



Journal de l'Escale

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

13, rue Jules Legrand - LORIENT

EDITO

Pour être présent aux réunions de la Sauvegarde 56, Michaël et Patrice peuvent parler du rôle de notre parrain.

Mais qu'en est-il des adhérents de L'Escale ?

La sauvegarde 56 est-elle une entité connue des Géméurs ou bien un organisme qui nous dirige ?

Répondre affirmativement à la question est un peu hâtif. Aussi en tant que président je voulais dire à chacune et à chacun des géméurs que nous avons régulièrement des nouvelles de notre parrain.

Enfin, Géméuses et Géméurs peuvent consulter la documentation disponible avec l'aide de Michaël et Patrice. Aussi, ces-derniers peuvent vous la commenter.

Le Président
Patrice LEANNEC

Tristan Corbière 1845-1875. Roscoff

Extrait de « Berceuse en Nord Ouest Mineur » :

Dors, vieille coque bien ancrée
Les margots et les cormorans
Tes grands poètes d'ouragan
Viendront chanter à la marée.

Tristan Corbière est un poète breton, né et mort à Morlaix à l'âge de 30 ans.

Il fut solitaire et la mer fut sa véritable épouse.

Avec un océan grouillant de vie animale, l'odeur forte des algues, le vent salé,

Ce poème apaise ma conscience et je m'imagine bercé par la musique des vagues parmi les vieux bateaux.

Roland

Sommaire :

Éditorial /	p 1
Les bons plans/recette cuisine.....	p 2
Coup de projecteur/Réunion des adhérents.....	p 3
Les brèves de l'Escale/sortie ciné.....	p 4

Coup de projecteur

VOLVO OCEAN RACE

La Volvo Océan Race est une course à la voile autour du monde en équipage et par étapes réservée aux monocoques et organisée tous les trois ans.

Suite p3

« Ne jugeons pas trop vite »

Peur, tabous, aprioris, idées toutes faites sont le lot quotidien du milieu psychiatrique.

Aussi, les préjugés persistent.

« L'idée reçue offre une réponse simple à des questions « complexes ».

Exemples : les problèmes de santé mentale ne me concernent pas, maladie mentale, handicap mental, déficience mentale : c'est la même chose.

En effet, les personnes souffrant de pathologies sont des personnes comme tout le monde ou sont normales si normalité existe. Elles ont aussi droit au respect, à leur dignité, à la tolérance.

Enfin, la banalisation par les médias comme la télévision n'aide pas la population à dédramatiser le milieu psychiatrique.

Nb : Pour aider les personnes ayant des troubles psychiques, il existe des structures comme les CMP (centres médico-psychologiques), les groupes d'entraide mutuelle et des associations de patients et de proches.

Sonia.

Directeur de la publication: Patrice LEANNEC
Président de l'Association, GEM l'Escale,
13, rue Jules Legrand, 56100 LORIENT
☎ 02.97.21.83.80,
Courriel : gem.lescale@orange.fr
Site : <http://gemescale.e-monsite.com>
Maquette: Atelier informatique du GEM
Reprographie: imprimé à l'Escale
Numéro tiré à 200 exemplaires

LES BONS PLANS !

Lorient

Football

S 01 sept. 2012 FC Lorient – AS Nancy L 20h

S 22 sept. 2012 FC Lorient – OGC Nice 20h

S 06 octobre 2012 FC Lorient – O Lyonnais *

S 27 octobre 2012 FC Lorient – AC Ajaccio *

S 10 novembre 2012 FC Lorient – G de Bordeaux *

S 17 novembre 2012 FC Lorient – Lille OSC *

S 01 décembre 2012 FC Lorient – Toulouse FC *

M 12 décembre 2012 FC Lorient – FC Sochaux *

S 22 décembre 2012 FC Lorient – Reims *

Légende : *S* = Samedi et *M* = Mercredi

* horaires non encore déterminés

BON A SAVOIR!

