



Journal de l'Escale

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

13, rue Jules Legrand - LORIENT

EDITO

Depuis Noël, le GEM a ses multiples activités, et cela dans l'esprit de l'association.

Nous avons deux nouveaux élus au conseil d'administration et aussi, nous avons le plaisir d'accueillir Madame Nicolas, représentante de l'EPSM J.M. Charcot.

L'activité Théâtre a rencontré un certain succès, lors de ses 6 représentations, qui fut bien relayé dans la presse locale et l'expérience est à renouveler avec la compagnie Michjo, nos complices.

Le GEM demeure avant tout un lieu d'entraide et d'accueil pour ses adhérents.

Nous vous invitons à participer à notre Fête Champêtre qui aura lieu :

**LE 06 JUILLET 2012
DANS LES JARDINS DU GEM**

***VENEZ NOMBREUX POUR CETTE JOURNEE
QUE NOUS SOUHAITONS ENSOLEILLEE***

Le comité de rédaction

Paroles données – paroles échangées

Comment ne pas s'étonner de ce don de l'évolution.

Un journal de vulgarisation scientifique titrait « de quoi rient les singes ? »

Nous au théâtre nous parlons et nous rions.

Alors n'est ce pas là l'une des plus nobles formes de communication ?

Enfin pour nous quitter, chantons avec Gilles Servat : « tous ces mots qui de moi s'envolent, demain vous ne les entendrez plus les doux oiseaux de nos paroles s'ils ne se croisent jamais plus. Je vous emporte dans mon cœur par delà le temps et l'espace. »

Patrice

Coup de projecteur

Conseils de nutrition

Les bienfaits d'une bonne alimentation ne se font ressentir qu'au bout de quelques semaines, voire quelques mois, selon vos anciennes habitudes alimentaires.

Alors soyez patients.

Suite p3

DES NOUVELLES DU GEM « L'ESCALE »

Le vendredi 27 avril 2012 les membres de l'association l'Escale se sont réunis en assemblée générale ordinaire et extraordinaire, sur convocation du Président Patrice Leannec, assisté de la vice-présidente Marie-Hélène Le Gourrierec, du secrétaire de séance Michael Gomet, et de Régine L.B.co-trésorière du GEM.

Nous avons eu le plaisir d'avoir à nos côtés Mme Nicolas de l'E.P.S.M. J.M. Charcot, qui aura une voix consultative au conseil d'administration.

ASSEMBLEE EXTRAORDINAIRE :

Les statuts ont été modifiés pour être en conformité avec le cahier des charges des GEM.

ASSEMBLEE ORDINAIRE :

approbation du règlement intérieur
rapport moral 2011
rapport d'activité 2011
présentation des nouveaux membres postulants au conseil d'administration. Ont été élus : Martine C. et Roland L., ont été reconduits Marie Hélène L. G., Patrick N..

L'Escale est heureuse d'exister au travers de ses nombreuses activités qui, grâce à vous, perdurent.

Martine C., Patrice, Michaël

Sommaire :

Éditorial /	p 1
Les bons plans/recette cuisine.....	p 2
Coup de projecteur/CRUQ.....	p 3
Les brèves de l'Escale/sortie ciné.....	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,
Courriel : gem.lescale@orange.fr
Site : http://gemescale.e-monsite.com
Maquette: Atelier informatique du GEM
Reprographie: imprimé à l'Escale
Numéro tiré à 200 exemplaires

LES BONS PLANS !

Lorient

Football

Le samedi 18 août 2012 : LORIENT – MONTPELLIER

Le samedi 01 septembre : LORIENT – NANCY

Le samedi 22 septembre : LORIENT – NICE

Du 15 Juin au 26 Août 2012 :

CARTE BLANCHE A YANNICK VIGOUROUX

A LA GALERIE LE LIEU

Du mardi au vendredi de 13 h 00 à 18 h 00

Le week-end de 15 h 00 à 18 h 00

Entrée gratuite

Maison de la mer - Quai de Rohan

Pont-Scorff

Exposition : Parcours d'art contemporain l'Art chemin Faisant du 24 juin au 16 septembre

14^{ème} édition autour de Jean-Pierre Le Bozec

Ouvert du mardi au dimanche et jours fériés, de 14h30 à 18h30

et en juin et septembre, ouvert vendredi, samedi et dimanche

Festival du saumon, du 6 au 8 juillet

Fête de pays, festival, spectacles de rue

Site du bas Pont-Scorff

Contact : 02 97 325 027

BON A SAVOIR!

Grande Braderie de Lorient :

VENDREDI 20 ET SAMEDI 21 JUILLET 2012

AU CENTRE VILLE

BONNES IDEES :

Manger pas cher à Lorient

Crêperie KERROC'H

Ouvert du lundi au dimanche midi et soir sauf mercredi midi

69, rue Maréchal Foch - Lorient, Tél. : 02 97 645 315



POIS CHICHES AU VINAIGRE DE FRAMBOISE POUR 2 PERSONNES

Ingrédients :

- 1 boîte de pois chiches de 265 gr -poids net égoutté (à multiplier par le nombre de convives si nécessaire)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- 1 gros oignon
- 2 cuillères à soupe de raisins secs

- Emincer l'oignon, le faire dorer dans une poêle, quand il est cuit, mettre les pois chiches et les raisins secs.

