

## EDITO

Le GEM, toujours en forme, les journées s'allongent, le moral revient, ....

Les adhérents, toujours présents, assurent le bon fonctionnement de l'Escale.

Et poursuivent leur chemin, en se mobilisant dans les diverses manifestations dont la SISM 2016 qui avait pour thème :

« Santé Mentale, Santé Physique : un lien vital ! ».

Bientôt notre Assemblée Générale, venez nombreux !

Le comité de rédaction.

## Lorient

Depuis la fenêtre qui donne à l'Est, j'aperçois les avions qui au firmament, laissent traîner leurs vapeurs d'eau

D'autres, de Lann Bihoué sont militaires les « Atlantique » ne sont pas les plus bruyants

Si tu veux la paix, prépare la guerre, ça laisse rêveur

Pour ceux qui est de la mer, il en va de même

Des rouliers, des bateaux de commerce d'autres de plaisance, d'autres de pêche

Notre cité est aussi celle des bateaux de guerre

Quel avenir fera notre destin

Il y a aussi l'hélicoptère de la protection civile.

Patrice

## Sommaire

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

## Coup de projecteur

Semaines d'information sur la santé mentale.

Morbihan 2016

Du 14 au 27 mars

27ème édition



Dans le cadre de la 27<sup>e</sup> des semaines d'information sur santé mentale, sur le thème : « Santé mentale et santé physique : un lien vital ! »,

le Groupe d'Entraide Mutuelle l'Escale a organisé et participé à des animations sur le pays de Lorient.

Suite page 3

**N'oubliez pas**  
**l'Assemblée Générale**  
**de l'association,**  
**Mardi 10 mai 2016**  
**a 14 h 15.**

Directrice de la publication : S Le Hyaric et MT Le Meut

Vice-présidentes de l'Association l'Escale

13, rue Jules Legrand - 56100 LORIENT

☎ 02 97 21 83 80

Courriel : gem.lescale@orange.fr

Site : <http://gemescale.e-monsite.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/gemlescale56>

Parrainé par la Sauvegarde 56

Maquette : Atelier informatique du GEM

Reprographie : imprimé à l'Escale

Numéro tiré à 200 exemplaires

## 👉 Bons plans

### Match de Football—FC Lorient

Le 03 avril 2016 : FC Lorient / O. Lyonnais - 21h

Le 16 avril 2016 : FC Lorient / Toulouse FC

Le 19 avril 2016 à 21h : FC Lorient / PSG—21h  
1/2 finale de la coupe de France

Le 30 avril 2016 : FC Lorient / Lille OSC

Le 14 mai 2016 : FC Lorient / Gazélec Ajaccio

## 👉 Bon à savoir

### Une carte pour votre quotidien

Baptisée « Mobilité Inclusion », cette nouvelle carte verra le jour courant 2016.

Elle remplacera la carte de stationnement place handicapée et la carte de priorité dans les files d'attente dont le handicap rend la position debout pénible.

La carte de « Mobilité Inclusion » donnera également accès aux places assises dans les transports en commun.

La demande se fera auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (la MDPH). MDA dans le Morbihan.

Sonia

## 👉 Bonnes idées

### VIA DI PASTA

- Mini Box 500ml, boisson et dessert 6.70€
- Normal Box 750ml, boisson et dessert 8.20€
- Maxi Box 1000ml, boisson et dessert 9.20€

Un large choix de boissons et de sauces pour accompagner vos pâtes. Une dizaine de dessert au choix.

8 Avenue du Faouédic, Lorient , 02 97 21 34 34.

Kevin

## 👉 Euro 2016

Après avoir remporté la candidature ouverte par l'UEFA. Le championnat d'Europe des nations se déroulera en France du 10 juin au 10 juillet 2016.

Amateurs de beau Football, ce sont 24 sélections engagées dans 6 groupes qui participeront à l'Euro 2016 aux quatre coins de l'Hexagone. La précédente édition française remonte à 1984, et avait vu l'équipe de Michel Platini remporté la compétition.

Que vous soyez en tribunes où tout simplement devant votre télévision, sachez que 10 stades couvrent l'événement (à Paris, Marseille, Lyon, Lille, Nice, Saint-Étienne, Toulouse, Bordeaux ainsi qu'à Lens) et que TF1 mais aussi M6 se partageront 33 matches des phases de poules jusqu'à la finale.