Centre Aquatique du Moustoir

Le lundi : 12h-20h, le mardi : 12h-22h, le mercredi : 10h-20h

Le jeudi : 12h-20h, le vendredi 12h-22h, le samedi : 10h-19h

Le dimanche : 9h- 19h

Tarif réduit : 3,50 €, titulaire carte azur

Esplanade du Moustoir, place de l'hôtel de ville - Lorient

Contact : 02 97 025 930

BONNES IDEES :

Brasserie – Salon de thé

La Taverne de Maître Kanter (face à la FNAC)

Formule midi : plat + dessert 11,90 €, entrée+plat+dessert : 14,90 €, plat : 7,50 €

Ouvert tous les jours de 12h à 24h

23, Place Aristide Briand - Lorient, Tél. : 02 97 213 220

Michel Tonnerre

Michel Tonnerre, auteur, compositeur, interprète de chants marins est parti pour son dernier voyage à 63 ans.

Ses chansons, devenues des classiques, sont toujours chantées dans les ports et les bars bretons.

Ce « bourlingueur » a composé quelques 250 chansons qui accompagnaient aussi bien les guinguettes, que les bars ou les ports.

Après des essais plus ou moins concluants dans la marine, le goût des écrits, des voyages (Nouméa, Archipels du Pacifique Sud) l'emporte et lui donne l'inspiration pour ses chansons.

1990 marque son retour à Lorient.

Ses obsèques ont été célébrées à Larmor-Plage, le 6 juillet dernier.

Sonia



SAUMON EN PAPILOTES

• *Temps de préparation* : 10 minutes

• *Temps de cuisson* : 20 minutes

• *Ingrédients* :

- - 4 pavés de saumon (100 à 150 gr par personne)
- - Des tomates
- - Quelques herbes
- - Sel et poivre

• *Préparation* :

• Préchauffez le four (th.6 – 180°C)

• Découpez 4 feuilles de papier aluminium

• Déposez à l'intérieur un pavé de saumon

• Ajoutez des tomates en tranches ou en dés, quelques herbes

• Salez et poivrez

• Fermez les papillotes et déposez-les dans un plat allant au four

• Enfourez 20 minutes

• Accompagner avec riz, pâtes, pommes de terre...

Bon appétit !

Sonia

QUINZE MARINS

Long John Silver a pris le commandement

Des marins et vogue la galère

Il tient ses hommes comme il tient le vent

Tout l'monde a peur d'Long John Silver

(Refrain)

Quinze marins sur le bahut du bord

Yop la ho une bouteille de rhum

A boire et le diable avait réglé leur sort

Yop la ho une bouteille de rhum

...../.....

Tous finirons par danser la gigue

La corde au cou au quai des pendus

Toi John Forrest et toi John Merick

Si près du gibet qu'j'en ai l'cou tordu

Coup de projecteur

VOLVO OCEAN RACE

L'édition 2011-2012 voit s'affronter six équipages dans 19 manches, dont 10 régates côtières et 9 étapes en haute mer aux quatre coins du monde. Ce qui représente une durée d'environ 120 jours en mer. Le départ de la dernière édition a été donné le 5 novembre 2011 à Alicante en Espagne. La course s'achève à Galway en Irlande.

Fonctionnement :

Le classement de la course est un classement aux points. Les régates côtières rapportent six points au vainqueur, cinq points au second, quatre points au troisième, trois points au quatrième, deux points au cinquième et un point au sixième. Les étapes rapportent quant à elles trente points au vainqueur, vingt-cinq points au second, vingt points au troisième, quinze points au quatrième, dix points au cinquième et cinq points au sixième. L'équipage doit franchir la ligne d'arrivée pour marquer les points.