Une fois chaud :

- Mettre 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise, mélanger puis server.
- Vous pouvez les manger chauds ou à température ambiante.

VINAIGRETTE POUR UNE PERSONNE

(A multiplier par le nombre de convives si nécessaire)

- - 1 cuillère à soupe de vinaigre
- - 1 cuillère à soupe d'huile
- - Un peu de moutarde (1/2cuillère à café)
- - 1 gousse d'ail coupée en tout petit
- Ou 1 échalote
- Mettre tous les ingrédients dans votre saladier, puis mélanger.
- Mettre ensuite (par exemple) :
 - 1 quart de salade et 2 tomates coupées et égouttées
 - Ou 2 tomates coupées et 1 demi-concombre en dés,
 - etc...

• **Nb :** cette vinaigrette ne convient pas pour les carottes.

Martine C.

ERIC CHARDEN

Eric Charden est né à Haiphong, d'un père français et d'une mère tibétaine. (Indochine 42 comporte un hommage à sa mère).

Il passe ses sept premières années au Vietnam et quitte le pays avec sa mère pour Marseille.

Après avoir obtenu son baccalauréat, il monte à Paris pour poursuivre ses études. Il décide de se consacrer totalement à sa passion, la musique.

En 1963, il sort son premier disque composés de 4 chansons : Symphonie en bleu, Casoar / Toi, Quatre cent vingt.

En janvier 1966, il rencontre Annie Gautrat surnommée Stone. Charden va ensuite écrire deux chansons originales. Ils vont ensuite se marier.

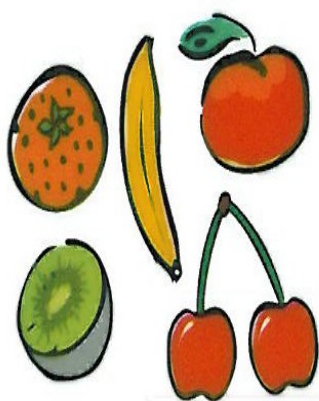
Parallèlement à sa carrière de chanteur, il décide de s'occuper de celle de son épouse et commence à écrire aussi pour Johnny Hallyday, Dalida et en particulier pour Monty, avec qui Eric écrit « Le monde est gris, le monde est bleu » sorti en 1967 et qui va lui permettre de s'internationaliser puisqu'il l'interprètera en italien, espagnol et allemand. Il a aussi écrit la chanson « Mais quand le matin » pour Claude François en 1967.

Coup de projecteur

Conseils de nutrition



Ne pas manger vite comme cet homme pressé, sinon vous risquez d'avoir encore faim à la fin de votre repas, ou vous mangerez plus.



Boire 1,5 l d'eau est conseillé. Les tisanes, le thé vert peuvent remplacer un verre

d'eau comme cela vous variez le goût au cœur de la journée. Eviter les boissons sucrées comme les sodas type cocas, etc...

PETIT DEJEUNER

- Un fruit de saison

- Pain (à base de céréales complètes) ou Muesli avec céréales complètes
- Un fromage blanc ou un yaourt ou lait
- Thé ou café

DEJEUNER

o Salade de crudités

o Une protéine : de la viande ou du poisson ou œufs ou jambon, ...

Légumes : féculents (pâtes ou riz semi-complet ou complet de préférence ou pommes de terre) ou légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs ...)

16 h 00 : une collation (si on veut)

DINER : Il n'est pas nécessaire de manger de la viande le soir.

Légumes ou soupe de légumes ou légumes secs ou salade composée
Un laitage (si on veut)

Eviter les aliments trop gras, trop sucrés ainsi que les boissons sucrées.

En prenant de bonnes habitudes alimentaires, vous vous sentirez mieux.

Ne jamais sauter un repas. Ce n'est pas bon pour le moral car ça fait stresser l'estomac.

Manger doucement permet au cerveau d'avoir l'information de satiété.

Manger des fruits et des légumes de saisons, c'est bon pour la Santé et le porte monnaie.

Pour 10 centimes, la liste est disponible ; il suffit de la demander à l'Escale (à mettre sur le frigo par exemple).

Notre corps a besoin d'un bon carburant pour fonctionner correctement ; c'est pourquoi une alimentation variée et équilibrée est nécessaire que ce soit pour notre cerveau, nos muscles, nos cheveux, une Meilleure Santé, etc...

Un exemple :

Les protéines (viandes, poissons, œufs, jambon, etc...) aident à entretenir nos muscles, à remplacer ou à régénérer les cellules qui disparaissent.

Il y a aussi des protéines végétales : dans le soja, les haricots blancs et rouges, les lentilles, les pois cassés, les pois chiches, etc...

Il faut savoir :

Pour obtenir une protéine végétale complète, on peut manger par exemple, riz avec soja, ou maïs et haricots rouges (chilicon carné) ou riz et lentilles, ou semoule de blé dur et pois chiches (couscous), etc ...

