



ADVOCACY

NORMANDIE

N°34

Juin 2023



LES RÉACTEURS DES ESPACES

Journal de l'association Advocacy Normandie

Et des Espaces Conviviaux Citoyens de Caen, Vire, Granville et Lisieux

SOMMAIRE

ÉDITO	03
FESTIVAL EUROPSY	04
CAEN	05
VIRE	08
GRANVILLE	15
LISIEUX	20
RECETTE COUP DE CŒUR	24



La nouvelle équipe d'ADVOCACY Normandie de gauche à droite :

Ludovic LERENARD animateur à l'ECC de Granville, **Eve VALSOT-JAUNEAU** déléguée régionale, **Julien CATASSO** animateur à l'ECC de Caen, **Nathalie VAN HOOLAND** animatrice à l'ECC de Lisieux, **Yannick COUTANT** animateur à l'ECC de Vire.

ÉDITO

Cher(e)s ami(e)s, cher(e)s adhérent(e)s
et chers partenaires,

Nous avons tous été affecté de près ou de loin par les récents mouvements de personnel au sein de notre association.

Une nouvelle équipe s'est reformée, soutenue par le bureau et coordonnée par notre nouvelle Déléguée Régionale : **Ève VASLOT-JAUNEAU**, présente parmi nous depuis novembre 2023.

Nous avons tous eu la capacité de nous adapter aux nouvelles personnes entrées dans l'association et qui poursuivent le travail mené depuis des années : **la lutte contre toutes les exclusions**. Je souhaite que notre nouveau projet associatif voit très prochainement le jour, autour d'une équipe mobilisée. Il en tient de tous.

25 ans d'existence, il est normal de se poser la question d'une réorganisation et de penser au futur ! Voici d'ores et déjà via ce nouveau numéro de notre journal, **une entrevue de changement** avec un réacteur d'espace repensé. J'espère qu'il vous plaira !

Nous aurons l'occasion de tous **échanger autour de ce projet** et de travailler en concertation.



A l'occasion d'une première réunion que nous ferons ensemble à la région, avec Ève à mes côtés.

En attendant, je vous donne rendez-vous pour notre Assemblée Générale qui aura lieu **le 8 Juin 2023 à la Maison des Association de Hérouville** et je compte sur votre présence afin de faire de cet évènement, un temps fort pour notre association.

Bonne lecture , à très bientôt.

PHILIPPE GUÉRARD

PRÉSIDENT D'ADVOCACY NORMANDIE

Ours JOURNAL DE L'ASSOCIATION
ADVOCACY NORMANDIE (N°34)

Rédacteurs en chef
Philippe GUÉRARD et Ève VASLOT-JAUNEAU

Rédaction des articles :
Les adhérents des 4 ECC

Création & impression
Création graphique : Mix Communication
Impression : EA Anaïs Édition & Numérisation
Imprimé sur papier PEFC- 400 exemplaires

Siret 423 059 815 300 39
Code APE : 9499Z
Association loi 1901 déclarée en préfecture
du Calvados le 28 Octobre 1998

FESTIVAL EUROPSY

AVEC LES ADHÉRENTS ECC

Du 2 au 5 mai, 14 adhérents accompagnés du Président, de Nathalie, l'animatrice de Lisieux, de Ludovic, l'animateur de Granville et de Eve, la Déléguée régionale ont retrouvé d'autres usagers de la santé mentale au **festival Europsy, à Liège**.

Nous sommes partis des 4 ECC à 3 camions avec des salariés et bénéficiaires du foyer Leone Richet de Caen. Le voyage fut long, mais **nous avons appris à nous connaître**.

Nous avons assisté à des tables rondes sur la question de **l'accueil d'urgence en psychiatrie** et entendu un témoignage sur la Paire-Aidance. Ensuite, **des ateliers ont été proposés** : photo, sculpture, dessin et peinture, radio, théâtre ...

ISABELLE

J'ai été à **l'atelier sculpture**, nous avons commencé par débiter un bloc de pierre brut d'après un croquis. On dessinait le bonhomme à la craie sur le bloc de pierre pour ensuite le tailler.



Yassine et Fabienne ont quant à eux, pratiqué le dessin et l'aquarelle.

Nous avons eu le choix de créer ou reproduire un module. **J'ai fait 2 propositions** : une aquarelle mais avec la technique de la gouache, puis une véritable aquarelle. J'ai beaucoup aimé, j'ai amélioré ma technique et progressé mais j'étais trop fatiguée pour continuer la dernière journée.

