

# Livret d'Assemblée Générale de l'association TREIZERIEN



Lundi 3 Mars 2025



Bilans Moraux  
Du  
Club de la  
Pierre de Lune



## 2024, une année riche en projets pour le club de la Pierre de Lune !

Janvier : Un groupe a participé aux Rives de Nuits de Landerneau, tandis que le club se réunissait au comptoir de landerneau pour discuter de ses prochains projets.

Février : Une rencontre avec l'UNAFAM a permis aux Garde-Fous de se produire pour leur premier concert de l'année, une bonne préparation au Festi-Treize. En association avec le théâtre, cette journée interclub aura été riche en émotions.

Mars : La grande assemblée générale aura réuni un grand nombre d'adhérents de l'association et est toujours l'occasion de faire du lien avec les élus, et représentant de la ville. Un premier groupe est parti en séjour thérapeutique à Bordeaux autour de la journée de psychothérapie institutionnelle. Débats et Dune du Pila !

Avril : Les Garde-Fous sont partis en résidences au Run Ar Puns de Châteaulin, l'occasion pour eux de travailler de nouvelles compositions, et de se produire en public dans cette salle mythique.

Mai : La section sport adaptée affronte un groupe de l'hôpital de Bohars au football

Juin : La fête du Jardin ouvre les beaux jours. Multitudes de plants à vendre, et représentation théâtrale. L'odeur des crêpes a embaumée toute l'après-midi.

Le gîte métairie à été visiter la côte de granit rose.

Nouveau concert des Garde-Fous le 21 juin sur les berges de l'Elorn

Juillet : Les sorties vélos permettent aux 3 clubs d'arpenter la presqu'île de Crozon tout au long de l'été.

Aout : Le traditionnel concours de pétanque à dû être abrégé du fait du mauvais temps, et reporté à la semaine d'après. Les



commerçants de la ville nous aurons quand même bien aidé pour créer les lots des meilleurs participants.

Septembre: Une rentrée en fanfare ! Carrefour des associations, gîte pêche et gîte bien être, les projets se suivent. La section sport adaptée participe à un essai de tir à l'arc à Plouedern

Le mois se clôture par une randonnée poétique autour du lac du Drennec.

Octobre: Beaucoup de projet autour des semaines d'information en santé mentale, Nous avons été invités pour parler des poissons pilotes et de l'entraide, aux Capucins de Brest et nous avons prêtés main forte à l'association culturelle du personnel dans l'organisation de leur journée de congrès. Le théâtre s'est produit pour la première fois au Family, pour un spectacle d'improvisation, émotions garanties !

Novembre: La Foire aux Puces dans la salles Saint-Ernel aura fait venir plus de 1450 personnes, un chiffre nettement supérieur à l'année dernière, où nous n'avions pas été aidé par la tempête Ciaran !

Un groupe s'essaie au ping-pong à Saint-Divy avec un entraîneur diplômé.

Nous profitons d'un dimanche pluvieux pour (re)visiter l'exposition Cartier Bresson du fond Edouard Leclerc.

Décembre: Les fêtes de fin d'années s'organisent tranquillement. Jeux d'arcades, karaoké et blind test, l'occasion de se retrouver et de partager des moments conviviaux !



### Atelier esthétique :

L'atelier esthétique se situe au Kipfer et accueille les patients majoritairement le vendredi. Pendant les temps d'accueil, nous avons pu offrir une expérience de bien-être unique et un espace d'échange privilégié.

L'atelier admet plusieurs bienfaits : réduit le stress, 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.

Nous avons pu maintenir cet atelier grâce à l'investissement des patients. Ils se sont investis pour les nouveaux achats et la sélection du matériel nécessaire. Nous avons pu revoir nos tarifs avec le groupe référent de l'atelier et même rajouter de nouveaux soins.

Les référents soignants et soignés remercient l'association pour leur confiance. De nombreux patients ont pu participer à l'atelier esthétique et ce durant toute l'année.

L'année 2025 redémarre avec de nombreux projets : envisager des soins pour que les patients référents puissent les prodiguer ; mettre en place des réunions soignants / soignés, améliorer encore notre espace détente en le rendant plus harmonieux.

### Bric à Brac :

L'atelier bric à brac accueille environ 6 patients deux fois par semaine, le lundi et le jeudi.

L'atelier a pu exposer aux traditionnelles foires aux puces en 2024. Comme chaque fin d'année, l'atelier bric à brac a pu ouvrir ses portes aux soignants et soignés du secteur pour son célèbre Marché de Noël.



Tout au long de l'année 2024, nous avons pu recevoir de multiples dons. Ces donations ont été parfois rénové puis mis en exposition au vide grenier permanent : « Le Ty Mic Mac ». 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 année grâce à tous les dons que nous avons pu avoir. L'année 2025 redémarre avec le projet de poursuivre cette exposition et continuer à participer aux éventuelles foires aux puces dès que possible.

## Jardin :

### Ce que l'on a pu observer durant l'année 2024 :

Nous avons démarré cette année avec l'arrivée de Garlan.

La fête du jardin s'est déroulée le premier week-end de juin en collaboration avec l'association Treizerienne. La fête a été très fréquentée. Les participants ont pu profiter du jardin ainsi que de la représentation de l'atelier théâtre, qui cette année s'est déroulée en extérieur.

Les récoltes ont été moins fructueuse que l'année précédente car la pluie était au rendez-vous, cependant les courgettes dans la serre ont proliféré. Nous avons aménagé des parcelles et entretenue celle déjà existantes.

