



Journal de l'Escale

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

13, rue Jules Legrand - LORIENT

EDITO

Notre Groupe d'Entraide Mutuelle va fêter ses 10 ans cette année en mars.

De plus en plus d'adhérents et de plus en plus d'activités.

L'Escale a trouvé sa vitesse de croisière. Le Groupe d'Entraide Mutuelle permet de responsabiliser ses adhérents.

Il y a une réelle dynamique à l'Escale entre les usagers et les bénévoles.

Et tout ça en 10 ans !

Bonne année 2013 !

Le comité de rédaction

Mon amie du GEM

Devrait-elle dormir sur un mouchoir
Ou sur une feuille d'Automne ?

J'ai vu les médisants agenouillés auprès de son écrin.

Même dans son sommeil, elle s'éloigne d'eux
Leurs seuls présents sont les sempiternels griefs.

Je ne retrousserai pas ma poche
Ni pour un mouchoir
Ou ne dépouillerai pas un arbre
Quand s'approche la mauvaise saison.

Aujourd'hui, elle a son écrin plein de bijoux
Et habite au « 28 ».

Patrice

Coup de projecteur

RESIDENCE ACCUEIL FOCH – LORIENT

« Vers l'autonomie, tout en étant accompagné. »

Inaugurée au mois d'avril 2012, la résidence accueil Foch, située au 28, rue Maréchal Foch à Lorient, affiche déjà complet.

Le but de ce dispositif est de permettre aux personnes souffrant de pathologies diverses et stabilisées d'intégrer un logement dans une structure semi-collective.

Suite P3

Les yeux

Ils reflètent le miroir de la pensée
et leur humilité aspire à la divinité
J'aime les yeux de la pitié ou l'invitation
vous conduit à toute la rédemption
Il y a les yeux de la peur de la terreur
J'aime les yeux limpides timides
La majesté de la nature évite leur frayeur
dans les yeux fragiles ils sont sublimes

Olivier B.

Sommaire :

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

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 250 exemplaires

LES BONS PLANS !

Lorient

Football

S 19-01-2013 FC Lorient – ES Troyes AC

S 02-02-2013 FC Lorient – Stade Rennais FC

S 02-03-2013 FC Lorient – Valenciennes FC

S 16-02-2013 FC Lorient – Evian TG FC

S 16-03-2013 FC Lorient – Stade Brestois 29

Légende : S = Samedi et M = Mercredi

Exposition

Dess(e)ins de ville (1963 - 2010)

L'évolution urbaine de Lorient de la fin de la reconstruction à nos jours.

Du 14 janvier au 14 avril, du mardi au dimanche de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h.

Hôtel Gabriel , aile ouest. Gratuit

Contact : 02 97 022 329

BON A SAVOIR!

LA BOUTIQUE EMMAÛS DE LORIENT

« Pour tous les goûts et pour tous les budgets »

La boutique Emmaüs est ouverte :

Du lundi au vendredi de 10 h 00 à 19 h 00

Le samedi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 19 h 00

La boutique propose des vêtements pour les femmes, les hommes et les enfants à savoir des jeans, pantalons, manteaux, chaussures, ainsi que du linge de maison,...

Adresse : 82, rue du colonel Müller-56100 Lorient.

☎ 02.97.30.00.38

BONNES IDEES :

Restauration Rapide – Spécialités Vietnamiennes

THUYNGA (Galerie l'Orientis)

Plat du jour : 5,50 €

Sur place ou à emporter

10, Bd Cosmao Dumanoir - Lorient, Tél. : 02 97 644 409



BAVETTE A L'ECHALOTTE

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

800 g. de pommes de terre

85 g. de beurre demi-sel

10 cl. de crème fraîche

3 échalotes

600 g. de bavettes en 4 tranches

5 cl de vinaigre de cidre

Gros sel

Fleur de sel

Poivre

Pour la purée de pommes de terre :

Peler et laver les pommes de terre.

Les plonger dans une casserole d'eau.

Porter à ébullition, saler au gros sel.

Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Les égoutter et les placer dans un saladier.

Ecraser grossièrement à l'aide d'une fourchette et incorporer 60 g. de beurre fondu et la crème chaude. Assaisonner.

♣ **Astuce pour la purée :**

Possibilité de faire cuire les pommes de terre en robe de chambre (cuite avec leur peau). Puis les peler avant de les passer au moulin à légumes.

Pour la viande :

Laver et sécher le persil. Emincer et réserver.

Eplucher et émincer les échalotes.

Faire fondre le reste de beurre dans une poêle, y saisir les bavettes

5 minutes sur les 2 faces.

Assaisonner de fleur de sel et de poivre.

