

Journal de l'Escale...

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

13, rue Jules Legrand - LORIENT

EDITO

« Appel du 21 mars 2010 »

Il était une fois le l'Escale.....Espérons tous et faisons en sorte que faute de combattants, n'en arriveront pas à ce terme. Cela ne se produira pas, pensez vous ?

L'hiver a été en Bretagne plus rigoureux que d'habitude...

J'ose croire que l'emmitoufle dans les appartements, pour tout le monde, nous compris, porteurs de cet appel, a été plus facile.

Je crois aussi que le printemps va réveiller les énergies endormies...

Nous étions aux deux dernières réunions des adhérents une trentaine, puis une quinzaine...La semaine dernière, nous avons besoin de tous pour que notre association fonctionne, de toutes vos idées. Les membres du bureau, les représentants, ont besoin de votre engagement, votre mobilisation. Les choses, nous les partageons, vous avez tous quelque chose à apporter au GEM...

DEBOUT !!!

Nous formons une entraide mutuelle !

Serrons-nous les coudes !

L'équipe du journal

Le printemps

L'oiseau sur la berge près de l'étang siffle des mélodies près du soleil levant

Et la femme encore endormie accueille dans son esprit toutes ses sensations

Du rouge vermillon aux éclats dorés

Une à une elles font connaître leur identité

Dans la nature il y a mille et une évasions

Les délices de l'odorat captureront vos émotions

Et les arbres aux espérances nuancées

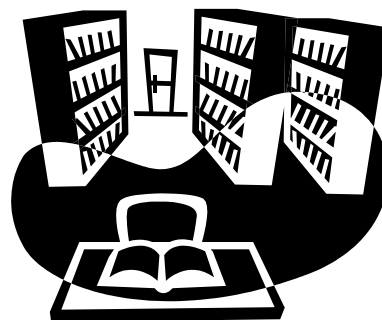
Iront par la mer sanctifier les cétacés

L'eau est d'un doux frémissement voluptueux et cadencé

Cher printemps de notre gaîté

Sommaire :

Éditorial /	p 1
Les bons plans	p 2
Coup de projecteur	p 3
Lu pour vous/Divertissements.....	p 4



Bibliothèque

De nombreux ouvrages sont disponibles à l'Escale. Isabelle a répertorié pour vous les livres et les a classés selon plusieurs critères :

- Romans
- Romans policiers
- Nouvelles et pièces de théâtre
- Autobiographies
- Guerre et espionnage
- Divers
- Jeunesse et BD
- Science fiction
- Sciences et histoire Géographie

Pour emprunter un livre, remplir la fiche contenue dans le livre et la laisser dans la boîte en carton située sur la table. Pour le retour du livre, merci de déposer le livre dans cette même boîte.

La bibliothèque est accessible aux heures d'ouvertures de l'Escale. Isabelle est présente les mardis de 14h à 17h.



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 200 exemplaires

LES BONS PLANS !

Lorient

Exposition : Germaine Tillion

Du 24 avril au 27 juin

Enclos du port – Porte Gabriel

Contact : 02 97 022 242

Jardins de l'hôtel Gabriel

Les rencontres thématiques : un parcours en bus de 2h30 qui permet de comprendre la ville, son histoire, sa forme et ses lieux de vie en suivant un fil conducteur

les samedis à 15h

- le sport et l'architecture, le 10 avril

piscine, stade, gymnase : quelle place pour l'architecte ?

