



# Journal de l'Escale...



GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

13, rue Jules Legrand - LORIENT

## EDITO

GEMEUSE , GEMEUR

L'association est invitée à participer à la tombola organisée par le CREDIT MUTUEL de BRETAGNE (CMB) en 2011.

Titulaire d'un compte au CMB, nous avons demandé 50 carnets que chaque adhérent sera encouragé à vendre, ceci du 25 Janvier au 5 Mars 2011.

Le prix du billet est fixé à 1,50 €, 1,25 € reviendra à l'association (seront prélevés 0,10 € pour la fabrication du billet et 0,15 € seront reversés pour le challenge régional pour l'emploi, la solidarité et le développement durable en Bretagne).

Les lots de la tombola sont offerts par le CMB.

Plus de 3400 lots sont à gagner par tirage au sort les 30 et 31 Mars 2011.

Soyez nombreux à participer à la tombola

Le Président

Patrice LEANNEC

## Joyeux Noël

Joyeux Noël aux cent mille merveilles  
Notre Père Joyeux est d'une générosité sans limite  
L'hiver avec ses flocons de neige, il gèle  
Et nos manteaux nous protègent et chacun s'agite

Les boules de neige nous rappellent notre enfance  
Chaque petit glisse sur les luges de l'innocence  
Les cheminées fument et le charbon crépite  
Les braises scintillent où chacun habite.

Olivier

## Sommaire :

Éditorial / .....	p 1
Les bons plans .....	p 2
Coup de projecteur .....	p 3
Les brèves de l'Escale/bons plans.....	p 4

## Les escaliers

Suite du dernier numéro

*Ils sont partis dans le brouillard, l'aventure les a un peu malmenées mais voilà que :*

Le vent se lève, l'éminence grise s'exprime : « - tenez vous tous par la main et sautez sur le radeau ». Quelques sauts plus tard, le radeau s'enfonce sous la mer. Le druide réputé pour sa celtique attitude, observateur d'une grande sagesse, lance sur les escaliers des gouttes de sommeil. La vigie habituée aux expériences de ce druide, s'endort comme une masse. Même l'œil qui voit tout n'anticipe pas cette nuit. Un œil qui voit tout endormi, mais ou va-t-on.

La chute vertigineuse du radeau finit sa course sur l'abri de la Diva des soins, une grosse bogue de châtaigne.

Le choc très violent fait sursauter la Diva qui sort pour aller voir. « - Ah vous voilà enfin mes escaliers, pour entrer dans votre lieu de vie, vous savez ce qui vous reste à faire ».

A peine réveillés de leur sommeil, les escaliers s'organisent.

Le borgne évalue la distance du radeau au lieu de vie.

L'éminence grise et Pik ont juste à se regarder dans les yeux pour former un laser solaire qui servira aux escaliers pour se réfugier dans leur lieu de vie, sans perdre de temps.

Tout se passe bien, la vigie, le druide, le borgne, l'éminence grise et Pik franchissent le laser et enfin ils sont à l'abri.

La Diva des soins va les requinquer.

La Diva : « - oui, prenez tous un transat, installez vous, je m'occupe de tout ».

Satisfait de ce voyage, le borgne réalise qu'avec de l'entraide et une maîtrise du vent donc de l'énergie naturelle il est parfaitement réalisable de bien cibler les priorités pour améliorer l'avenir.

Les escaliers et la Diva referment la porte de leur lieu de vie pour définir la prochaine aventure, mais ceci est une autre histoire.

FIN

David L.P.



Directeur de la publication: Patrice LEANNEC  
Président de l'Association, GEM l'Escale,  
13, rue Jules Legrand, 56100 LORIENT  
☎ 02.97.21.83.80, gem.lescale@orange.fr  
Site : <http://gemescale.e-monsite.com>  
Maquette: Atelier informatique du Club  
Reprographie: imprimerie OLLIVIER

## **LES BONS PLANS !**

### **Lorient**

#### *Marché de Noël*

du 10 au 31 décembre de 10h à 19h, entrée libre  
Rue du port et place Paul Bert.

#### *Football :*

22-12-2010 à 19h : FC Lorient - Montpellier  
29-01-2011 à 19h : FC Lorient - Brest  
19-02-2011 à 19h : FC Lorient - Girondins Bordeaux  
05-03-2011 à 19h : FC Lorient - AS Nancy  
19-03-2011 à 19h : FC Lorient - AS St Etienne

### **Lanester**

#### *Théâtre*

#### *Thème : le corps humain*

le 26 à 14h30 et le 27 janvier à 9h30 et à 10h45,  
Espace Jean Vilar  
Contact : 02 97 655 656

#### *Salon terre*

*le public est invité à cerner les grands défis de l'environnement*  
du 18 au 23 mars  
parc des expositions  
Contact 02 97 768 899