Escale à Lorient :

Cette dernière édition a fait l'honneur à Lorient de débarquer en son port pour la 1ère fois de son histoire. C'est ainsi que le 16 juin dernier, a débarqué au sein de la cité de la voile- Eric Tabarly la course composée de ses 6 équipages. De nombreuses activités ont été proposées au public; parmi elles on peut notamment citer le simulateur d'un Volvo 70 à 25 nœuds dans des conditions extrêmes, l'atelier Skeleton Sea... Ce fut l'avant dernière étape pour ces skippers qui vivent une véritable aventure humaine et technique. Ainsi, la volvo s'inspire de l'esprit des marins d'autrefois.

Franck Cammas, expert en multicoque, mènera avec son équipage le Groupama jusque Galway en Irlande. Il remportera l'édition 2011-2012 de la Volvo Ocean Race dans la nuit du lundi au mardi 3 juillet 2012.

CLASSEMENT GENERAL:

- 1 – GROUPAMA (253 points)
- 2 – CAMPER (231 points)
- 3 – PUMA (226 points)
- 4 – TEAM TELEFONICA (213 points)
- 5 – ABU DHABI (131 points)
- 6 – SANYA (51 points)

Sonia et Emilien

Réunion des adhérents

Dans l'idée de favoriser l'information et la représentation des usagers du GEM L'Escale dans les différentes instances où nous sommes acteurs ; il nous paraît indispensable que les adhérents participent aux différentes décisions concernant notre structure.

L'avis des Géméurs est primordial pour la conduite des orientations à venir pour l'année 2013 qui sera riche en nouveautés.

Outre les projets de nouvelles activités comme la piscine ou l'équitation, il est important de connaître les différentes aspirations et envies de l'ensemble de nos adhérents afin de pouvoir satisfaire le plus grand nombre et accueillir de nouveaux partenaires.

Le GEM ne peut fonctionner que par une entraide mutuelle entre les adhérents qui passe aussi par l'expression de nouvelles idées d'activités.

La réunion a lieu tous les deux mois et la présence d'un maximum de participants est souhaitée, nous sommes tous concernés par l'organisation de notre structure.

Michaël

LES BREVES DE L'ESCALE

Séjour de l'Escale en juin

Douarnenez est une commune française, située dans le département du Finistère et la région Bretagne.

Douarnenez garde encore la réputation d'un grand port sardnier, même si les caprices de la sardine, au fil du temps, ont entraîné un espacement des pêches autrefois saisonnières.

Port de pêche florissant jusqu'à la fin des années 1970 et début 1980, il a connu un très net déclin depuis. L'activité de la pêche y est aujourd'hui marginale mais de nombreux bateaux y débarquent leur pêche.

Ses habitants portent le nom de Douarnenistes ; leurs voisins les appellent parfois (notamment les femmes) *Penn Sardin*, en référence à la coiffe que portaient les femmes et qui ressemble à la tête d'une sardine (*penn* signifiant *tête* en breton).

La commune fut agrandie en 1945 en fusionnant avec les communes voisines de Ploaré, Pouldavid et Tréboul, aujourd'hui connue comme une ville au trois ports (port-Rhu, port du Rosmeur, port de Plaisance).

Séjour à la ville de la sardine, entassés dirait-on ! A l'étroit des rues et dans l'ancienne maison de Jacques Perros, équipée d'une magnifique cheminée, avec une superbe vue sur la baie de Douarnenez où nous avons dégusté le kouign amann (gâteau au beurre). Nous avons visité la région spécifiquement l'île Tristan qui donne son nom à Douarnenez « la terre de l'île ». Nous sommes allés à « la Pointe du Raz » en préservant la nature comme conseillé, allés voir les bateaux au port-musée (leur conception et leur construction), ainsi que la beauté des coquillages du musée de Plogoff . Nous avons retrouvé l'escale dans un café « l'escale ».

la règle de trois du kouign amann « Trois minutes de plaisir, trois heures de digestion et trois ans dans les hanches !! »

Alain B.

