

# Les RéActeurs des Espaces

Journal de l'association Advocacy Basse-Normandie  
et des Espaces Conviviaux Citoyens de Caen, Vire et Granville.

## Édito

« Ce n'est pas parce qu'il est difficile de s'exprimer que l'on n'a rien à dire! »

C'est avec joie que je vous présente ce nouveau numéro du journal des Réacteurs des Espaces, nouvelle formule ! Notre journal est en effet aujourd'hui devenu régional afin que soit mis en valeur l'ensemble des actions menées sur le territoire bas-normand, et notamment dans nos Espaces Conviviaux Citoyens de Caen et désormais de Vire et de Granville. Nous sommes en effet très fiers de vous présenter les fruits de notre combat pour la dignité des personnes en souffrance psychique, combat qui dure depuis bientôt 18 ans et qui atteint aujourd'hui l'âge de raison en se traduisant de manière très concrète sur le terrain, au plus près des personnes, mais également de manière plus politique ou plus distante.

Nous accueillerons en effet cette année nos alter ego et amis de l'association «Vies Libérées» du Togo qui viendront nous accompagner tout au long de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale en mars. Puis notre combat prendra à nouveau cette année les couleurs de la Mad Pride. Fort du succès du 1er défilé pour la dignité des personnes en souffrance psychique auquel Advocacy Basse-Normandie a fortement participé le 14 juin 2014, nous vous présentons aujourd'hui la version 2015 qui va nous permettre de donner à l'évènement toute l'ampleur qu'il mérite. Les fondateurs se sont réunis en association et m'ont demandé d'en assurer la présidence. Je souhaite ainsi faire du 13 juin 2015 un évènement remarquable dans la lutte pour la dignité, la reconnaissance, le respect et l'écoute des personnes en souffrance psychique. Nous ne sommes pas fiers d'être fous, cela n'aurait aucun sens. Nous revendiquons la reconnaissance de notre dignité d'êtres. Notre mouvement veut rassembler tous ceux qui trouvent cette cause juste. N'hésitez donc pas à adhérer, ou à venir nous rencontrer, pour un café dans un de nos Espaces Conviviaux Citoyens, ou pour la Mad Pride du 13 juin 2015 !

## Sommaire

- P01 Édito.
- P02 Affiche MAD PRIDE 2014.
- P03 Impressions d'adhérents.
- P04 MAD PRIDE 2015.
- P05 La charte de la dignité en santé mentale.
- P06 Solidarité Togo.
- P07 Expo sur le Togo à l'espace Convivial Citoyen de Vire.
- P08 Journées multisports, repas Conviviaux.
- P09 L'atelier « Écrire et Dire » à l'Espace Convivial de Granville.
- P10 La fête de la musique au jardin extraordinaire. Le stage de pairémulation.
- P11 La recette de Martine. Bulletin d'adhésion 2015.
- P12 Différents Espaces Conviviaux et Citoyens d'Advocacy.



Le Président: Philippe Guérard

Journal réalisé grâce  
au soutien des villes de Caen  
(appel à projet Santé Bien-être),  
Vire et Granville

ON A TOUS UN PETIT GRAIN DE FOLIE !



# MAD PRIDE 2014

UNISSONS-NOUS, SOYONS FOUS !

TOUS CITOYENS À PART ENTIÈRE

ÉCOUTE-CONCERTATION-PARTICIPATION

**Samedi 14 JUIN à 14 H à Paris**

**Défilé festif pour le respect  
et la dignité des personnes  
souffrant de troubles psychiques**

Départ : Centre Hospitalier Sainte-Anne  
Arrivée : Parvis de l'hôtel de Ville

Visuel logo MADPRIDE IRELAND



© Comité Mad Pride Paris - [madpride2014.wordpress.com](http://madpride2014.wordpress.com)

ADVOCACY-FRANCE - AFTOC - HUMAPSY - VIE LIBRE

FRANCE-DEPRESSION - SCHIZO?OUI! - ŒUVRE FALRET - BICYCLE

Avec le soutien de CENTRE HOSPITALIER SAINTE-ANNE et MAIRIE DE PARIS

On a tous un petit grain de folie !



