

EDITO

En ce début d'année 2019, je tiens à vous souhaiter une merveilleuse année et surtout la meilleure santé possible.

Cette année sera l'année de toutes les nouveautés (locaux, etc.).

Par ailleurs, je souhaite que les changements opérés par la CTRL vous permettent de nombreux déplacements dans votre quotidien.

A tous, bon trimestre et à bientôt.

Marie-Thérèse Le Meut

Vivre

Vivre avec cette maladie

A qui je n'ai pas dit oui.

Vivre chaque jour le temps

Qui m'est donné, insouciant.

Vivre malgré tout le bonheur

Et penser à demain sans peur.

Vivre avec vous des instants

Qui seront alors des présents.

Vivre avec cette maladie

Qui a fait ce que je suis.

Sandy M

Coup de projecteur

L'utilité des GEM's en général et celle du GEM l'Escale en particulier :

Les Groupes d'Entraide Mutuelle

En général

L'objet : les GEM's se sont beaucoup développés ces dernières années suite à la **loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des Personnes handicapées** qui en a établi les principes.

En tant que structure permettant aux personnes affectées d'un handicap psychique de rester intégrées dans la société, tous les GEM sont parrainés par d'autres structures, en particulier d'autres associations qui doivent les aider dans leur fonctionnement.

Suite page 3

**Toute l'équipe du journal
vous souhaite une bonne
et heureuse année**

2019

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://gemlescale56.org>

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. 11 jan. FC Lorient—Châteauroux (20H00)
Vend. 18 jan.: FC Lorient—Gazelec (20H00)
Vend. 01 fév. : FC Lorient—Ajaccio (20H00)
Vend. 15 fév. : FC Lorient—Red Star FC (20H00)
Vend. 01 mars. : FC Lorient—Orléans (20H00)
Vend. 15 mars. : FC Lorient—Brest (20H00)

👉 Bon à savoir

Soldes d'hiver

Les soldes d'hiver 2019 débuteront partout en France le **mercredi 09 janvier 2019** pour une durée de 6 semaines. Ils se termineront le **mardi 19 février 2019**.

👉 Bonnes idées

BAR BRASSERIE : L'AB FAB

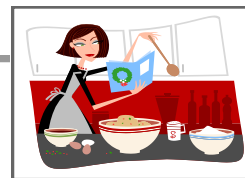
Tous les jours Menu : Entrée + plat + dessert : 14,80 €

Entrée + plat ou Plat + dessert : 11,90 €, plat du jour 9,80 €. Prix nets, boissons 10 cl comprises.

Ouvert tous les jours de 11 h à 21 h, le jeudi jusqu'à 23 h et le vendredi jusqu'à 1 h du matin.

10, rue Colbert- 56100 LORIENT

Contact : 09 63 52 82 60



Recette

PETITS SABLÉS FACILES

Ingrédients pour 6 personnes :

250 gr de Farine	125 gr de Beurre
125 gr de Sucre	1 Œuf
1 pincée de Sel	100 gr poudre Noisettes

Préparation :

- Mélanger l'œuf, le sucre et le sel.
- Ajoutez ensuite toute la farine d'un coup, malaxer et égrener à la main.
- Ajouter le beurre par petits morceaux et pétrir rapidement : attention, le beurre ne doit pas fondre, sinon la pâte devient collante. Réserver au frais, emballé dans un film alimentaire pendant au moins 1 heure.
- Etaler au rouleau sur un plan de travail fariné pour obtenir une épaisseur de 3 mm environ. Utiliser des emporte-pièces pour faire les découpes.
- Enfournez pendant 10 mns (maxi pour un four à chaleur tournante) à 180° ou Th 6 dans un four préchauffé.
- Placer aussitôt les sablés sur une grille froide et déguster tièdes et idéalement froids. Ils se conserveront longtemps au sec dans une boîte en métal hermétique.

Bon appétit !

👉 Charles Aznavour



Dans ce numéro, Roland a choisi de nous parler de Charles Aznavour, disparu en octobre dernier. Pourquoi ce choix ? « Charles était un chanteur qui a eu beaucoup d'expériences et qui a écrit de belles chansons qu'on peut chanter en toutes circonstances, dans les fêtes de famille par exemple, les mariages, les baptêmes. Il était autodidacte. Je suis admiratif, il a eu beaucoup de mérite et a dû se battre pour se faire une place. Il parlait souvent de sa vie en chantant, par exemple de ses origines arméniennes et de sa vie parisienne. Il a une voix spéciale, chaleureuse, un peu éraillée. »

Dès son plus jeune âge, le petit Charles baigne dans le monde du spectacle, et il monte sur scène dès l'âge de 3 ans. C'est Edith Piaf qui le remarque plus tard ; ils ont tous les deux la culture de la rue, une façon de parler argotique. Il écrit ses propres chansons, en 5 langues, et devient rapidement une star internationale. « Ses chansons resteront dans nos mémoires ».

Roland et Nathalie D.

👉 Coup de projecteur



Ils vont également avoir des contrats de partenariat avec les communes (qui prêtent souvent les locaux) et les autres acteurs du monde associatif, de l'accompagnement ou de l'insertion sociale et professionnelle qui peuvent les soutenir eux, et surtout leurs adhérents dans leurs projets de vie et d'intégration dans la communauté.