« J'ai fait du pastel et de l'aquarelle d'après modèle. Ça m'a beaucoup plu ! »

Nadège

« J'ai assisté à la table ronde sur la place de l'utilisateur dans l'urgence. Une association belge CONCERTO nous a expliqué le concept de la gestion de l'urgence à domicile, le maintien chez soi est important quand on va mal. Nous devrions nous inspirer de ce qui se fait ici. »

Brigitte



BALADE À OUISTREHAM

PAR DAMIEN ET GILLES

CAEN



Être ensemble, initier des projets, prendre des responsabilités collectivement et passer de bons moments ensemble, en se sentant libre (dixit Gilles)... C'est ça un GEM ! Voici une journée réussie durant les vacances de Julien (l'animateur).

Damien et Gilles la raconte chacun à leur façon...

LA JOURNÉE DE DAMIEN L.

Et nous voilà huit à Advocacy, Michel en chauffeur, prêts à partir pour la mer. Nous montâmes dans le camion et décidâmes de la direction à prendre. On hésitait entre Luc-sur-Mer et Ouistreham et c'est Ouistreham qui a été choisi à l'unanimité, adjugé, vendu !

Nous fîmes donc **la route de Ouistreham** et nous garâmes non loin de la rue de la Mer. Nous nous engageâmes dans cette rue en faisant du lèche-vitrines. Un soleil printanier nous réchauffait le dos. Certains s'achetaient des glaces ou des crêpes. Puis nous voilà rendu en bord de mer, nous longions la plage. Oh surprise, le Car-Ferry venu d'Angleterre entra au port. Nous l'accueillîmes à grand geste.

Malheureusement, **on avait perdu Véro**. Un peu malade, elle s'était assise sur un banc un peu plus loin. Ouf, on l'avait retrouvée. Puis nous revînmes

sur nos pas, il s'agissait de trouver un endroit pour se désaltérer. Premier café : pas la place pour huit. Deuxième café : Oui, c'est possible pour huit.

Nous nous installâmes et commandâmes un chocolat chaud, puis un schwepps, puis un café viennois. Puis **il fut l'heure de rentrer** et nous fîmes la route vers Advocacy.

Ce fut vraiment **une belle journée** en compagnie de Michel, Marie-Thérèse, Gilles, Véronique, Giani, Lorenza et Martine !

LA JOURNÉE DE GILLES A.

Nous avons été à Ouistreham. Nous étions huit adhérents : Damien, Michel, Marie-Thérèse, Lorenza, Martine, Giani, Véronique et moi-même !

J'ai fait du lèche-vitrines, on a été sur la jetée au bord de mer. Véronique a été malade, Giani s'est plié en quatre pour aller lui chercher un verre d'eau. On a été boire un chocolat, ça m'a bien plu, j'ai scruté de l'œil Ouistreham, c'est beau à regarder... Les maisons et la mer étaient belles, on a respiré l'air pur, **c'est ça la liberté : prendre l'air quand on veut**. Un soleil nous a réchauffé le cœur : il faisait au moins dix-sept degrés.

JOURNÉE AILES DU SOURIRE

CAEN

LADIES AND GENTLEMEN WELCOME ON BOARD !

Nous sommes **le mardi 4 avril 2023** à l'**aéro club de Caen Carpiquet**. Les conditions météo sont au top !

L'équipe de bénévoles des **Ailes du Sourire** nous accueille avec grand soin autour d'un café et de délicieuses madeleines pour cette nouvelle journée de découverte de l'aviation. Les chanceux du jour sont Lorenza, Noémie, Marie Jo, Audran et Julien pour les Caennais ainsi que nos amis Virois.

Au programme de la journée : **découverte de l'association Aviation Sans Frontière, petite leçon d'aéronautique** pour comprendre comment vole un avion, initiation au pilotage sur simulateur de vol, baptême de l'air en rotation vers la Côte de Nacre sur le secteur de Ouistreham à Courseulles sur Mer, repas tiré du sac mais nous avons amené des douceurs sucrées pour le dessert... Enfin, **visite du hangar Latecoer** avec des passionnés d'aviation qui nous montre leurs engins volants qu'ils rénovent et entretiennent comme des horlogers Suisses !

Nous remercions tous les bénévoles des Ailes du Sourire pour leur mobilisation et leur gentillesse. Mission accomplie ! Nous avons tous la banane à la fin de journée !

