

# Journal de l'Escale...

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

13, rue Jules Legrand - LORIENT

## EDITO

Comme pour la dernière assemblée générale, je remercie tous ceux et celles qui contribuent vivement à la bonne tenue du G.E.M. Je remercie donc les partenaires du G.E.M.(comme la Ville de Lorient) et les associations sportives et culturelles qui nous permettent d'offrir aux adhérents des activités de qualité.

Je me permets de remercier tous les bénévoles et le salarié de l'association, sans qui le G.E.M. fonctionnerait mal.

Enfin, je suis heureux de vous dire que les activités existantes, sont toutes maintenues et que l'activité de jardinage bio, sera bientôt sur les rails.

Bon vent à tous et à toutes. Bonnes Vacances !!!

Germain GUYONVARC'H

## **LE CRABE**

Il arrive au bord du sable  
Tout joyeux de marcher, aimable  
La longue étendue d'eau se fait très douce  
Pour accueillir son hôte formé par de jolis pouces

Le dos à l'envers embrasse le vent  
Et la tempête superbe arrive à temps  
Dix doigts de plusieurs pas en diagonale  
Ce spectacle attire les passants, c'est peu banal

De temps en temps avec un maquillage  
D'âges en nages ne craint pas ceux qui le soulagent  
De le remettre dans mer natale  
Les marins se réveillent, il y a tellement de rafales

Cher bébé crabe de nos batailles, nous t'adorons quand tu es dans la cale

Olivier B.

## **LA CHIMERE**

La chimère est un animal qui n'existe pas, poursuivre des chimères, c'est poursuivre des rêves.

Le nom de cette Chimère a été créé par Paule LE DIORE et Michel ECOFFARD .

Cà existe en Bretagne depuis 1979 ; Hennebont de 1979 à 1987, et depuis à Lorient.

Suite p3

## **MOBYLETTE**

J'ai un copain qui s'appelle Mobylette  
Mais nous on l'appelle Mob' ou bien Pétrolette  
Il a très peu connu son père et sa mère  
Et depuis qu'il est né pour lui c'est l'enfer  
A cinq ans et demi ses parents l'on «kitté»  
Abandonné dans la ferraille de la casse à Dédé  
Elevé au tournevis, à la clef à molette  
Les coups de marteau ont fait qu'on l'appelle Mobylette

### REFRAIN

Mob' t'es notre copain  
Nous on t'aime bien  
Bois un coup d'pétrane  
Si t'es une vraie bécane!!!

Mobylette à l'école se faisait vanner  
Par ses potes et les profs toute la journée  
Chaque fois que «Meule» voulait aller au cabinet  
Tout le monde s'écriait «une vidange s'il vous plait!!!»  
En sport, en endurance «Bécane» était nul à chier  
Alors on lui hurlait «t'as l' carbu encrassé!!!»  
En classe c'était pareil Mob était une vraie bille  
La prof lui répétait «t'es trop souvent sur béquille!!!»

### REFRAIN

Mobylette en boîte c'est toujours une star  
Avec lui «no problem» il met les pleins phares!  
Pétrolette nous rejoint après un pac de Kro  
Nous dit l'air éméché «les gars ce soir c'est plein pot»  
Il arrive en weeling devant la belle Charlotte  
Lui dit : «t'as de beaux pare-chocs, mon nom à moi c'est Shiote»  
Pour pas «chasser»il lui dit t'as des supers yeux  
Elle répond : «arrache-toi avant que je te crève les pneus!!!»

### REFRAIN

Anthony C.

## **Sommaire :**

Éditorial / .....	p 1
Les bons plans .....	p 2
Coup de projecteur .....	p 3
Bons plans été/Divertissements/jeux .....	p 4

## **LES BONS PLANS !**

### **Lorient**

Départ de la 40<sup>ème</sup> édition de la solitaire du Figaro (voile)  
Du 23 au 30 juillet, port de plaisance

### **Festival Interceltique de LORIENT**

39<sup>ème</sup> Festival Interceltique de Lorient

Du 31 juillet au 9 août 2009 : Pays d'honneur « La Galice »

Rassemblement mondial des expressions contemporaines  
des pays celtiques, 4500 artistes, 200 manifestations

Contact : 02 97 212 429

### **Lanester**

Centenaire de la ville

Samedi 11 juillet : fête du centenaire, Parc du Plessis

Dimanche 12 juillet : fête du centenaire, Espace Mandela

Inauguration de la fresque de « l'Art s'emporte » à 18h30

sur les rives du Scorff suivi d'un pique-nique multiculturel

Lundi 13 juillet : animations et feu d'artifice, Espace Mandela

### **Pont - Scorff**

Exposition de peinture d'artistes locaux

Du 26 juin au 9 septembre

Médiathèque, 18, rue du Général de Gaulle

Contact : 02 97 325 637

Rassemblement motos et véhicules américains

Du 8 au 9 août, place de la maison des princes

Contact : 06 34 050 390

### **Cleguer**

Concours de pétanque

Le 12 juillet, concours en doublette, ouvert à tous public.

