

Assemblée Générale de
l'association
TREIZERIEN

A photograph of a piece of paper with handwritten text. The number '13' is written in red ink, and the word 'Mars' is written in black ink in a cursive style.

Lundi 13 Mars 2023

Bilan moral 2022

Club de la Pierre de Lune



Pierre de Lune

L'année 2022 fut dense en projets et réalisations.

Outre les habituels rendez-vous annuels (fête du jardin, concours de pétanque, carrefour des associations, foire aux puces) et chantiers d'entraides, nous avons connus cette année d'autres évènements marquants. Nous avons prêté main forte à l'association Treizerien autour de la maison communautaire en rencontrant les différentes mairies de notre secteur. L'accueil a toujours été bienveillant et riche.

Le lien avec Silène (Club de Quimper) a pu se renforcer lors d'une journée lors de nos échanges et nos pratiques, suivit d'un repas partager sous le soleil de mai. Le tout conclu par une initiation à la danse bretonne.

Au mois de septembre nous avons organisé la randonnée interclubs sur l'hôpital Camfroust qui s'est conclu à moulin mer avec un pique-nique et des jeux pour cela nous remercions vivement...

De plus, le coin terrasse du Kipfer c'est paré d'un magnifique graff sur le thème de la mer réalisé par un groupe de soignants et de soignés et du graffeur ratzone. Il aura mis quelques années à voir le jour. Si vous souhaitez voir à quoi il ressemble, rdv sur notre site trézerienne.fr.

La transformation de la salle télé en salle d'apaisement a mobilisé nos peintres en herbes pour un résultat dépassant nos attentes.

Nous avons fini l'année avec notre maintenant traditionnel

foyer de Noël. Cette édition a permis de révéler notre borne d'arcade aux usagers du secteur. Le groupe aujourd'hui célèbre « les gardes fous » a mis le feu au foyer, le temps d'un après-midi.

Le nouveau bureau est composé de :

Nos projets pour 2023 sont de customiser la borne d'arcade de poursuivre le parcours santé et de travailler l'installation des tables de pique-niques dans le jardin d'Arembord.

Ergothérapie

L'atelier a été ouvert tous les jours avec une fermeture les week-end, mercredi après-midi et maintenant un mardi sur deux (Les Ergothérapeutes prenant en charge des groupes extérieurs sur ce dernier temps).

Il a accueilli pour quelques mois deux nouvelles Ergothérapeutes apportant leur dynamisme et leurs nouvelles idées, et a été soutenu par plusieurs infirmiers durant l'absence d'un Ergothérapeute.

Il a continué à collaborer avec l'atelier bois, a fabriqué des jardins zen aquatiques pour la fête du jardin et des pommes de toulaine et libellules pour la foire aux puces.

Il accueille des personnes hospitalisées et d'autres venant de l'extérieur. Il fonctionne toujours en atelier ouvert et propose des nombreuses activités manuelles :

Vannerie, terre, mosaïque, objets à décorer, couture, bijoux, tricot, dessins... ainsi que des puzzles et jeux de société.

Atelier Bois

L'atelier Bois qui se déroule au Kipfer deux fois par semaine, à savoir le Mardi et le Vendredi de 10h-12h et de 14h30-16h30. De manière générale on observe une plus forte affluence.

Projets réalisés durant l'année : borne d'arcade, stylos, nichoirs, boîte de rangement (atelier esthétique), chaise en bois petite et grande taille.

Lors de la foire aux puces de nombreux stylos ont été vendus : (28 stylos au total)

Le projet le plus important de cette année fut la construction de la borne d'arcade ayant nécessité plus de 6 mois de réalisation, de nombreuses réunions, d'interventions de plusieurs compétences et domaines respectifs propres à la conception de la borne : Bois, Informatique et Electronique.

La partie décoration de la borne a été confiée à L'atelier D'ergothérapie.

Elle a notamment pu être utilisée lors des fêtes de fin d'année par les soignants et les soignés.

