

Mimuit Studio



NIOUZ LAITEUR SPÉCIAL RENTRÉE 2020 / 2021

Lettre d'Information Officielle de l'Association

association **L'Autre** **leñalq**
l'autre **Regard** ●●●
rennes



Édito:

Vous l'attendiez? Et bien la voici : votre Nious Laiteur numéro 12. Elle s'est mise sur pause le mois de Septembre afin de préparer au mieux la reprise des activités. Et oui enfin la rentrée.

Les bénévoles et l'équipe de salariés sont heureux de vous retrouver.

Bonne Lecture ;)

AU SOMMAIRE

L'AUTRE REGARD

Page 02

**SERVICE D'ACCUEIL DE JOUR
GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE**

Page 03

PROGRAMME D'ACTIVITÉ

Page 04

INFOS ENVIE DE NOUS RENCONTRER

Page 05

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

Page 06

CÉTALIRE OCTOBRE 2020

Page 07

CONDITIONS SANITAIRES

Page 08

SOLUTIONS JEU NIOUZ 11

Page 09

JEUX ET CHARADE

Page 10

FAUT BIEN S'MARRER

Page 11

IDÉE RECETTE

Page 12



Un peu d'histoire

L'Autre Regard en quelques dates:

- 1985 : Création de l'association d'usagers en santé mentale.
- 2001 : Financement et création du Service d'Accueil de Jour.
- 2006 : Financement GEM.
Agrément de l'association par la préfecture pour la représentation des usagers.
Création du GEM l'Antre 2.
- 2015 : Parrain du GEM l'Échappée.
- 2019 : Création du GEM le Clin d'Oeil (son parrain : RESO 5)
- 2020 : Mutualisation des fonctionnements du SAJ et de celui du GEM le Clin d'Oeil.

L'AUTRE REGARD

35 ans en
Novembre
2020

Aujourd'hui L'Autre Regard c'est quoi ?

**C'est une association d'usagers
en santé mentale.**

Elle s'organise en deux entités mutualisées:

- Un Service d'Accueil de Jour : SAJ (2 sites et 7 salarié.e.s)
- Un Groupe d'Entraide Mutuelle : GEM (2 sites, 2 salarié.e.s mis à disposition)

Elle a pour buts :

- De favoriser l'épanouissement, l'entraide mutuelle et la réadaptation sociale, psychologique et culturelle, d'abord des personnes qui ont connu ou connaissent des difficultés d'ordre psychique.
- De favoriser l'accès à, ou le maintien dans une vie autonome, en particulier pour les personnes issues des structures spécialisées.
- De promouvoir la représentation des usagers en santé mentale dans toutes les instances départementales et régionales où leur présence pourrait être instituée et à les y préparer par une formation et information adéquates.
- De mettre en œuvre tous les moyens nécessaires pour atteindre ces objectifs.



**Enfin
la Reprise :)
C'était
le lundi 21
Septembre
Planning p.4**



Qu'est-ce qu'un GEM ?



Le GEM - **Groupe d'Entraide Mutuelle** - est une **association** de personnes partageant les mêmes problématiques de santé, dont l'objectif est de favoriser des temps d'**échanges**, d'**activités** et de **rencontres** susceptibles de **créer du lien** et de **l'entraide** entre ses adhérents. Sa fonction première est de **rompre l'isolement** et de **favoriser le lien social**, à **l'intérieur comme à l'extérieur** du GEM. Le fonctionnement est fondé sur une **co-construction** par ses membres **grâce aux décisions prises collectivement pour la bonne marche de l'association**. Tout cela afin de favoriser le lien social et la citoyenneté de ses adhérents avec un objectif de «réhabilitation sociale», et de **reprise de confiance dans ses potentialités et capacités**. (15€ l'adhésion à l'année)

Mais qu'est-ce que c'est qu'un SAJ ?

