

EDITO

Après 16 années au GEM l'Escale, c'est avec un pincement au cœur que je vais laisser la place. En effet, pour nous mettre en conformité avec le cahier des charges des GEM, l'association a signé une convention avec un prestataire pour la comptabilité et la gestion sociale. Pour ma part, je vais rejoindre les services de la Sauvegarde56, notre parrain. Une nouvelle coordinatrice vient d'être recrutée. Elle sera en poste très prochainement.

Un grand merci à vous tous pour cette très belle aventure partagée au quotidien, votre implication, votre dynamisme et votre bonne humeur. Ensemble, de grands projets se sont construits, vous ne manquez pas d'idées, continuez.

Bon vent Pierre Fumoux

Coup de projecteur

Choisir un bon mot de passe



Vous avez décidé de vous créer une adresse mail ou un compte sur un réseau social. Vient alors le moment de choisir votre mot de passe.

Vous songez peut-être à votre date de naissance, au nom de votre animal de compagnie. Arrêtez tout !

Votre mot de passe est l'un des garants de votre sécurité sur internet. Il doit être difficile à trouver par les autres. Et donc souvent difficile à retenir pour vous. Ou peut-être pas !

Suite p.3

" Sourires, ... "

Sourires forcés,
Sourires froissés,
Mais pourquoi
Sourions-nous ?
A ces gens insensés pour nous.

Peur,
La peur, peut-être,
De sourire à l'autre,
De s'ouvrir à l'autre,
Pourquoi, aujourd'hui,
Les gueules sont de sorties ?

Arrêtons cela
Sourions,
Arrêtons.

Un sourire peut égayer une journée,
Un sourire peut soulager de mauvaises pensées,
Alors, s'il vous plaît,
Souriez, ...

Sonia

Finis les soupes

Place aux jus de fruits frais !!

Tous les mardis à partir d'avril

Venez avec votre récipient d'un 1/2 litre,

1 € la portion.

Disponible dans l'après midi.

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. 05 avril FC Lorient—AS Béziers (20H00)

Vend. 19 avril .: FC Lorient—Troyes (20H00)

Vend. 26 avril : FC Lorient—Auxerre (20H00)

Vend. 10 mai : FC Lorient—Sochaux (20H00)

Fin de la saison

👉 Bon à savoir

Le PIMMS peut vous aider à remplir vos

dossiers administratifs :

Réductions cartes CTRL, dossiers de retraite,
démarches officielles...

17, Bd Cosmao Dumanoir à Lorient

Tél. : 02 97 35 68 68

Roland L.

👉 Bonnes idées

STAR ISTANBUL kebab

Plat du jour + boisson : 10 €. Assiettes et grillades de 8,5 € à 13 €. Sandwich de 4,50 € à 6 €. Assiettes végétariennes de 5 € à 7,50 €.

Ouvert du lundi au samedi de 11 h 30 à 23h 30, le dimanche de 18h à 23h 30.

18, place du Maréchal Foch, 56700 Hennebont

Contact : 09 52 93 05 39

Elisabeth B.



Recette

Mini pipérades gratinées au chèvre sec

pour 2 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 30 minutes

Repos 15 minutes

Niveau très facile

- 1 petit fromage de chèvre sec
- 2 poivrons rouges, 1 poivron jaune
- 2 oignons hachés
- 3 tomates pelées et coupées
- 1 pincée de thym
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 4 cuil, à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Ouvrez les poivrons, épépinez-les et coupés-les en dés. Dans une casserole faites revenir oignons et

poivrons dans l'huile chaude pendant 10 minutes, en remuant. Ajoutez alors la tomate et faites cuire

10 minutes à couvert et à feu moyen. Assaisonnez de piment, de thym, de poivre et de sel. Laissez cuire

à découvert 5 minutes de plus. Répartissez la pipérade dans un plat à gratin. Parsemez de dés de chèvre et faites cuire 15 minutes au four à 180 C (th.6).

Bon appétit !

Elisabeth B.

👉 Michel Legrand



Michel Legrand n'est pas issu d'une famille ordinaire. Fils du compositeur Raymond Legrand, il naît en 1932 à Paris dans un milieu voué aux arts. Il s'immerge dans la musique dès son plus jeune âge. Il se passionne pour le jazz et sa carrière débute à ses 19 ans, alors qu'il écrit des arrangements pour la musique de variété ainsi que pour l'orchestre de son père. Il se fait par la suite embaucher par Philips qui le charge d'apporter une patte nouvelle sur les airs populaires français. L'album Love Paris le propulse sur la scène internationale.

En ce qui me concerne, Michel Legrand est l'un des plus grands compositeurs français. Il a su séduire son public grâce à des musiques entêtantes que nous avons chantées et chanterons encore.

Roland L.

Coup de projecteur



Voici quelques astuces pour vous aider à créer un mot de passe complexe mais simple à retenir !

La phonétique : retenez le son !

Pensez à une phrase et transformez-la en mot de passe en remplaçant les sons par des chiffres et des lettres.

« *J'aime manger* » devient *GEMMANG*

Les initiales : retenez la première lettre !

Pensez cette fois-ci à une phrase que vous retiendrez facilement. Puis utilisez la première lettre de chaque mot afin de créer votre mot de passe.