Nous souhaitons une bonne retraite à Didier et un grand remerciement pour son travail au sein de l'atelier et à l'accueil de Lionel et Marie-Aimée.

Les projets de l'Atelier Bois pour l'année 2023 :

Fabrication d'un Marteau de Thor.

Fabrication réparation de nichoirs, finir les boîtes de rangement pour l'atelier esthétique. Idée d'une sortie restaurant. Un focus sur le rangement de l'atelier bois et la révision des machines. (Combiné)

Groupe Relaxation au Chalet

Le groupe (entre 4 et 9 personnes) se réunit tous les lundis de 14h00 à 15h30 au chalet pour pratiquer plusieurs exercices de relaxation :

- ◆ Travail d'étirement
- ◆ Coordination
- ◆ Equilibre
- ◆ Respiration
- ◆ Concentration
- ◆ Mobilisation passive
- ◆ Méditation en plein air...

Cette année nous souhaitons faire davantage d'exercices de plein air.

En 2022, ont été réalisées différentes sorties : Kéranden (Tai Chi), les pâquerettes (marche puis méditation), Keremma (marche dans l'eau et le sable), île de Batz (journée de marche revigorante) et Roscoff (une après-midi SPA super !!!).

Pour 2023, nous rêvons de partir deux jours à Ouessant au mois de juin. Nous aimerions aussi profiter de la forêt à Huelgoat, de la mer à Camaret et à l'îlot des Capucins et aller au restaurant.

Atelier Mémoire

Le groupe de l'atelier Mémoire se réunit le vendredi de 14h30 à 16h avec 6 à 8 patients, autour d'exercices ludiques principalement, pour stimuler et maintenir les fonctions cognitives.

Nous utilisons des jeux de société, des exercices tirés de site Internet, le jeu des « objets cachés » ... le jeu du « P'tit Bac » remporte toujours autant de succès ainsi que celui des 7 ou plus différences.

La rencontre se termine par un moment de convivialité autour d'un café-gâteau, c'est le moment aussi de trouver le « mot de passe » pour le prochain vendredi.

L'année 2022 a été l'occasion de partir à la découverte du site historique de Ménéham (vous pouvez retrouver le résumé sur le Blog de Treizerien), de déjeuner au restaurant les Rigadelles à Goulven et de clôturer la journée par une balade sur le port de Plouescat.

Pour 2023, le groupe envisage une sortie au mois de juin, afin de bénéficier peut-être d'une meilleure météo, à la découverte de Morlaix et sa magnifique baie. Nous pensons aller visiter et déguster les produits de la chocolaterie « Grain de Sail ».

Atelier des saveurs

Au cours de l'année 2022, et même en l'absence de la diététicienne, l'atelier des saveurs s'est réuni une fois par mois. Durant ces rendez-vous nous avons pu parler des effets des médicaments sur l'appétit, des fruits et légumes de saison, des gâteaux apéritifs avec dégustation de houmous, radis noir, chips de sarrasin et de légumes. Nous avons eu la chance de découvrir avec docteur Roux-Merot des graines germées. Nous en avons même réalisées et dégustées dans les salades a l'occasion de notre pique-nique annuel au jardin d'Arembord.

Pour cette année nous parlons de peut-être réaliser nous-même des yaourts.



Atelier musique

L'aventure continue, le travail aussi ! En effet le groupe les Garde-Fous trace sa route.

La « répèt' » du jeudi après-midi à l'école de musique de Landerneau, est devenue un moment incontournable dans la vie des Garde-Fous.

L'atelier musique ne désemplit pas et cette année, nous avons accueilli une nouvelle recrue en la personne de Camille.

Après une vive impatience, le double CD « Hope, hop, hop ! » des Garde-Fous a enfin vu le jour. Nous en avons vendu près de la moitié à la foire aux puces et il est en vente sur les différents sites du secteur.

Le point d'orgue a bien sur été le gîte musique de Saint-Cadou, dans lequel nous avons maintenant pris nos marques. Pendant ce gîte nous avons entre autres enregistré un morceau pour l'atelier relaxation.

