

# Livret d'Assemblée Générale de l'association TREIZERIEN



Lundi 11 mars 2024



Bilans Moraux  
du  
Club de la  
Pierre de Lune



**C**omme à l'accoutumée, le club de la Pierre de Lune n'a pas chômé en 2023.

Nos rendez-vous annuels ont brassé une nouvelle fois beaucoup de monde du secteur et de la cité. Que ce soit lors de la fête du jardin, du carrefour des associations, du concours de pétanque ou de la foire aux puces, chacun aura pu s'investir pour le collectif. Par ailleurs, le ramassage des pommes dans le verger de la maison communautaire, nous donne une nouvelle activité : le pressage des pommes pour un délicieux jus d'pomcom'.

L'hôpital de jour de la Pierre De Lune aura visité les villes de Concarneau et de Locronan lorsque les Garde-Fous de l'atelier musique se produisaient à Lannilis, Telgruc-sur-Mer et Morgat.

Le Club de la Pierre De Lune et l'association culturelle du personnel du secteur, ont participé à la première soirée du *collectif ciné*. Nous avons visionné le documentaire sur l'hôpital de jour de l'Adamant à Paris.

Cette année, il y a eu des séjours thérapeutiques à Saint Cadou pour la musique, à Camaret pour une veillée poésie sous les étoiles, à Plonévez-Porzay pour le bien-être et la pêche, à Angers pour le jardin. Le gîte Métairie s'est rendu à Plougouven, et pour finir l'année en beauté, un groupe est allé à Lyon pour la fête des lumières.

Pour les fêtes de fin d'année, un foyer de Noël a été reconduit avec des jeux en location et une représentation des Garde-Fous.

En 2024, nous espérons renouveler notre stock de jus de pommes qui financera les travaux de la Maison Communautaire, et poursuivre nos créations artistiques lors d'un Festi-Treize où se sont produits conjointement le théâtre et la musique. Nous



**P**ourrons prêter mains fortes à l'association culturelle lors de la journée de psychothérapie.

## **Atelier esthétique**

**C**ette année nous avons été ravis de réintroduire l'atelier esthétique au sein du service de soin du kipfer. L'atelier esthétique promet d'offrir aux patients une expérience de bien-être unique et un espace d'échange privilégié. L'atelier permet d'avoir un moment de détente et de relaxation tout en offrant un espace convivial où les soignés peuvent partager leurs expériences.

L'atelier admet de nombreux bienfaits : réduite le stess, l'anxiété et améliore la confiance en soi. Ces moments favorisent la création des liens sociaux entre les patients et les soignants tout en leur faisant confiance.

Cet atelier a pu reprendre forme grâce à l'investissement des patients. Ils se sont investit pour les achats, pour la sélection du matériel nécessaire à l'élaboration des soins. La mise en place de la signalétique dans le kipfer a été réalisé par l'un des patients référents de l'atelier. Avec l'aide du club, les bons ont été fabriqué pour faciliter les inscriptions à l'atelier.

**L**es référents soignants et soignés remercient l'association de nous avoir fait confiance. Au total du mois de Novembre 2023 à Janvier 2024, 47 patients ont pu participer à l'atelier esthétique.

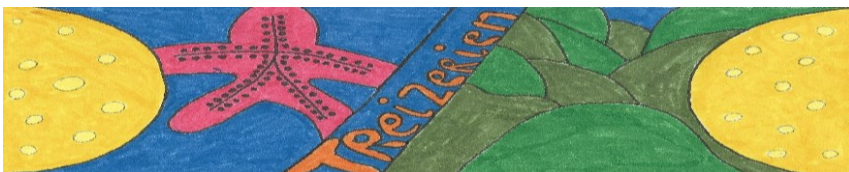
L'année 2024 redémarre avec des nombreux projets :

D'introduire les patients référents aux soins prodigués.

De mettre en place des réunions soignants / soignés.

D'améliorer notre espace détente/esthétique en le rendant plus harmonieux.

De pouvoir développer notre carte de soin.



