

EDITO

- Après les sorties de cet été, les Gêmeuses et les Gêmeurs ont retrouvé le GEM l'Escale, leur quotidien et leurs habitudes.

- Les activités ont également repris avec quelques modifications :

- Afin de répondre aux attentes des adhérents, l'Escale propose une vingtaine d'activités dont une nouvelle, l'activité "Gymnastique douce".

- Enfin, les instances du GEM : le bureau et le Conseil d'Administration sollicitent différents partenaires et sont également sollicités par d'autres acteurs afin que le GEM l'Escale soit connu et reconnu.

Le comité de rédaction.

Coup de projecteur

Le vivre ensemble

Suite page 3

Les jeux paralympiques de Rio 2016

Les 15^e Jeux paralympiques se sont déroulés à Rio de Janeiro (au Brésil), du 7 au 18 septembre. 160 délégations parmi les 175 Nations étaient représentées, dans 23 sports, ce qui fait un total de 528 épreuves Paralympiques.

Les épreuves étaient classées par types de handicap (physique ou mental) et par pathologies. Mais l'on remarque que dans les courses d'Athlétisme, et plus précisément sur le 1 500 m, les valides étaient moins rapides que les athlètes handicapés. Ce n'est pas sans rappeler en 2012, l'ajout du 1^{er} coureur handisport, Oscar Pistorius chez les valides sur 400 m, lors des Jeux olympiques de Londres.

Néanmoins, côté médailles, la Chine est 1^{ère} avec 239 breloques dont 107 titres, devançant la Grande-Bretagne et ses 147 médailles dont 64 d'or, avec en 3^{ème} nation non pas les États-Unis mais la surprenante Ukraine, ayant glané 117 médailles dont 41 en or. La France quant à elle, finit 12^{ème} au classement avec 28 médailles dont 9 sacres.

Enfin, les Jeux paralympiques de Rio 2016 étaient placés sur le credo de la tolérance, la passion et la chaleur de tous les Brésiliens.

Dimitri

Petite réflexion économique

Les médias ne cessent de nous
« Baratinier » avec des mots comme
« Expansion, croissance »
Si la crise économique est celle de nos
Comportements comme le disait Henri Laborit
Je suggère la phrase lapidaire suivante
La terre a tourné, la fête est finie, les
Poubelles sont pleines... je vous laisse philosopher

Patrice

Sommaire

| | |
|--|-----|
| Editorial/ | p 1 |
| Les bons plans/..... | p 2 |
| Coup de projecteur/Les infos pratiques | p 3 |
| Les brèves de l'Escale/ | p 4 |

Directrice de la publication : MT 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

Le samedi 15 oct. 2016 : Lorient—FC Nantes
Le samedi 29 oct. 2016 : Lorient—Montpellier
Le samedi 19 nov. 2016 : Lorient—Monaco
Le mercredi 30 nov. 2016 : Lorient—Rennes
Le samedi 17 déc. 2016 : Lorient—St Etienne

Début des matchs à 20h00

Bon à savoir

Le CEP Lorient Basket-ball omnisport est une section du Cercle d'Education Physique. Il évolue en Nationale 1. Les matchs officiels de Nationale 1 ont lieu au Palais des sports de Kervaric.

Prix des places :

6 € par match (abonnement possible)

Pour plus de renseignements : 02.97.84.11.42
contact@cep-lorient-basketball.com

Bonnes idées

Bar, Brasserie, Restaurant : **Au Bouche à Oreille**

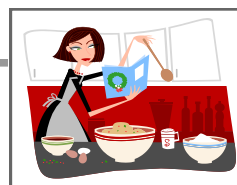
Plat du jour : 9,50 €, entrée + plat : 12,50 €,

Plat + dessert : 12,50 €

Ouvert : le midi : du lundi au vendredi, le soir : du mardi au samedi

60, Av. Jean Jaurès – 56100 Lorient

Contact : 02 97 64 14 09



Recette

LA RECETTE DES ŒUFS A LA TOMATE ET CHORIZO

Le temps de préparation : 5 minutes.

Le temps de cuisson : 15 minutes.

Les ingrédients (pour 4 personnes) :

8 œufs de petite taille.
8 tomates.
3 gousses d'ail.
12 tranches de chorizo.
De l'huile d'olive.