### **Ploemeur**

#### *Michèle Laroque*

le 2 février  
Salle Océanis  
Contact : 02 98 479 454

#### *Michèle Bernier*

le 11 février à 20h30  
Salle Océanis  
Contact : 02 97 848 825

## **BONS A SAVOIR!**

Soldes d'hiver : du 12 janvier au 15 février 2011

## **BONNES IDEES :**

### **Manger pas cher à Lorient**

#### *Petite brasserie l'idée halles café*

Plat du jour : de 7 à 10 €,  
Dessert au choix (3) ou assiette de fromages : 3,50 €  
Ouvert le midi du lundi au samedi  
29, rue Jules Legrand - Lorient, Tél. : 02 97 643 748



### **Merlans aux citrons verts et champignons**

Pour 6 personnes : 6 merlans, 6 échalotes, 2 oignons, 500 g de champignons, le jus de 2 citrons verts, 80 g de beurre, 100 g de crème fraîche, sel et poivre.

Très simple – préparation 15 mn – cuisson 45 mn

Levez les filets de merlans et déposez-les dans un plat en terre préalablement beurré. Salez et poivrez.

Dans un sautoir faites revenir oignons, échalotes puis champignons émincés, ajoutez le jus de citron, salez et poivrez.

Étalez cette préparation sur les filets, répartissez le beurre et recouvrez le plat d'une feuille d'aluminium.

Faites cuire au four à feu moyen (thermostat 4/5) ½ heure environ.

A mi-cuisson, nappez le plat de la crème fraîche et remettez au four.

### **Et son gratin de pommes de terre**

Préparation : 20 mn. Cuisson : 1 h 15

- 500gr de pommes de terre

- 1 gros oignon

- 50 g de gruyère râpé

- 15 g de beurre

- 20 cl environ de bouillon de volaille

- sel, poivre

pour servir :

- 1 cuil.à soupe de persil haché

1- Allumez le four, thermostat 6 (200°). Epluchez les pommes de terre, lavez-les, épongez-les, puis coupez-les en rondelles fines.

Pelez l'oignon et coupez-le en lamelles.

2- Beurrez un plat à gratin et disposez-y les rondelles de pommes de terre et d'oignon en couches fines et saupoudrez chaque couche de sel, de poivre et de fromage râpé.

Réservez 20 g de fromage. Versez ensuite le bouillon de façon à remplir le plat au trois quart, puis couvrez avec du papier d'aluminium et laissez cuire 45 mn au four.

3- Retirez alors le papier d'aluminium et parsemez le gratin avec le reste de gruyère râpé. Remettez au four et faites cuire à nouveau de 30 à 40 mn, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.

4- Parsemez le gratin de persil et servez dans le plat de cuisson.

Bon appétit !



Que les vœux de chacun se réalisent.

Bonnes fêtes à tous

# Coup de projecteur

## La calligraphie à travers le temps

La calligraphie est étymologiquement, l'art de bien former les caractères d'écriture.

Du grec « kállos » qui veut dire beauté et « graphein » écrire.

Si toutes les civilisations qui pratiquent l'écriture ont développé la calligraphie, certaines en ont fait un art.

### La calligraphie latine :

Est associée à l'histoire de l'écriture en Europe. Sur la base de l'alphabet latin, les romains feront de l'écriture un art en y associant l'enluminure, l'illustration. L'alphabet latin était utilisé par les habitants de Rome.

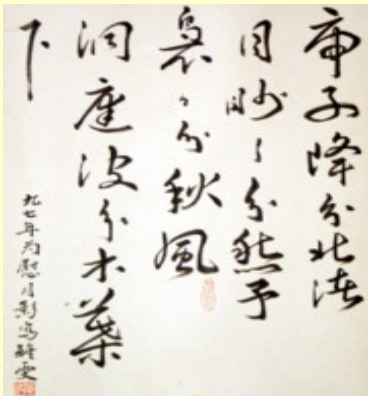
### Calligraphie extrême-orientale :

La calligraphie est le fondement de l'art chinois, la beauté visuelle des idéogrammes, et les enjeux plastiques qui y sont liés incarnent l'ensemble des préceptes de la culture chinoise.

L'écriture chinoise est une transcription directe de la pensée sans l'intermédiaire des sons. Tous les mots sont monosyllabiques, chaque signe représente une idée. La langue graphique codifiée existe depuis 4000 ans.

### Calligraphie arabe :

Cette langue se diffuse très rapidement dans tout le monde islamique, pendant la conquête musulmane. L'écriture fait de même, puisque très tôt, le Coran est recopié, et l'écrit devient un des principaux moyens de diffusion. L'écriture possède donc, une triple fonction : religieuse, utilitaire et ornementale.



## Serveurs vocaux

Vous avez dit dingue, dingue, dingue?

Qui n'a jamais souhaité exprimer son raz le bol à ces serveurs vocaux ?

Même en se laissant guider par les consignes des mots clés sont à prononcer.

Malgré ce soit disant progrès, vous ne pouvez pas accéder à une personne réelle pour vous aider.

