

Journal de l'Escale...

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

13, rue Jules Legrand - LORIENT

EDITO

PUISQU'IL FAUT DES MOTS PLUS FORTS QUE NOS MAUX.

Mon réseau Internet est mondial et son accès est à l'Escale ici au 13 rue Jules Le Grand à Lorient.

Ma machine à pain est de Chine.

Mon plat inox est de l'Inde.

Mon tabac est belge ou parfois anglais, mais rarement chiné.

Mon parfum est italien.

Ma viande est souvent française.. !

Parfois mon croissant vient de la boulangerie d'à côté ou de ma rue.

Et mes fruits et légumes sont tantôt du supermarché du coin ou tantôt de mon jardin.

Et quelques rare fois, vide est mon réfrigérateur, malgré que je puisse pratiquer assidûment « la danse du frigo », pour que pleuve l'abondance que promet la société de consommation.

Cependant, trêves de calembours et autres digressions, ma pensée, est elle, unique et pas à vendre...Ni même à acheter. Elle est mienne...Elle peut être partagée ou ouverte à la pensée d'autres.

Aussi être emphatique voire gentil, mais surtout solidaire et respectueux autant que possible, est gratuit... Mais nécessairement vital.

Et ce malgré le réchauffement climatique et le froid des lois, les libertés sont nôtres... !

Pour un monde plus juste et meilleur au quotidien, ensemble continuons d'agir, bâtissons nos rêves nourris de projets portés par tous ici (exemples : nettoyage de rivières, arts plastiques, marches, et pourquoi pas d'autres projets comme le nettoyage des plages, le jardinage, la radio...). Il ne suffit pas de dire que tout cela semble impossible sans même tenter le coup, sommes-nous obligés de tuer dans l'œuf tel ou tel projet sans y réfléchir avec une certaine bienveillance ? A l'heure où l'on permet actes et paroles et de par la même du crédit à nos actions présentes et à venir en tant que personnes subissant ou ayant subi un handicap ou une situation de handicap)...

Alors oui continuons d'agir tous ici, chacun à la mesure de ses moyens actuels et que les pas d'aujourd'hui et d'hier servent et transfigurent demain, aussi enjambons le gouffre qu'est la souffrance et l'inactivité liées à nos handicaps, ce que seuls nous ne pouvons pas faire, mais à deux, à dix, à cent, ou à mille, les voies s'ouvrent devant nous pour s'inscrire à notre manière de nouveau dans le monde. Et cette route de cette façon, c'est-à-dire à agir ensemble et en concertation, moi adhérent de l'Escale je vous promets qu'elle sera longue, moins hasardeuse, et de plus en plus notoire et possible quant à ses buts recherchés (ouverture à l'autre, au monde, à la culture, aux activités...). Alors que le dénigrement de ce qui se fait ou qui peut se faire, l'absence de volonté d'agir et le refus de se confronter à la réalité de l'autre ou de la société, cette façon d'actions et de pensées paraissent à l'image de l'autruche qui croit se cacher en ne camouflant que sa tête et qui ne se préserve d'aucun danger, surtout pas celui d'être ridicule !

Aussi je l'affirme, s'arrêter ici, ce n'est pas faire une simple « pause » dans l'espace temps d'un monde qui nous échappe, cela me semble surtout faire « escale » dans l'espoir de mieux repartir dans la vie...

Vive le groupe d'entraide mutuelle « L'Escale » et que vogue longtemps encore contre vents et marées cette jeune, frêle mais fière nacelle de l'espoir, association dont vous êtes adhérents et moi aussi. Vive l'Escale, ses adhérents, ses bénévoles, son salarié, l'Association « parrain » (A.E.M.) et nos partenaires.

Votre Président Guyonvarc'h Germain

Un grand merci

A l'occasion du départ des bénévoles, ...

Suite page 3

Sommaire :

Éditorial /	p 1
Les bons plans	p 2
Coup de projecteur	p 3
Poèmes/Divertissements/jeux	p 4

LES BONS PLANS !

Lorient

Visites découvertes : portrait de ville

Découverte historique de Lorient, ville née de l'eau au XVII^e siècle, le long du bassin à flot.

RDV à 15h : jardins de l'hôtel Gabriel, Enclos du port.

Prochaine visite le 25 avril, 9, 16 et 30 mai.

Tarif : 5 € (réduc. possible, voir avec le guide). Contact : 02 97 025 931

Lectures : le club des auteurs

Des textes réalisés et présentés par 12 Lorientais

Le 18 mai à 20h 30

Tarif : 5 €

CCDB théâtre de Lorient, 11, rue Claire Droneau

Contact : 02 97 830 101

Matches Football

Samedi 18 avril : Lorient – Marseille, 19h

Samedi 2 mai : Lorient – Lille, 19h

Samedi 16 mai : Lorient – Le Havre, 19h

Samedi 30 mai : Lorient – Le Mans, 19h

Ploemeur

Concert : Maxime Le Forestier

Le 29 mai à 20h30

Tarif : 40 €, tarif réduit : 37 €

Océanis, Bvd F Mitterrand, Ploemeur, Contact : 02 97 864 100

Larmor - Plage

Exposition de peinture d'artistes locaux, sur le thème : « comme un arbre »

Du 18 au 24 mai

Coffee Shop, 9, Place Notre Dame — Contact : 02 97 655 000

Cleguer

Concours de pétanque

Le 13 avril, concours en doublette, ouvert à tout public.

