

EDITO

Après une année bien remplie par de nombreuses sollicitations, le GEM l'Escale et, par conséquent, ses adhérents font une pause « vacances ».

Pause, dans le but de revenir en forme pour débiter la rentrée.

Nous remercions effectivement toutes les Gêmeuses et tous les Gêmeurs pour leur enthousiasme, leur volontariat et leur implication dans la vie de l'association.

Le comité de rédaction.

Dans une société où l'individualisme et le matérialisme règnent de plus en plus, où l'entraide est de plus en plus difficile, retournons à nos vraies valeurs et profitons de ce que nous donne la Mère Nature pour vivre plus joyeux :

Extrait de la chanson du Livre de la Jungle :

« Il en faut peu pour être heureux
Vraiment très peu pour être heureux
Il faut se satisfaire du nécessaire
Un peu d'eau fraîche et de verdure
Que nous prodigue la nature
Quelques rayons de miel et de soleil ».

Sonia

Coup de projecteur

Défi sport adapté Patronage Laïque de Lorient et GEM l'Escale

Cette manifestation a eu lieu le jeudi 13 avril 2017 pour la 2^{ème} édition au complexe sportif omnisports de Lorient.

Ce défi était proposé aux personnes en situation de handicap psychique ou mental a réuni 36 participants.

Suite page 3

Sortie sur le thonier Biche, la 2ème quinzaine d'août. Information et inscription à l'Escale.

Directrice de la publication : Marie-Thérèse Le Meut
Représentante légale 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

SAISON FC LORIENT

Ligue 2

-  Vend. 28 juillet FC Lorient—Rouen (20H00)
-  Vend. 11 août : FC Lorient—Châteauroux (20H)
-  Vend. 25 août : FC Lorient—Reims (20H00)
-  Vend. 15 sept. : FC Lorient—Ajaccio (20H00)
-  Vend. 22 sept. : FC Lorient—Nancy (20H00)

Bon à savoir

DATES DES PROCHAINES SOLDES

Les soldes d'été 2017 débuteront partout en France le mercredi 28 juin pour une durée de 6 semaines. Elles se termineront le mardi 08 août 2017.

Bonnes idées

Restaurant « Le Mékong »

Spécialités : Cambodgiennes, Thaïlandaises, Chinoises

Menu à 10 € (sauf week-end et jours fériés), 15, 50€, 18,90 € ..., plats à emporter.

Ouvert de 12 h à 14 h. et de 19 h à 23 h.

Fermé le lundi.

13, rue Maréchal Foch – 56100 Lorient -

Contact : 02 97 21 59 53.

C'est le bon moment

Avant tout, il est préférable de faire un bilan médical car des problèmes cardiaques peuvent survenir lors d'un effort intense. **SURVEILLER SON CŒUR.**

On peut alterner marche et course, puis augmenter progressivement la durée et l'intensité. **Y ALLER PROGRESSIVEMENT.**

Il est conseillé de préférer un terrain naturel ou un chemin. **DANS LE BUT D'ÉVITER LES BLESSURES.**

Il est préférable de se munir de chaussures de running et de prendre une pointure au-dessus car le pied a tendance à gonfler pendant le footing. Et aussi, d'éviter les tendinites et les ampoules liées aux frottements. **S'ÉQUIPER CORRECTEMENT.**

Concernant l'hydratation, l'idéal est de boire avant, pendant et après l'effort. Il faut « anticiper » la soif afin de ne pas être déshydraté. Aussi, prendre l'habitude de boire environ 10 à 15 ml toutes les 20 minutes pour une course supérieure à 30 minutes. **S'HYDRATER.**



La recette de la salade de fruits

Ingrédients pour 4 personnes :

- Fraises : 250 grammes.
- Framboises : 150 grammes.
- Clémentines : 3
- Oranges : 2
- Poires mûres : 2
- Sucre en poudre : 100 grammes.
- Jus de citron : 1
- Bâton de cannelle : 1
- Feuilles de menthe.

Les étapes de préparation :

Dans une casserole, mélangez le sucre en poudre avec 20 cl d'eau, le jus de citron et le bâton de cannelle. Portez à ébullition sur feu doux, puis laissez tiédir.

Rincez et équeutez les fraises, coupez en deux les plus grosses.

Pelez à vif les oranges et les clémentines en ôtant les peaux blanches qui séparent les quartiers, réservez-les.

Pelez et coupez les poires en dés.

Essuyez les framboises dans un linge humide.

Versez tous les fruits dans une grande coupe et arrosez avec le sirop de sucre en retirant au préalable la cannelle.

Réservez 1 à 2 heures au réfrigérateur.

Servez frais, décoré de feuilles de menthe fraîche.

Bon appétit!

Sonia

Défi sport adapté—suite



5 structures étaient présentes :

Le GEM l'Escale Lorient,
Le Foyer Avel Vor Ploemeur,
L'Espace Bonafé de l'EPSM Charcot,
Le SAVS de la Mutualité 56,
La Résidence Accueil Foch Lorient.