Le nombre en France : il existe plus de 370 GEM's en France répartis pour un nombre de plus de 22 500 usagers.

Le Groupe d'Entraide Mutuelle

En particulier : L'Escale de Lorient

Le GEM l'Escale est une association, loi 1901, d'usagers, qui permet, à ses adhérents d'éviter le repli sur soi, l'isolement ainsi que la solitude.

Des activités au GEM et en dehors du GEM sont mises en place et cela permet aux adhérents de s'occuper, de participer activement pour certains et de s'investir dans les instances pour d'autres.

Outre les activités, des sorties sont également organisées et à moindre coût, afin que les adhérents puissent découvrir d'autres lieux.

Enfin, la particularité du GEM l'Escale est qu'il fonctionne en co-présidence ce qui allège la charge mentale des co-présidents.

Remarque subjective : je suis persuadée que le GEM de Lorient a permis aux adhérents hospitalisés en milieu psychiatrique d'écourter leur hospitalisation car ils savent que le GEM est là et est en sorte une bouée de secours pour ces adhérents.

La porte reste ouverte.

Sonia

👉 L'application YUKA

« Mangez mieux, faites les bons choix »

Scan de produits

Yuka scanne vos produits et analyse leur impact sur la santé.

En un clin d'œil, il déchiffre pour vous les étiquettes : vous visualisez les produits qui sont bons et ceux qu'il vaut mieux éviter.

Scan de produits pour iPhone, iPad, Android.

Cette application mobile est gratuite et est à télécharger dans App. Store et dans Google Play.

Existe également depuis quelques mois la lecture des étiquettes sur les produits cosmétiques.

Sonia

Atelier Poterie

Depuis le mois de novembre, nous avons démarré l'atelier poterie.

Grâce à une terre auto-durcissante, nous n'avons pas besoin de four et chacun laisse libre court à son imagination pour modeler, pétrir, sculpter. Cette terre nous permet aussi d'utiliser de la peinture acrylique pour la décoration, ainsi que des paillettes ou tout ce qui nous passe par la tête.

Nous travaillons sur 2 séances : une consacrée au modelage et l'autre à la décoration.

L'atelier a lieu un mardi sur deux et reprendra le mardi 08 janvier 2018 de 14h à 16h.

Sandrine

La 4ème édition du
DEFI SPORT ADAPTE
aura lieu le
Vendredi 24 mai 2019
COMPLEXE SPORTIF OMNISPORTS
Rue du Tour des Portes - Lorient
Renseignement : 02 97 21 83 80

Amusons-nous !

Retrouvez 10 titres de chansons célèbres de Charles Aznavour

O	E	M	M	E	N	E	Z	M	O	I	C	U	A
K	R	U	T	H	N	E	B	S	A	A	O	U	M
R	I	O	E	M	E	H	O	B	A	L	P	X	A
U	S	R	E	I	T	O	I	E	T	M	O	I	M
O	F	F	G	S	A	R	A	H	Y	O	V	W	A
M	T	I	I	O	E	A	E	Q	A	R	D	V	L
A	J	E	D	S	I	A	Y	O	V	E	M	E	J
N	R	B	O	U	I	X	Z	J	I	U	L	P	S
O	C	C	O	M	E	D	I	E	N	S	I	U	E
M	E	S	E	M	M	E	R	D	E	S	O	A	Z

EMMENEZ MOI	MON AMOUR
LA MAMA	OUI
LA BOHEME	JE ME VOYAIS DEJA
MES EMMERDES	SARAH
COMEDIENS	TOI ET MOI
	Roland et Nathalie D.

La Semaine d'Information sur la Santé Mentale 2019

Le but des SISM consiste en une manifestation se déroulant chaque année en France afin de sensibiliser l'opinion publique et déstigmatiser les personnes souffrant de troubles psychiatriques.

Afin d'atteindre cet objectif, des animations et conférences sont organisées partout en France dans le cadre de cette manifestation.

Le thème de la future SISM qui aura lieu du 18 au 31 mars 2019 est :

SANTE MENTALE A L'ERE DU NUMERIQUE

L'Escale participera aux animations le :

-mardi 19 mars : découverte de l'espace multimedia du GEM, création nuages de mots, images animées, insertion d'images dans Word.

-mercredi 20 mars : présentation des associations d'usagers de l'EPSM JM Charcot.

-jeudi 21 mars : ateliers sur l'accès d'internet pour les patients (sécurité, accès, dangers d'internet) au Centre social et cafétéria de l'EPSM JM Charcot.

-mardi 26 mars : répétition publique des ateliers théâtre des GEM de Lorient et Vannes à Vannes.

Retrouvez prochainement au GEM l'ensemble du programme d'animation de la S.I.S.M..

ou sur

www.unafam.org

Vente de soupe

Tous les mardis jusqu'en mars.

Venez avec votre récipient d'un demi litre, 1 € la portion.

Disponible dans l'après midi.

COMITE DE REDACTION

Marie -Thérèse LM., Sonia L H.,
Dimitri A., Alain B.,
Roland L, Pierre F.,
REMERCIEMENT A :
Sandrine M. et Sandrine Ma.
Nathalie D.