L'ÉQUIPAGE CAENNAIS



SÉMINAIRE SUR LA LOI 2022-2

CAEN

JULIEN, ANIMATEUR À L'ECC DE CAEN

Jeudi 26 janvier 2023, nous étions invités par Arnaud Morange sociologue à l'IRTS Normandie pour intervenir lors d'un séminaire sur **les 20 ans de la loi 2002-2** relative à la participation des usagers dans les instances les concernant.



LA QUESTION POSÉE ÉTAIT :
**LOI 2002-2, 20 ANS APRÈS
MYTHE OU RÉALITÉ ?**

Avant notre prise de parole, plusieurs intervenants se sont succédés pour brosser un tableau de ce qu'a permis cette loi en terme **de facilitation et de respect de la parole des usagers** dans les institutions sanitaires, sociales et médico-sociales.

Cette loi a ainsi permis une **meilleure prise en compte de cette parole** pour l'évolution des dispositifs de prises en charge. Reste , que si cette loi est une grande avancée, il n'est malgré tout pas toujours simple de former des personnes à la représentativité pour aller siéger dans des instances (MDPH, CDHP...).

Philippe Guérard, le Président d'Advocacy Normandie a fait un rappel de l'histoire de l'association et de la naissance de notre lieu en 2001 qui n'était pas encore un GEM.

Puis Claire, Giani, Didier, Lorenza et Noémie ont pris la parole à tour de rôle. Ils avaient à coeur de montrer la dynamique de prise de responsabilité au sein de notre Espace Convivial Citoyen et de notre association.

Ainsi, ils ont **témoigné de leur implication dans l'association** et des impacts dans leur existence, des liens de solidarité et d'amitié au sein de l'ECC, des projets qui leur tiennent à coeur...



« ...témoigner de ma rencontre et de mon implication depuis 9 ans à Advocacy , ça m'apporte de la Liberté car je rencontre du monde et je peux valoriser mon histoire de vie. Ça me tient à coeur de promouvoir le projet en parlant de l'entraide et de la solidarité dans l'association, car ça m'a aidé à me reconstruire... »

Didier

Une fois de plus, les adhérents ont été à la hauteur de **la sollicitation de l'IRTS** et l'assistance des étudiants dans l'amphithéâtre s'est régalée de **leur dynamisme et de leur sincérité !**

BRAVO LES AMIS !

LE MONT-SAINT-MICHEL

OCTOBRE À L'ESPACE DE VIRE

VIRE

Pour clôturer le mois d'octobre les adhérents de Vire ont fait une escapade au **Mont Saint-Michel**.

GILLES

.....

Nous voulions faire une sortie au Mont-Saint-Michel, et lors de la réunion hebdomadaire Yannick nous a demandé de lui ramener les éléments nécessaires pour l'organiser. Je suis donc allé sur internet à l'espace et j'ai trouvé le prix du parking et la distance pour le gasoil d'autres adhérents sont allés à l'office du tourisme.

Cette sortie réussie m'a permis de redécouvrir le Mont car **cela faisait 20 ans que n'y étais pas allé** et je ne connaissais pas la nouvelle organisation des parkings, **j'ai pris la navette pour la première fois** et j'ai découvert le mont ensablé. J'ai eu du mal à monter les marches mais cela valait le coup. J'ai bien aimé les petites ruelles moins connues qui permettent d'éviter la foule que connaissait Yannick.

ALAIN

.....

J'y était allé avec mes parents enfants et aussi une fois avec Advocacy où on avait été à pied jusqu'au mont, j'avais voulu caresser le cheval de la calèche mais le monsieur m'avait dit non. Je n'avais jamais pris la navette qui se conduit dans les deux sens. On a bien marché et on a pris un café. On avait emmené notre pique-nique mais dommage que les toilettes soient payantes partout.



« On a passé une super journée avec une petite sieste après le pique-nique pour ma part. C'était très conviviale avec plein de petites découvertes comme le petit cimetière avec des dates très anciennes sur les plaques. On a bu un café, bon mais très cher. Je n'y étais pas revenue depuis les transformations et pris la navette pour la première fois. Une escapade à refaire en visitant la merveille. »

France

L'ATELIER VITRINE D'AUTOMNE

NOVEMBRE À L'ESPACE DE VIRE

VIRE

L'atelier vitrine d'automne (Stéphanie, France, Nathalie, Bernard, Gilles, Christophe Cahut.)

GILLES

J'ai évoqué cette idée en **réunion hebdomadaire** de faire une vitrine d'automne pour **embellir l'espace**, Yannick a combiné cette idée avec une randonnée dans les bois avec pique-nique pour récolter les éléments que la nature nous offre. En rentrant la déco pouvait commencer.