L'organisation de cette journée a été coordonnée par Alyssa Le Sénéchal, stagiaire BPJEPS APT au PLL.

Cette nouvelle édition rassembla donc une quarantaine de personnes de Lorient et de ses environs.

L'après-midi débuta à 14 h 00 par des épreuves sportives autour de l'athlétisme : course de vitesse et relais. Ainsi que des tournois de sport collectif tel que le basketball.

De cette journée, les différences « Handicap / Pas Handicap » n'avaient plus lieu d'être. Une seule chose émanait de tous les sportifs : le partage, la joie d'être ensemble, gagnant ou pas gagnant, une belle leçon de vie.

Le GEM l'Escale a remporté la coupe du défi sport adapté. Et la coupe du mérite a été adressée à la résidence Foch.

Sonia



pour se remettre au footing

GERER LES COURBATURES : elles sont dues à l'effort et, aussi, du fait que le muscle n'a pas été sollicité depuis un moment. MAIS ELLES DISPARAISSENT UNE FOIS LA PRATIQUE DEVENUE REGULIERE.

RECUPERER ET FAIRE DES ETIREMENTS. Dans un premier temps, il est conseillé de marcher quelques minutes tout en s'hydratant. Et de faire des étirements à distance de l'effort.

CHOISIR LE BON MOMENT. Privilégier le matin ou le soir, en ayant une tenue adaptée à la température. Il vaut mieux courir à distance des repas (2 à 3 heures) pour que le sang soit disponible.

« CONCLUSION DE VOS EFFORTS »

La pratique de la course à pied est un très bon facteur de PREVENTION » :

Source : « les Nouvelles » de mai-juin 2017 n°34.

Sur les conseils de Stéphane Le Page, médecin du Centre de médecine du sport à l'Hôpital du Scorff à Lorient.

La formation PSC1

« Prévention et Secours Civique de Niveau 1 »

La formation PSC1 permet à toute personne d'acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours.

La formation est accessible dès 10 ans.

La formation dure 7 heures de face à face pédagogique.

Des professionnels de la Croix Rouge Française nous ont appris les gestes qui sauvent.

Une partie théorie et une autre partie ; cas pratiques.

Et ce, sur 2 samedis.

Tous les participants ont reçu en retour leur diplôme le jeudi 18 mai 2017 : le certificat de compétences de citoyen de sécurité civile – PSC1 qui est reconnu dans l'Europe au titre de brevet européen des premiers secours.

Le GEM l'Escale remercie les formateurs de leur professionnalisme et de leur bonne humeur.

Sonia

La Fête Champêtre

Le jeudi 22 juin 2017

Avant de partir en vacances et pour clore cette année riche en événements où l'on voit l'utilité des Groupes d'Entraide Mutuelle et, en particulier, celle du GEM l'Escale.

Nous nous sommes réunis le jeudi 22 juin autour d'un repas convivial rassemblant les adhérents, les bénévoles, ainsi que Sandrine, notre nouvelle animatrice, Elisabeth, Pierre et Mélanie qui terminait son contrat en Service Civique.

Aussi, des jeux ont permis à chacun de repartir avec un souvenir de cette fête annuelle.

Enfin, nous remercions Mélanie pour son implication dans la vie du GEM, son écoute auprès des adhérents et sa bonne humeur.

Merci à vous tous !

Séjour au Croisic

Pendant 4 jours, un petit groupe d'adhérents est parti en séjour avec Doria et Mélanie au Croisic.

Nous sommes partis de bonne heure le lundi pour prendre la direction du Croisic. Au programme de notre séjour, des visites, des promenades. Mélanie, habitant la région, nous a servis de guide !

Voici notre petit programme :

Lundi : quand nous sommes arrivés, après avoir tout rangé, nous nous sommes promenés sur la côte sauvage.

Mardi : le matin nous sommes allés visiter le centre-ville du Croisic : le midi fut un bon moment de convivialité puisqu'on a mangé tous ensemble dans une jolie pizzeria. L'après-midi, c'était retour en enfance avec la visite de l'Océarium du Croisic, tellement de choses à voir entre les requins, les méduses, des poissons qu'on n'a pas l'occasion de rencontrer par chez nous (heureusement d'ailleurs...).

Mercredi : on a passé la journée sur Guérande, le matin on a fait le marché tout en visitant la ville fortifiée où chaque personne a pu avoir un temps libre pour faire ses achats. L'après-midi a été très instructive car nous avons visité les Marais salants de Guérande.

Jeudi, le départ : nous sommes partis avec des souvenirs plein la tête !

Mélanie

**Retrouvez le programme
des sorties de l'été
sur le tableau
d'inscription du GEM.**

COMITE DE REDACTION

**Patrice L., Marie –Thérèse LM., Sonia L H.,
Marie-Hélène L.G., Dimitri A., Alain B.,
Roland L, Mélanie LG, Pierre F.,**