## **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 : des stylos, des nichoirs, des boîtes supplémentaires pour l'atelier esthétique, une jardinière pour le CMP, une enseigne pour la cafétéria du CMP, une jardinière sur pied pour le Club Steredenn ar Mor, une infrastructure complexe et gigantesque pour la Compagnie de la Lune, une porte pour le KFC, quelques projets individuels (réparation d'une planche de palet breton, un meuble salle de bain), ponçage et/ou réparation de tables et chaises diverses, des porte-clefs bigouden ou de formes variées, des décorations de Noël pour la Foire aux Puces (support de boule de sapin de Noël, chantournage de décoration)...

**U**n sérieux coup de balai a été réalisé pour initier le projet de rangement toujours d'actualité.

De plus en plus de soignés s'essayent au tour à bois pour la confection de stylo.

Nous avons accueilli avec enthousiasme le retour de Didier et avons déploré le départ de Lionel. Les projets de l'Atelier Bois pour l'année 2024 :

- Fabrication d'un Marteau de Thor.
- La révision des machines. (Combiné)
- La réalisation d'un nouveau tableau de rangement en style french cleat.
- Un porte-manteaux pour les soignés



## **Atelier Jardin Arembord**

**C**e que l'on a pu observer durant l'année 2023 :

La fête du jardin D'arembord s'est déroulée le premier weekend de Juin en collaboration avec Pont-de-buis, le bric à brac, la cafétéria, l'ergothérapie et l'hôpital de jour de la pierre de lune. Il y a eu une très bonne affluence et l'atelier théâtre nous a offert une très belle prestation. Le jardin a accueilli la finale du tournoi de pétanque en août.

Nous avons pu obtenir de bons résultats sur l'ensemble des cultures réalisées, notamment sur les courges butternuts qui se sont très bien vendues cette année.

Nous avons innové en introduisant de nouvelles plantations (Ail, haricot vert, salade) et aménagé d'autres parcelles.

**N**ous avons organisé un séjour thérapeutique à Angers visite du parc terra botanica, des jardins du château d'Angers qui a été pour le groupe une source d'inspiration.

La tempête a engendré beaucoup de dégâts matériels (serre percée, toit de la cabane à outils envolé, inondation des cabanes, la porte d'entrée de la cabane principale cassée...) D'importants travaux sont donc à prévoir cette année.

L'atelier a également apporté son aide à la maison communautaire en y déposant le bois coupé du jardin d'arembord ainsi qu'une aide pour transporter la serre cassée à la déchetterie.

Cette année nous avons eu le départ de julien et l'arrivée de clarie au jardin.

Il y a eu aussi le nettoyage des serres. (Extérieur et Intérieur)

### **Projets 2024 :**

- Travaux en lien avec la tempête : (Toiture cabane à outils, réparer bâche de la grande serre)



- Travaux urgents en lien avec la porte d'entrée de la cabane principale.
- Renforcer la collaboration avec l'atelier cuisine afin de leur fournir plus de légumes ainsi que des plantes aromatiques.
- Organiser une visite dans un ou plusieurs jardins.
- Continuer à nous réunir avec les autres usagers des jardins du secteur pour rassembler nos besoins.

## **Atelier écriture**

**S**ur l'année 2023, la multiplication des écrivains, soignés et soignants, a rempli la bibliothèque tous les jeudis matin de mots pertinents, touchants, mélancoliques, drôles, inventifs, poétiques...

Encore une année d'un atelier bienveillant et créatif, plein de partages, où nous avons appris les uns des autres et pris toujours autant de plaisir à écrire.

## **Mardis créatifs**

**L**es mardis créatifs, créés pour partager ensemble un moment autour d'une activité créative, ont été un groupe essentiellement féminin en 2023 et de plus en plus tourné vers la nouvelle passion des participantes : la couture.

Nous avons toujours autant de plaisir à nous retrouver, à partager nos idées qui en amènent toujours de nouvelles et à, selon la fameuse expression, mettre des paillettes dans nos vies grâce à nos créations.





## **« Apprendre à faire une Pause »**

L'atelier est proposé tous les jeudis de 16h30 à 17h30 au Chalet, tous les mercredis de 13h30 à 14h30 au Kipfer jusqu'à fin août et tous les lundis de 13h30 à 14h30 depuis début septembre au Kipfer.

C'est un atelier ouvert, sur prescription médicale pour le suivi en ambulatoire.

Au Kipfer, en hospitalisation, on s'inscrit le matin même au café accueil.

Il est généralement animé par Dr ROUX MEROT et des infirmiers ont pu également intervenir : Françoise Galland, Gilles Golemsky.