- Botanique et exotisme, le 15 mai

essences tropicales, espèces importées, acclimatées :

un patrimoine vert, témoins d'échanges lointains

Contact : 02 97 025 931

Matches Football

Dimanche 28 mars : Lorient – Saint Etienne, 19h*

Samedi 10 avril : Lorient – Rennes, 19h*

Samedi 24 avril : Lorient – Bordeaux, 19h*

Mercredi 5 mai : Lorient – Monaco, 19h*

Samedi 15 mai : Lorient – Lille, 19h*

* jours et heures susceptibles de modifications

Larmor-Plage

Printemps Photos Passion

Exposition de photographies avec Phot'images

Thème la couleur, invité d'honneur Yvan ZEDDA

du 3 au 25 avril

Du mardi au samedi de 15h à 18h,

le dimanche de 10h à 13h et de 15h à 18h (horaires sous réserves) entrée libre

Salle des fêtes (près de l'église) Contact : 02 97 842 633

BONNES IDEES

Manger pas cher à Lorient

Restaurant bio en self service : Croc'épi

Menu : Entrée, plat et dessert 13,20€ ou E+plat végétarien+D 12,20 €

Formule : Entrée ou Dessert+Plat 11,90 € - E ou D+Plat végétarien

10,90 €

Plat du jour : 10,50 €, Plat végétarien 8,70 €, Grande assiette de crudités 8,50 €

Ouvert du lundi au samedi uniquement le midi de 12h à 14h

1, Impasse Jean St Marc (proximité de Kiabi) - Lorient,

Tél. : 02 97 883 138



PAMPLEMOUSSE COCKTAIL

Pour 6 personnes

- 3 gros pamplemousses
- 1 boîte de crabe ou surimi
- 100 grains de maïs égouttés
- 1 cuillerée à soupe de persil haché
- 6 feuilles vertes de laitue
- 1 pincée de Cayenne, sel fin de la mayonnaise

• - Préparer la mayonnaise.

• - Laver et essuyer les pamplemousses, les couper en deux, retirer la chair en demi-quartiers sans abimer les écorces. Débarrasser celles-ci des petites peaux qui cloisonnent les quartiers. Récupérer le jus et le réserver.

• - Couper le surimi en petites tranches.

• - Mélanger avec les demi-quartiers de pamplemousses et les grains de maïs, arroser avec le jus de pamplemousse.

• Garnir les demi-pamplemousses avec cette préparation.

• Entourer les chacuns d'un cordon de mayonnaise.

• Saupoudrer de persil haché.

• Dresser sur un plat garni de feuilles de laitue.

Bon Appétit !

Les membres de l'atelier cuisine

Amnesty International est un mouvement mondial composé de bénévoles qui œuvrent en faveur du respect des droits de l'être humain internationalement reconnus.

La vision d'**Amnesty International** est celle d'un monde où chacun peut se prévaloir de tous les droits énoncés dans la Déclaration universelle des droits de l'homme et d'autres textes internationaux relatifs aux droits humains.

Afin de poursuivre cet idéal, **Amnesty International** mène de front sa mission de recherche et d'action dans le but de prévenir et d'empêcher les graves atteintes aux droits à l'intégrité physique et mentale, à la liberté de conscience et d'expression et à une protection contre toute discrimination.

Amnesty International est indépendante de tout gouvernement, de toute puissance économique, de toute tendance politique ou croyance religieuse. Elle ne soutient ni ne rejette aucun gouvernement ni système politique, pas plus qu'elle ne défend ni ne repousse les convictions des victimes dont elle tente de défendre les droits. Sa seule et unique préoccupation est de contribuer impartialement à la protection des droits humains.

Amnesty International mobilise des bénévoles, c'est-à-dire des hommes et des femmes qui choisissent, par solidarité, de consacrer une partie de leur temps et de leur énergie à défendre les victimes de violations des droits humains.

Amnesty International est un mouvement démocratique et autonome. Au dernier décompte, elle regroupait plus de 2,2 million de membres et de sympathisants actifs dans plus de 150 pays et territoires. Les ressources d'Amnesty International proviennent essentiellement de dons et des fonds réunis par le mouvement.

LU POUR VOUS

Je veux vous livrer le fruit de mes lectures. Il s'agit de l'humilité des éleveurs maasaï au Kenya. Ils nous invitent à être plus humains, nous les gens "civilisés" de la vieille Europe ou de l'Amérique du Nord. L'auteur du livre est Xavier PERON, écrivain.