Contact : 06 62 949 714

Bon à savoir !

Le 33700 contre les SMS indésirables

Pour signaler un SMS abusif, il suffit de taper : « options » puis « transférer » et d'entrer le numéro 33700. Vous recevrez en retour un message vous invitant à envoyer un second SMS pour communiquer le numéro de l'expéditeur de l'arnaque.

Bonnes idées

Manger pas cher à Lorient

Restaurant : « Au petit bistrot »

Formule Midi: entrée + plat + dessert : 11 €, entrée+plat ou

plat+dessert : 9 €, plat du jour : 7 €

le lundi, mercredi, jeudi, vendredi.

Le mardi : menu spécial crise : plat du jour + dessert : 5 €

8, rue saint Pierre - Lorient, Tél. : 02 97 213 501



La tarte mystère

Ingrédients :

1 verre de lait / 1 courgette / 1 oignon / 1 tomate
4 œufs / 200 g gruyère râpé / 250 g lardons fumés /
250 g de pommes de terre coupées en petits cubes.

Préparation :

Beurrer le plat ou remplacer le beurre par du papier sulfuré pour moins de matières grasses.

Mélanger les œufs + le lait en laissant au frais.

Utiliser une pâte feuilletée déjà faite, la piquer.

Couper en dés, courgette, tomate, les mélanger avec les lardons, les pommes de terre et l'oignon puis installer sur la pâte feuilletée.

Étaler le mélange œufs + lait en pensant à bien répartir sur toute la surface du moule. Saupoudrer avec le gruyère râpé.

Cuisson 40 mn sur thermostat 7.

Bon appétit !!!

David L P

The Beatles

The Beatles est un groupe musical britannique originaire de Liverpool. Composé de John Lennon, Paul McCartney, George Harrison et Ringo Starr, il demeure, en dépit de la séparation de ses membres en 1970, l'un des groupes de rock les plus populaires au monde. En dix ans d'existence, et seulement sept ans de carrière discographique, les Beatles ont sorti douze albums de 1963 à 1970, et ont composé plus de 200 chansons, soit en moyenne un album tous les neuf mois, productivité particulièrement remarquable dans la période 1963 - 1966, où, entre les tournées incessantes et la participation à deux longs métrages, ils ont publié sept albums, treize singles et douze maxis. Les chansons des Beatles ont marqué les années 1960 - elles sont même considérées comme la bande-son de cette décennie - et les générations suivantes et leurs mélodies ont été adaptées à de nombreux genres musicaux, notamment le jazz, la salsa, le reggae ou la musique classique (symphonique) et baroque. Au XXI^e siècle, le groupe jouit toujours d'une grande popularité; ses chansons sont jouées et reprises dans le monde entier. Le duo d'auteurs-compositeurs Lennon/McCartney reste célèbre comme créateur de standards qui ont fait l'objet de milliers d'adaptations dans les décennies suivantes. Les Beatles demeurent les artistes ayant vendu le plus grand nombre de disques au monde. Ce chiffre était déjà estimé par EMI dans les années 1980 à plus d'un milliard de CD, vinyles et même 78 tours en Inde vendus à travers la planète, et il a continué à augmenter jusqu'à aujourd'hui. « placés à la proue » de l'évolution de la jeunesse et de la culture populaire des années 1960, leur style, leur habillement, leur discours, leur popularité planétaire, leurs consciences sociale et politique grandissantes au fil du temps ont étendu l'influence des Beatles bien au delà de la musique, jusqu'aux révolutions sociales et culturelles de leur époque.

Coup de projecteur

A l'occasion du départ des bénévoles, monsieur Jo Thomas, le Docteur Casanova et Françoise Le Vaillant, les adhérents du GEM veulent les remercier pour leur dévouement. Nous citerons quelques réponses posées par le journaliste de service le jour de la Galette des Rois. Ainsi Monsieur Thomas a dit que l'activité marche lui a apporté beaucoup de satisfaction et il espère que la relève sera assurée voire meilleure.

Le Docteur Casanova parle en tant que médecin et père de famille. Il souhaite que les adhérents s'impliquent tout autant que les bénévoles.

Françoise dit : « c'est pas fini, ça continue avec les marches »(elle est devenue animatrice de métier). Le Docteur Casanova, Françoise et Jo Thomas ont été particulièrement remerciés par Germain, président de l'Escale.

Le journaliste de service, rappelle que vingt trois bénévoles sont nos timoniers à l'Escale et nous voudrions leur témoigner notre sympathie.

Les bénévoles (certains depuis de nombreuses années) sont là pour l'accueil des adhérents, les accompagner et encadrer les activités, et apprécient ô combien, la convivialité et les échanges qui génèrent une bonne ambiance.

BON VENT A L ESCALE !!!!

Patrice L.