FACILITER L'INSCRIPTION SOCIALE

L'association milite pour l'inclusion sociale et contre la stigmatisation, de personnes qui ont eu ou présentent des troubles psychiques.

Pour favoriser le maintien dans une vie autonome, les rencontres, une vie sociale où l'entraide et la participation à la citoyenneté sont mises en valeur, son **Service d'Accueil de Jour** vous propose :

- des activités dédiées, ainsi que des activités mutualisées avec le « GEM Le Clin d'œil »
- des accompagnements personnalisés, de proximité.
- une veille sociale (auprès des partenaires).



PLANNING ACTIVITÉS 2020 / 2021

JOUR	ACTIVITÉS	HORAIRES	ANIMÉ PAR : BÉNÉVOLE / SALARIÉ.E*	LIEUX	TARIFS TRIM GEM
LUNDI	Pause casse croûte	12h12 - 13h45	Autonomie, avec son pique-nique	Salle B	
	Dessin Peinture (groupe 1)	14h - 16h	Nicole	Salle B	27€
	Contes	14h - 15h30	En autonomie	Salle C	18€
	Italien (initiation)	16h15 - 17h15	Florence	Salle C	G
	Cuir	14h - 16h30	Béatrice	Salle Colombe	18€
Informatique / Multimédia	14h - 17h	Gabriel / Daniel C.	Salle Cassiopé	G	
MARDI	Dessin Peinture (groupe 2)	14h - 16h	Nicole*	Salle B	18€
	Écoute de la Musique	14h - 15h30	Christophe et Étienne	Salle C	27€
	Dessin Peinture (groupe 3)	16h15 - 18h15	Nicole*	Salle B	18€
	Maths (collège, lycée)	15h30 - 17h30	Sébastien	Salle C	18€
	Actualités	10h30 - 12h	Jean-Luc	Salle Licorne	
	Français	14h - 15h30	Jennyfer*	Salle Cassiopé	18€
	Poterie / Mosaïque	14h - 16h30	Béatrice*	Salle Colombe	21€
Breton	15h30 - 17h	Daniel M.	Salle Licorne	18€	
Théâtre	16h30 - 18h30	Tarek* et intervenante	Théâtre de l'ADEC	18€	
MERCREDI	Gym douce	10h30 - 11h45	Lina	Salle B	18€
	Jeux de société	14h15 - 16h30	Marie-Mad, Cathy et Denise	Salle B	G
	Petits carnets, etc...	14h - 17h15	Dominique et Lina	Salle B	18€
	Poésie	14h - 15h50	Daniel M.	Salle Colombe	18€
	Échecs	14h - 15h45	Jean-Luc	Salle Licorne	18€
	Informatique / Multimédia	14h - 17h	Gabriel et Tarek*	Salle Cassiopé	G
	Anglais (conversation)	16h - 17h30	Daniel M.	Salle Licorne	18€
	Initiation à la Philosophie	16h - 18h	Philippe	Salle Colombe	18€
	Cuisine	10h30 - 14h	Arnellé et Marie-Mad	Champs Mancaéux	6€/15
	Jardinage	14h - 16h	Daniel C.	Asso Vert le Jardin	G
Croquis	RDV à 14h30	Guenaël	En extérieur	18€	
JEUDI	Écriture	10h30 - 12h	Yann	Salle B	18€
	Regard sur la vie	14h - 16h30	En autonomie	Salle B	18€
	Poterie / Mosaïque	14h - 16h30	Béatrice*	Salle Colombe	21€
	Collectif Photo	(variable apm)	Tarek, Loïg* + intervenant	Salle Cassiopé	9€
	Groupe de Musique	10h - 12h	Tarek, Loïg* + intervenant	Bourg l'Évêque	18€
VENDREDI	Tennis de table	9h30 - 11h30	Daniel M / Stéphane	Salle B	18€
	Après-midi détente, jeux	14h - 18h	Denise et Cathy	Salle B	G
	Pause Variétés (1x/mois)	16h - 17h	Béatrice*	Salle C	G
	Jardinage	14h - 16h	Daniel C	Asso Vertle jardin	G
SAMEDI	Vidéo Club / Vidéo Voyage (2x/mois)	14h - 17h	Jean-Luc	Salle B	G
	Palets / Pétanque (occasionnel)	14h - 17h	Jean-Luc	Salle B	G
SORTIES	Culturelles Resto	Variables	Béatrice* Denise et Jennyfer*	Extérieur Rennes	



Qu'est ce que c'est: le GEM Le Clin d'Oeil?