Hic j'ai bu tes sens

De paniques en gestes électriques
De tics en tics je t'imite
Ma musique habite l'Afrique
L'univers des mots a des sens magiques

Bois un coup si tu as le blues hic !
Fais la fête chez tic !

Prends ton tac comme le cirque
Joue avec ton cœur au premier déclin

Les femmes ont toutes des pensées idylliques
Et les hommes les comblent par leurs rêves poétiques
Vive la danse et les belles musiques
Toutes les couleurs s'y trouvent c'est ça le chic !

Olivier B.

Sorties d'été

C'est sous le signe de la convivialité que nous sommes allés au musée de la compagnie des Indes à la citadelle de Port-Louis pour notre première sortie.

Le mercredi 11 juillet, sous un soleil radieux, nous arrivons à Plouhinec. Nous nous sommes laissés guider en plein cœur de l'histoire de la villa gallo-romaine de Mané-Véchen. Vendredi 20 juillet, départ du GEM 14h, temps maussade, tant pis... C'est sous un grand soleil et une superbe ambiance que nous arrivons à Larmor-Plage.

Une semaine plus-tard, après le pique-nique pris ensemble au « Champ des Martyrs », nous allons à la visite de la chartreuse d'Auray construite suite à la bataille d'Auray.

Ensuite, festival interceltique oblige, nous ne pouvions passer à côté du concours de « Kitchen Music Lancelot ». Cornemuse, cercle celtique et bagadou ont rythmé notre journée.

Le mercredi 22 août, c'est direction Carnac où nous avons fait route, après être allés à la rencontre de nos ancêtres au musée de la préhistoire, impossible de s'arrêter sans prendre en photo ce magnifique site mégalithique.

Vendredi 31 août, c'est sur cette fabuleuse île pleine de mystères, qu'est l'île aux Moines, que s'est achevé notre séjour. Une journée qui restera pour tous inoubliable.

Virginie

Sortie Ciné

Frédéric a sélectionné pour vous quelques films :

• « **Astérix et Obélix : Au service de sa Majesté** », 50 avant Jésus Christ. César a soif de conquêtes. A la tête de ses glorieuses légions il décide d'envahir cette île située aux limites du monde connu, ce pays mystérieux appelé Britannia, la Bretagne.

• La victoire est rapide et totale. Enfin... presque. Un petit village breton parvient à lui résister, mais ses forces faiblissent. Cordelia, la reine des Bretons, décide donc d'envoyer son plus fidèle officier, Jolitorax, chercher de l'aide en Gaule, auprès d'un autre petit village, connu pour son opiniâtre résistance aux Romains...

• Quand Jolitorax arrive pour demander de l'aide, on décide de lui confier un tonneau de potion magique, et de le faire escorter par Astérix et Obélix, mais aussi Goudurix, car ce voyage semble une excellente occasion pour parfaire son éducation. Malheureusement, rien ne va se passer comme prévu...

• Réal. Laurent Tirard, avec Gérard Depardieu, Edouard Baer, Guillaume Gallienne (France, 2012). **Sortie le 17 octobre.**

• « **Un plan parfait** », Pour contourner la malédiction qui anéantit tous les premiers mariages de sa famille, Isabelle a une stratégie pour épouser l'homme qu'elle aime : trouver un pigeon, le séduire, l'épouser et divorcer. Un plan parfait si la cible n'était l'infamé Jean-Yves Berthier, rédacteur pour un guide touristique, qu'elle va suivre du Kilimandjaro à Moscou.

• Un périple nuptial pour le meilleur et surtout pour le pire.

• Réal. Pascal Chaumeil, avec Diane Kruger, Dany Boon, Alice Pol (France, 2012). **Sortie le 31 octobre.**

COMITE DE REDACTION

Pierre F., Patrice L., Roland LM, Martine C.
Patrick. N., M.T. L.M., Michaël G, Antoine DV, Sonia L.H.