Des stagiaires viennent participer aux séances qui sont ouvertes à tous les soignant du secteur ;

10 à 15 patients sont régulièrement présents aux ateliers dont l'indication est questionnée à chaque consultation.

Une collaboration avec l'atelier Art Créatif du mardi a permis de repenser l'aménagement et la décoration du Chalet pour le rendre plus accueillant : déplacement des meubles, et armoires rangement des coussins et tapis, et réalisation d'un patchwork mural.

Une visite de l'exposition Tolkien à la fondation H et E Leclerc a été organisée le 7 décembre, en lien avec le club et l'association Treizerien qui a permis de bénéficier de la gratuité pour le billet d'entrée. Un goûter a ensuite été organisé au Chalet où nous avons dégusté des gâteaux fabriqués par certains ainsi que le jus de pomme de la Maison Communautaire offert par le club.

Deux ou trois séances ont pu se faire dans le jardin du CMP durant l'été, renouvelant le cadre de l'expérience de la pratique. De la même manière alors que les séances se déroulent habituellement sur des chaises, une séance a été consacrée à l'exploration de la pratique assise au sol avec des coussins.





Les participants ont ainsi l'occasion d'installer une pratique régulière dans leur vie quotidienne qui les aide à faire face autrement aux difficultés rencontrées.

## Groupe jeune

Les ateliers ont commencé début 2023. 6 infirmiers sont référents de ces ateliers.

On se retrouve tous les mardis matins au « Milles Club » à Landerneau avec 2 IDE et 6 et même parfois 10 d'entre nous. C'est fait beaucoup de monde.

On est âgé de 16 à 25 ans soit hospitalisés soit suivis en ambulatoire.

Le premier atelier (9h30-10h30) est un atelier durant lequel nous faisons ensemble un jeu basé sur l'expression des émotions : Feelings, Dixit, Révélations, Top Ten.

Le second atelier (10h45-12h00) est un atelier d'écoute musicale durant lequel, ceux qui le souhaitent, peuvent partager des musiques et échanger leurs ressentis.

On a de la chance d'avoir une salle mise à disposition gracieusement par la Mairie de Landerneau.

Bilan de l'activité - les ressentis des soignés (tour de table) : Quand les soignants nous ont demandé de faire ce bilan, on s'est tous penché sur ce que cela nous apportait.

Alors un peu en vrac : " C'est bien que ces ateliers existent car ça permet de créer un lien social et se faire des amis pour ceux qui n'ont pas trop de vie sociale.

Quand il y a plusieurs personnes au « groupe jeune », c'est bien aussi pour interagir avec les autres.



Pour les gens qui ne sont pas en hospitalisation complète ça permet de garder un lien avec les soignants autre que l'hôpital, de sortir chez soi, prendre l'air, sans se sentir « lâchés complètement dans la nature ».

**L'**atelier peut parfois faire penser à autre chose qu'à nos problèmes quotidiens.

Les personnes présentes sont plus ouvertes d'esprit que les gens de notre quotidien, dans la vie de tous les jours.

Il y a moins de pression qu'à l'école ou au travail, on est là pour notre bien et pour être aidés.

Nous sommes aussi bien accueillis par les soignants, ça aide. Il faut savoir aussi que les infirmiers du groupe jeunes interviennent aussi dans les lycées de Landerneau et celui de Pont de buis depuis septembre 2022. Et cela tous les jeudis, hors vacances scolaires. Un binôme d'infirmiers se rend sur place pour rencontrer des jeunes qui sont en demande d'entretien avec des professionnels. Cela fait du bien de parler et de se sentir entendu sans jugement et soutenu quand cela devient difficile.

#### Projets2024 :

En mars 2024, un nouveau créneau va s'ouvrir le lundi pour des ateliers pour le groupe Jeunes. Les soignants nous ont demandé des idées d'ateliers qui pourraient nous faire du bien. Et on a des idées !

Peinture, dessin, revue de presse, débat autour d'un thème, échanger ensemble, de la méditation.

Peut-être même des clubs du soir comme à la PDL comme avec un

Atelier cinéma/débat chacun donne son avis après la fin du film



ou bien, aux beaux jours des soirées pique-nique au bord de plage.