Une résidence musicale à Crozon Morgat, dans la salle de théâtre du CCAS de l'EDF, nous a permis de nous mettre en scène et d'aborder plus sereinement nos plus grandes représentations musicales à ce jour. En effet nous avons honoré 2 dates de concert au Family de Landerneau : une ; le 15 octobre lors de la journée de psychothérapie institutionnelle et l'autre ; le 20 octobre lors d'une journée « Psychiatrie et vie quotidienne ». Nous avons aussi joué au foyer du kipfer, en répétition publique, lors des fêtes de fin d'année. Le CMP de Crozon nous a également accueilli pour un goûté musical à la même période.

Projets 2023:

Nous souhaiterions retourner à Saint-Cadou et aussi organiser à Ouessant une résidence musicale dans le studio d'enregistrement de Yann Tiersen.

Ayant pris goût à la scène, nous aimerions faire des représentations publiques dans des petites salles locales pour s'ouvrir vers la ville et partager notre musique. C'est dans ce but que l'on souhaite aussi retourner au CCAS de Crozon Morgat pour nous entraîner à faire des concerts.

Enfin, une boîte mail au nom des Garde-Fous est en cours de création pour faciliter la vie du groupe.

Hôpital de jour de la Pierre de Lune

Cette année l'hôpital de jour s'est investi dans tous les événements de l'association treizerien, que ce soit au concours de pétanque ou à la randonnée interclub sur les rives de Camfroust vers moulin mer. De plus nous avons participé à la fête du jardin, au carrefour des associations et à la foire aux puces, autant de temps forts qui nous ont permis de vendre de nombreux galets et pots de confiture.

Certains patients ont participé à des séjours thérapeutiques que ce soit à Tourcoing en passant par Bruges la délicieuse et en Alsace et sont revenus au bercail des souvenirs pleins la tête.

Visite des grottes marines de Morgat

Le 8 juillet 2022, l'été vient d'arriver, la Pierre de Lune a décidé de tester son pied marin. Sa boussole l'a guidé jusqu'à Morgat, embarcadère B destination l'Anse de l'île Vierge. Mais rassurez-vous tout le groupe est revenu à terre, la tête pleine de souvenirs. Il a profité de magnifiques paysages, d'un pique-nique sur Roscanvel et d'une petite balade digestive à la pointe des Espagnols. Pour clôturer l'après-midi, une halte à l'Abbaye de Landévennec a permis la dégustation d'un jus de pommes artisanal que nous vous conseillons vivement !!!

La vallée des saints

Un groupe de l'hôpital de jour s'est rendu à la vallée des Saints à Carnoët le 29 août. Après une heure de route, les huit participants à cette balade ont découvert un site magnifique, avec une vue imprenable sur les Monts d'Arrée. Créé en 2008 sur la colline Saint Gildas, cette « Ile de Pâques » bretonne offre aux visiteurs une

surprise de taille... En plein soleil, 180 statues de granit dominent cette vallée atypique. A l'heure du déjeuner, le pique-nique à l'ombre était le bienvenu.

Le club du soir

Cette année le club du soir s'est à nouveau réuni le mercredi autour d'un repas ou d'activités extérieures, l'occasion de sortir de la routine. Ils ont notamment apprécié les illuminations au château de Trévarez dont le thème cette année était « Le tour du monde en 51 jours » de Jules Verne. Toujours sur la thématique de Noël, ils ont déambulé dans les rues de Landerneau à la découverte des magnifiques éclairages de la place Saint thomas jusqu'au quartier Saint Houardon... La sortie karting a été très appréciée, ainsi que le bowling et le cinéma.

Le « blog » treizerien

Celui-ci a trouvé son rythme de croisière à raison d'une réunion hebdomadaire depuis novembre 2021. Des mises à jour régulières permettent de maintenir le lien en direct live avec les gîtes thérapeutiques et de dynamiser les événements des trois clubs du secteur (fête du jardin, foire aux puces, tournoi de pétanque inter-clubs...).