Remerciements à :
Virginie, Emilien, Olivier B., Alain B.



Adresses et numéros utiles

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

13, rue Jules Legrand - LORIENT

Urgence

15 SAMU

17 POLICE

18 POMPIERS

112 APPEL D'URGENCES EUROPEEN

115 SANS ABRI

Commissariat de Police	Quai de Rohan - Lorient	02.97.64.02.00
Gendarmerie Nationale	32 rue du Couëdic - Lorient	02.97.64.27.17
Hôpital Bodélio		02.97.64.90.00
Centre hospitalier Charcot		02.97.02.39.39
SOS Médecins :	Standard Médical 18 rue Colonel Müller - Lorient	0 825 56 36 24

Ecoute et Soutien

Vie Libre	Maison Quartier Bois du Château - Lorient	06 14 79 89 94	www.vielibre.org
Croix-Rouge Ecoute	Du lundi au vendredi de 10h à 22h Le samedi et le dimanche de 12h à 18h	0 800 858 858	www.croix-rouge.fr
Fil Santé Jeunes	Des psychologues, des médecins et des juristes répondent aux jeunes de façon anonyme	01 44 93 30 74 d'un portable	www.filsante.com
UNAFAM Union Nationale de Familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques		01.42.63.03.03	www.unafam.org

Dépannage

Serrurerie / Intervention Lorient et sa région :

ABC Alex serrurerie	36 bd de Normandie	06.08.16.87.26 02.97.21.66.15
Eaux Lorient		02.97.02.29.00
Eaux Lorient / Astreinte		06.86.27.26.40

Action Sociale

MDA. Maison Départementale de l'Auto-nomie	Parc d'activités de Laroiseau 16 rue Ella Maillart-Vannes	0 800.056 200* *Gratuit depuis poste fixe Lundi au vendredi de 14 h à 16 h 02.97.62.74.74	contact@mda56.fr
Croix Rouge	6 Rue François Robin	02.97.84.84.00	
Secours Catholique-Antenne de Lorient	7 rue de Merville	02.97.37.47.29	
Relais du Cœur	5 Rue René de Kerviler	02.97.21.72.40	
Secours Populaire Français	38 rue Gaillec 1 B. rue de la Mettrie	02.97.64.59.59 02.97.64.43.87	
Solidarité Lorient	18 Avenue Kergroise	02.97.83.96.41	
Banque alimentaire - Lorient	17 rue Jules Guesde	02.97.84.98.004	

Services divers

Mairie de Lorient	2 Boulevard Leclerc	02.97.02.22.00	contact@mairie-orient.fr
Boutique CTRL	Gare d'échanges -Cours de Chazelles	02.97.21.28.29	boutique@ctrl.fr
Lorient Habitat (HLM)	4 rue G.Leclerc	02.97.21.06.96	
CAF permanence sociale	17 rue Waldeck Rousseau	0 810.25.56.10	www.caf.fr
CAF	26 rue Clisson	0 810.25.56.10	www.caf.fr
CPAM / Sécurité sociale	3 avenue Anatole France	3646	

loisirs

Maison des associations	Cité Allende—12 rue Colbert	02.97.84.09.26	
Bowling International Lorientais	3rue Minio larmor plage	02.97.33.70.60	
Patinoire du Scorff	Parc des expositions—lanester Rue Jean Marie Djibaou	02.97.81.07.83	
			www.orient.fr
Centre aquatique du moustoir	Place de l'hôtel de ville lorient	02.97.02.59.30	centre aquatique@mairie-orient.fr
Cité de la voile Eric Tabarly	Base de sous-marins—keroman Rue Bourély—Lorient	02.97.655.656	www.citevoile-tabarly.com
Le Haras National	Hennebont	02.97.89.40.30	
Musée de la Compagnie des Indes	La Citadelle port-louis	02.97.82.19.13	http://musee.orient.fr