-midis JEUX partagés

Depuis l'année dernière nous avons essayé de mettre en place un partenariat avec d'autres associations sur l'activité jeux. Nous avons fait une première séance dans les locaux du CIF_SP et en ce début d'année ce sont les résidents de la maison relais d'Osmoy gérée par Audacia qui nous a accueilli. Cela fonctionne très bien entre nos 3 structures. A tel point que nous avons poursuivi l'après-midi du 28 février par un goûter crêpes !

Les adhérents se rencontrent, échangent, partagent et s'amuse dans la convivialité et la bonne humeur !

SORTIR AVEC LE GIHP

Une fois par mois, nous organisons une sortie au gré de vos envies... L'accès à tout pour tous !

Pot de l'amitié de la Saint Valentin

Le 14 février, nous sommes allés au centre-ville pour fêter la St Valentin et prendre le pot de l'amitié dehors sous un beau soleil, mais avec un peu de vent. Merci à la Serrurerie de Poitiers pour son accueil bienveillant.



Soirée Karaoké

Ce vendredi 8 mars 2024, nous avons proposé aux adhérents et aux bénévoles une soirée conviviale dansante et chantante, au restaurant la Boussole à Mignaloux-Beauvoir.

Autour d'un bon repas, dans la convivialité et la chaleur humaine, nous avons poussé la chansonnette et nous nous sommes déhanchés sur le dancefloor. Nous avons été merveilleusement bien accueillis par Alain le patron des lieux et au nom du GIHP on tenait les à remercier lui et toute l'équipe pour leur accueil bienveillant et chaleureux. Dani était ravi de sa soirée elle a dit : « ça fait plus de 20 ans que je me suis pas amusée comme ça ! », Pascale et Philippe se sont mis sur leur 31 et Philippe a poussé la chansonnette sur du Renaud.

Nous avons tous soutenu Pascale et Fanfan, sur un air de la Compagnie créole.

L'ambiance était chaleureuse et le temps d'une soirée tout le monde a oublié ses soucis. Nous avons aussi dansé sur des rythmes endiablés, avec des musiques latino des années 80 et tout le monde a communié dans la joie et la bonne humeur. Les adhérents et les bénévoles se sont accordés à dire qu'il fallait renouveler la soirée karaoké dansante qui a été un véritable succès et qui a fait l'unanimité, tout le monde était ravi pour la grande première qui était une soirée très positive. Le tout dans une ambiance détendue chaleureuse avec tout l'amour et la bienveillance que nous avons les uns envers les autres.

Retrouvez des vidéo exclusives en cliquant [ICI](#)



LA RUBRIQUE DE SYLVIE

Depuis plusieurs semaines il fait très gris alors je vous amène dans un endroit où le soleil brille en Martinique.

J'ai découvert cette île en 1979 avec mes parents et nous avons eu un coup de cœur, nous y sommes retournés et j'ai vécu là-bas 7 ans avant de rentrer en 2020.



Madinina (l'île aux fleurs) porte bien son nom les fleurs y sont nombreuses et la végétation y est luxuriante. On parle toujours de ses très belles plages bordées de cocotiers avec l'eau turquoise mais il y a beaucoup de choses à découvrir sur ce petit territoire plus petit que la Corse.

Au nord de l'île sur la côte Caraïbe le sable est noir suite à l'éruption volcanique de la Montagne Pelée en 1902 qui détruisait la ville de Saint Pierre et faisait de nombreuses victimes. On y voit encore les vestiges à Saint Pierre, qu'on appelait à l'époque le Petit Paris.

Le Carbet et le Prêcher méritent un détour. Vous pourrez déguster sur la plage les pieds dans le sable des langoustes et des écrevisses (qui n'ont rien à voir avec nos écrevisses) c'est tout simplement délicieux.

A l'extrémité Nord de l'île se trouve le village de Grand Rivière où on peut se baigner dans les cascades mais attention l'eau y est très froide. Pour redescendre je vous conseille la route de la Trace bordée d'une végétation luxuriante où la température peut descendre à 19° contre 34° ailleurs. !

Toujours au Nord mais côté Atlantique de nombreux villages méritent une visite : Sainte Marie, la presqu'île de Tartane très typique, le Robert, Le François et le Vauclin (paradis des surfeurs...).

Nous voici dans le Sud où se trouvent les plus belles plages. La plage des Salines inscrite au patrimoine de l'UNESCO, toutes les petites anses de Cap Chevalier où vous êtes presque seul au monde avec pour horizon une mer calme turquoise c'est la carte postale paradisiaque.



Puis nous avons le marin avec son immense marina qui brasse de nombreuses nationalités de navigateurs qui viennent y jeter l'ancre.

Sainte Luce un village typique avec là aussi de nombreuses plages paradisiaques où on peut se baigner sans danger. Très bien placé pour visiter toute l'île certaines résidences hôtelières y sont implantées. C'est animé mais cet endroit garde son côté authentique avec ses restaurants en bord de mer les pieds dans le sable, ses pêcheurs qui vous vendent leur pêche.... Le marché de Rivière Pilote qui vaut le détour n'est pas loin.

Plus loin nous avons aussi la très grande plage du Diamant avec au large son célèbre Rocher mais attention la baignade y est très dangereuse.

Le petit village des Anses d'Arlet avec son célèbre ponton mérite le détour. C'est un endroit où il fait très chaud et pas d'ombre sur la plage...

Puis les Trois Ilets un endroit très touristique peut-être même trop ! Une vie nocturne importante, de nombreux bars, restaurants...et des commerces pour ramener des souvenirs.

Enfin, Fort de France avec sa Place de la Savane, son Fort Saint Louis, la bibliothèque Schoelcher, son marché Je vous conseille d'y faire une visite commentée pour voir l'essentiel.

De nombreuses randonnées sont à faire un peu partout, les visites des distilleries de rhum méritent aussi le détour elles sont toutes différentes au niveau architectural et au niveau des rhums.

Voilà vous avez fait un petit tour (virtuel pour le moment...) de cette belle île qu'on nomme aussi l'île des revenants (dès qu'on la découvre on a envie d'y retourner). L'accueil y est très chaleureux, la gastronomie est à découvrir car on peut trouver des vendeurs ambulants un peu partout sans obligatoirement aller au restaurant.

Une île où l'on se sent bien tout simplement !



JEUX

Ici, nous publions vos jeux en tout genre, envoyez-nous vos grilles de sudoku, mots croisés, fléchés ou même des rébus, devinettes, etc...

Solutions des Mots croisés du N°10

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	A	S		H	U	N	E		O	C
2	N	I	C	O	T	I	N	E	S	
3	T	R	O	U		C		C		O
4	I		H		C	O	L	L	E	S
5	G	L	O	B	U	L	E	U	S	E
6	A	I	R		B	A	I	S	S	E
7	N		T	R	A	I	N	E	E	S
8	G	R	E	E		S	E		S	
9		U		A		M		A		O
10	L	A	C		T	E	S	S	O	N

SUDOKU

FACILE

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

MOYEN

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

DES ADHERENTS SOUFFLERONT LEURS BOUGIES



A toutes les personnes nées en avril, mai et juin

Nous leur souhaitons un JOYEUX ANNIVERSAIRE !

Un grand merci à tous les bénévoles pour la rédaction de ce journal !

Rejoignez-nous pour la réalisation des prochains numéros!!