Défilé festif pour le respect et la dignité des personnes souffrant de troubles psychiques

**MAD PRIDE 2014**

«A refaire, quand il fera frais !»  
Claire



«Une marche chaleureuse»  
Regis



«J'aurais voulu être là»  
Andrea

Le parcours symbolise la démarche d'accès à la vie autonome et à la pleine citoyenneté en partant de l'hôpital psychiatrique à l'hôtel de ville.



« Heureuse de partager ce moment »  
Farida



## Mad Pride

Le Samedi 14 Juin 2014 nous sommes allés défilé dans la rue avec les adhérents de Caen, Granville et Vire.

Nous sommes partis à 8h45 de l'ECC de Caen : direction Paris !

Arrivés sur Paris à midi, nous avons pique-niqué dans un parc de l'Hôpital St Anne. Ensuite, nous nous sommes déguisés : j'avais une jupe de clown, un chapeau, des lunettes et un nœud de clown.

Nous étions nombreux : entre 500 et 850 personnes. Nous avons marché pendant 3 heures. Nous avons un char, trois camions et une banderole.

A la fin de la Mad Pride, nous sommes arrivés à la Mairie de Paris et nous avons vendu des cannettes, des bouteilles d'eau et des gâteaux.

Nous sommes repartis de Paris à 19h15.

Nous étions épuisés mais nous avons tous le sourire.

Nous avons passé une bonne journée.

**Farida**



## En quoi la Mad Pride m'a touché.

Quand j'entends Mad, je pense à Made in France ! Ce qui correspond pour moi à une fabrication, une construction; et si l'on se remet en cause à une reconstruction de la personnalité.

Le matin du départ des troupes, je suis resté en arrière-garde et ma fraîcheur d'esprit ne fut pas entamée par l'aventure et les incertitudes; et me permit de donner une réassurance et un enthousiasme communicatif.

Telle fut mon intention ! Je n'ai pas eu de reconnaissance immédiate mais ce qui a compté pour moi fut de me faire plaisir et de recevoir une partie de ce que j'ai donné.

**Daniel**

« C'était très bien, on a vendu des gâteaux et des boissons à l'hôtel de ville de Paris. Nous avons aussi défilé. »

**Jean-Marie**



**LE PROJET :** Susciter et soutenir un mouvement d'opinion pour lutter contre les discriminations dont sont l'objet les personnes souffrant de troubles psychiques et/ou comportementaux en raison de leur handicap et/ou de leur état de santé ou de leur addiction. Il vise à changer les mentalités du grand public à l'égard des personnes handicapées psychiques, qui sont encore, toujours, objets de stigmatisation et de discriminations du fait de leur état. En faisant des actions spectaculaires, elles veulent mobiliser les médias et l'opinion publique, pour changer les mentalités, afin d'être considérées comme des personnes à part entière et non des personnes à part.

#### Action 2015 - le projet

Dans la continuité de la Mad Pride 2014, qui fut une action expérimentale à succès, malgré des moyens limités, l'objectif est d'amplifier et de pérenniser le mouvement.

#### STRUCTURER L'ORGANISATION

Les 7 associations fondatrices se sont constituées en association LA MAD PRIDE afin de structurer les actions tout au long de l'année. Elles appellent toute association, organisation oeuvrant dans le champ de la santé mentale à venir les rejoindre. Chacune, en signant la Charte de la dignité en Santé Mentale, s'engage dans l'action collective de lutte contre les idées reçues pour faire changer le regard que porte la société sur « les fous ». Chacune pourra exprimer sa propre tonalité afin que l'ensemble des sensibilités et points de vues puissent s'exprimer dans la diversité, de manière démocratique et fraternelle.