C'est quoi un SAJ?

C'est quoi la différence?

Quelles sont les activités proposées?

Comment ça s'organise?

Comment peut-on y avoir accès?

Ca coûte combien?

Vous souhaitez des informations sur le GEM ou le Service d'Accueil de Jour?

Un.e salarié.e ou un.e bénévole vous accueille sur rendez-vous au :

2 Square de la Rance

Mardi de 14h à 16h (SAJ)

Mercredi de 14h à 16h (SAJ)

Jeudi de 10h à 12h (GEM)

Vendredi de 14h à 18h (GEM)

Appellez le 02.99.31.63.43

association **L'Autre Regard**
rennes

Passez-nous voir dans l'un de nos deux sites

2 Square de la Rance 28 Rue de la Donelière

(Siège social des associations L'Autre Regard et du Gem Le Clin d'Oeil)

Comment s'y rendre?

Bus ligne 12: Arrêt Square de la Rance
Métro: Station Sainte Anne

Bureaux: Direction et Secrétariat
(Christian Monnier et Françoise Duguet)

Bureau des salarié.e.s

Espace d'accueil

Deux salles d'activités B et C.

(Dessin, peinture, jeux, Bibliothèque...etc)

Tél: 02.99.31.63.43

Comment s'y rendre?

Bus C2, 12 ou 14
arrêt Donelière ou 3 croix

Un bureau d'accueil SAJ

Un bureau des salarié.e.s

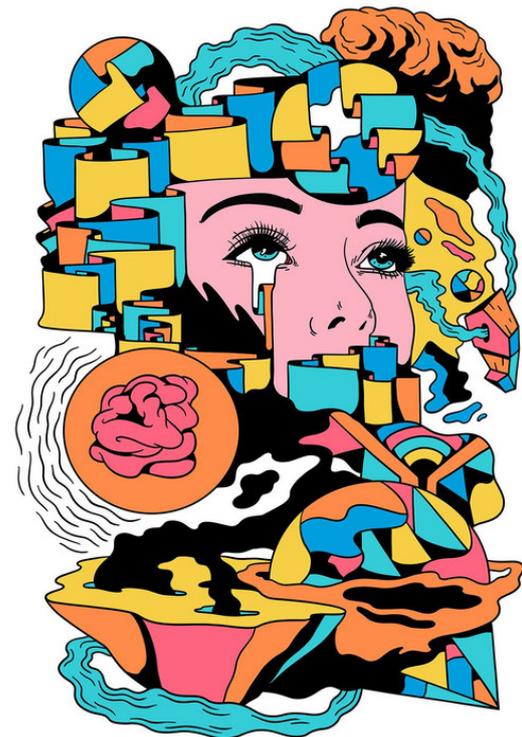
Une kitchenette

Trois salles d'activités

Cassiopée, Licorne et Colombe

(Poterie, informatique, langues...etc)

Tél: 02.99.41.73.46



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE 2020

Annulation de L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE du 02 Octobre 2020

Fait exceptionnel:

Les conditions sanitaires actuelles ont amené les membres du Conseil d'administration de L'Autre Regard à annuler l'Assemblée Générale Ordinaire du Vendredi 26 Septembre dernier.

Un envoi des bilans 2019 a donc été effectué à chaque adhérent.e.s. Un aménagement du vote a donc été mis en place.