Ces ateliers sont importants : On se sent moins jugés et mieux compris car on est tous là pour une raison. On se relève ensemble

## **Atelier Crêpes**

**C**ette année, l'atelier crêpe a fonctionné de Juin à Octobre. Afin d'être prêt pour le carrefour des associations de Landerneau et la foire aux puces dont c'était l'aboutissement.

Les crêpes ont rapporté de l'argent.

A Toull kog, c'était bien. L'ambiance était très chouette, il y avait entre douze et sept patients à chaque fois. On a appris à faire des crêpes au blé noir et au froment. On allait au marché à pieds. Mais dans le moment, sur le long court et sur le plan organisationnel, l'atelier crêpes est un atelier difficile à faire fonctionner.

L'atelier crêpe manque a pas mal de personnes alors nous nous sommes démenés pour que notre saison s'achève par un repas crêpes à Morlaix. Irène y a découvert le cidre et la cuisine aux algues. Chacun est volontaire pour rempiler pour les prochains évènements du secteur. Qui sait, il y en aura peut-être des nouveaux ?

## **Bric à Brac**

**L'**atelier bric à brac accueille environ 6 patients deux jours par semaine. L'atelier a pu exposer aux traditionnelles foires aux puces en 2023, principalement à Landerneau.

Nous avons pu recevoir de multiples dons tout au long de l'année 2023. Ces dons ont été parfois rénover puis mis en exposition au vide grenier permanent : « le Ty Mic Mac » à Morlaix. Sur ce stand, nous exposons tous les divers objets et petits meubles que



nous recevons. Cela permet au groupe de garder une dynamique Pour fouiller, choisir, nettoyer, fixer des prix et étiqueter des articles à vendre. Nous nous y rendons au moins une fois par semaine. Nous y avons vendu beaucoup de choses cette années grâce à tous les dons que nous avons pu avoir.

**L'**année 2024 redémarre avec le projet de poursuite cette exposition et continuer à participer aux éventuelles foires aux puces dès que possible.

## **La Compagnie de la Lune (Théâtre)**

**La** Compagnie de la Lune compte actuellement 9 soignés et 4 soignants.

Elle se réunit tous les vendredis matin, hors vacances scolaires, à Daoulas.

La salle est prêtée gracieusement par la mairie. Depuis septembre 2023, nous répétons dans la salle Keromnès car la salle Kernéis était trop grande et difficile à chauffer.

Nous avons pu bénéficier l'an dernier de l'intervention d'une metteuse en scène, Jessica Roumeur, de la compagnie de la Divine Bouchère de Brest.

Le début d'année était consacré à la finalisation du spectacle joué en juin à la fête du jardin. Inspirés de brèves de comptoir, nous les avons revisités puis nous nous sommes produits 2 fois lors de cet évènement.

En septembre, nous évoquons de nouveaux projets mais l'envie de créer un événement commun avec l'atelier musique germe. Ainsi, nous nous sommes attelés à organiser le Festi 13 qui s'est déroulé, comme vous le savez tous, le 17 février dernier à Irvillac. La troupe réfléchit désormais à la création d'un nouveau spectacle.

Nous savons que vous nous attendez de nouveau avec impatience mais nous ne sommes pas encore en mesure de



**C**onfirmer notre présence à la fête du jardin même si ... C'est bien parti !

D'autres projets parallèles fleurissent et notamment un séjour thérapeutique du théâtre en plein air en juin 2025 « Festival au fil de l'eau », des échanges avec l'association silène de Quimper ainsi qu'un stage d'improvisation.

Pour finir, il est important de dire que notre troupe a pu accueillir de nouveaux acteurs. Nous nous sentons uni et soudé et il y règne une ambiance d'entraide, de soutien et de partage dans un groupe hétérogène.

Nous remercions l'association et les clubs pour leur soutien.

## **Atelier Musique**

**L**es grandes lignes de l'année musicale 2023 des Garde-Fous, consacrée à la scène et aux concerts. Nous sommes fières de représenter l'association Treizerien qui nous a tant soutenu dans nos débuts et de pouvoir lui reverser l'intégralité de nos recettes.

De nombreux Concerts, accompagnés de nombreux Chapeaux !!!!

-Concert à la salle « Nuit de Noces » en 1ère partie de CapO2 à Lannilis.

- Concert au CCAS de Morgat.