#### PARTICIPATION DES USAGERS



L'objectif est que les personnes en souffrance psychique puissent être fières de leur action et de leur potentiel.

A travers des réalisations concrètes, reconnues du public et dont elles sont fières, les personnes en souffrance psychique font entendre leur parole. Elles refusent la honte et revendiquent le respect.

#### LES ATELIERS

L'association La Mad Pride mettra à disposition un local permettant à toutes les associations, les Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM), de créer et/ou de venir participer aux ateliers de confections de chars et costumes.

#### LE DEFILE FESTIF

Chaque association construira un char, des banderoles, des costumes pour porter des messages de destigmatisation et de revendication à la citoyenneté, de manière créative et festive.

#### LE TRAJET :

DEPART : Hôpital Saint-Vincent-de-Paul. ARRIVEE : Actuellement en cours d'évaluation

#### LE VILLAGE ASSOCIATIF

Afin de favoriser les échanges grand-public et acteurs en santé mentale, les festivités se poursuivront à l'arrivée du défilé dans un village associatif qui sera l'occasion d'échanges et de lutte contre les idées reçues. Une trentaine de stands offriront des activités ludiques et créatives, des happenings artistiques permettant au grand public un parcours de connaissance de la santé mentale, tant dans ses aspects handicaps (mental, sociétal...), que potentiels (fonctionnement différent, créativité, sensibilité...).

#### UN MUR D'EXPRESSION

Le mur d'expression permet à toute personne présente de participer à une oeuvre artistique collective qui servira de support tout au long de l'année pour montrer la richesse d'une société plurielle et fraternelle, inclusive pour les personnes en situation de handicap psychique.



Pour plus d'informations sur la madpride, consulter le site internet <http://lamadpride.fr> Vous y trouverez des infos, textes, photos, vidéos, articles !

## LA CHARTE DE LA DIGNITE EN SANTE MENTALE

Réunies à l'occasion de la 1<sup>ère</sup> Mad-Pride à Paris, les organisations signataires proposent à tous les acteurs de la vie publique, ainsi qu'à tous les citoyens de signer et souscrire à cette Charte de la Dignité en Santé Mentale qui définit les conditions du respect de la dignité des personnes souffrant de troubles psychiques et des usagers en santé mentale et en psychiatrie.

- 1- **Les personnes souffrant de troubles psychiques ont droit au respect de la part de leurs prochains.** Ils ne doivent pas faire *l'objet d'ostracisme, de brimades et de mépris*. Les comportements discriminatoires à leur encontre doivent être condamnés pénalement.
- 2- **Les personnes souffrant de troubles psychiques ont droit au respect dans le cadre d'une vie dans la cité.** Ils ne doivent pas vivre comme des exclus. Ils doivent pouvoir bénéficier des aides et compensations nécessaires à une vie indépendante.
- 3- **Les personnes souffrant de troubles psychiques ont droit au respect dans les traitements dont ils peuvent bénéficier.** Ils doivent être écoutés pour eux-mêmes et leurs avis doivent être pris en compte.
- 4- **Les personnes souffrant de troubles psychiques ont droit au respect dans le cadre d'une vie décente,** à des conditions d'existence et de logement dignes, à pouvoir accéder, chaque fois que possible à l'exercice des droits civiques (droit de vote) en conformité avec la Convention des Droits des Personnes Handicapées de l'ONU, ratifiée par la France.
- 5- **Les personnes souffrant de troubles psychiques ont droit au respect par la prise en compte de leur parole** dans les instances de décision des politiques qui les concernent, dans le respect du mot d'ordre « Rien à notre sujet sans nous ».
- 6- **Les personnes souffrant de troubles psychiques ont droit au respect par la prise en compte de leur parole** dans les commissions d'attribution des droits sociaux et les commissions pour la qualité des soins. Les conditions d'une participation réelle et effective doivent être réunies.
- 7- **Les personnes souffrant de troubles psychiques ont droit au respect par l'accès aux soins.** L'accès aux soins de proximité doit être garanti pour tous, même lorsqu'ils sont condamnés pénalement (prisonniers).
- 8- **Les personnes souffrant de troubles psychiques ont droit au respect dans les soins.** Les traitements dégradants et humiliants doivent être proscrits. La contrainte doit être exceptionnelle.
- 9- **Les personnes souffrant de troubles psychiques ont droit au respect,** c'est-à-dire à être considérées comme des adultes et non comme des enfants et/ou des personnes à priori irresponsables.