Consignes de vote

Seules les personnes adhérentes à L'AUTRE REGARD au 31 août 2020 peuvent participer au vote.

Chaque votant se verra remettre un bulletin de vote. Chaque votant peut être titulaire de 1 pouvoir maximum remis par un(e) adhérent(e) absent(e) et échangera ce pouvoir contre un bulletin de vote supplémentaire.

Sur les bulletins de vote :

Ne pas rajouter de nom. Rayer des noms ou voter liste entière (dans ce cas ne rien inscrire). Sera considéré comme nul tout bulletin comportant des croix ou autres signes.



Maxime Roy



CÉTALE



cuisine

L'Aire Libre

PALETS
Samedi 3 Octobre
à 14h

Mercredi 7 Octobre
de 10h30 à 14h,
centre social
des Champs-Manceaux
6 euros

Vendredi 9 Octobre
à 14h salle C,
Présentation du programme
du théâtre de L'Aire libre
par Mathilde Dahyot.
Choisissez vos spectacles...

complet

exposition

*Une rétrospective
du photographe anglais*
martin parr
au FRAC Bretagne

Mercredi 14 octobre
visite guidée
rdv à 13h40 sq. de La Rance
2 euros

sortie

la Mine Bleue

à Segré en Anjou,
une ancienne mine d'ardoise
à 126 mètres sous terre

Mercredi 21 Octobre
rdv au sq. de La Rance
à 12h15 avec votre pique-nique
ou 13h15 pour le départ
participation 9 euros

prévoir vêtement chaud et chaussures de marche
(attention, circuit comprenant des escaliers !)



Pétanque
Samedi 17
Octobre
à 14h

Pause variété
Vendredi 23 Octobre
16h-17h, salle C

danse

VIDEO Club
Samedi 31 Octobre
à 14h

CHERS

Chorégraphie: Kaori ITO

Mardi 10 Novembre

à 19h, au Triangle
durée estimée: 1h

rdv à 18h10 au sq. de La Rance
(prévoir un titre de transport)
ou à 18h40 dans le hall du Triangle

4 euros (tarif *Sortir*) ou 12 euros

inscription jusqu'au vendredi 30 octobre

*inscrivez-vous
dès à présent...*

Pour toute sortie, veuillez vous inscrire auparavant à l'accueil.
Les rendez-vous ont lieu au square de la Rance, sauf précision.



CONDITIONS SANITAIRES

Le CA de l'Autre Regard, ainsi que le Collège du Clin d'Oeil se sont mis d'accord sur les mesures nécessaires aux bonnes conditions d'accueil et de transports en groupes:



Lors de vos passages dans les locaux, il vous sera demandé de vous laver les mains. Le port du masque est obligatoire! Il vous sera également demandé avant de monter dans un véhicule de vous laver les mains et de porter un masque pendant les trajets.