BERNARD

Cette randonnée m'a bien plu, j'ai pu ramasser des feuilles mortes, des branches, des écorces pour faire le décor d'automne, nous avons pique-niqué, il faisait un peu frais dans **la forêt de Saint-Sever**. Puis nous avons décoré la vitrine de l'espace.

CHRISTOPHE

J'ai bien aimé me balader dans la forêt et ramasser des branches et de la mousse, j'avais fait un gâteau au chocolat pour les adhérents.



« J'étais très fatiguée et j'ai dormi dans le camion pendant la randonnée, mais me suis rattrapée à l'espace pour la décoration, nous avons passé un moment agréable, notre vitrine s'est transformée. »

France

MARCHÉ DE NOËL À L'EPSM DE CAEN

DÉCEMBRE À L'ESPACE DE VIRE

VIRE

C'est dans la continuité de leur investissement personnel que France, Bernard, Rémi, Gilles ont répondu à l'appel pour représenter Advocacy au **marché de Noël de l'EPSM de Caen** pour la matinée

FRANCE

Nous sommes partis avec quelques plaquettes d'Advocacy et cela a fini en petit ECC au sein de ce marché de Noël dans lequel les gens venaient **découvrir l'association.**

RÉMI

Nous avons parlé de **notre vie à l'association** et présenté son fonctionnement et j'ai fait un peu le clown.

« L'année prochaine, nous ferons encore mieux en le préparant. »

Gilles



« C'est très bien de faire découvrir l'association c'est dans mon rôle.»

Bernard



ACTION POUR LE SECOURS POPULAIRE

COLLECTE DE JOUETS

VIRE



C'est dans un esprit de bénévolat que les adhérents qui le souhaitent se sont investis dans **la collecte de jouets** au sein de l'espace pour le marché de Noël du **secours populaire de Vire**.

Les jouets collectés sont ensuite triés suivant l'état et nettoyés. Cela a permis aussi de faire rentrer à l'espace des personnes qui n'auraient probablement jamais poussé la porte et aux adhérents de faire connaître Advocacy et ses actions.

Ce fut **une belle expérience** qui s'est terminée par la distribution de la collecte, à laquelle des adhérents ont assisté en ayant préparé divers gâteaux. **Une expérience humaine** à refaire sans aucun doute.

Brigitte (responsable du secours populaire) **remercie les adhérents** pour leur investissement et leur disponibilité.

Cette action a donné lieu à un article dans le **Ouest France**.

Secours Populaire : une action supplémentaire et nécessaire



Les bénévoles ont lancé leur premier marché de Noël.

Le Secours Populaire en partenariat avec l'association Advocacy a proposé son premier marché de Noël dimanche 11 décembre à la Maison des Solidarités.

En conséquence du contexte économi- que en ce moment, les bénévoles s'activent pour financer leurs actions. Et cette

nouveauté a pour mission d'augmenter les ressources de l'association qui est en constante augmentation de bénéficiaires. « Les personnes en difficulté sont de plus en plus nombreuses et c'est inquiétant », admet Brigitte Priou-Lelièvre, référente du Secours Populaire pour l'antenne

de Vire. « Aujourd'hui, nous comptons 218 bénéficiaires soit le double de l'an passé. » Ce premier marché de Noël a connu « une belle affluence le matin en sachant qu'une personne qui vient acheter fait un geste de solidarité. » Beaucoup de jouets neufs et

occasion et objets de décoration garnissaient les tables, « et ici, on est toujours accueilli avec le sourire », assure la référente. Chocolat chaud, café et viennoiseries étaient proposées à la vente par les membres de l'association de lutte contre la souffrance psychique.



Collecte de jouets à l'espace de Vire pour le Noël des bénéficiaires du secours populaire.



LES ADHÉRENTS EN ACTION

LE LOGEMENT POUR TOUS

VIRE

Pour certains adhérents il est important de participer aux journées d'action pour la santé mentale, **le 17 novembre** Rémi, Stéphanie, France Charlène et Gilles sont allés aux Comité Régionale Pour l'Autonomie qui avait pour thème « **le logement pour tous** ».

FRANCE

Nous avons échangé nos idées en faisant des tables rondes puis mis en commun nos constatations et remèdes possibles, c'est très convivial et cela m'a apporté une **vision de la réalité** de la vie extérieur.