Bilan moral de la cafétéria du CMP

Le CMP a ouvert en 2007. Très rapidement, une cafétéria a vu le jour.

Celle-ci ne fonctionnait pas depuis quelques années.

Avec le COVID, l'espace étant devenu une salle d'attente et les restrictions sanitaires restant présentes mais le souci de faire du CMP un espace d'accueil et de convivialité a été le plus fort.

Un petit groupe de soignants-soignés a commencé à se réunir en Septembre 2022.

Les échanges avec le club et la cafétéria Oasis du Kipfer ont permis de poser les questions sur la faisabilité et la pérennité de cet atelier.

Quand va-t-elle ouvrir ? Que va-t-on servir ? Qui va la tenir ?

Un inventaire du matériel a été fait. De là, le groupe a fait des devis et grâce à l'association et au Club, la cafétéria a pu se procurer tout le nécessaire.

Tout est prêt ! La cafétéria ouvre en Octobre 2022.

Les débuts ne sont pas toujours simples avec une organisation parfois défailante.

Cependant, après force de propositions, le groupe a réussi à s'organiser pour que cette cafétéria soit toujours alimentée et ouverte aux jours et heures prévues.

Une réunion mensuelle est mise en place pour un bilan et

prévoir les achats du mois à venir.

Deux goûters autour des fêtes de fin d'année ont eu lieu avec la participation du club.

Il fallait trouver un nom à cette cafétéria !

Nous avons alors décidé que ceux, qui le souhaitent, puissent faire des propositions grâce à des boîtes à idées.

Lors de la réunion de Février dernier, un dépouillement a été réalisé par le groupe avec un vote et c'est la proposition de « KAWA-THE » qui a été retenue.

Les projets à venir sont de donner à cette cafétéria une ambiance plus agréable avec l'idée d'inscrire le nom (enseigne) sur la cafétéria, d'élargir les propositions de boissons..., d'augmenter les créneaux horaires et pleins d'autres choses...

Nous vous rappelons que nous pouvons vous accueillir au KAWA-THE les lundis et mercredis de 10 h à 12 h et les vendredis de 14 h à 16 h.

Venez nombreux, on a des chocolats et même à l'orange !!!

ON VOUS ATTEND NOMBREUX AU KAWA-THE !!!

Appartement associatif de Trémaria

Cette année 2022 aura été marquée par de nombreux mouvements tant au niveau soignants qu'au niveau résidents :

Il y a eu l'arrivée d'Emmanuelle, de Marie-Charlotte, de Fabrice et le départ de Grégory ; et au niveau résident Romain a quitté l'appartement et a réalisé ses projets personnels.

Raphaël qui venait en chambre d'accueil est devenu résident de l'appartement.

Hugo qui venait en chambre d'accueil réside maintenant à la maison communautaire.

Pour l'arrivée de Raphaël, un chantier solidaire de longue haleine a permis de rénover intégralement la chambre et nous remercions d'ailleurs Anthony, Olivier, Gwenola, Fabrice, Stéphane, Tristan et Tiphaine pour leur aide précieuse !

En 2022 nous avons également changé d'opérateur téléphonique et de banque.

Niveau sortie Romain, Brice et Charles ont pu profiter d'une inoubliable soirée à l'Arena de Brest devant les Harlem Globe Trotters ainsi qu'une journée au 3 curés au cours de l'été.

Pour 2023 , nous aimerions faire un peu plus de sorties et avons déjà quelques idées, notamment un laser-game , un bowling et une nouvelle sortie aux 3 curés.

Et peut-être quelques travaux dans l'appartement.

Merci

Atelier sport

L'atelier sport a lieu le vendredi après-midi entre 16H et 17H30 à la salle Cossec, salle omnisport près de la piscine.