Je suis adhérent au GEM devient *JSAAG*



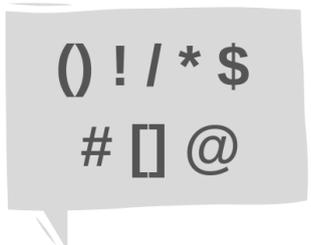
Mais votre mot de passe n'est pas encore terminé ! Bien souvent, il doit faire 8 caractères et posséder des caractères spéciaux (@\$%^&[]{} !...), des chiffres, des minuscules et des majuscules.

Rien de plus simple !

Reprenons nos mots de passe précédents et ajoutons un caractère spécial comme le point d'exclamation !. Ajoutons ensuite un ou plusieurs chiffres. Changez quelques lettres en minuscule.

GEMMANG devient *GEMMANG !56* puis *GEMmang !56*

JSAAG devient *JSAAG !56* puis *JSAaG !56*



Vous pouvez même aller plus loin en remplaçant les lettres doublées par le chiffre 2 et la lettre en question.

GEMMANG > *GEMMANG !56* > *GEMmang !56* > *GE2Mang !56*

JSAAG > *JSAAG !56* > *JSAaG !56* > *JS2aG !56*

Et voilà !

Amy



Enki Bilal

Enes Bilalovic, dit Enki Bilal, est né le 7 octobre 1951 à Belgrade, en République fédérale socialiste de Yougoslavie. D'un père Bosniaque et d'une mère slovaque.

Auteur et dessinateur visionnaire, Enki Bilal est considéré comme le plus grand ambassadeur français de la bande dessinée de science-fiction. En 1987, il obtient le grand prix du festival d'Angoulême.

Enki Bilal publie sa première histoire en 1972, « Le bol maudit », dans le journal *Pilote*. Son premier album, « La croisière des oubliés », sur un scénario de Pierre Christin paraît en 1975 aux Humanoïdes associés.

Des titres légendaires : *Partie de chasse*, *La Trilogie Nikopol*, *La tétralogie du monstre*, *Animal'z*. Ils forgent sa réputation de prophète, puisqu'ils pressentent successivement la chute du bloc communiste, l'avènement d'une multinationale du terrorisme religieux, des océans contaminés par une catastrophe nucléaire.

Autres albums : *La foire aux immortels*, *Ciels d'orage*, *La femme piège* et *Froid Equateur*.

Filmographie : *Bunker Palace Hôtel*(1989), *Tykho Moon*(1997), *Immortel, ad vitam* (2004).

Elisabeth B.

Le groupe artistique

vous invite au vernissage de l'exposition

« L'homme, cet animal »

Mercredi 10 avril 2019

à 17h 00

couloirs et salles de réunions de la

Direction Générale

Sauvegarde56

33, cours de Chazelles, Lorient

La 4ème édition du

DEFI SPORT ADAPTE

aura lieu le

Jeudi 20 juin 2019

COMPLEXE SPORTIF OMNISPORTS

Rue du Tour des Portes - Lorient

Renseignement : 02 97 21 83 80

Amusons-nous !

Retrouvez 10 titres de chansons et
de bandes originales
de Michel Legrand

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

LA VIE EN ROSE

EVA

QUAND CA BALANCE

DINGO

AMOUR, AMOUR

NUAGES

BREEZY

PEAU D'ÂNE

YENTL

AMOUR

Roland L. et Amy

Le GEM l'Escale et le théâtre

L'atelier Théâtre du Groupe d'Entraide Mutuelle l'Escale, avec le soutien de la compagnie des Mouettes Crieuses, propose son nouveau spectacle : « HISTOIRES SANS FIN ».

Dans un petit village breton typique, un intrus tente de s'introduire au sein d'une famille... pas si naïve que ça ! Tandis qu'il va en découdre, deux amis font irruption pour une longue plainte ; entre pleurs et rires, l'histoire aura-t-elle une fin ?

Venez et vous verrez !

Bons moments garantis durant une petite heure !

La troupe de théâtre est constituée d'une dizaine d'acteurs accompagnés par une professionnelle de la compagnie des Mouettes Crieuses de Riante. Cette année, il est prévu de réaliser 8 représentations sur le territoire du pays de Lorient.

Dates de la tournée « HISTOIRES SANS FIN » :

Le vendredi 10 mai à 15h, GEM l'Escale - Lorient

Le vendredi 17 mai à 14 h30, clinique Saint-Vincent - Larmor plage

Le jeudi 24 mai à 15h ,résidence Espace et Vie - Guidel

Le vendredi 5 juin à 15h , foyer logement Kerlaran - Queven

Le jeudi 13 juin à 15h, GEM Vannes Horizons - Vannes

Le vendredi 14 juin à 15h, maison des Tamaris - Lorient

Le mercredi 19 juin à 14h 30, EPSM JM Charcot, gymnase(dans le cadre du festival culturel - Caudan.

COMITE DE REDACTION

Marie -Thérèse LM., Sonia L H., Alain B.,
Roland L, Amy N., Pierre F.,

REMERCIEMENT A :

Elisabeth B., Roland L.