Nous étions à la Coop 5%, c'est une ressourcerie à Caen, c'était très sympa. Un groupe d'adhérents a aussi participé au colloque de santé mentale France à Rouen, et n'ont pas hésité à partir la veille pour assister au débat « de la discrimination au pouvoir d'agir. »

Gilles, France, Rémi, Stéphanie remercient encore le bureau d'avoir fait en sorte que cela soit possible.

LA SOIRÉE RACLETTE

UN MOMENT CONVIVIAL

VIRE



Le 16 décembre à l'initiative des jeunes, dont Jessy en tête les adhérents ont partagé une **raclette conviviale** rassemblant une vingtaine de personne autour du fromage et de la charcuterie sans oublier les pommes de terre.



« J'étais heureux de pouvoir organiser ce repas avec mes amis, je me suis occupé des courses et j'ai aussi fait de la mousse au chocolat. C'était une belle soirée où nous avons pu rigoler et partager notre soirée. »

Jessy

« Notre appareil a grillé dès le début ce qui a provoqué un fou rire ; heureusement plus de peur que de mal, j'en ai retrouvé un et le repas a continué, à 20 personnes il vaut mieux que les appareils marchent. »

Antoine



LA GALETTE DE L'ECC DE VIRE

JANVIER À L'ESPACE DE VIRE

VIRE



La galette est un événement important aux yeux des adhérents, tout le monde s'est senti concerné pour être présent afin d'accueillir tous les gens conviés. C'est avec la présence de Philippe et Éve, notre nouvelle déléguée régionale que nous avons pu présenter notre budget 2023 et nos souhaits d'activités. Le midi nous avons partagé ensemble un très bon bœuf bourguignon préparé par France. **Pas moins de 70 personnes** sont venues partager les galettes faites maison et écouter les allocutions du Président, de la déléguée régionale ainsi que celle de Bernard pour qui il est important de transmettre son expérience.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui se sont déplacées pour nous rencontrer, les partenaires, le docteur Hagen, Mr Alix, directeur de cabinet de Monsieur Marc Andreu-Sabater Maire de la ville de Vire.

« Je me suis donnée à 100% pour cet événement avec les adhérents nous avons préparé 10 galettes faites maisons. il y avait beaucoup de monde à servir et nous n'étions pas trop de deux pour le faire, merci Nathalie. »

France



LE CARNAVAL DE GRANVILLE

FÉVRIER À L'ESPACE DE VIRE

VIRE



« Je dois avouer que ce carnaval de Granville restera pour moi un très bon moment puisque je n'y étais pas et pour rien, je m'explique : Jessy conduisant le camion, les adhérents ont décidé et sont allés en parfaite autonomie au carnaval de Granville avec le minibus et le dimanche. De plus c'est un mélange de générations avec le partage de vie que cela peut apporter.

Je remercie donc Jessy, Gaele, Antoine, Bernard, Remy, Aurélien pour cela. »

Yannick



« J'étais très heureux de pouvoir emmener les adhérents à ce carnaval, nous avons passé une très belle journée, c'est très agréable de voir que l'on me fait confiance et je suis prêt à renouveler cette expérience. »

Jessy

LE CARNAVAL DE GRANVILLE

PAR VÉRONIQUE PÉRIER

GRANVILLE



J'ai été au **Carnaval de Granville** avec Nicolas, Giani, Martine, Fatima, Lorenza, Morgad et Julien.

Nous avons été accueilli chaleureusement à l'ECC de Granville pour manger au chaud par Isabelle Chartrain et Mme le Clown Géraldine ! Je me suis bien amusée. J'ai vu Fatema et Martine rire et danser. Moi aussi j'ai dansé avec Lorenza ! Il y avait beaucoup de **chars ironiques sur différents thèmes d'actualité** : la retraite, le prix de l'énergie, « la macronnie » etc. Certains chars diffusaient de la musique très forte, je ressentais les vibrations...

Une fois le défilé passé, nous sommes allés voir les manèges de la fête foraine avec les **adhérents de Vire et de Lisieux**. Nous sommes allés voir le Roi Carnaval brûler dans le port de Granville, puis nous sommes retournés au camion resté garé à **l'ECC de Granville**. Nous étions bien fatigués, mais quelle magnifique journée !



ATELIER RADIOPHONIQUE

ECC DE GRANVILLE MARS 2023

GRANVILLE



A partir d'une idée d'une adhérente de l'association, nous avons contacté **Mme Tarayoun Mitidja, Comédienne, Intervenante théâtrale, radio et vidéo pour Radio Sud-Manche**, afin de co-construire un atelier Radiophonique. Elle est venue présenter cette action lors d'une réunion hebdomadaire au mois de mars 2022. Nous nous réunissons début mai afin de définir une organisation. Sept séances ont été réalisées avec une moyenne de 5 participants.