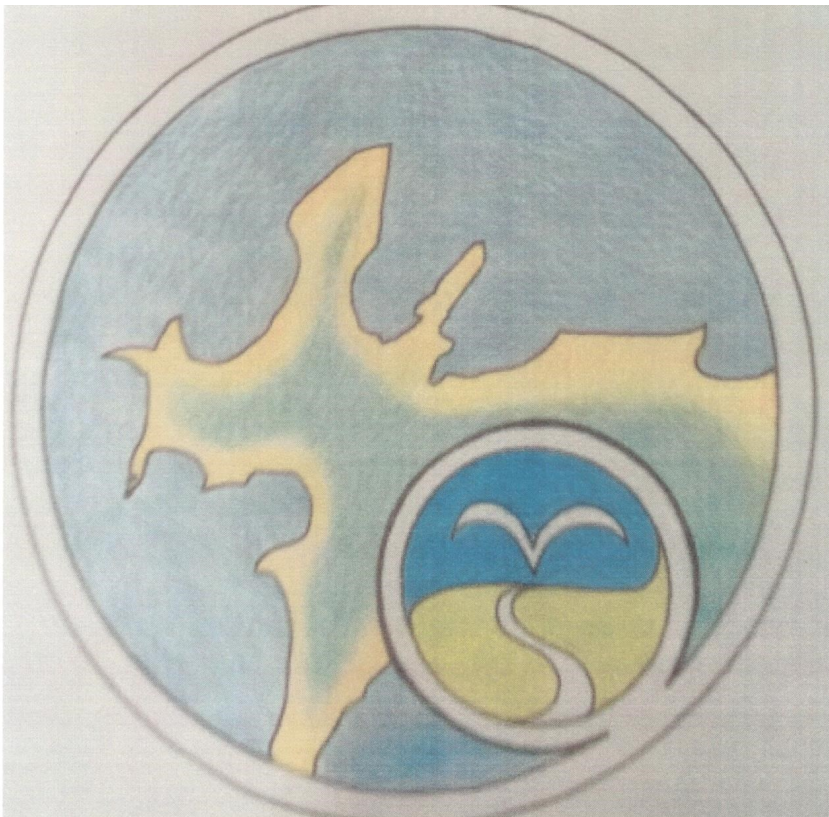
Les sports pratiqués sont le basketball et le football. L'atelier reste toutefois ouvert aux suggestions et propositions pour d'autres activités sportives.

Le groupe atelier sport peut compter sur une douzaine de participants chaque semaine.

Mais qu'est-ce qu'apporte l'atelier sport à ses participants ? Plusieurs mots reviennent régulièrement, cet atelier est un moment de cohésion et de convivialité. Il permet de se dépenser, de transpirer et de s'entretenir physiquement. Il peut être également un défouloir, un lieu où l'on peut décompresser, se changer les idées.

Le projet de créer une « association sportive » dans le secteur se réfléchit. Cela permettrait l'adhésion à une fédération sportive et la possibilité de solliciter des subventions ou des services à différentes organisations (subvention au ministère de la santé et du sport, subvention mairie, prêt de salle et de moyen de transport...).

Bilan moral 2022
Club Steredenn Ar Mor



Bilan moral 2022

En 2022, le club thérapeutique Steredenn Ar Mor a accueilli ses adhérents tous les mardis et vendredis. Tous les troisièmes jeudis du mois, les comptes ont lieu en compagnie des patients et de 2 infirmiers conseillers techniques.

Une cinquantaine de cartes de l'Association Treizerien dont dépend le club, ont été vendues.

Depuis 14 ans la voiture solidaire fait partie du paysage crozonnais. Forte de son succès auprès des patients avec environ 44 000 kilomètres au compteur (depuis 3 ans), elle permet de se rendre à des consultations médicales, de faire les courses, de rendre visite à ses proches. Tout ceci est possible grâce à l'entraide et la disponibilité des 3 chauffeurs. Elle parcourt la presque île mais pas que (Quimper, Châteaulin, Landerneau majoritairement). Charges/recettes

L'école des crêpes a lieu tous les vendredis après-midi. Cet atelier a pour but d'initier les personnes à la confection (préparation de la pâte) et à la réalisation des crêpes sur le Billig. Chacun peut s'essayer et se perfectionner dans cet atelier, grâce notamment aux savoirs transmis. Les fonds dégagés par cet atelier sont employés pour le fonctionnement et entretien de la voiture solidaire.