L'aventure commence en 2007, un des membres de l'association Advocacy BN, Lionel FIZE, parti à la retraite s'est impliqué en tant que soignant dans le partage des pratiques avec des professionnels de la Santé Mentale, dans le Sud, puis dans le Nord du Togo. Pendant plusieurs années, ils ont tissé des liens forts, dans le cadre des soins, mais pas seulement. En Afrique, la Solidarité n'est pas un vain mot, et après le soin, elle est plus que nécessaire, pour manger, ne pas être rejeté par ses proches, car ici comme là-bas, "la folie" fait peur et exclut et les espaces pour échanger sont indispensables. Avec Lionel, au Togo, les personnes en souffrance psychique ont souvent parlé d'Advocacy et elles ont depuis 2 ans fondé leur association : " Vies libérées". Il n'était pas possible, comme en France, de louer des locaux, les finances ne le permettant pas, pour l'instant. Ils ont donc créé un Espace Convivial Mobile pour lequel nous avons fourni mobiliers et matériels de cuisine afin qu'ils réalisent des repas conviviaux et mènent des actions de prévention et de solidarité. Jusqu'à aujourd'hui, les Normands et les Togolais ne se sont pas rencontrés pour échanger sur leur vie, sur la maladie et sur leurs espoirs.

## Solidarité Togo



### Affiche soirée Togo du 25 octobre 2014

Depuis 2007, Lionel Fize permet de maintenir un lien entre l'association Advocacy Basse Normandie et le Togo. Pas facile lorsque l'on se trouve éloigné à des milliers de kilomètres. Alors des petites actions se sont construites permettant l'échange. En 2009, Lionel revient de son second séjour. Il a rapporté dans sa valise des mots togolais. Une première correspondance s'est mise en place à travers des courriers, des dessins et quelques coups de téléphone. Lionel Fize nous raconte ce qui a pris forme lors de ce second séjour. Les liens auprès de soeur Viviane travaillant au centre de soin de Dapaong ont fait naître l'idée d'un jumelage entre la France et le Togo. Lionel nous fait part et nous rapporte les conditions d'accueil des personnes en souffrance psychique et le contexte économique très difficile qui ne favorise pas la prise en charge des soins en terme de santé mentale. Nous décidons collectivement de faire connaître le projet solidarité Togo sur le territoire Basse-Normandie et plus précisément sur le Bocage virois.



Expo sur le Togo à l'espace Convivial Citoyen de Vire.



L'inauguration et la vente aux enchères



Lionel Fize et des adhérents Togolais.

Fin 2008, il est décidé de mettre en place une exposition sur le thème du Togo. Dans ce même temps, la Mairie de Vire soutient le projet avec une enveloppe de 1200 euros. De plus, Mr Cousin le Député Maire de l'époque nous a permis un contact avec la société Kéolis qui nous fait don d'un Master 9 places.

Début février, le projet solidarité Togo prend forme à travers une expo et fin mars 2009 un camion chargé de cadeaux part du Havre direction le Togo. Depuis les échanges ont toujours été présents mais il faut le reconnaître nous avons connu des moments plus silencieux. Lionel a toujours veillé à garder le lien car il a continué de s'y rendre. Nous avons des nouvelles très régulièrement.