PORT DU MASQUE



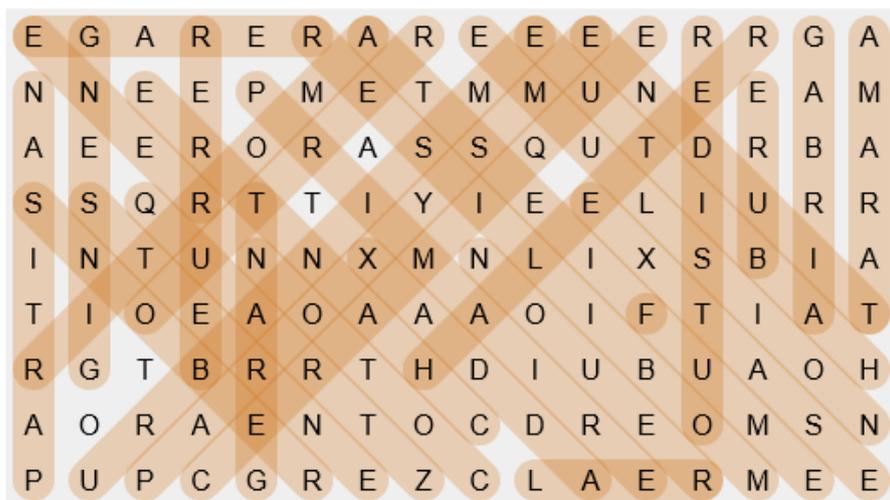
LAVAGE DES MAINS





SOLUTIONS

Mots Mélangés de la Niouz N°11



POÈMES

LA VIEILLESSE

On naît, on grandit
 Puis on devient vieux
 La vieillesse n'est pas une maladie
 Aussi vaut-il mieux la vivre le mieux possible
 La personne âgée
 Pense souvent à son passé
 Avec ou sans nostalgie
 Entourée de toute sa famille
 De ses enfants et ses petits enfants
 Voir des ses arrières petits enfants
 Elle vit le moment présent
 De petites joies au quotidien
 Parfois elle se sent fatiguée
 Un peu de repos lui fait du bien
 Au fond elle est heureuse
 Elle se souvient

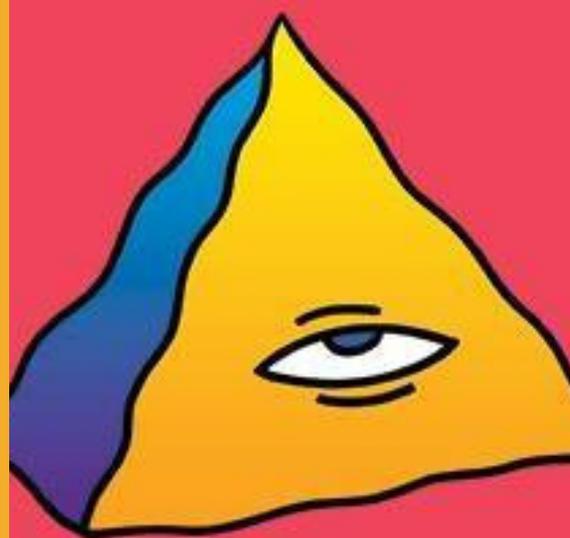
Daniel

La photo souvenir
de la semaine

DU 26 AOÛT 2019



Devant le château de Comper



Maxime Roy

MOTS MÉLANGÉS

BON NOMBRE PALOURDE AMÉRICAINE	AFFECTÉE QUI EST EN HARMONIE	FOU POUR UN ESPOIR GONFLEMENT DIFFUS MONTÉE LYRIQUE	VAUT IDEM DÉFRICHA EN VUE DE CULTIVER	DISTANCE RACCOURCIE RÉSERVISTE	ELLE PRÉPARE DE FUTURS ENSEIGNANTS
DONT ON A L'HABITUDE VILLE SUR LA RUHR			INDIQUE LA MANIÈRE COMME LA MATIÈRE		CASSÉ À L'ANGLE
			FROMAGES SUISSES TROIS À POMPEI		
BELLE À COLLIER RÉGION RURALE		BORIS DE SAINT-GERMAIN NULLE CHOSE		PRONOM POSSESSIF (LE)	RÉCIPIENTS DE LABORATOIRE
				BÊTE OU IDIOT GARDNER INTIME	
CAMIONNETTE VENTE AU PORT					
			PÉRIODE QUI PRÉCÈDE NOËL		
D'EUROPE, ILS SONT APPELÉS BAGUENAUDIERS			ANIMAUX À LONGUES OREILLES		

Règle du jeu: Remplissez la grille de mots fléchés Force 1 ci-dessous. Il vous suffit de cliquer sur une case pour pouvoir y entrer la lettre de votre choix

MOTS COUPÉS

BEC	CHE	CLI	CLO
CON	COU	EVE	FAU
FLA	GAR	HAN	POR
QUE	ROT	TER	TIF

Règle du jeu: Assemblez les groupes de lettres deux par deux pour former des mots de six lettres. Un groupe peut être utilisé plusieurs fois pour construire des mots différents. Seuls les noms communs au singulier, les verbes à l'infinitif et les adjectifs sont admis.