Pendant ces séances nous avons proposé et choisi des thématiques, nous avons choisi le titre de l'émission « **On est bien là** » ainsi qu'un jingle avec le logiciel Audacity. Nous avons préparé des questions et nous sommes mutuellement entraînés à se les poser et à anticiper des réponses. Nous sommes ensuite partis enregistrer un micro-trottoir sur le marché de Granville à propos du sport en général et du « sport adapté » en particulier.

Nous avons sélectionné quelques musiques pour ponctuer l'émission finale. Puis fut venu le jour de **l'enregistrement des interview** à l'ecc avec Florent Desfaudais du CDSA50 et Marité et Agnès de La Ville à Vélo.

A l'occasion, **l'ECC a été transformé en véritable studio d'enregistrement** pour quelques heures.

L'émission titrée « **On est bien là** » est d'ores et déjà **disponible en podcast sur la Web Radio** et sera diffusée sur les ondes FM **au mois d'août 2023** sur une fréquence hertzienne encore indéterminée à ce jour.



AU DÉBUT JE PENSAIS QUE...

« La Radio c'était facile mais au dernier moment cela a été le stress. » - Véronique

« Que je n'y arriverai pas, j'avais le trac mais grâce au soutien de Mitidja et géraldine, j'ai réussi à interviewé les gens. » - Isabelle

JE RESSENTAIS...

« J'étais sur la réserve et il m'a fallu du temps pour me détendre ». - Caroline

« Je ressentais de la joie et de la curiosité. J'étais contente à l'idée de découvrir le mécanisme de la radio. » - Isabelle

ET PUIS EN LE FAISANT, AU FUR ET À MESURE...

« Le stress diminuait et j'étais moins angoissée. » - Véronique

« Le trac s'est installé mais j'ai fini par réussir et cela m'a permis d'être soulagée et fière de moi » - Isabelle

FINALEMENT, J'AI PU...

« Prendre beaucoup de plaisir à faire cet exercice et j'espère avoir l'occasion de le refaire prochainement. » - Caroline

J'AI DÉCOUVERT...

« L'univers de la radio » - Caroline

J'AI RÉUSSI À...

« Interviewer la ville à vélo devant un micro.» Fabian

« À m'intégrer dans un groupe que je connaissais très peu » Caroline

« J'ai réussi à vaincre ma peur du nouveau. » Véronique



CELA ME MONTRE QUE...

« Je sais que je peux relever des défis. » - Isabelle

« Je sais ce que je peux faire. » - Véronique

« Je suis capable de prendre la parole en public. » - Caroline

MAINTENANT JE SAIS QUE...

« Je pouvais faire des choses que jamais je n'aurais osé faire. » - Véronique

« Je suis sociable, curieuse des gens et des choses. » - Caroline

« Je suis capable de me dépasser. » - Isabelle

CELA ME FAIT...

« Cela me donne confiance en moi. » - Caroline

CELA M'APPORTE...

« Beaucoup de Joie. » - Isabelle

« Cela m'a apporté beaucoup de Joie. » - Véronique

JE SUIS FIÈRE DE...

« D'avoir réussi à dépasser ce fameux trac toujours présent. » - Isabelle

« D'avoir relevé ce challenge. » - Caroline

« Je suis très fière de moi (pour une fois !) » - Véronique

ATELIERS D'ART CLOWNESQUE

ECC GRANVILLE & VIRE

GRANVILLE

Les ateliers d'Art Clownesque, animés par Géraldine Pichon – formée à l'école Clownessenciel Paris-ont débuté **le vendredi 7 avril 2023** à Granville et à Vire.

Le projet, porté par l'Association Advocacy Normandie, fut présenté et proposé par l'intervenante aux **adhérents des quatre ECC** (Granville, Vire, Lisieux et Caen) entre le mois de **janvier et février 2023**.

L'activité a suscité l'intérêt de **32 adhérents** au total : 11 à Granville et à Caen, 6 à Vire et 4 à Lisieux pour le moment. **Chaque ECC pourra bénéficier de 12 ateliers sur une année**, répartis en deux trimestres distincts.

A ce jour, les adhérents de Granville et Vire ont ouvert le bal à raison de 2 ateliers (de 3h) par mois **de avril à juin 2023**.

La première session des ateliers débutera **à l'automne 2023** pour les ECC de Caen et de Lisieux.

