

Journal de l'Escale...

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

13, rue Jules Legrand - LORIENT

EDITO

Je dédie cet édito particulièrement à tous les membres du GEM : adhérents, bénévoles, à Caroline, Daniel, qui se sont impliqués dans la réfection des salles du rez-de-chaussée. Grâce à eux, nous disposons d'une entrée plus accueillante et plus lumineuse qu'auparavant.

La Semaine d'Information sur la Santé Mentale dont le thème était : « santé mentale : comment en prendre soin ensemble? » nous a accaparé et en conséquence, je voudrais remercier tous les adhérents du GEM. Je vous rappelle que l'émission réalisée avec la compagnie des ondes (je remercie Damien) est écoutable sur le site de la compagnie, le titre : « je vous GEM beaucoup ! »

Après cela, nous voici face à un nouvel objectif, la pièce de théâtre. Nous faisons confiance à Joël, Michel et Hélène pour que tout se passe bien.

A bon GEMEURS, salut !

Le Président
Patrice LEANNEC

LES MERLES

Les merles aux robes noires

Apportent en nous l'espoir

Avec leurs cris guillerets

Ils adorent se poser sur les haies

Dignes oiseaux voletant vers les maisons

Chaque aile se déploie avec leurs sensations

Ils créent pour nous leur mélodie

Voluptueuse et cadencée, ils annoncent parfois la pluie

Oiseaux des champs de la campagne

Les merles s'envolent et sanctifient notre esprit

Et nos cœurs soudainement endormis

Ils réchauffent en nous nos douces larmes

Olivier

Coup de projecteur

Présentation de notre nouveau parrain

Suite page 3

Mon quotidien Extra Ordinaire

Un grand bol de café, pour bien se réveiller.
Deux ou trois cigarettes pour rattraper le jour qui s'est déjà levé.
Un autre café pour stimuler la boîte crânienne. Et c'est parti, je suis dans la rue avec mon chien pour me promener, quel balade et quel froid ce matin.
Et oui, c'est l'hiver qui commence, vivement l'été !
Je suis à peine rentré chez moi, que le téléphone sonne :
« Tu viens ? Dis la voix que je connais.
- Oui, j'arrive dans dix minutes ! »
Pas le temps d'en fumer une, pensais-je tout bas.
Le bus vient de me filer sous le nez, heureusement mon ami habite tout près, je décide d'aller à pied.
Vers onze heures, alors que je suis rentré et que je pensais me faire à manger, on sonne à l'interphone, j'ouvre la porte sans demander qui c'est.
« Ah salut, c'est toi, tu veux un petit café ? » Je regarde ma cafetière, c'est OK.
Et puis voilà, après manger, l'heure de la sieste. Une bonne heure de gagné !
L'après-midi, c'est long ! Il faut bien combler les vides.
Le soir, j'aime bien regarder la télé, ça passe le temps et surtout je fume moins.
La nuit tombe vite en hiver, je ferme les volets. Heureusement, j'ai oublié de mettre le chauffage dans la chambre. Je mets mon pyjama et m'endort rapidement.
A demain, pour une autre journée.

Vivre simplement, être épanoui... C'est beau la vie!
Est ça mérite parfois quelques soucis!

Bernard

Sommaire :

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

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

Grand théâtre:

-Roméo et Juliette le 20/05/2011 à 20h30

et le 21/05/2011 à 15h30

-Culture du Vietnam du 26/05/2011 à 20h30

au 21/05/2011 à 19h30

-ligne de cordes du 30/05/2011 à 19h30 au

1/06/2011 à 15h00

-D'état de femmes le 1/06/2011 à 19h30

-Cycle Brahms/Sibélius-brahms le 14/06/2011

à 19h30

-bons becs en voyages de notes le 17/06/2011 à 19h30

réduction importante avec la carte azur , selon les spectacles.

La culture vietnamienne

-du 4/05/2011 au 29/05/2011, exposition galerie du faouédic

-le 13/05/2011 la Tonkinoise de l'île de Groix au lycée Dupuy de lôme

-le 15/05/2011: pique-nique dans les jardins de l'hôtel Gabriel

- le 23/05/2011 : cinéma vietnamien au Cinéville

- le 27/05/2011 : spectacle sur Ho Chin Minh au grand théâtre

programme du Scénith-Theâtre du Bois du château

-du 21/05/2011 au 28/05/2011 : Carte blanche à l'escargot

Migrateur à l'occasion de la fête de quartier.

Tarif réduit : adultes 5 €, enfants : 1,50 €

-le 25/06/2011 à 20h30 : Turbulences et petits détails,

Entrée libre

Contact : Le Scénith, 2, rue Georges Bizet - 02 97 881 371

BONS A SAVOIR!

Voyager sur le réseau TER Bretagne avec 75% de réduction

Vous êtes demandeur d'emploi, bénéficiaire de prestations de solidarité (RSA, API, AAH, ASV) ou en parcours d'insertion : la carte **ACTUËL** vous permet de bénéficier de **75 %** de réduction sur l'ensemble du réseau TER Bretagne.

BONNES IDEES :

Manger pas cher à Lorient

Pic & Croc

Formules 8,10 € : au choix, tartines, salades, lasagnes au gratin + dessert et café

Formule 5 € : 1 américains + 1 boisson 33 cl + cookie ou brownie

Ouvert le midi du lundi au samedi

5, rue des fontaines - Lorient, Tél. : 02 97 216 956



TARTE AU CITRON

Pour 6 personnes environ

Pâte Brisée :

-250 gr de farine

-125 gr de beurre

-1 cuillère à soupe de sucre

- ½ verre d'eau

Garniture :

- 2 œufs entiers + 2 blancs d'œufs

- 120 gr de sucre semoule

- 75 gr de beurre

- 1 citron.