Si on veut, on peut répartir au cours des différents repas de la même journée.

Martine C.

Commission des relations avec les usagers et de la qualité de la prise en charge (CRUQ)

Nous avons eu le plaisir de pouvoir nous représenter auprès des instances de l'EPSM Charcot lors de la réunion de la CRUQ du 24 avril 2012 .

Cette commission étudie la satisfaction des usagers de l'établissement et élabore le nouveau questionnaire de sortie en tenant compte de l'avis des patients hospitalisés ou l'ayant été dans l'établissement.

Ce nouveau partenariat permet de favoriser l'écoute des patients et d'améliorer leur prise en charge ainsi l'hospitalisation n'est plus que seulement subie grâce à cette participation à l'amélioration des soins.

Toute personne voulant exprimer son ressenti à propos d'une hospitalisation peut me contacter à l'Escale.



LES BREVES DE L'ESCALE



Les sorties de l'été

-Mardi 3 juillet : Départ du GEM à 14h, retour à 17h
Musée de la Compagnie des Indes à la citadelle de Port-Louis. Entrée gratuite

-Mercredi 11 juillet : Départ du GEM à 12h, retour à 17h
Pique-nique et visite de la villa gallo-romaine de Mané-Véchen à Plouhinec. Entrée gratuite

-Vendredi 20 juillet : 14h-17h
Goûter et ballade à la plage

-Vendredi 27 juillet : Départ du Gem à 11h, retour à 17h30
Visite de l'univers du poète ferrailleur à Lizio. Entrée à 5,50 €

Le GEM sera fermé du lundi 30 juillet au dimanche 5 août

-Mardi 7 août : 12h repas au GEM, après-midi : Festival inter celtique de Lorient
(Festival inter celtique du 3 au 12 août 2012)

-Mercredi 22 août : Départ du GEM à 11h30, retour à 17h
Pique-nique et visite du musée de la préhistoire à Carnac. Entrée gratuite

-Vendredi 31 août : départ du GEM à 11h, retour à 17h
Pique-nique et après-midi à l'île aux Moines. Navette maritime aller-retour 4 €

Prévoir de l'argent pour chaque sortie

TRIOMPHE

Chaque jour comme l'arc de Triomphe
Triomphe sur les Maux qui râlent

Chaque jour comme un envole
Volent vers tes plus belles pensées

Tes efforts seront un jour récompensés

Martine C.

Gouter Dansant

- C'est avec plaisir que j'ai organisé cette petite fête.
- Je voulais un dépaysement de notre quotidien et vous donner de la bonne humeur.
- Les adhérents se sont bien amusés, même ceux qui ne savaient pas danser.
- Merci à Virginie, Pierre pour avoir assurés à la Technique.

Martine C.

- Nous nous sommes tous bien amusés à danser sur les musiques endiablées programmés par Martine.
- Nous avons pu satisfaire notre gourmandise après la danse grâce à un délicieux goûter servi en fin d'après-midi.

Michaël

LE JARDIN

- Au Bois du Château, l'ail, l'oignon et les échalotes poussent à merveille.

- Les poireaux, les framboisiers et les cassissiers aussi.
- Nous avons planté les pommes de terre nouvelles.

- A bientôt !

- Rendez-vous dans les environs de 10h00 devant la piscine de Bois du Château.

Marie-Thérèse L.M.

Sortie Ciné

- Martine et Marie-Thérèse ont sélectionné pour vous quelques films :

- « **Amazing Spider-Man** », En retrouvant une mystérieuse mallette ayant appartenu à son père, Peter entame une quête pour élucider la disparition de ses parents, ce qui le conduit rapidement à Oscorp et au laboratoire du docteur Curt Connors, l'ancien associé de son père. Spider-Man va bientôt se retrouver face au Léopard, l'alter ego de Connors. En décidant d'utiliser ses pouvoirs, il va choisir son destin...
- Réal. Marc Webb, avec Andrew Garfield, Emma Stone, Rhys Ifans (France, 2012 ; 2h17 mn). **Sortie le 4 juillet.**

- - « **Là-Haut** » : Film d'animation réalisé par Peter Docter et Bob Peterson (Etats-Unis, 2009 ; 92 mn)
- Carl Fredricksen, un vendeur de ballons à la retraite aussi rêveur qu'acariâtre, s'appête à prendre l'air ! Après avoir attaché des milliers de ballons à sa maison, il s'envole vers le pays perdu de ses rêves d'enfant. Mais sans le savoir, Carl embarque avec lui un passager clandestin : Russel, un scout de 8 ans qui ne s'est jamais aventuré plus loin que le bout de son jardin... Ce duo totalement imprévisible et improbable va vivre une aventure délirante qui les plongera dans un voyage dépassant l'imagination.

- **A la médiathèque François Mitterrand Lorient : Gratuit**
En partenariat avec le CCAS/La Passerelle

Vendredi 6 juillet à 15 h 00

COMITE DE REDACTION

Pierre F., Patrice L., Roland LM, Martine C.
Patrick N., M.T. L.M., Michaël G, Antoine DV

Remerciements à :
Sonia