CHARADE

Mon premier est la capitale de l'Italie.

Mon second est une voyelle.

Mon troisième est un fleuve d'Europe.

Mon tout est une plante qui sent bon.

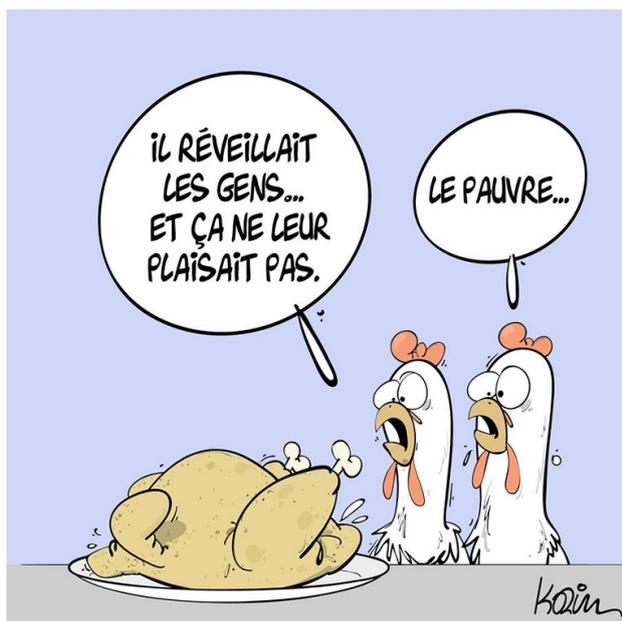
Qui suis-je?



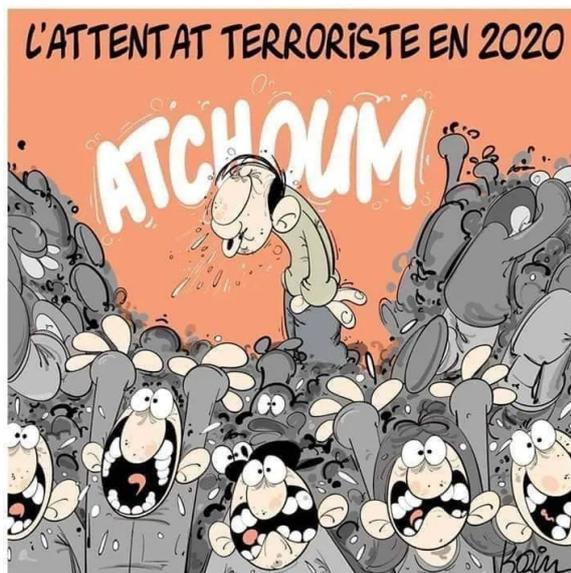
Maxime Roy



FAUT BIEN S'MARRER



Maxime Roy



POUR LES GOURMAND.E.S

Idée Recette !

RILLETTES DE THON À LA RICOTTA 5 MINUTES CHRONO

Pour: 6 personnes

5 min

136 cal/pers

Ingrédients:

2 boîtes de thon au naturel

150 g de ricotta .

2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive .

1 bouquet de ciboulette .

1 citron bio

piment .

sel, poivre

Préparation

1. Écrasez à la fourchette 2 boîtes de thon au naturel égoutté avec 150 g de ricotta, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre et piment à volonté. Ajoutez 1 bouquet de ciboulette ciselée et le zeste de 1 citron bio râpé..

**NOUS RESTONS
JOIGNABLE**

Par téléphone :

Site du square de la Rance
(secrétariat)

02 99 31 63 43

Site de la Donelière

02 99 41 73 46

Ou par mail:

accueil@lautre-regard.asso.fr
leclindoeil35@gmail.com