- Concert pour les 1000 et 1 bulles pour l'association La Soupape à Telgruc sur Mer.

- Concert à Lanildut en 1ère partie de CapO2.

- Concert au foyer du Kipfer pour la nouvelle année. Bienvenue 2024.

- **C**oncert pour l'UNAFAM dans les locaux de L'UDAF de Brest, rencontres "Musique, Espoir et Rétablissement".



- Concert pour le Festi-Treiz organisé par l'association Treizerien à Irvillac. Gros Succès !!!

Un BIG Merci à CapO2 pour leur soutien, leur invitation à partager la scène et le prêt du matériel qui a permis de sonoriser tous nos concerts.

Merci CapO2 vous êtes Géniaux !!!!!

A noter...

Tous les CDs ont été vendus (200)

L'argent touché de la Sacem a été reversé à l'association Treizerien.

Des Départs

Le départ du Dr Gwenole Cornec en Août 2023.

Le départ de Notre talentueuse et souriante Percussionniste Marie Aimée Delaitre le 29 février 2024.

De nombreux projets pour 2024...

- Résidence musicale au RUN AR PUNS à Châteaulin du lundi 8 avril au samedi 13 avril 2024, avec un concert pour le lancement de leur saison artistique le vendredi 12 avril 2024 !!!

- Concert pour la fête de la musique, pour les Berges en Fête à Landerneau, avec la Maison de la Musique de Keranden le samedi 22 juin 2024.

- Participer à la Thèse de Pedro Pereira et à sa présentation le jeudi 25 avril 2024 à l'Université de Brest.

- Projet de continuer à investir dans du matériel pour pouvoir se sonoriser.

- Projet d'enregistrer un nouvel album plus représentatif du groupe actuel.

- Concert et participation à la journée de psychothérapie institutionnelle du 12/10/2024 au Family de Landerneau.

- Et nous gardons en tête le projet d'un séjour à Ouessant pour se produire à L'ESKAL ou sur une autre scène de l'île.

**E**t toujours de nouvelles idées, de nouvelles créations qui viennent enrichir notre répertoire !!!



Nous comptons sur Treizerien pour nous soutenir dans ces beaux projets à venir, les Garde-Fous vous le rendront bien !

## **Moon Rock**

**U**n atelier peu commun de part son originalité.

Né autour de la prise en soin d'un patient qui souhaitait « bouger » hors du secteur l'été 2023.

Il eut l'idée de se renseigner sur les concerts exécutés sur Mogueriec (petite commune du Nord Finistère) dans un lieu atypique, le Ty Jean Bart (on vous invite à vous y rendre), petit bar où nous allions pendant la balade du dimanche par temps de pluie pour un petit café.

Les renseignements pris et sur l'insistance du patient, qui en parla à un autre, qui en parla aussi à un autre, et nous étions

**P**artis à organiser la première sortie, en plein été, avec un restaurant concert (rockabilly)... une dizaine de patients, quelques soignants... et l'aventure commençait... certains ont décalé leur envie de partir du secteur pour assister aux concerts ce fameux été.

Un deuxième concert le mois suivant, les collègues nous conseilleront de créer un atelier... le Moon Rock était en cours de création non sans effort de supersoignants.

Le nom fut choisi par le groupe à la suite d'un vote dont tout le secteur pris part.

Cet atelier « rock » comprend 20 patients ayant tous une prescription, une dizaine de soignants dont des IDE, psychiatre...

Une fois par semaine, le mercredi, de 13h30 à 14h30 on se rassemble, souvent à la maison communautaire où nous sommes toujours très bien accueillis avec un café.

Des projets animent le groupe... Le Hellfest, le Motocultor, festival de la Roche Maurice, le festival punk de Plouvien et surtout, les concerts au Ty Jean Bart... le patron du lieu, rocker,





bicker, nous accueille chaleureusement, faisant même venir une baraque à frites pour l'occasion. Nous y sommes bien, en sécurité avec nos habitudes, et toute l'amitié du patron qui s'est vu offrir notre badge.

Cet atelier, un peu controversé, nous aura permis de créer des liens autant que des badges, de créer des logos et bientôt pour l'une du groupe, une pochette de CD du groupe REALM of Perdition (du bon trash métal).