Et puis mai 2014, notre projet solidarité Togo pointe à nouveau son bout du nez. Et pourquoi ne pas faire venir des personnes du Togo? La question est posée, et les actions se mettent en place. Depuis septembre 2014, l'association Advocacy Basse-Normandie oeuvre dans ce sens. Nous avons organisé une soirée coucou et la vente aux enchères d'oeuvres d'art. Ces oeuvres d'art nous ont été gracieusement données pour la cause. Une exposition et un vernissage au sein de l'Espace Convivial Citoyen ont eu lieu afin d'ouvrir l'évènement et remercier les artistes donateurs. N'ayant pas vendu l'ensemble des oeuvres, nous avons organisé une autre vente qui s'est organisée le mardi 9 décembre dans le hall du théâtre. Les actions ont rapporté 2046 euros, une belle surprise. L'idée de faire venir des togolais se concrétise. Nous pouvons imaginer la suite du projet.



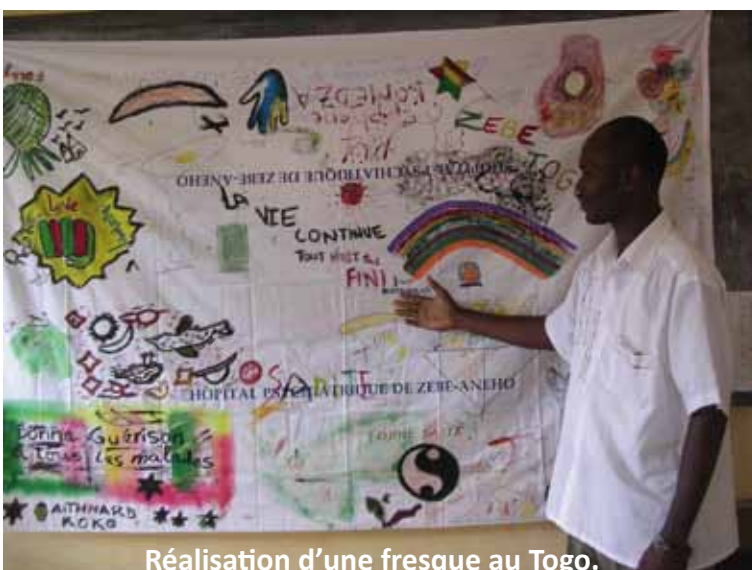
Soirée du 25 octobre 2014



Vernissage de l'exposition installée à l'espace Convivial Citoyen de Vire.

Trois personnes dont soeur Viviane viendront du 11 au 25 mars 2015. Tous les ans l'association Advocacy BN participe à l'évènement national intitulé «semaine d'information sur la santé mentale». C'est donc une période propice aux échanges et aux débats. Cette année le thème de l'évènement concerne les adolescents. Nous espérons réfléchir et travailler avec les partenaires des différents territoires (Vire, Caen, Granville) sur la question de la souffrance psychique, d'échanger sur nos pratiques avec nos amis togolais et la façon dont nous abordons la santé mentale chacun dans nos cultures. Chacun peut d'ores et déjà, se joindre à nous si le coeur lui en dit de construire cette rencontre.

Pour finir, nous remercions les artistes pour leur générosité, les adhérents pour leur énergie et leur enthousiasme, les élus par leur présence et l'attention portée au projet, les bénévoles qui sont venus se greffer tout au long du projet...



Réalisation d'une fresque au Togo.

## A VOS SOUHAITS

Espace convivial et citoyen ! Voilà pourquoi je m'y sens bien.

Les bons moments autour de la préparation en commun d'un repas à partager, avec autant de gens différents qui s'apportent mutuellement du réconfort dans les moments difficiles, mais aussi leurs savoirs. Nous construisons ainsi de bons souvenirs avec des sorties plaisirs et des sorties instructives.

Comme, entre autres, cette journée à côté de Caen en partenariat avec l'AGORA dont nous étions les invités et que l'on a fini par un repas partagé agréablement accompagné en musique par un groupe de quatre guitaristes, un pur bonheur et un repos bien mérité après avoir emmagasiné les précieux conseils de nos jardiniers Bio et celui tout aussi précieux d'un Apiculteur.