Vous ne devenez plus qu'un simple numéro de dossier. Pour toutes ces raisons ça doit cesser!

Lorsque c'est possible écrivez aux services concernés. Cela vous fera économiser de l'argent mais surtout, vous pourrez vaquer à vos occupations sûrement plus enrichissantes pour votre épanouissement personnel.

David L.P.



# LES BREVES DE L'ESCALE



## Emission sur la semaine de la santé mentale

Suite à notre intervention lors de la réunion relative à la semaine sur la santé mentale, les intervenants remercient particulièrement monsieur Gilles ORIOT pour sa disponibilité.

Patrice, Philippe et Marie-Hélène ont informé les personnes présentes de l'intention du GEM « L'escale » de faire une émission de radio avec la Compagnie des ondes, celle-ci étant une radio qui diffuse sur le web\*. Nous allons apprendre à faire toute la trame d'une émission avec l'aide de Damien, animateur radio. Lors de notre visite dans les locaux du studio d'enregistrement, Lauranne a su expliciter nos attentes et toute l'équipe salue sa compétence.

\* la toile

Patrice



## Grand Loto

mercredi 26 janvier 2011

de 14h30 à 17h30

dans les locaux de l'Escale

13, rue Jules Legrand – Lorient

Participation 2 € donnant droit à une collation.

**Nombreux lots à gagner**

## LES BONS PLANS

### Lorient

#### Visite de quartier :

(coût 2 à 3 €)

Le 02/01/2011 : *l'eau courante*, Rdv à 16H devant le cinéville.

Le 06/01/2011 et le 20/01/2011: *la place d'arme*, Rdv devant l'Hôtel Gabriel, aile Ouest, à 12h.

Le 09/01/2011 : *les remparts*, Rdv à 16h devant l'Hôtel Gabriel, aile Ouest.

Le 30/01/2011 : *kervénanec*, Rdv à 16h place Joseph Pomel.

Le 06/02/2011 : *la Périère*, Rdv à 16h devant l'école supérieure d'art, rond point de kergroise.

Le 03/02/2011 et le 17/02/2011 : *place Jules Ferry*, Rdv à 12h30 devant le bureau d'information jeunesse.

Le 06/03/2011 : *kerguestenen*, Rdv à 16h devant le Foyer de personnes âgées, rue de kerguestenen.

Marie - Thérèse L. M.

## VISITE D'HENNEBONT



Suite à l'article du dernier journal du foyer, nous avons savouré le 23 novembre, les couleurs de l'automne dans le parc de Kerbihan, le cygne et les bambous.

Hennebont, ville médiévale, ses remparts illuminés par le soleil couchant, sa basilique gothique (1514) où on trouvait calme et recueillement.

Roland et Patrick N.

## Le cinéma pour 4,5 €\* la séance !!

Formule valable à toutes les séances du **Multiplexe le Cinéville de Lorient**

\* offre réservée aux adhérents. Achat des billets au 13, rue Jules Legrand.

Sortie du 14 /10//2010 : **concours de pétanque INTER GEM**

Nous nous sommes retrouvés à la gare de Lorient vers 8h du matin.

Après un petit-déjeuner pris en cours de route, nous avons formé des

équipes de joueurs. Sur place, il y avait un barbecue prévu pour midi.

L'ambiance était conviviale. Nous étions invités par le GEM de Pontivy qui organisait ce tournoi.

Marie - Thérèse L. M., Roland et Patrick N.

## Portrait de ville :

(coût 2 à 3 €)

Le 19-12 à 16h à l'Hôtel Gabriel (aile Ouest) de Lorient, la ville du 18ème siècle.

Le 19/12 et le 29/12 à 17h30, rencontre gourmande : le caramel au beurre salé, Rdv à l'hôtel Gabriel (aile Ouest).

Le 22-12 à 10h30 ou le 29/12 à 16h : lanterne magique (pour les enfants), Rdv à l'hôtel Gabriel.

Le 22/12 à 16h et le 29 /12 à 10h30: archimômes (pour les enfants), découverte sensorielle de la ville, Rdv à l'hôtel Gabriel.

Le 22/12 à 16h ou le 29/12 à 16h , visite de site : l'abri de défense passive, Rdv entrée de l'abri, place Alsace-Lorraine.

Le 26/12 à 18h ou 21h : les lumières de la ville, Rdv parvis du grand théâtre.

Le 27/12 ou le 29/12 à 18h ou 21h : visite nocturne, la base de sous-marins, Rdv devant le bloc K3.

Du 18/12/2010 au 02/01/2011 : la cité de la voile Eric Tabarly s'anime, du mardi au dimanche 10h à 18h sauf le 25 et le 27/12.

Hors vacances scolaires tous les dimanches à 15h.

### COMITE DE REDACTION

Pierre F., David L.P., Patrice L.,  
Patrick N., Roland L., M.T. L.M.

Remerciements à :

l'équipe de l'atelier cuisine, Olivier B.