Victorieuse en 1984 et 2000, on espère que la série va se répétée une troisième fois en 2016, à 16 ans d'intervalle. Allez les Bleus !

Dimitri

## Un dessert a moins de 2€ par personne

La tourte aux framboises pour 6 personnes : 0.80€  
par personne.

La préparation : 20 minutes

La cuisson : 35 minutes

Les ingrédients :

-350 grammes de framboises

-2 pâtes brisées

-1 jaune d'œuf

-20 grammes de beurre

- 3 biscuits à la cuillère ou 3 boudoirs

❶ Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).

Beurrez un moule à tarte. Garnissez-le d'une pâte brisée et piquez-la à la fourchette.

❷ Parsemez le fond de tarte des biscuits à la cuillère (ou de boudoirs) émiettés. Répartissez les framboises par-dessus. Recouvrez de la seconde pâte brisée.

Piquez le dessus à la fourchette.

❸ Soudez les deux pâtes avec les doigts humidifiés.

❹ Fouettez le jaune d'œuf avec une cuillère à café d'eau. Dorez le dessus de la pâte au jaune d'œuf.

Enfournez et faites cuire 30 à 35 minutes (la croûte doit être bien dorée).

❺ Servez avec de la crème fraîche.

Bonne appétit

Sonia

## Coup de projecteur



### Concours d'affiche SISM 2016

Six membres de l'atelier Arts Plastiques se sont inscrits pour le concours d'affiches organisés par L'UNAFAM.

### Portes ouvertes au GEM

Le lundi 14 mars, les membres de l'association accueillent le public pour une visite de nos locaux et la présentation de l'atelier arts plastiques accompagné par Brigitte, bénévole, la présentation des activités manuelles par Roselyne ainsi que le logo réalisé en mosaïque par Marc et Valérie.

De nombreuses personnes ont répondu présentes lors du vernissage de notre exposition. Un moment convivial pour commenter le travail réalisé cette année.

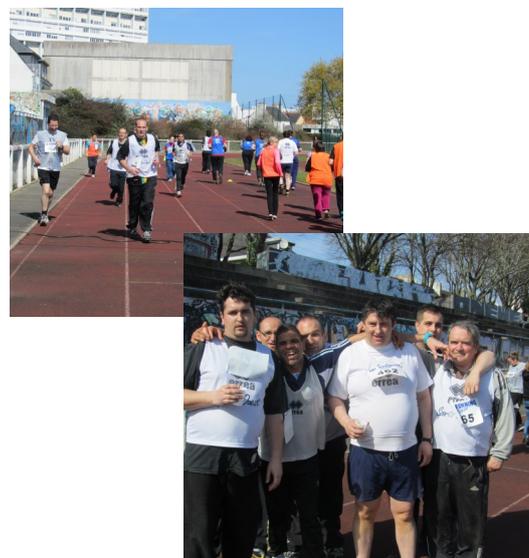
### Conférence-débat

Le mardi 15 mars, une soixantaine de personnes se sont retrouvées à la salle tam-tam de la médiathèque de Lanester sur le thème : « le sport dans tous ses états, un lien vers l'intégration », organisée par l'EPSM JM Charcot. Après une présentation par deux médecins psychiatres. Des associations de sports adaptés ont présenté leur fonctionnement. Le GEM a pu évoquer l'activité multisports proposée le vendredi de 14 heures à 15h30 dans un gymnase de la ville de Lorient et encadré par le patronage Laïque de Lorient. Christian, Marc et Ludo ont témoigné des bienfaits de la pratique sportive sur leur vie quotidienne.

### Défi sport adapté

Le vendredi 25 mars, une quarantaine d'adultes issus de quatre établissements du Pays de Lorient se sont retrouvées sur les terrains du Moustoir pour une compétition amicale autour de la course de vitesse, le saut en longueur, le relais et les tirs au but (football et Handball). A 17h, le président du Patronage Laïque de Lorient et la vice-présidente du GEM l'Escale remettaient les Prix : Coupe du défi (remis en jeu en 2017) : équipe de l'espace Bonnafé', EPSM JM Charcot ; coupe du Fair-play : équipe du SAVS « An Avel » et de l'Esat de Kerlir.