La préparation de la recette :

Emincer l'ail et le faire revenir dans l'huile d'olive dans une poêle.

Ajouter les tomates et les faire fondre à feu doux pendant 10 minutes.

Remuer de temps en temps.

Disposer les œufs dans la poêle comme des œufs au plat, puis le chorizo.

Faire cuire pendant 6 à 7 minutes.

Saler et poivrer.

Vous pouvez accompagner cette recette avec une salade.

Bon appétit !

Sonia.

L'EURO 2016

Le championnat d'Europe UEFA de football masculin 2016, communément abrégé en Euro 2016, est la quinzième édition du championnat d'Europe de football.

Cette compétition organisée par l'Union des associations européennes de football rassemble les meilleures équipes masculines européennes.

Cette année, le championnat s'est déroulé en France du 10 juin au 10 juillet 2016.

Ont participé 24 équipes dont :

Une première participation pour l'Islande et l'Albanie à une compétition internationale.

Une première participation pour la Slovaquie, le pays de Galles et l'Irlande du Nord.

51 matchs ont eu lieu pour une affluence de 2 427 303 spectateurs ainsi qu'en moyenne 47 594 spectateurs par match.

Le 10 juillet 2016, la France et le Portugal se sont affrontés en finale et l'équipe portugaise s'est imposé en prolongations et, de ce fait, offre à son pays son premier titre international.

Les sorties de l'été

Nous avons débuté ces vacances d'été par une visite du château de Suscinio après un beau pique-nique près de la mer.

Le mardi 12 juillet, nous avons pu voir différentes espèces de loups au refuge des loups de Lescouët-Gouarer. Après 2 heures à les contempler nous avons pu déguster une bonne limonade faite maison.

Mardi 26 juillet, après un long trajet et un pique-nique au bord d'un étang. C'est sous un grand soleil que nous avons pu visiter les expositions de la Gacilly qui étaient sur le thème du Japon.

Nous nous retrouvons le mardi 9 août pour une agréable balade à l'île d'Arz. Malgré le vent, nous avons eu un beau soleil et on a pu profiter de beaux paysages.

Jeudi 18 août, nous voilà tous en tenue pour une belle promenade des sentiers côtiers du Port de Doëlan sur Mer. Journée magnifique où nous avons pu profiter d'un beau soleil et aussi d'une vue splendide.

Mardi 23 août, c'est par l'observation de différentes espèces d'oiseaux à la réserve naturelle des marais de Séné que se sont achevées nos sorties d'été. Journée où le beau temps s'était encore invité ☺☺.

Delphine, Marie-Hélène, Patrick P. et Doria

Réunions des adhérents

De septembre 2016 à juin 2017

le jeudi 15 septembre à 14h30

le mardi 15 novembre à 14h30

le mardi 7 février à 14h30

le mardi 4 avril à 14h30

le mardi 6 juin 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 dernière réunion des adhérents.

- Une nouvelle activité : la gymnastique douce, soit le lundi, soit le vendredi de 11 h 15 à 12 h 15 au centre social du Polygone PLL. Cet atelier est payant à savoir 45 euros pour l'année.
- La marche aura lieu le mercredi au lieu du mardi toujours de 13 h 45 à 17 h 00.
- Le jeudi : le GEM sera ouvert 1 jeudi sur 2 de 10 h à 14 h (voir programme).
- Le comité de rédaction du journal aura lieu 1 jeudi sur 2 (voir programme).
- L'activité : « Ça vaut le détour » animée par Solange et Yves H. se déroulera le jeudi 1 fois par mois. Le 13 octobre, le 17 novembre et le 15 décembre (voir programme).
- L'atelier théâtre passe du mercredi au vendredi de 15 h à 16 h 30. Cet atelier est payant à savoir 45 euros pour l'année.
- L'activité « Multisports » avec le PLL, le vendredi de 14h à 15h 30, salle Guyader est également payante, soit 45 euros l'année.

Concernant les samedis : le GEM sera ouvert 2 fois par mois.

Sonia

Sortie Équitation

Jeudi 20 octobre

de 11h à 12h

Renseignements et inscriptions au secrétariat

COMITE DE REDACTION

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

REMERCIEMENTS A :

Delphine S., Doria B., Patrick P.