Kenny Matampash Ole Meritie, le maasaï nous adresse neuf messages comme au long de leur initiation.

- Les Maasaï sont les libérateurs de la Vie (les coutumes ne sont pas partagées, seules les Vérités le sont) ;

- L'Homme n'est pas une pierre-qui-roule (la chair qui n'est pas douloureuse ne ressent rien) ;

- La femme est la mère de tout ce qui est (nous sommes stupides au début puis l'expérience nous rend sages) ;

- Réapprenez à vivre par paires ! (Les Maasaï et Dieu sont égaux) ;

- La vie à l'Ouest est comme la face négative du monde (la vérité est plus amère que le mensonge) ;

- Le confort matériel détruit votre âme et stérilise notre Terre à tous (l'œil voit l'extérieur et non pas l'intérieur) ;

- Le "Village Global" réduit l'Homme à une abstraction (l'œil haineux peut transpercer la pierre) ;

- Traversez votre vie en maîtres et non pas en esclaves ! (la vérité seule peut faire s'écrouler une montagne) ;

- Notre divine connexion nous rend le regard clair et la démarche alerte ! (la souffrance est un don ; si les guerriers en sont la source, faites-en vos pères!).

Voilà une société qui n'a pas besoin de GEM.

Patrice

Retour à la Vie, Xavier Péron, éditions "Retour à la Vie", collection "Les Regards de l'Autre", Mars 2009.

DIVERTISSEMENTS / JEUX

Les bonnes associations

1. Associez chaque monnaie à un pays

leu	Roumanie
baht	Argentine
dinar	Israël
peso	Algérie
shekel	Thaïlande

Pour tous ceux qui souhaite avoir la traduction

J'entendis qu'il y avait un accord secret
Que David jouait et que cela plaisait au Seigneur
Mais tu ne t'intéresses pas à la musique, n'est ce pas ?
Eh bien cela se passe ainsi, la quarte la quinte
Le mineur tomba et le majeur s'éleva
Le roi déchu composant l'Alléluia

Alléluia, Alléluia, Alléluia, Alléluia ...

Eh bien ta foi était solide mais tu avais besoin de preuves
Tu la vis qui se baignait sur le toit
Sa beauté et le clair de lune te terrassèrent
Elle t'attacha à sa chaise de cuisine
Elle cassa ton trône et te coupa les cheveux
Et de tes lèvres elle tira l'Alléluia

Alléluia, Alléluia, Alléluia, Alléluia ...

Bébé je suis déjà venu ici avant
J'ai vu cette pièce et j'ai marché sur ce sol
J'habitais tout seul avant de te connaître
J'ai vu ton drapeau sur la voûte de marbre
Mais l'amour n'est pas une marche de la victoire
C'est un Alléluia froid et brisé

Alléluia, Alléluia, Alléluia, Alléluia ...

Il était un temps où tu me laissais savoir
Ce qui se passait ici bas
Mais tu ne me montres jamais ça, n'est ce pas
Mais souviens toi quand je bougeai en toi
Et la sainte colombe bougeait aussi
Et chaque souffle que nous émettions était un Alléluia

Eh bien peut être y-a-t-il un Dieu là-haut
Mais tout ce que j'ai jamais appris de l'amour
Était comment blesser quelqu'un avant qu'il puisse le faire
Ce n'est pas un pleur que tu entends la nuit
Ce n'est pas quelqu'un qui a vu la lumière
C'est un Alléluia froid et brisé

Alléluia, Alléluia, Alléluia, Alléluia ...

Jeff Buckley

2. Associer chaque écrivain français à un pseudonyme

Aurore Dupin	Voltaire
Jean-Baptiste Poquelin	Stendal
François Marie Arouet	San Antonio
Henri Beyle	Georges Sand
Frédéric Dard	Molière

COMITE DE REDACTION

Pierre FUMOUX,
Patrick ROBIN, Patrice LEANNEC,
Patrick. NORMAND,

Remerciements à :

l'équipe de l'atelier cuisine, Isabelle L B