Contact : 02 97 332 883

## **BON A SAVOIR !**

Soldes d'été : du 24 juin au 28 juillet 2009

## **BONNES IDEES**

### **Manger pas cher à Lorient**

Restaurant : « Le Marigny »

Formule Midi : entrée + plat + dessert + boisson : 13 €, entrée + plat ou

plat + dessert + boisson : 10,80 €,

plat du jour + boisson : 7,80 €

Ouvert du lundi au samedi

59, rue Maréchal Foch - Lorient, Tél. : 02 97 210 964



## **SALADE ALSACIENNE**

POUR 5 A 6 PERSONNES

CUISSON : 10 minutes

INGREDIENTS

1 concombre

4 saucisses de Strasbourg

4 endives, 3 tomates

150 g de gruyère

1 cuil. à soupe de moutarde

1 cuil. à soupe de vinaigre

4 cuil. à soupe d'huile

Ciboulette, persil, sel, poivre

- 1- Faites pocher les saucisses à l'eau chaude, mais non bouillante une dizaine de minutes. Puis laissez-les refroidir, et découpez-les en rondelles.
- 2- Pelez le concombre, coupez le en rondelles, et mettez le à dégorger 10 à 15 minutes dans une passoire, avec une bonne pincée de gros sel.
- 3- Lavez les tomates essuyez les, et coupez les en quartiers.
- 4- Sectionnez la base des endives, ôtez les feuilles abimées ou jaunies, et passez-les à l'eau courante. Essuyez-les.
- 5- Détaillez le gruyère en fines lamelles. Lavez un petit bouquet de persil et de ciboulette et hachez ces deux herbes ensemble.
- 6- Dans un grand saladier, délayez 1 cuillerée à soupe de moutarde forte avec 1 cuillerée à soupe de vinaigre. Salez, poivrez, et versez l'huile en tournant constamment à la cuiller. Vous devez obtenir une sauce crémeuse.
- 7- Mettez dans le saladier successivement, en remuant entre chaque ingrédient, les rondelles de saucisse, les endives, le concombre dégorgé, le gruyère, et les tomates. Saupoudrez le tout de hachis de persil et de ciboulette avant de servir.

Bon Appétit !

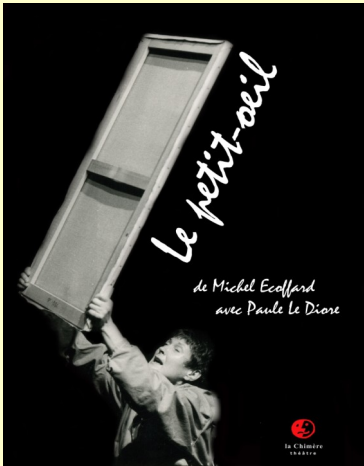
Sélectionné par Patrick N. et Roland L.

## **Alain Bashung**

Le chanteur Alain Bashung est décédé le 14 mars dernier. C'était un auteur compositeur interprète et comédien français, né le 1<sup>er</sup> décembre 1947, fils d'une mère bretonne et d'un père kabyle qu'il n'a jamais connu. Il passe son enfance à la campagne avec sa grand mère qui parle l'alsacien. Il est enfant de cœur en Alsace où il pratique le basket ball et le cyclisme. Il découvre la musique grâce à la pratique d'un harmonica qu'il reçoit pour ses 5 ans à l'école. C'est un enfant sérieux, il abandonne ses études après l'obtention d'un BTS de comptabilité à l'école nationale de commerce. Il retourne à Paris en 1959 où il découvre les grandes figures de la chanson française puis à la radio, le rock américain de Gene Vincent Bully Hally qui deviendra un modèle à Elvis Presley. Il commence difficilement sa carrière avec ses premiers 45 tours à dix neuf ans comme : pourquoi rêvez-vous des états unis, en 1966. Il monte un groupe éphémère avec des copains les « Dunces » au registre oscillant entre folk et rockabilly. En 1966, il devient arrangeur chez le label RCA où il travaille sur les disques de Claude Chamnes et Noel Deschamps ainsi que ceux de Dick Rivers. Alain Bashung fait partie des plus grands musiciens de la dernière décennie.