Des souvenirs, nous en avons plein. Des après-midis rando sur front de mer ou la pêche à pied pour profiter des grandes marées en barbotant les pieds dans l'eau... un peu fraîche, ressortant de notre pêche pas toujours miraculeuse, les pieds bleus et le nez rouge.

Un pique-nique au milieu des ruines du vieux château de Domfront après avoir rafraîchi notre mémoire pendant sa visite sur l'histoire de France et de notre région. Quelques déceptions parfois pour des sorties remises quand la météo nous fait un pied-de-nez.

Tout est fait pour que chacun, d'horizons et d'âges souvent si différents, trouve écoute, réconfort, soutien et amitié.

A bientôt à tous pour de nouvelles aventures,

**22/10/2014, Marie-France**

## Quoi de neuf à l'Espac

Anniversaire d'Isabelle, une nouvelle adhérente.



**Journées multi-sports organisées par la CDSA50 : Les champions de pétanque !**

« Les journées sports adaptés sont géniales. On y découvre toutes sortes d'activités sportives où toutes les formes d'handicaps sont mises en valeur. Cela permet à tout le monde de se dépenser pendant un quart d'heure sur chaque activité et tout cela sans aucun tabou. Vraiment une expérience inoubliable. »

**Isabelle**

**Carnaval**

« Bonne journée, dommage qu'il y ait eu des averses. »

**Jean-Bernard**



**Pêche aux moules**

« Journée prolifique pour nos estomacs, qui ont pu déguster les moules pêchées par

nos soins. Rigolade et

bonne humeur étaient au rendez-vous. »

« L'air marin à plein poumons nous a fait à tous beaucoup de bien et le soir, en rentrant, nos estomacs ont bien apprécié la dégustation. »

**Fabien**

**Repas conviviaux**

« Très heureux d'avoir participé à la préparation des repas, c'était très bon et délicieux. »

**Jacques**



**Journée à Chausey**

J'ai beaucoup apprécié cette journée, de monter sur les rochers, marcher sur le sable, respirer l'air salin, de prendre notre petit café ensemble. »

**Claudine**



# Convivial Citoyen de Granville ?

L'atelier « Ecrire et Dire » de l'Espace Convivial Citoyen de Granville existe depuis 2010.

Animé par des intervenants de l'association «Slam Va Bien», les adhérents sont invités à s'exprimer sur tous types de sujets grâce aux méthodes du Slam.

Voici quelques textes écrits dans le cadre de cet atelier depuis sa création :

## Etre citoyen

Etre citoyen c'est faire entendre ses paroles, ce n'est pas seulement voter. Toute personne est citoyen, du simple clochard au chef d'entreprise. La citoyenneté, malgré le fait d'avoir été hospitalisé, est entendue par notre parole et notre façon de vivre. Etre citoyen c'est un choix, on décide si l'on est ou non citoyen malgré les hospitalisations et la camisole mentale qu'on nous impose.

**Manu**

## LA SOLIDARITE

C'est de ne pas penser  
Qu'à son petit cul !  
Lorsqu'il ne te reste plus  
beaucoup de temps  
Donne aux autres ce que  
la vie t'a donné.

**JB**



## Ballade à vélo avec la « Ville a vélo »

« De belles promenades à vélo ;  
une équipe sympathique. » Jean-Bernard

« On se dépense en oubliant les soucis, les kilomètres défilent, les paysages sont beaux, bref, les jambes souffrent mais quelle belle dépense physique !! »

**Isabelle**



## Equitation :

« J'aime beaucoup le contact avec l'animal et les animateurs étaient très bien. C'était la première fois que je montais à cheval. »

**Véronique**



## Le droit à la parole

Je ne vous dirai pas merde car je crois au droit à la parole. De l'handicapé mental ou le psychiatre ou tout individu du monde, même le plus timide au simple prolétaire et le président de la république sont au même niveau. On a tous droit à la parole.