Un travail en amont avec les partenaires des territoires respectifs, a permis d'avoir un prêt de salle à « l'Espace Pierre & Marie Curie » pour Granville et à « La Menuiserie » pour Vire.

Nous les remercions pour cette facilitation.

Ces ateliers s'adressent à toute personne désireuse de **se connaître sous d'autres facettes** et curieuse de découvrir des trésors cachés en elle. Aucune pratique artistique n'est nécessaire pour y participer....l'envie de s'amuser suffit !

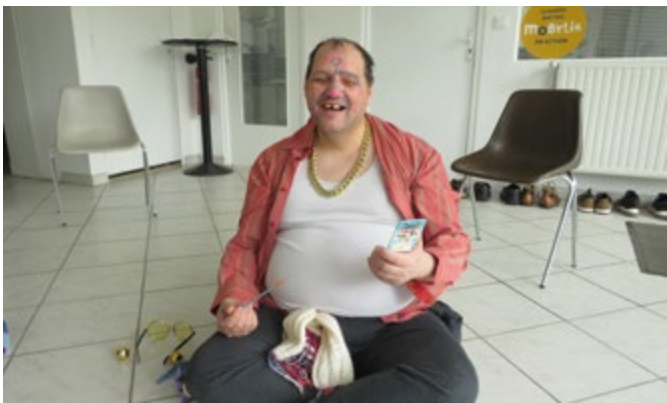
Les valeurs humanistes, bienveillantes et valorisantes qui les encadrent favorisent l'expression artistique, orale, écrite, sensorielle et corporelle offrant à chacun.e **l'occasion de se libérer** des sentiments d'isolement, d'exclusion et mésestime de soi, du manque de confiance en soi et en les autres.



En créant des atmosphères de participation et de solidarité, ils permettent à chaque participant.e de découvrir d'autres façons de communiquer avec leur entourage et d'acquérir des outils de gestion des émotions, mobilisables à tout moment dans la vie quotidienne.

Au programme : Détente, bien-être, lâcher-prise, respect, co-créativité, mais aussi « rigolitude », « Costu-maquillage » et « enfantillages » anti-âge !

A vos Nez...prêts...partez !!



SOIRÉE KARAOKÉ

LE REACTEUR ECC LISIEUX

LISIEUX

Nous avons à cœur de partager des moments avec des **personnes extérieures** à notre Espace. Des sorties, soirées ou accueil avec des associations qui regroupent des actions solidaires et/ou d'échange conviviaux. Comme avec Le Soliself ou les adhérents participent au **Karaoké organisé par le SOLISELF** qui est un restaurant solidaire situé en centre-ville de Lisieux. L'ECC adhère à cette association SOLISELF. Nos adhérents et les bénéficiaires de minima sociaux peuvent manger un repas complet à 5€ par personnes.



LES PANIERS DU CŒUR

LE REFUGE POUR ANIMAUX

LISIEUX

Le 12 mars dernier, nous sommes allés à des soirées extérieures comme à Trun où nous avons participé à une soirée. Cette association « Les paniers du cœur » est un **refuge pour animaux abandonnés** mis à l'adoption, organisait une soirée. Nous étions **au total 150 personnes**. Cette association nous a vivement remercié de notre venue.



LE CENTRE SOCIO-CULTUREL

LISIEUX

Le Centre socio-culturel organise sous l'impulsion de la CAF Pays d'Auge, des karaokés vivants une fois **tous les 3 mois** au sein de leurs structures. Ceux-ci sont réservés aux **familles isolées de Lisieux**.

Nous allons donc à la rencontre de personnes des **quartiers de Hauteville** qui sont ravies de vivre un moment d'échanges en chansons avec nous.



JOURNÉE AVEC LE GEM DE MAMERS

LE 3 NOVEMBRE 2023

LISIEUX

Les adhérents ont à cœur de rencontrer d'autres **Groupes d'Entraides Mutuelles** et ainsi pouvoir échanger sur le fonctionnement quotidien, les démarches militantes et aussi partager des moments simples avec des personnes qui **partagent le même quotidien**.

C'est à cette occasion que nous avons reçu le **GEM de Mamers** avec qui nous avons partagé un repas et effectué notre traditionnelle visite de la **Basilique de Lisieux**. Nous disons « traditionnelle » car dès que nous accueillons des personnes dans notre GEM, nous proposons une visite.