Maintenir la viande au chaud.

Dans la poêle de cuisson, verser les échalotes ciselées et laisser cuire 1 minute.

Déglacer au vinaigre de cidre.

Servir sur des assiettes chaudes.

Dresser la purée, la bavette, les échalotes et le persil.

♣ **Astuce pour la bavette :**

Sortir du réfrigérateur 30 minutes avant sa cuisson.

Sonia

DU PROJET ASSOCIATIF AU GEM L'ESCALE

Le 9 novembre 2012, deux représentants de l'Escale étaient présents lors d'une journée de conférence, organisée par la Chambre Régionale de l'Économie Sociale de Bretagne (CRES).

Le matin, nous avons parlé du rôle des différents acteurs et leur impact dans l'organisation. Aussi, la gouvernance et le projet politique ont fait l'objet du débat.

L'après-midi est venu un temps de réflexion sur les méthodes du projet politique. Ensuite, les applications du projet politique dans les organisations et associations.

En conclusion, nous pouvons dire que nous allons nous inspirer du programme de cette journée pour renouveler le projet associatif du GEM.

La journée a été riche en information bibliographique, elle traitait surtout de structures économiques telles que les scops (sociétés coopératives de production). Aussi, si vous êtes intéressés par le sujet, Pierre a une liste d'ouvrages à votre intention. Le sujet est vaste !

Patrice

Coup de projecteur

RESIDENCE ACCUEIL FOCH – LORIENT

Les résidents ont leurs propres appartements et partagent des parties communes comme la cuisine, la salle TV,....

La structure, entièrement occupée, loge 12 hommes et 3 femmes. Ces derniers sont accompagnés, conseillés et orientés par deux monitrices-éducatrices (ou « hôtes collectives ») dans le contexte du suivi social.

Côté fonctionnel, chacune des locations est meublée d'une table, un meuble TV, un lit, une table de chevet et un réfrigérateur. Une buanderie : lave et sèche linge, est mise à disposition des locataires.

Concernant le suivi médical, il n'y a pas de médecin psychiatre référent au sein de la résidence. De ce fait, les résidents doivent poursuivre leurs soins avec leur psychiatre habituel et bénéficier si besoin de soins infirmiers à domicile (ex : USAM).

De cette matinée passée à la résidence Foch, on a pu constater que les résidents sont bien entourés, fiers d'avoir un chez eux et de se l'être approprié.

Aussi, ce type de dispositif peut-être un tremplin vers une totale autonomie mais peut-être également un logement dans un temps illimité.

C'est réellement un nouveau départ dans la vie pour eux.

En conclusion, nous pouvons remarquer qu'il existe une réelle demande de ce type de structures. En effet, l'impression qu'on la plupart des personnes dites « lambda » concernant la santé mentale est faussée. Ainsi, il y a une sous-estimation des capacités des personnes fragilisées.

Même, si il reste du chemin à faire, nous avons la preuve, de part la résidence Foch, que l'on peut prendre le dessus sur la maladie. Et par la même occasion, avoir une place dans la communauté.

Sonia avec les membres du comité de rédaction

Soutien

Le GEM L'Escale a eu l'honneur de recevoir un prix de 3 000 euros grâce aux membres du Rotary club de Lorient « Porte des Indes » et ceci pour la deuxième année. Messieurs Guillemot et Andru ont insisté en nous disant « surtout restez en contact avec nous ». Vivement la galette des rois, chers membres du Rotary !

Le GEM L'ESCALE a été l'heureux bénéficiaire d'un minibus, et ceci grâce au don de l'Association Socio-Thérapeutique (AST) de l'EPSM J.M. Charcot.

Nous devons reconnaître qu'il nous a été d'une aide importante car nous avons subi quelques problèmes avec notre premier minibus.

Tous les adhérents se joignent à moi pour remercier l'équipe du Docteur Lestrez.

Merci à tous.

LES BREVES DE L'ESCALE

Visite du Faouët, le 02 septembre 2012

Après quelques ennuis matériels, sans grande conséquence, nous sommes partis du GEM vers 10 h 00 pour le Faouët.

Nous étions une quinzaine d'adhérents et de bénévoles à participer à cette escapade dans les Terres Bretonnes. Nous sommes ainsi arrivés à bon port une heure après au pied des Magnifiques Halles du Faouët, érigées en 1542.

Catherine et moi, nous nous rendons à l'office du tourisme pour prendre quelques renseignements, nous sommes accueillis par deux charmantes hôtesses, qui nous indiquent, compte-tenu du beau temps, un endroit idéal pour pique-niquer non loin des Halles.