L'année 2022 a été marquée par l'aboutissement de 3 gîtes :

- Le gîte Guérande en avril a permis une pause dans le quotidien entre balades, visites touristiques et détente.

- * Les gîte bien-être, pêche et maison communautaire (interclub) ont eu lieu en Octobre à Cleder, dans une même maison face à la mer louée pour l'ensemble de ces 3 séjours thérapeutiques
- * Le gîte Alsace (interclub) a eu lieu en décembre autour des marchés de Noël.

Comme chaque année, le club thérapeutique Steredenn Ar Mor a activement participé au carrefour des associations de Crozon. Dans une ambiance conviviale les adhérents ont confectionné des crêpes, et vendu des gâteaux et des boissons. C'est un moyen pour le club de faire connaître notre association d'aide à la santé mentale sur la ville Crozon et ainsi éviter la discrimination.

A tous ces ateliers, s'ajoute une mini-cafétaria tenue par des soignés, tous les jours d'ouverture du CMP. L'atelier écriture accueille régulièrement les personnes du CMP, dans un moment convivial et d'échange autour d'exercices ludiques de jeux de mots et de composition. L'intérêt de certains patients pour la littérature, a amené le Club à créer un atelier «Thé littéraire». Chacun peut s'exprimer sur ses lectures, les faire partager. Moment culturel et expressif, souvent animé par le médecin psychiatre en chef du secteur.

L'atelier ergothérapie (le premier et le troisième mardi du mois) : les personnes peuvent s'atteler à des activités variées comme : Vannerie, Mandala, Pomme de Toulaine...

L'atelier cuisine a toujours lieu les mardis (à la salle de la maison

du temps libre de Crozon) et les vendredis (salle de la ville de Roscanvel).

Un groupe de joueurs de pétanque s'est rendu à Landerneau pour participer au tournoi annuel organisé par l'Association Trézérien.

Des sorties Hockey sur glace ont eu lieu tout l'hiver afin de suivre les victoires des Albatros, la bonne ambiance est toujours de mise lors de ses sorties très appréciées.

Les projets pour 2023

Le projet d'aménager un espace cuisine est toujours en cours. Il permettra ainsi de faciliter les ateliers crêpes et pâtisserie de de stocker le nécessaire, ingrédients et ustensiles, de l'atelier cuisine. Des croquis sont actuellement en cours de réalisation.

La cabane à livres est presque terminée : il ne reste plus qu'à la fixer afin qu'elle puisse devenir un lieu d'échanges et de rencontres et qu'elle permette une circulation des livres sur le secteur.

Gîte Caen autour des plages du débarquement et du mémorial (5 au 9 Juin)

Aménagement du patio.

Organisation d'un tournois de poker interclub.

Achat d'un récupérateur d'eau.

Bilan moral 2022

Club des Vallons



Bilan moral du Club des Vallons 2022/2023

Nous autres, gens de Pont De Buis et de ses alentours avons fini l'année sur un climat positif. Elle a débuté par une sortie à la belle ville de la torche, nous avons pu voir fleurs et bulbes en tous genre et de toute sorte et de tout coloris après un pique nique. Un groupe de cinq soignés et deux soignants ont organisé un gîte consacré à l'Île de Groix et du sous marin de la cité de voile. Une après midi consacrée à la balade nous a permis le nettoyage d'une plage de Pentrez. pour finir l'année, nous avons pu voir les illuminations du château de Trevarez en soirée. Une raclette a été faite pour le dernier atelier cuisine de l'année, sans oublier l'inévitable galette des rois. En février s'est déroulé le concours de belote.

Pour l'année prochaine le renouvellement du concours de belote est prévu, ainsi que l'organisation de la randonnée interclub. La rencontre avec le maire de Pont De Buis nous permettra peut-être l'amélioration de l'outil pour l'atelier cuisine.



« Les passeurs »

www.treizerien.fr