

### EDITO

Même si l'été touche à sa fin, l'Escale poursuit son chemin. Deux manifestations au mois de septembre : le Forum des Associations et le Forum du Handicap.

De nouvelles sollicitations et de nombreux projets, notamment la Pair-aidance.

Le comité de rédaction.

### Coup de projecteur

## Lancement du collectif Pair-aidant Lorient

Suite page 3

L'histoire n'a ni lieux ni odeurs

Ni passants, ni silence, ni pudeur

L'eau sous les ponts déboule

Pendant que cette santé coule

Par contre la chute est tonitruante

La paix est une illusion, le temps m'a calmé

Je ne cours plus, je marche péniblement

Ah mes pauvres gens, la connerie aspire mon temps

La vie est une farce

Forcément ça me passe le temps

Moi qui suis gourmet, gourmand

La vie de l'entrée au dessert j'attends.

Germain

### « Sale temps »

Mais qui est ce con de temps

Mais qui à travers vallées, villes et champs

Passe sur le monde éternellement

Pourquoi l'avenir vieillit le présent

Et je cours, je me bats, je vole

Et la rosée des saisons me surveille

Et je cours, je me bats, je vole

Et l'avenir aspire sûrement le présent qui s'envole

C'était un jeune homme apparemment

Il était beau, bon, intelligent

Mais tout se délite avec le temps

Et la roue tourne éternellement

Et je cours, je me bats et je tombe

Ainsi va l'humaine bombe

Et je cours, je trébuché et je tombe

Ah mes pauvres gens, la connerie est une tombe

Directrice de la publication : Marie-Thérèse Le Meut

Représentante légale de l'Association l'Escale

13, rue Jules Legrand - 56100 LORIENT

☎ 02 97 21 83 80

Courriel : gem.lescale@orange.fr

Site : <http://gemescale.e-monsite.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/gemlescale56>

Parrainé par la Sauvegarde 56

Maquette : Atelier informatique du GEM

Reprographie : imprimé à l'Escale

Numéro tiré à 200 exemplaires

## Bons plans

### SAISON FC LORIENT

#### Ligue 2

- ⚽ Vend. 13 oct. FC Lorient—Niort (20H00)
- ⚽ Vend. 27 oct.: FC Lorient—Tours (20H)
- ⚽ Vend. 17 nov. : FC Lorient—Brest (20H00)
- ⚽ Mardi 28 nov.. : FC Lorient—Nîmes (20H00)
- ⚽ Vend. 08 déc. : FC Lorient—Sochaux (20H00)

## Bon à savoir

« Le comptoir du réemploi change d'adresse »

La nouvelle adresse du Comptoir du Réemploi : ZA du Manébos, 260 rue Jean-Marie Djibaou à Lanester, entre la patinoire et la Biocoop.

Ouverture : du lundi au vendredi de 10 h 00 à 12 h 30 et de 14 h 00 à 18 h 30 et le samedi de 10 h 00 à 18 h 30 en continu. Renseignements : 02 97 56 56 02.

## Bonnes idées

Restaurant « Les P'tites Voiles Rouges »

Ce dernier fait aussi bien restaurant que crêperie.

Menu à 15 €. Tarifs de 13 € à 22 €

Ouvert du lundi au samedi midi, le vendredi soir et le samedi soir, fermé le dimanche et les jours fériés.

23 bis, rue François Mauriac - 56600 Lanester-  
Contact : 02 97 76 74 52

## Mireille Darc

Née le 15 mai 1938 à Toulon, Mireille Christiane Gabrielle Airgroz, surnommée « la grande sauterelle », passe son enfance dans sa ville natale. Elle arrête ses études à 15 ans pour se consacrer à sa passion la danse. Son pseudonyme est lié à Jeanne d'Arc et à « l'Arc, la rivière de son enfance ». C'est la télévision qui la révèle en 1961 et, en 1963, c'est le cinéma qui lui offre son premier rôle. Dans les années 1980, Mireille Darc met un frein à sa carrière pour de graves problèmes de santé.

Elle se sépare d'Alain Delon après 15 ans de vie commune. De 1992 à 2015, elle réalise des reportages documentaires pour France Télévisions (Envoyé Spécial, Des Racines et des Ailes, Infrarouge) sur des thèmes sociaux notamment sur la condition féminine.

En janvier 2016, elle expose pour la première fois ses photographies en noir et blanc : « un après-midi à Saint-Germain-des-Prés ».

Elle décède le 28 août 2017 des suites de graves problèmes cardiaques.

## ALIMENTATION

### PLUS DE LEGUMES SECS ET MOINS DE PRODUITS LAITIERS

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) évolue.

Le Haut Conseil National de la Santé (HCNS) a fait connaître les nouveaux repères pour les adultes, qui entreront en vigueur à la fin de l'année 2017.

Si au moins 5 fruits et légumes par jour restent recommandés, l'accent est mis pour la première fois sur les légumineuses (pois chiches, petits pois, lentilles, ...), insuffisamment consommées.

Or elles sont une source de protéines et de fibres.

Les Français sont également invités à manger quotidiennement une poignée de fruits à coque, intéressants en matière de prévention cardiovasculaire et de lutte contre les cancers.

A l'inverse, la part des produits laitiers est ramenée à deux par jour, contre trois auparavant.

Enfin, le HCNS conseille de privilégier, quand c'est possible, les produits bio, moins exposés aux polluants.

Source : le magazine santé de la mutuelle générale / Juillet 2017.

Sonia

Sonia et Roland.

### « La Pair-aidance »



**pairs aidants**



« La Pair-aidance » : un projet en cours d'élaboration à Lorient.

Ce thème a été abordé lors de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale en mars 2017 ; le thème étant « Santé mentale et travail ».