**Manu**

## La fin du Monde

E. T. venu sur Terre remarqua que les Humains étaient fous. Les puissants de ce Monde que cette folie avantageait empêchèrent E.T. de téléphoner à la Maison.

Alors, le doigt de E.T. pour effacer les bêtises de ces grands hommes, appuya sur le bouton rouge.

Et Vlan !

Le Monde recommença.

**JB**

## Fête des jardins partagés

« Très bonne journée avec la présence des élus. Le pique-nique et le goûter nous ont aidé à faire la fête. »

**Jean-Marie**



Dégustation des moules avec Aélig, nouvelle animatrice de l'Espace Convivial de Granville.

## La Fête de la Musique au Jardin Extraordinaire:

J'ai beaucoup aimé ce moment. Pour la première Fête de la Musique au Jardin tout était bien organisé.

Chacun avait un poste à tenir.

Moi je me suis occupé du barbecue (saucisses et merguez). D'autres adhérents s'occupaient de la vente des crêpes et des gâteaux. Enfin, un dernier groupe avait la charge de la caisse à tickets.

Dans l'après-midi, une chorale et un groupe de percussions sont venus jouer.

Pour une première Fête de la Musique au jardin, j'ai trouvé qu'il y avait beaucoup de monde!

Patrice



## Le stage de pairémulation

Vous êtes en situation de  
**HANDICAP...**  
Vous avez l'expérience d'une vie autonome,  
apprenez à transmettre vos connaissances  
Participez à une **FORMATION gratuite\***

Septembre et Octobre 2014 / Caen  
Organisée par la Mutualité Française Normandie et l'Education Nationale

Informations et inscriptions :  
Céline VAUVARIN - 02 31 94 96 97 / [celine.vauvarin@normandie.mutualite.fr](mailto:celine.vauvarin@normandie.mutualite.fr)

\*financée par les différents partenaires

Ce stage était organisé par Céline Vauvarin de la Mutualité Française. J'y ai participé pour mon acquis personnel. Il avait pour but d'échanger sur les pratiques de pairémulation auprès de personnes en situation de handicap.

Je le fais déjà sans m'en apercevoir .

Première intervention de Sandrine qui nous fait un cours sur la sécurité sociale, sur la Mutuelle et sur l'hôpital.

Deuxième intervention sur les sourds et muets . Ça m'a bien plu car c'est un handicap qui ne se voit pas, il ressemble aux miens. J'ai un handicap psy.

Troisième intervention sur l'association Handichien, j'ai appris que les chiens faisaient sortir de l'isolement dans le monde carcéral .

Quatrième intervention de Philippe et Aline qui ont présenté l'association Advocacy et qui nous ont passé un film. Je me suis reconnu dans ce film.

Cinquième intervention sur l'association Handisport, ils nous ont montré des fauteuils roulants pour les sportifs.

Conclusion, il reste beaucoup de progrès à faire pour les sourds et muets, pour les aveugles et pour l'accessibilité des personnes handicapées en fauteuil roulant.

Gilles AZE



AS-TU FAIM POUR MANGER LE PUDDING AU PAIN

*Pour ne pas jeter le pain, comme on a du mal à le gagner.*

☑ **1<sup>ère</sup> étape** : Prendre un saladier tremper le pain dans de l'eau froide deux heures pour le ramollir et l'écraser à la fourchette.

☑ **2<sup>ème</sup> étape** : Quand il est ramolli des 2 côtés, il faut jeter l'eau pour obtenir une bouillie un peu liquide.

Ajouter 1 litre de lait avec 3 œufs entiers,  
4 paquets de sucre vanillé,  
1 demi paquet de levure,  
100g de sucre en poudre.

On peut y mettre des quartiers de pommes lavées avec la pelure.  
Mélanger le tout dans le plat.

☑ **3<sup>ème</sup> étape** : Faire cuire au four une demi-heure, il doit être bien doré

Sortir du four et déguster.

Bon appétit et cela fait un bon dessert pas cher.