Cet atelier nous permet de voir cette bienveillance entre toutes et tous... Le soutien pour celle qui passe des examens tel que le BAC ou le Permis moto, le co-voiturage pour rentrer de l'atelier, la motivation pour économiser afin de ne pas solliciter le club que pour des financements...

Pour résumer, cet atelier fait du bien à tous, il n'y a plus de soignants, soignés, il y a le Moon Rock qui rassemble des personnes pour qui le rock n'est pas qu'un style musical mais bel et bien une manière d'être... Cet atelier promet de beaux moments pour tous.

*ROCK IS NOT DEAD*



## Les Ateliers de la Pierre de Lune

### *Paroles de soignés*

« La Pierre de Lune est au cœur de notre quotidien par différents aspects. Partage et répit pour certains, refuge pour d'autres, elle offre la possibilité de retrouver le goût des autres et de rompre l'isolement. C'est un lieu de soin, facile d'accès sans le côté formel de l'hôpital (*ici pas de blouse blanche*). Les journées sont rythmées par des activités collectives qui illustrent le vieil adage *tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin*.

### Art Floral

**P**our nous, l'art floral est un moment de partage, de convivialité et de création. Pour certains, leur talent se révèle, pour d'autres, c'est un moyen de s'échapper, d'oublier ses problèmes. Au CMP et à l'hôpital de jour Pierre de Lune, chaque jour est coloré grâce aux compositions florales. Le groupe est aussi sollicité pour fleurir les événements tels que L'assemblée générale annuelle et le repas de début d'année.

### Atelier lecture

**L**e groupe de l'atelier lecture continue à se réunir une fois par semaine, le mercredi. Les femmes qui le composent apprécient de se retrouver ensemble pour partager un moment de convivialité et d'échanges. C'est l'occasion de partager son ressenti et parfois de rebondir sur des situations vécues. Cette



année, elles ont parcouru plusieurs ouvrages tels que : *1001 femmes blanches* et *La vengeance des mères* de Jim Fergus, *Tokyo Crush* de Vanessa grande de Virginie Grimaldi.

En octobre dernier, nous avons rencontré Mr Bellegou au café librairie d'Huelgoat et avons partagé un fort moment sympathique de discussions autour d'un thé. Cette année au printemps, nous envisageons une sortie à dialogue à Brest, peut-être autour d'un déjeuner.

## **Blog Treizerien**

**L**e blog Treizerien est toujours aussi actif et les articles des trois clubs paraissent régulièrement en ligne. Aujourd'hui, nous comptabilisons de nombreux sujets dont une rubrique dédiée à l'atelier musique qui poursuit sa belle aventure. Le blog est un outil précieux qui relate les événements et les nombreuses activités des trois clubs du secteur (fête du jardin, foire aux Puces, tournoi de pétanque inter-clubs...). C'est aussi un vecteur qui explique le fonctionnement des ateliers thérapeutiques, qui sont la base du soin dans notre secteur. A ce jour, les statistiques du blog sont : 75 articles rédigés, environ 300 visiteurs mensuels qui regardent plus particulièrement l'agenda. Et, fait remarquable, le site Treizerien est consulté à l'internationale : Chine, Indonésie, Etats-Unis, Allemagne etcaetera etcaetera.

## **Atelier Pâtisserie**

**C'**est toujours très convivial de terminer la semaine par les notes sucrées produites par la pâtisserie du vendredi matin. Les idées ne manquent pas pour inspirer les pâtisseries qui n'ont peur de rien. Paris-Brest tellement délicieux à été rebaptisé Paris-Landerneau pour l'occasion, mais nous réalisons également :Browkies, fondant au chocolat, tarte au citron meringuée, cheesecake, far aux pommes, panna cotta et j'en passe des meilleurs.



## **Atelier Pétanque**

**N**ous allons bientôt attraper la grosse tête ! Car nous sommes désormais attendu le vendredi après-midi à « *Ar Boula* » le boulodrome de Landerneau fraîchement inauguré en octobre 2023.

Cela arrive à point nommé puisque le boulodrome restauré par notre association près de la maison de retraite devient impraticable. Cela reste néanmoins un lieu de rencontre pour l'instant respecté depuis la drôle de mésaventure de Septembre. Pour cet espace il va donc falloir faire preuve d'imagination !