Le pair-aidant est un professionnel qui a souffert d'un trouble psychique et, qui une fois rétabli, souhaite mettre son expérience au profit d'autres personnes en souffrance d'une pathologie psychiatrique.

Il s'agit, par conséquent, d'un nouveau métier, déjà implanté en France en 2012 depuis l'expérience du centre collaborateur de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) de Lille.

Concernant le département du Morbihan, le GEM « L'Harmonie » de Locminé a été précurseur dans le domaine de la Pair-aidance. Ce-dernier, de par son expérience, aide activement le GEM l'Escale dans la construction de ce projet, réunissant des professionnels et des pairs.

Afin que ce projet de Pair Aidance puisse aboutir à Lorient, un travail partenarial, notamment avec l'EPSM Jean-Martin Charcot Caudan, est en cours avec l'objectif de créer un collectif sur le territoire de Lorient.

Sonia.

## 👉 Opération Thermo-façade

Dans le cadre de son Programme Local de l'Habitat 2017-2022, Lorient Agglomération prévoit la réalisation de thermo-façades dans chacune des 25 communes de son territoire.

Cette action a été confiée à l'Espace Info Habitat (et plus particulièrement au service Habitat de Lorient Agglomération et à ALOEN, Agence Locale de l'Energie de Bretagne Sud).

Dans chaque commune, des clichés sont pris à l'aide d'une caméra thermique pour permettre de visualiser les déperditions de chaleur grâce au rendu couleur.

L'objectif de l'opération est d'utiliser un outil très visuel et pédagogique afin de sensibiliser les habitants sur l'état d'isolation de leur logement.

Informations et inscription au n° vert 0800 100 601 ou par internet, en complétant le formulaire en ligne sur [www.aolen.f](http://www.aolen.f)

Sonia.

### Les sorties de l'été

Nous avons passé de bons moments ensemble, chez Sylvie et ses chevaux, où nous avons été très bien accueillis avec café et petits gâteaux avant de découvrir les « grosses bêtes ». Une très bonne expérience, avec un contact différent, par la parole, le toucher, l'écoute. Pour un résultat plus qu'agréable, sous le soleil; à renouveler dès que possible. A la Cité de la Voile, nous sommes allés voir l'exposition « Très toucher » où nous nous sommes retrouvés pieds nus, sans savoir pourquoi ! Nous avons compris ensuite que tout était basé sur les sensations. Une expérience enrichissante et très agréable, surprenante pour certains et rigolote pour d'autres.

Georgette nous a accueillis chez elle, dans son chalet au bord d'un étang; accueil plus que chaleureux. Nous avons passé un après-midi chaud et ensoleillé où nous avons également fait « le pot de départ » de Johnny. Très bons moments dont on se souviendra.

Notre dernière sortie s'est déroulée à Brandivy pour un pique-nique et une balade en pédalos sur l'étang de la forêt, très bonne ambiance avec Marion. Notre dernière journée chaude et sous le soleil. Et bien sûr, n'oublions pas le barbecue d'Anthony où nous nous sommes régalez, tant pis pour le régime !

Entre tout cela et selon la météo capricieuse, nous sommes allés à la plage de Larmor pour des moments de détente et de convivialité.

Ce bel été ensemble est passé trop vite; vivement l'année prochaine !

Ont participé : Gérard, Marie-Hélène, Andrée, Patrick P, Marie-Thérèse, Sonia, Solange, Delphine, Anthony, Johnny, Christian L, Herminia, Patricia, Marie-Lou, Jacques, Denis, Marion, Sarah.

Un grand merci à vous tous et l'année continue.

Sandrine

### Réunion des adhérents

**De sept. 2017 à juin 2018**

**Le mardi 5 septembre à 14h30**

**Le mardi 14 novembre à 14h30**

**Le mardi 16 janvier à 14h30**

**Le mardi 13 mars à 14h30**

**Le mardi 29 mai à 14h30**

### La rentrée au GEM

La rentrée a sonné également pour les adhérents du GEM.

Et, à ce titre, des modifications concernant les activités ont eu lieu et ont été présentées lors de la réunion des adhérents.

La Gymnastique douce le vendredi de 11 h 15 à 12 h 15 au centre social du Polygone PLL. Cet atelier est payant (voir pour la participation avec le centre social).

La Marche aura lieu le mercredi de 14h 30 à 17h 00.

Le jeudi : le GEM sera ouvert 1 jeudi sur 2 de 10 h à 14 h (voir le programme).

Le Comité de rédaction du journal aura lieu 1 jeudi sur 2 (voir le programme).

L'activité « Ca vaut le détour » animée par Solange et Yves H. se déroulera une fois par mois les mercredis : 4 octobre et 8 novembre ainsi le jeudi 14 décembre (voir le programme).

L'atelier Théâtre : le vendredi de 15 h à 16 h 30. Cet atelier est payant (voir participation au GEM).

L'activité « Multisports » avec le PLL, le vendredi de 14 h à 15 h 30, salle Guyader est également payante (voir participation au GEM).

Concernant les samedis : le GEM sera ouvert 2 fois par mois (voir programme).

Sonia

### «Le Forum des Associations »

Le Forum des Associations a eu lieu le week-end des 16 et 17 septembre 2017, Place de l'Hôtel de Ville à Lorient.

Le thème était « Cultivez vos loisirs ! ». Etaient présentes des associations concernant la danse, la culture, les jeux, l'environnement, l'art, la musique, la santé et le social.

Le GEM l'Escale était présent à cette manifestation le samedi 16 septembre, et de nombreux échanges ont eu lieu.

Sonia

#### COMITE DE REDACTION

Patrice L., Marie –Thérèse LM., Sonia L H.,  
Marie-Hélène L.G., Dimitri A., Alain B.,  
Roland L, Pierre F.,