Martine

REJOIGNEZ-NOUS, ADHÉREZ À L'ASSOCIATION



BULLETIN D'ADHESION

« Le jour où ceux qui ont perdu l'habitude de parler seront entendus par ceux qui ont coutume de ne pas écouter, de grandes choses pourront arriver »

NOM, Prénom \_\_\_\_\_  
 ADRESSE \_\_\_\_\_  
 Code postal \_\_\_\_\_  
 Ville \_\_\_\_\_  
 Tél. \_\_\_\_\_ Portable \_\_\_\_\_  
 mail \_\_\_\_\_

MODE DE PAIEMENT : Espèces  Chèque Bancaire   
 Cotisation de 20 euros  (membre actif)  
 Cotisation de soutien de 50 euros  (membre bienfaiteur)  
 Je souhaite un reçu fiscal

Merci de renvoyer votre bulletin à l'adresse ci-dessous

En adhérant à l'association, vous soutenez ses projets et recevrez nos informations

Vos commentaires, suggestions, souhaits, questions :  
 .....  
 .....  
 .....

Fait à ..... Le .....

Signature

Siège social et bureau :  
 Advocacy Basse-Normandie  
 Maison des Associations 1018 bd du Grand Parc – bureau 115 14200 HEROUVILLE-ST-CLAIR  
 Téléphone : 02.31.94.70.25 / 06.38.95.89.44 – mail : [dradvocacybn@hotmail.fr](mailto:dradvocacybn@hotmail.fr)  
 N° Siret : 423 059 815 00039 – Code APE : 9499Z  
 Association déclarée à la préfecture du Calvados le 28 octobre 1998  
[www.advocacy.fr](http://www.advocacy.fr)



**ADVOCACY**  
Basse-Normandie

# Créons du lien... retrouvons-nous!

**En Basse-Normandie**

**3 Espaces Conviviaux Citoyens vous accueillent :**

## Espace Convivial Citoyen de CAEN

3/5 rue Singer (place Félix Eboué)

14 000 Caen

02/31/86/11/79 – 06/73/74/72/98

eskonci14@yahoo.fr

Bus 1,3,5,7,10,11,21,23 : arrêt place du

36ème (rue St-Jean)

Tram A et B arrêt résistance

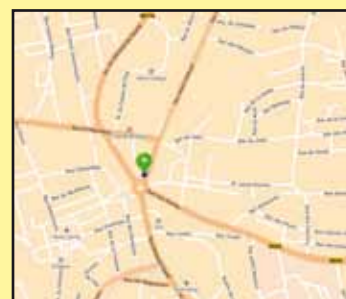


## Espace Convivial Citoyen de VIRE

32, rue André Halbout 14500 Vire  
(devant la gare routière)

02/31/68/03/82 – 06/86/11/26/78

advocacyvire@gmail.com



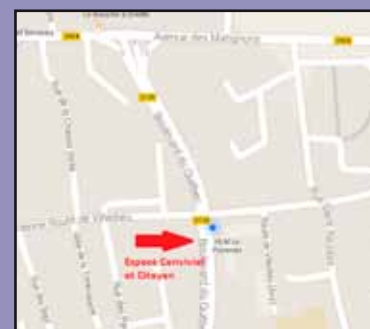
## Espace Convivial Citoyen de GRANVILLE

Résidence le pommier, Bld du Québec

50 400 Granville

02/33/69/30/73 - 06/38/95/89/43

advocacy.granville@hotmail.fr



## ADVOCACY BASSE-NORMANDIE, MAISON DES ASSOCIATIONS

Bureaux 115/116 - 1018 GRAND PARC

14200 HEROUVILLE-SAINT-CLAIR

dradvocacybn@hotmail.fr

0231947025 - 0638958944 - www.advocacy.fr

N° Siret : 423 059 815 00039 – Code APE : 9499Z.

Association loi 1901 déclarée à la préfecture du Calvados le 28 octobre 1998