AVANT LE CORPS

Je n'étais pas encor descendu sur la terre
Et déjà je souffrais comme une créature
Par mon esprit, mon être et mon âme plénière
L'homme que je portais prenait charge de chair
Retrouvait un visage, une voix familière
Et soumettait le monde à son premier murmure.

Ombre,
Je n'étais pas sorti d'entre les ombres
Et déjà je savais que je venais trop tard
J'arrachais au soleil les insectes du soir
Et transi je touchais le dieu de ma mémoire
D'un peu de boue vivante et de salive simple
Ce dieu je le voulais d'amour sans le savoir.

Mobile dans le grand mouvement des planètes
Issu de l'argile et des limons les plus noirs
Je passerai dans les plantes qui me pénètrent
Par le souffle et le sang d'un ciel qui se déclare
Je tirerai tout ténèbre de ma tête
Et naîtrai de malheur, de légende et d'histoire.

Je n'étais pas encor descendu sur la terre
Et déjà je souffrais de mon cœur à mes reins
Je souffrais par les plaies vives de l'univers
Et demain, dans la mort de mon âme de chair
Je souffrirai toujours de ce mal millénaire
Qui m'arrache à l'humus et me livre à l'humain.

Les Noces de la terre.

Charles Le Quintrec

Par ce poème Patrice a voulu rendre hommage à l'écrivain breton Charles LE QUINTREC qu'il a connu au lycée durant ses études, il en garde une image d'un être solitaire entièrement tourné vers son œuvre.

Ici

Ici je suis dans le département 56
Mais je suis né dans le département 57
Que choisir entre Bretagne et Lorraine ?
Je me pose la question point d'interrogation
Mais que pensent les gens de ma situation ?

Mon cœur est en Lorraine
Car c'est là bas que j'ai grandi
Ma famille y est née
J'y ai vécu des choses difficiles
Et aussi mes meilleurs souvenirs

Ici en Bretagne je suis bien
Car c'est là que les choses ont recommencé
Je m'y sens bien utile et responsable
J'y ai connu de nouvelles choses
Et aussi mes expériences de l'océan

Mais aujourd'hui que faire ?
Rester ou repartir ?
La vie n'est faite que de choix
Pas souvent évidents ou in dépendants
Alors comment choisir pour bien vivre ?

Je pense trouver la solution avec le temps
Qui passe et qui passera au fils des jours
En me reposant dans l'obscurité totale
Dans des souvenirs de jours comme de nuits
Ici je suis en Bretagne loin de la Lorraine

Pourtant mon amour est en Lorraine
Mais très loin de la Bretagne

Fnr

Le printemps

Les bourgeons commencent à naître,
Et près de la rivière sublime
L'eau est d'un doux frémissement
Voluptueux et cadencé au firmament
Bientôt les délices de l'odorat d'ici bas
Captureront vos sensations telles un hymne
à l'amour, de ces profondes liesses
et l'esprit de chacun s'épanchera sans tracas

Olivier B.

Voyage, voyage... !

Parlons un peu de l'époque hippie où les voyages déformaient les valises mais formaient la jeunesse. Dans nos contrées éloignées, nous sommes, nous les bretons, plutôt sédentaires en demeurant attachés à nos valeurs. Mais voilà qu'un bon voyage au pays du soleil ne nous ferait pas de mal. D'ailleurs, comme on dit par chez nous : « lorsque l'on a pas le soleil et bien on va le chercher ailleurs ! »

En me souvenant des moments passés avec mes parents dans les années soixante-dix, ce qui me revient le plus souvent en mémoire c'est le fait d'avoir vécu dans un mobil home pendant cinq ans. La vieille deux chevaux de ma mère, faisait un raffut incroyable avant que le moteur ne soit démonté par mon père, et remonté ensuite pendant toute une nuit. A cette époque nous n'avions pas peur de l'aventure avec un grand A... ; en effet nous traversions toute la France en l'espace d'une journée avec des toiles de tente et des caravanes ... C'était la vie de bohème...

Aujourd'hui nous vivons dans une société plutôt égoïste où c'est : « chacun pour sa pomme et Dieu pour personne ».

... Et c'est bien dommage !

Olivier M.

DIVERTISSEMENTS / JEUX

Solution des jeux du numéro 14

ANAGRAMMES : pour chaque mot ci-dessous, trouvez en un autre ayant toutes les mêmes lettres.

1. USURE : **S U E U R**
2. LOUPE : **P O U L E**
3. ROULA : **O U R L A**
4. LIMACE : **M A L I C E**
5. ENCOURIR : **N O U R R I C E**

MOTS A FORMER : placez une lettre sur chaque tiret et formez cinq mots différents :

1. P O L T R O N
2. P O I S S O N
3. P O T I R O N
4. P O I V R O N
5. P O I N C O N

COMITE DE REDACTION

Pierre FUMOUX,
Patrick ROBIN, Patrice LEANNEC,
Jean - Marc PAUL, Patrick. NORMAND,
David LE PENNE

Remerciement à :
Germain GUYONVARCH., Alain .FOURNIER,
Olivier BOUTEREUX, Olivier MANIC