Les personnes intéressées peuvent participer à l'activité multisports, le vendredi après-midi, quelques places sont encore disponibles.



## Tous à la TNT haute définition

Le passage à la TNT HD (Haute Définition) aura lieu en une seule nuit sur l'ensemble du territoire, du 4 au 5 avril 2016.

Il s'agit d'un changement de norme de télévision : la norme MPEG - 4. Ce changement implique, peut-être, une mise à niveau de votre équipement télévisuel pour continuer à recevoir la télévision après le 5 avril.

Pour ce faire, faites le test suivant :

Il suffit, par exemple, de se positionner sur Arte (canal 7 ou 57 de la TNT) et de vérifier que le logo Arte HD apparaisse.

Si ce n'est pas le cas, vous avez la possibilité de vous équiper d'un adaptateur dont le prix d'entrée se situe à 25€.

Enfin, même les téléviseurs compatibles sont concernés par ce changement ; vous devrez effectuer une manipulation à savoir faire une nouvelle recherche et mémorisation des chaînes.

Sonia

### L'adhésion découverte et ses modalités

Le futur adhérent visite l'association pour avoir un aperçu de son fonctionnement.

Ensuite, un entretien a lieu avec un des salariés du GEM soit avec le coordinateur ou l'animatrice.

L'adhésion découverte se déroule sur 3 mois à hauteur de 5 euros.

Le futur adhérent a, comme les autres usagers, des droits et des devoirs au sein de l'association.

Enfin, au bout des 3 mois de découverte, le bureau ou le conseil d'administration valide ou pas l'adhésion.

Sonia

### Le jardin potager de Saint-Armel

Une équipe de 3 personnes se réunit tous les mercredis matin de 10 h à 12 h 00 au jardin potager.

Situé à Saint-Armel, les jardiniers préparent la saison. Cette année, vous pourrez déguster des pommes de terre, de la salade, des betteraves, des haricots verts, des tomates, des radis, des artichauts et du persil.

Après avoir récolté les légumes, une vente est effectuée auprès des adhérentes et adhérents à des prix réduits.

Roland

**Reprise  
de l'atelier jardin  
le mercredi de 10h à 12h**

**Venez nombreux !**

### Le GEM l'Escale et le théâtre

L'atelier théâtre du Groupe d'entraide Mutuelle l'Escale propose un nouveau spectacle.

« Dans la maison du bonheur », les personnages hauts en couleur se croisent et se recroisent dans la bonne humeur ! Mais quand Pierre-Henri, quarantenaire aguerri décide de revenir y élire domicile, abandonnant ainsi femme et enfants, sa mère voit rouge : finie l'indépendance...

Le théâtre c'est tout un art ! Un tout qui englobe le jeu, les préparatifs de tous genres, le rangement et aussi comme le souhaite la Cie un échange avec l'autre, sans le public tout cela n'existerait sans doute pas ?

La troupe de théâtre est constituée d'une dizaine d'acteurs accompagnée par 2 professionnels de la compagnie des mouettes Crieuses de Riante. Cette année, il est prévu de réaliser 5 représentations sur le territoire du Pays de Lorient.

#### Dates de la tournée « la maison du bonheur »

-

**Le mercredi 04 mai** à 14h30, GEM l'Escale –

#### **LORIENT**

14h 30 : comédie musicale

et 15h15 : « la maison du bonheur »

**Le mercredi 11 mai** à 15h, Maison de quartier Bois du Château - **LORIENT**

**Le jeudi 19 mai** à 20h Club de loisirs, centre mutualiste de Kerpape -**PLOEMEUR**

**Le jeudi 9 juin** à 14h 30 EPSM JM Charcot – salle de conférence – **CAUDAN**

**Le mercredi 15 juin** à 14h30, clinique Saint Vincent– **LARMOR-PLAGE**

#### COMITE DE REDACTION

Patrice L., Marie –Thérèse LM., Sonia L H,  
Marie-Hélène L.G., Dimitri A,  
Roland L, Valentin M., Pierre F.,