Patrick N.

# Coup de projecteur



Depuis 1989 c'est Claudine CORPART , qui est en charge des relations du public et de l'administration.

Claudine comprise, 5 personnes travaillent à la Chimère :

Paule LE DIORE qui est comédienne et formatrice.

Michel ECOFFARD , écrivain, metteur en scène, mais surtout porteur et créateur des projets.

Edith CASTAIN est la secrétaire artistique, mais également l'assistante de Paule, sur les formations. Sans oublier une spécialité en technique du son.

Eric MAGNIEN est l'assistant en formation dans la technique du son et de la vidéo.

## - on apprend quoi ?

Ce théâtre est un plus pour se projeter, cela permet d'accompagner des personnes pour un projet de vie et professionnel.

Mais la Chimère n'est pas là que pour un stage d'insertion, c'est même une compagnie de théâtre professionnelle (créer, tourner, etc...).

Des choix artistiques et des convictions pour que le théâtre reste accessible à tous.

Ces projets d'insertion naissent de ces convictions.

## En plus la Chimère c'est, ACTE TOI !

Il s'agit de personnes malvoyantes. Par le jeu c'est rencontrer des gens « standards » (pour ceux qui n'ont pas de handicap) et accéder à tous les lieux de vie, afin de se sentir moins isolés de la société.

Leur spectacle permet de déclencher des discussions.

Faut-il avoir fait du théâtre pour les cours de la Chimère ?

Pas de cours, on ne forme pas les comédiens.

Pour chaque groupe existe un nom.

Par le très grand savoir méticuleux de Monsieur ECOFFARD une histoire se conçoit.

Il tient compte du vécu des gens qui choisiront eux-mêmes le nom de leur groupe.

## - quelle est la réaction du public ?

L'idéal, et on est heureux quand cela se passe, c'est que des spectateurs ayant découvert la chimère par un spectacle du projet d'insertion, reviennent pour une autre histoire, (poésie, mimes, etc...)

## Si des changements devaient s'opérer, que souhaiteriez-vous ?

Que les moyens soient vraiment donnés, pour rendre la culture accessible à tous !!!

Venez une fois à la Chimère, vous réaliserez tout ce qui peut-être accompli car réaliser ses rêves c'est aussi construire ses projets de vie.

Un très grand merci à Claudine COPPART , qui nous a permis de mieux connaître la Chimère.

Entretien effectué le mardi 10 février 2009 par David L.P.

## LE REVENU DE SOLIDARITE ACTIVE (RSA)

Le Revenu de solidarité active (Rsa) est une nouvelle prestation entrée en vigueur le 1er juin 2009 en France métropolitaine. Il remplace le Revenu minimum d'insertion (Rmi) et l'Allocation de parent isolé (Api).

Le Rsa accompagne et soutient le retour à l'activité professionnelle. Il garantit aux allocataires exerçant ou non une activité, sans ou avec peu de ressources, un revenu minimum défini selon la composition du foyer.

Dans le Morbihan :

Vous bénéficiez du RMI ou de l'API : vous n'avez aucune démarche à faire! Le passage au rsa se fait automatiquement par votre caisse d'allocations familiales au 1er juin 2009.

Vous ne percevez ni le RMI, ni l'API

Pour savoir si vous avez droit au Rsa et estimer son montant, vous pouvez télécharger le test d'éligibilité sur le site de la CAF du Morbihan : [www.morbihan.caf.fr/](http://www.morbihan.caf.fr/)

Ou

Accéder à la plate forme téléphonique régionale du RSA au **0820 25 56 10** puis choix **0**, service ouvert **de 9h à 12h et de 13h à 16h.** <sup>1</sup> : 0,112 € TTC la 1ère minute et 0,09 € TTC les minutes suivantes



# LES BONS PLANS DE L'ETE



## PORT-LOUIS

Exposition : les fêtes au canton de Port-Louis  
Par le centre d'Animation Historique du Pays de Port-Louis

**Du 19 juin au 31 juillet**

Chapelle Saint Pierre

Contact : 02 97 825 293

### Marché nocturne

Tous les mardis de l'été dans les rues de Port-Louis.

**Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août**

Centre ville

Contact : 02 97 825 293

### Grand marché de la mer

Grand marché de la mer, troc et puces de la mer, marché aux croutes produits de la mer au port de la pointe.

**Du 30 juillet au 30 août**

Contact : 02 97 825 293

### Fête nautique

Fête nautique de la brèche : jeux, courses de radeaux organisés par le foyer laïque

**Du 15 au 16 août**

Centre nautique de Port-Louis, Quai de la pointe

Contact : 02 97 821 860

•

## GAVRES

### Nettoyage des plages

- « le nettoyage des plages est organisé par l'association de protection du littoral de la presqu'île de gâvres et suivi d'un pot »

• **Le 4 juillet**

• Contact : 02 97 824 006

## RIANTEC

### Salon de la petite mer

• **Du 18 juillet au 31 août**

• Château de Kerdurand

• Contact : 02 97 335 240

## PONT SCORFF

### Fête locale champêtre

• **Du 1 au 2 août**

• Contact : 02 97 325 405

## LOCMIQUELIC

### Fête des langoustines

- Fête traditionnelle « Minahouët » avec défilé de chars fleuris, cotriade, fête foraine, troc et puces, course cycliste, foulées...

• **Du 8 au 10 août**

• Contact : 02 97 825 293

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•



## PROVERBES

Retrouver le proverbe correspondant d'après les éléments de chaque ligne.

Exemple : L' A. N' A PAS D' O. : L' ARENT N' A PAS D' ODEUR

- 1 UN H. A. EN V. 2
- 2 R. BIEN QUI R. LE D.
- 3 V. A. N' A PAS D' O
- 4 QUI NE T. R. N' A R.
- 5 P. EST M. DE S.
- 6 QUI SE R S' A.
- 7 M. LA C. A. LES B.
- 8 C. P. C. D.
- 9 M. LA C. A. LES S. B.
- 10 C. ON F. SON L. ON SE C.



G.S

## DIVERTISSEMENTS / JEUX

Former 8 mots composés avec l'ensemble des mots ci-dessous :

- |             |             |                |             |
|-------------|-------------|----------------|-------------|
| 1 - procès  | 5 - essuie  | 9 - hors       | 13 - crayon |
| 2 - jeu     | 6 - service | 10 - comptable | 14 - verbal |
| 3 - expert  | 7 - pain    | 11 - science   | 15 - grille |
| 4 - fiction | 8 - taille  | 12 - tout      | 16 - libre  |

Patrick N.

### COMITE DE REDACTION

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

Remerciement à:  
Olivier BOUTEREUX, Anthony CATTANEO,  
Gérard SAVY

•4

•

# Journal de l'Escale...

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

13, rue Jules Legrand - LORIENT

## LA VIE DE L'ASSOCIATION

Depuis avril 2003, le club créé par l'association Espoir Morbihan fonctionnait à plein régime animé par Pierre et Thierry avec les bénévoles et les adhérents.

La loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits, des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées, notamment ses articles 4 et 11 apporte sur ce point une contribution décisive.

En effet, outre la reconnaissance du handicap résultant de troubles psychiques et son inscription pour la première fois dans le code de l'action sociale et des familles, la loi nouvelle veille à apporter à ces personnes handicapées les réponses appropriées à leurs besoins spécifiques, notamment en prévoyant la création de Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM), conçus à la fois comme moyen de prévention mais aussi comme élément de compensation des conséquences du handicap.

Cette proposition se substituait fort bien à la démarche initiée en 2003.

Le rôle des GEM est de pallier à la solitude, l'isolement, les difficultés de communication et aussi favoriser un besoin de reconnaissance et de valorisation.

C'est sur cette démarche que les adhérents, les bénévoles, les administrateurs et les salariés de l'AEM ainsi que des partenaires extérieurs (ville de Lorient) ont définis le projet associatif du GEM à partir de juin 2008.

Les identités fondatrices et valeurs déterminées par le comité de pilotage sont :

- **la solidarité** : constitue l'élément fondateur de notre association. Elle engage chacun dans une démarche de partage, d'échange et d'entraide et de collaborer ensemble sur des projets.
- **le respect** : le GEM doit favoriser les membres à vivre ensemble dans le respect de l'autre, le non jugement, la tolérance.
- **l'entraide** : c'est la clef de notre démarche. Les membres s'impliquent pour organiser des activités ensemble chacun doit y mettre du sien.
- **écoute et soutien** : c'est une pratique quotidienne qui suppose une action continue de chacun de ses membres par l'acceptation des autres, le réconfort, l'empathie.