1) Préparez la pâte Brisée : mettez le beurre en petits morceaux dans les 250 gr de farine, effritez du bout des doigts. Ajoutez 1 cuillère à soupe de sucre et le ½ verre d'eau. Formez une boule de pâte souple mais non collante.

2) Étalez avec la paume de la main sur une planche farinée puis étalez au rouleau.

3) Garnissez un moule à tarte de 26 cm légèrement beurré.

D'autre part, travaillez les œufs entiers avec le sucre, ajoutez le beurre fondu, le jus de citron et le zeste râpé.

Versez cette crème sur la pâte et mettez au four moyen 30mn environ.

Battez les 2 blancs en neige très ferme. Étalez les sur le dessus de la tarte et remettez au four 5 mn pour faire dorer.

Bon appétit !

L'équipe de l'atelier cuisine

Ma rébellion !

Ma Rébellion ce n'est pas les élections !

Regarde à droite, regarde à gauche, ils ont tous de bonnes intentions.

Etre capable de donner un bout de pain à celui qui a faim,

C'est aussi la vraie raison d'une bonne élection.

Ma Rébellion, ce n'est pas non plus la religion !

Etre protestant, être catholique...trouver un DIEU réellement bon.

Il faut des années avant de devenir quelqu'un de bien,

Pas forcément un moins que rien, c'est ça aussi la religion.

Ma Rébellion, s'est-tu me manques !

Sans toi, j'ai l'impression d'être illusion, je dis attend demain,

Tu verras bien et c'est ainsi que je bâtis ma raison.

Antoine ou Pierre dis : « Quand on aime, on a toujours 20 ans »

Je dis l'amitié a aussi son talent,

Il permet d'attendre sereinement, le grand moment.

C'est important voir pleinement le présent !

Bernard

LES BREVES DE L'ESCALE

ATELIER THEATRE

Le projet

Une rencontre avec la compagnie MICHJO

2010 Année Européenne de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale, à cette occasion des étudiantes master Management des organisations Sanitaires et Sociales de Lorient ont sollicité la CSF et le GEM pour la préparation d'un théâtre forum. Les adhérents très intéressés par le projet se sont mobilisés. L'écriture des scénarios et la construction des saynètes ont démarré en janvier avec des membres de la compagnie MICHJO pour une réalisation le 18 mars dans la cale du Paquebot (Université de Bretagne Sud) à l'occasion de la Semaine d'information sur la santé Mentale. Le spectacle s'est déroulé devant 150 spectateurs.

C'est à la suite de cette action que les adhérents ont souhaité lancer un atelier théâtre. Ils ont voulu changer complètement de registre, sujets comiques ou d'actualités. Tout d'abord, les membres ont écrit, les textes et sont en train de les préparer pour les jouer devant un public en mai juin prochain. Le spectacle a pour titre : « **la messe du 20h00** ».

Des représentations sur le Pays de Lorient

Mercredi 25 mai à 15h, Maison pour tous de Kervenaneq, Lt

Vendredi 27 mai à 20h30, Espace Calloch, Plouhinec

Mercredi 1^{er} juin à 20h30, à l'Artimon, Locmiquélic

Vendredi 3 juin à 20h30, espace courbet, Lorient

Mercredi 8 juin à 15h, salle du Scénith, Lorient

Venez nombreux

LES BONS PLANS

Spécial rando



La randonnée est un moyen idéal pour découvrir le Pays de Lorient. Ce territoire à la géographie si particulière, mélange d'océan, d'île, de vallées, de rivières et d'espaces naturels remarquables, ne cessera de vous surprendre.

Le guide rando offre un large panel de circuits pédestres, reliés entre eux par des itinéraires de liaisons.

Semaine d'Information sur la Santé Mentale

Jeudi 17 mars à 18h, l'Escale et la compagnie des ondes présentait l'émission de radio réalisée par les adhérents dans le cadre des rendez-vous du jeudi, amphithéâtre Germaine Tillion à l'IRTS. Patrice, Philippe et Germain accompagnés de Caroline et Damien ont rappelé la démarche, après écoute de l'émission un échange très productif s'est instauré. Toute l'équipe est très contente de l'intérêt porté à leur action.

Vous pouvez toujours écouter l'émission : « **je vous GEM beaucoup** » en cliquant sur le site de la compagnie des ondes :

www.lacompagniedesondes.fr

Un CD est aussi disponible à la bibliothèque de l'Escale

Bibliothèque

Nouveautés

Vous retrouverez ce trimestre :

- des livres et des B.D. offert par l'association Book hémisphères de Kervignac,
- des cassettes vidéo et CD-ROM offert par des adhérents,
- « Arrêtons de marcher sur la tête ! Pour une psychiatrie citoyenne. » Un livre de Marie-Noëlle Besançon et de Bernard Jolivet. Offert par un bénévole.

Vous pouvez acheter ou télécharger les 19 fiches correspondant à un circuit par commune, mais également la fiche des grands itinéraires, GR, sentiers côtiers, voies vertes, chemin de halage & pour rejoindre les circuits au-delà du Pays de Lorient. Découvrez aussi les offres courts séjours qui contiennent des packages randonnées.

Le guide est disponible dans toutes les agences de l'Office de Tourisme du Pays de Lorient (5€).

Sur Lorient : Office de Tourisme, Maison de la Mer, Quai de Rohan , 02 97 847 800.

ou

sur internet : <http://www.lorient-tourisme.fr/le-pays-de-lorient/randonnees.cfm>

COMITE DE REDACTION

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

Remerciements à :
l'équipe de l'atelier cuisine, Olivier B. et Bernard C.