LES STAGIAIRES DU SERVICE SANITAIRE DE L'UFR SANTÉ UNIVERSITÉ DE CAEN NORMANDIE

LISIEUX

Du 8 au 17 mars 2023, nous avons reçu durant 15 jours des **Etudiants du service sanitaire** du Calvados 2 futurs infirmières/infirmier dont un qui est en reconversion professionnelle à 43 ans, et un futur Kiné! Durant ces 15 jours ils ont travaillé sur le **thème du sommeil** et ont effectué deux présentations auprès des adhérents: 18 adhérents ont participé au visionnage d'un diaporama.

Celui-ci a été préparé par les étudiants durant ces deux semaines, grâce à un questionnaire qu'ils avaient créé et remis aux adhérents, pour que celui-ci soit un **support adapté** à la thématique du sommeil.

Ce diaporama a servi de base pour les sensibiliser sur les différentes phases du sommeil : le pourquoi et comment remédier à la difficulté de s'endormir etc... **Un quizz a été proposé** à nos adhérents pour les inciter à retenir les bons ou moins bons rituels du sommeil.



MISE EN PLACE DE L'ATELIER COIFFURE SOLIDAIRE AU SEIN DE L'ESPACE

LISIEUX



Anne Valérie stagiaire d'ACSEA à Lisieux, **est venue faire son stage durant 15 jours** en décembre 2022. Valérie souhaite après sa réorientation professionnelle se diriger vers l'animation sociale. En discutant avec elle de son ancien métier de coiffeuse qu'elle a exercé **pendant plus de 20 ans** : en salon, à domicile et en camion aménagé passant dans les villages, elle souhaitait continuer son métier mais **en lui donnant du sens** en étant au contact de personnes isolées.

L'idée a germé de créer **un atelier coiffure solidaire** au sein de l'ECC. Et c'était parti ! **Les adhérents ont apprécié l'idée** et adopté le concept d'un endroit au sein de l'ECC pour créer ce salon solidaire une fois par mois ! À chaque

atelier, une quinzaine d'adhérents profite de cette journée de coiffure qui leur permet à beaucoup de **se sentir bien** avec une coupe qui correspond à leur souhait avec un tarif qu'ils peuvent supporter par rapport à leur revenu au vu de **5€ la coupe et 10€ avec la couleur !**

Nous sommes ce jour-là dans l'ambiance d'un salon : papotages autour d'un café ou thé en attendant son tour ! Au départ, deux trois adhérents ont « testé » la coiffeuse et maintenant **en moyenne 12 à 14 personnes se font coiffer.**



LA RECETTE

DE LA VÉRITABLE GALETTE DES ROIS PAR LES VIROIS



Dégustée et approuvée lors des vœux de l'ECC

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 2 Pâtes feuilletées pur beurre ou faite maison
- **125 g** de sucre
- **60 g** de beurre mou
- 2 oeufs
- **150 g** de poudre d'amande
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à soupe de rhum (facultatif)
- 1 oeuf pour dorer la galette avec 1 pincée de sel
- Facultatif : **100 g** de crème pâtissière pour faire la «vraie» frangipane

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. **Fouettez le sucre et le beurre mou**, puis ajoutez la poudre d'amande.
2. **Grattez les graines** de la gousse de vanille et ajoutez-les à la préparation.
3. **Ajoutez 2 oeufs** entiers et le rhum ou autre (fleur d'oranger, amande amère..).
4. **Placez la fève** et recouvrez avec le deuxième disque de pâte feuilletée légèrement plus grand, souder les bords en appuyant tout autour (et si vous mettez des haricots secs en guise de fève attention à ne pas les avaler).
5. **Battez un oeuf** entier avec une pincée de sel, attendez **2 minutes** et badigeonnez le dessus de la galette avec un pinceau (On peut utiliser un jaune d'oeuf uniquement pour un résultat plus doré, ou du lait).
6. **Placez la galette au frigo 30 minutes** ou 15 minutes au congélateur, sortez la, dessinez vos motifs avec une lame de couteau sans percer la pâte, dorez une seconde fois.
7. **Cuire à 180°C** (four déjà chaud) **pendant 30 à 40 minutes**, un peu plus si la galette est grande ou si la pâte feuilletée est faite maison. Vérifiez que votre galette est cuite en la soulevant délicatement, la pâte doit être cuite en dessous, sinon prolongez.



www.advocacy-normandie.fr

Journal réalisé grâce au soutien
des villes de Caen, Vire et Granville

ADVOCACY Normandie
Délégation Régionale
Siège Social

Maison des associations
10.18 Grand Parc
14 200 Hérouville-Saint-Clair

06 38 95 89 44 - 06 86 91 99 96

delegation.regionale@advocacy-normandie.fr

www.advocacy-normandie.fr