Le 13 novembre 2008, 22 personnes se sont réunies lors de l'Assemblée Générale constitutive de l'association. Après l'adoption du projet associatif et des statuts, les membres ont choisi le nom de l'association; elle se nomme l'Escale et élus leurs représentants au sein du Conseil d'Administration. L'Escale est parrainé par l'Association Espoir Morbihan.

Patrick R. et Pierre

### Sommaire :

La vie de l'association / .....	p 5
Liste des membres du CA .....	p 6

Directeur de la publication: Germain GUYONVARCH  
Président de l'Association, GEM l'Escale,  
13, rue Jules Legrand, 56100 LORIENT  
☎ 02.97.21.83.80, club-espoirmorbihan@wanadoo.fr  
Maquette: Atelier informatique du Club  
Reprographie: imprimerie OLLIVIER  
Numéro tiré à 250 exemplaires

## Liste des membres du Conseil d'Administration de l'Escale

- Germain	GUYONVARCH	Président
- Patrice	LEANNEC	Vice Président
- Patrick	ROBIN	Secrétaire
- François	LE MAGREX	Trésorier
- Solange	RUBAN	Trésorière Adjointe - déléguée AEM
- Gilles	ORIoT	Délégué Ass Espoir Morbihan
- Marie - Hélène	LE GOURRIEREC	
- David	FRATILA	
- Jean Marc	PAUL	
- Patrick	NORMAND	
- Annie	JUHEL	
- Yves	HEURTEBIS	
- Guy	PIERRON	représentant UNAFAM

♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦

### La Semaine d'Information Sur la Santé Mentale du 16 au 22 mars 2009

Une bonne préparation suite à des réunions entre les établissements de soins, public (EPSM Charcot et St Avé) et privé (clinique St Vincent), différentes institutions du département et les GEM du Morbihan mené par monsieur Guy Pierron, président de la section départementale UNAFAM.

Dans le cadre des « portes ouvertes » la mise en relief des activités a été programmée. Le thème retenu, le fil rouge de la semaine était le bien être, l'estime de soi.

42 personnes y ont participé, citons toutes les activités concernées :

- ateliers d'arts plastiques animé par Christine
- le groupe de marche encadré par une dizaine de bénévoles
- le chant animé par Monique et Georgette
- la relaxation avec Pierre
- la découverte des arts animé par Marc
- le nettoyage de rivières avec l'association Eaux et Rivières
- le football avec Alan et Bernard
- la remise en condition physique avec Bernard
- l'expression corporelle avec Bernard

A titre personnel, je peux relater le café philo organisé par les élèves infirmières de l'IFSI, le jeudi 19 mars sur le thème « maladies psychiques, citoyens avant tout ». Deux adhérents du GEM, Patrice et Patrick sont intervenus au sein du débat pour témoigner de la réalité vécue.

Nous remercions les élèves infirmier(e)s qui ont réussi leur pari en nous permettant de nous exprimer et d'exercer à ce titre notre citoyenneté au sein de cette assemblée.

Le vendredi 20 mars nous organisons dans nos locaux une soirée sur le bien être et l'estime de soi animée par Françoise Mireux relaxologue. Une soirée ouvert à tous ou se côtoyaient des adhérents, des bénévoles et des personnes extérieures dans une ambiance attentive et bon enfant. Beaucoup de rires ont fleuri cette soirée.

Merci à toutes les personnes qui ont permis que cette semaine soit une réussite.

Patrick R.

♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦ ♦

### GRAND CONCOURS : «un logo pour l'Escale »

Un concours est lancé pour la création d'un logo qui sera l'emblème ou le blason de l'Escale.

Le logo devra répondre aux critères suivants :

- Intégrer le nom « **GEM l'Escale ou Groupe d'Entraide Mutuelle l'Escale** »
- Etre réalisé en couleur, **3 couleurs maxi**, par informatique ou dessin
- tenir compte du fait qu'il pourra être réduit au format 3cm x 3 cm (**format maxi autorisé 21 cm x 14,7 cm**).

Un lot sera décerné au gagnant. Le règlement du concours est à votre disposition sur simple demande.

**Attention déposez vos logos avant le 30 septembre.**



#### COMITE DE REDACTION

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

#### Rédaction de la vie de l'associations

Patrick ROBIN, Pierre FUMOUX