## **Sortie Concarneau :**

**D**ébut juillet, le club de la pierre de lune à mis le cap sur Concarneau et ses alentours, lors d'une journée très ensoleillée. Suite à une balade aux abords de la plage du *Cabellou*, nous avons trouvé de quoi s'installer pour y déjeuner tout en bénéficiant d'une vue pittoresque sur l'océan et les bateaux. L'après-midi nous avons pris le temps de flâner dans ville close. De plus nous avons visité le musée de la pêche. Pour clôturer cette magnifique journée nous avons dégusté une délicieuse glace artisanale. Ce fut une journée appréciée de tous.

## **Séjour Thérapeutique LYON**



**D**u 04 au 08 Décembre 2023 un groupe de 5 soignés et 3 soignants se sont rendu à Lyon pour assister à la magnifique « Fête des Lumières ».

Hébergé dans une auberge de jeunesse sur les hauteurs du Vieux Lyon, nous avons sillonné en long en large et en travers les rues, les places et les lieux emblématiques de cette ville à la renommée gastronomique. Le parc de la Tête d'Or, les Halles Bocuse, Le grand Hôtel Dieu, Notre Dame de Fourvière, le théâtre Romain, et les traboules n'ont plus de secret pour nous.

Nous avons usé nos semelles puisque nous avons effectué 37 kilomètres à pieds durant ses 5 jours. La météo clémente nous a permis de déjeuner le midi à l'extérieur, mais nous avons aussi profité d'un repas dans un bouchon Lyonnais un soir.

**N**ous sommes donc repartis aux aurores le vendredi matin prendre le train des étoiles dans les yeux et des souvenirs plein la tête de cette belle ville du Rhône.



# Bilans Moraux du Club Steredenn Ar Mor

**E**n 2023, le club thérapeutique Steredenn Ar Mor a accueilli ses adhérents tous les mardis et vendredis.

Le bureau du Club se réunit tous les Mardi matin. L'AG, elle, a



lieu le 4<sup>ème</sup> Mardi de chaque mois. Cette année, les élections du bureau du club ont eu lieu le 23 Janvier et nous avons accueillis de nouveaux membres au sein du bureau : Vincent Dufeutrel a fait son entrée en tant que secrétaire adjoint, et Mr Robert en tant que membre du CA.

Tous les quatrièmes 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 15 ans, la voiture solidaire fait partie du paysage crozonnais. Forte de son succès auprès des patients avec environ 56 000 kilomètres au compteur (depuis 4 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. Cette année, suite au départ d'un des chauffeurs, nous en avons accueilli un nouveau. La voiture solidaire parcourt la presque île mais pas que (Quimper, Châteaulin, Landerneau, Brest majoritairement).

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. Cette année, nous avons également délocalisé l'atelier crêpe au marché de Noël de Morgat ; au Foyer lors des fêtes de fin d'année ainsi qu'au FestiTreiz. Malgré tout, Il a parfois été difficile de trouver des soignées pour mettre la main à la pâte. Les fonds dégagés par cet atelier sont employés

**P**our le fonctionnement et entretien de la voiture solidaire.

L'année 2023 a été marquée par :

L'aboutissement :





D'un gîte : le gîte Caen en juin a permis une pause dans le quotidien entre balades, visites touristiques et détente. Un groupe de patients, accompagnés de deux soignants, est parti en gîte à la commune de Caumont-sur-aure, près de Caen. Le but de ce gîte était de pouvoir découvrir les différents sites et musées en lien avec le débarquement du 6 juin 1944. Le gîte s'est déroulé dans une ambiance détendue avec un point d'orgue : Les repas et les desserts faits maison.

D'un coin pâtisserie : après de nombreux mois de recherche, nous avons trouvé une cuisine adaptée pour notre atelier cuisine. L'atelier pâtisserie est en cours d'élaboration. Un premier atelier a eu lieu en novembre (confection de cookies, crumble pomme et poire/chocolat)

D'un atelier vélo : les vélos ont été récupéré au Kipfer, afin de parcourir la presqu'île. Une fois la rénovation des vélos faites par nos soins, il y a eu 3 sorties qui ont été apprécié par le groupe.

La visite du fond Édouard Leclerc, un groupe de 9 personnes s'est rendu début décembre à landerneau pour visiter l'exposition TOLKIEN.