Après s'être restaurés des délicieuses salades que nous avait concocté Catherine, nous nous dirigeons vers le Musée du Faouët voir l'exposition du Peintre de la Marine « MENARDEAU ». Cette exposition rendait hommage à l'œuvre et du Peintre et du grand voyageur.

Une centaine d'œuvres étaient exposées et ont fait l'admiration de tous. La visite terminée, nous poursuivons notre chemin vers les chapelles St Barbe et St Fiacre, joyaux de l'art Gothique.

Nous visitons avec un certain intérêt ces deux splendides chapelles. Il est à noter que la chapelle St Fiacre possède l'un des plus beaux jubés de Bretagne que nous avons pu admirer.

Enfin, nous avons eu le droit de sonner la cloche de St Barbe, et les plus courageux ont pu aller voir la fontaine située à 4 kilomètres en contrebas de la chapelle St Barbe et y jeter une pièce.

Cette sortie a été appréciée de tous et s'est déroulée dans une ambiance à la fois joyeuse et conviviale.

Yves

Piscine

Nous sommes quelques gémeuses et gémeurs à apprécier l'activité piscine, organisée avec l'aide de Virginie. Ça nous apporte un équilibre mental. Grand bassin, petit bassin, ...

Tout est fait pour le plaisir de tous !

Patrice

Théâtre

Du théâtre, cette fois, il nous faudra à chacun et à chacune des acteurs et des actrices de se mettre dans la peau du personnage. « **Et patati et patata** », tel est le titre de ce nouveau spectacle. C'est tout un programme ! A partir du mois de Mai sur le Pays de Lorient

Patrice

KZR EST DE RETOUR

Le rappeur le plus connu de Lorient s'apprête à sortir une mixtape fin 2012.

Pionnier du rap breton depuis des lustres, c'est en 2004 qu'il se fait connaître musicalement.

Acolyte d'une emcee né en Bretagne dont figure une collaboration nommée « Morsure Bomb » sur son dernier projet. Il a déjà sorti plusieurs skeuds en FNAC.

Icône de plusieurs fans sur le web, l'avenir nous dira s'il compte faire un cataclysme en fin d'année.

Dimitri

Tous les mardis à 11h

« Un petit coin de détente avec l'atelier poésie. Brel, Bransens, contes sur la Bretagne, musique sont au Rendez-vous ».

Aussi, vos textes sont les bienvenus.

Régine

Félicitations

Tous les membres du GEM félicitent Virginie pour l'obtention de son diplôme de Conseillère en Economie Sociale et Familiale. Bravo Virginie pour tes compétences !

Patrice

Sortie Ciné

Frédéric a sélectionné pour vous quelques films :

« **Cookie** », Un jour, la femme de ménage chinoise d'Adeline disparaît précipitamment en lui laissant sur les bras son fils de six ans. Que va-t-elle faire de cet enfant qui ne parle pas un mot de français et dont elle ne connaît même pas le prénom ? Avec l'aide de Delphine, sa sœur, elle décide de retrouver par tous les moyens la maman de «Cookie», surnom donné au garçonnet. Tout en multipliant les démarches, elle commence à lui redonner le sourire et à s'attacher à lui...

Réal. Léa Fazer, avec Alice Taglioni, Virginie Efira, Meddhi Nebout (France, 2011). **Sortie le 23 janvier.**

« **Le monde de NEMO** », Dans les eaux tropicales de la Grande Barrière de corail, un poisson-clown du nom de Marin mène une existence paisible avec son fils unique, Nemo. Redoutant l'océan et ses risques imprévisibles, il fait de son mieux pour protéger son fils. Comme tous les petits poissons de son âge, celui-ci rêve pourtant d'explorer les mystérieux récifs. Lorsque Nemo disparaît, Marin devient malgré lui le héros d'une quête unique et palpitante. Le pauvre papa ignore que son rejeton à écailles a été emmené jusque dans l'aquarium d'un dentiste. Marin ne s'engagera pas seul dans l'aventure : la jolie Dory, un poisson-chirurgien bleu à la mémoire défaillante et au grand cœur, va se révéler d'une aide précieuse. Les deux poissons vont affronter d'innombrables dangers, mais l'optimisme de Dory va pousser Marin à surmonter toutes ses peurs.

Réal. Andrew Stanton et Lee Unkrick avec Albert Brooks, Ellen DeGeneres, Alexander Gould (Américain; 2003). **Reprise en 3D, le 16 janvier.**

COMITE DE REDACTION

Pierre F., Patrice L., Roland LM, Dimitri A.
Patrick. N., M.T. L.M., Antoine DV, Sonia L H.

Remerciements à :
Olivier B., Yves H.