Mais aussi par l'arrivée et le départ de plusieurs personnes :  
Jocelyne Bothorel, Patricia Coatéval, Dr Cornec et Delphine Blais ont quitté Crozon, et nous avons accueilli Lucas Cloarec, Juliette Bernard et Sandrine Guillerm

**C**omme 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-caféteria 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, décoration de Noël ...

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).

Reprise de l'atelier jardin, avec 2 journées de nettoyage de patio et de la devanture.

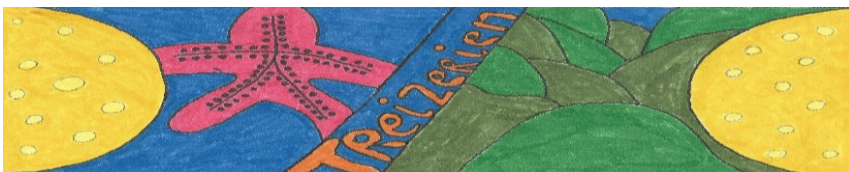
Un groupe de joueurs de pétanque s'est rendu à Landerneau pour participer au tournoi annuel organisé par l'Association Treizérien.

### **Les projets pour 2024 :**

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.

Aménagement du patio et mise en terre d'aromate dans le bac qui nous a été confectionné par l'atelier bois au printemps prochain.

Confection de pot pour préparation de pâte à cookie, en vue de financer la voiture solidaire.



Des discussions sont en cours pour la préparation d'un nouveau gîte autour d'un projet qui animent les patients.  
Organisation d'un tournoi de poker interclub.



# Bilans Moraux du Club des Vallons



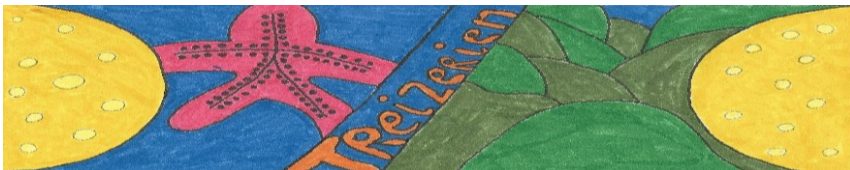
**L**e Club des Vallons a dû mobiliser toutes ses forces pour se confronter aux aléas (importantes rotations du personnel, nouvelle psychiatre, nouvelle cadre, nouvelle psychologue, nouveaux infirmiers).

En plus de nos habituelles rencontres telles que la galette des rois et le concours de belote, le club des Vallons a organisé une sortie foot pour le match Brest – Lorient, une sortie croisière sur l'Odet. Le club rencontre également un franc succès avec sa vente des calendriers de l'Avent réalisés lors des ateliers d'ergothérapie et vendus lors de la foire aux puces au profit de l'association Treizerien.

Tous les clubs se sont réunis lors de la randonnée autour des vieux métiers, le long de la Douffine à Lopérec.

De nouveaux projets sont imaginés, l'implication du Club des Vallons dans la section « sport adapté » de Treizerien, le projet de séjour thérapeutique, toujours sur le thème des îles, la mise en place du partenariat entre le Club des Vallons et l'hôpital de jour de Rosnoën encore naissant.

Merci aux partenaires de la Cité qui permettent la réalisation de toutes ces activités thérapeutiques.



## **Atelier Jardin Club des Vallons**

**E**ncore une année fertile pour le jardin des Vallons, malgré une deuxième année de sécheresse estivale. Nous avons continué le transport d'eau de Landerneau vers Pont-de-Buis deux fois par semaine, puisque les cuves étaient à sec dès le mois de Mai.

Pour palier à ce manque nous avons testé le système des Oyats pour l'arrosage des tomates. Comme l'essai a été concluant nous allons en installer d'autres au printemps.

En fin d'année, la tempête Cyaran n'a pas épargnée la région de Pont-de-Buis et notre jardin. Le mimosa a rendu l'âme, les deux serres ont été impactées mais réparées.

Malgré ces aléas, les récoltes ont été abondantes : tomates, kiwis, endives, topinambours, pommes de terre.

Depuis l'automne, le groupe des jardiniers s'est étoffé, apportant une dynamique et une participation bienvenue.

Pour clore l'année 2023, le Club des Vallons a offert à ses jardiniers un repas au restaurant chinois pour les remercier du travail fourni tout au long de l'année.