La tempête a continué de faire des dégâts, fragilisant les arbres qui entourait le jardin ainsi que son écosystème. Infiltration d'eau, chutes d'arbres et de nombreuses branches. Cela nous a invité à réaménager le jardin. Le composte a été divisé pour en faire trois rangs.



La période hivernale, à laisser la disponibilité pour ranger le chalet principal et acheter une bouilloire. La grande serre a été réorganisée pour faciliter le passage et installer des tables de semis, la petite serre, rénovée avec des étagères afin d'optimiser l'arrosage des plants et leurs rangements.

Nous avons partagé des boutures avec l'atelier art floral, qui a pu créer des compositions sur le thème des fêtes de fin d'année et les vendre au foyer.

Les mouvements des soignants et patients ont nécessité de nouveaux outils pour le suivi de l'atelier, soit un classeur hebdomadaire.

Le groupe réfléchi et se renseigne actuellement sur un projet de formation d'initiation à la permaculture.

#### Objectifs

- Gites formation de permaculture Plufur
- Construction d'un lavabo
- Location d'un broyeur
- S'occuper du jardin exotique
- Créer un bassin (grenouille)

#### Atelier Dessin :

Le groupe se retrouve le mercredi après-midi au chalet, pour 2 h de dessin, selon différents thèmes.

Nous avons fait plusieurs sorties : visite de l'exposition photos d'Henri Cartier Bresson au FHEL (puis travail à partir de photos dans landerneau) ; visite d'expositions dans les chapelles avoisinantes cet été, puis réalisation collective de 2 grandes toiles données au KIPFER ; visite d'expositions dans la galerie du Rohan ; visite de l'exposition sur le Japon à l'Abbaye de Daoulas.

Nous sommes souvent sollicités pour réaliser des affiches concernant les événements du secteur.



Nous avons refait l'inventaire du matériel.  
Nous avons dessiné à l'extérieur, dans le jardin du CMP.  
Nous avons réalisé « les RUNES DU CHALET », un jeu divinatoire que nous vous invitons à consulter pour en savoir plus....

### **Atelier Pâtisserie de la Pierre de Lune 2024**

L'atelier pâtisserie est toujours apprécié et attendu, il se déroule tous les vendredis matin à la Pierre de Lune.

C'est un atelier qui est souvent sollicité pour participer aux événements du secteur (foire aux puces, fête du jardin, assemblée générale...).

Nous sommes toujours partant pour relever des défis tel que la réalisation d'un Paris-Brest qui a connu un grand succès et dont les photos se trouvent sur le blog de l'association.

### **Pétanque :**

L'année 2024 a débuté par le nettoyage du terrain de boule de la Maison de Retraite qui était régulièrement dégradé.

En mars 2024, le groupe pétanque a intégré le boulodrome de Landernau situé près de l'ancienne Briquetterie. Ce lieu nous permet d'avoir l'assurance de pouvoir pratiquer quelle que soit la météo. Le groupe pétanque a été chaleureusement accueilli par les licenciés du Club de Landerneau et nous avons trouvé notre place parmi eux.

Le concours de pétanque s'est tenu en août et a rassemblé une cinquantaine de joueurs. Nous avons participé à l'organisation de l'événement, notamment en démarchant auprès des commerçants les lots à attribuer et à répartir pour les équipes gagnantes.

Le groupe de pétanque s'est aussi investi dans l'Association Treizerien notamment en apportant son aide lors du nettoyage du



terrain de boule du Kipfer, en participant à l'organisation de la fête du jardin d'Arembord ou encore à l'installation du Foyer pour les fêtes de fin d'année.

En perspective pour l'année 2025, nous appelons de nos vœux pouvoir renouveler le parc boulistique et continuer d'accueillir de nouveaux joueurs.

### Atelier Ecriture 2024 :

L'inspiration n'a pas manqué aux écrivains en cette année 2024 durant laquelle nous nous sommes retrouvés tous les jeudis matin.

Par nos mots, nos textes, nos partages, nous nous sommes allégés et entr aidés un peu plus chaque semaine... l'occasion pour chacun de réfléchir et d'avancer dans son chemin thérapeutique.

### Bilan Moral Groupe Jeunes :

Le Groupe Jeunes se réunit les lundis de 14h à 15h30 à la MPT autour d'un atelier créatif, avec du matériel investit par l'Association Treizerien. Cet atelier s'est créé durant l'année 2024 grâce à la volonté des patients d'avoir un espace d'expression pictural. Il a débuté en septembre avec quelques patients, qui sont de plus en plus nombreux. Des productions individuelles sont produites, mais également un projet commun autour de cartes (format 10x15cm), pouvant être utilisées pour un groupe de paroles.

Les ateliers Jeux de Société et Ecoute Musicale, se poursuivent, les mardis de 9h30 à 10h30 et de 11h à 12h. Le Groupe s'est doté de nouveaux jeux cette année.

Le constat est partagé par l'ensemble des jeunes qu'une bonne ambiance règne lors des ateliers. Tous apprécient le partage de ces moments conviviaux et soulignent un intérêt pour l'aspect culturel et intellectuel.



projets et les désirs des patients sont nombreux pour l'année 2025. Tout d'abord, vis-à-vis des ateliers. L'arrivée de nouveaux jeux de société est en cours : jeux d'ambiance, jeux de stratégie, en individuel ou en groupe. Ensuite, les jeunes du groupe, appelle de ses vœux, la création de nouveaux ateliers : un temps de balade, un atelier photographie numérique, un atelier mosaïque ainsi qu'un Club du Soir.

### Chalet créatif :

En 2024, nous avons continué à nous réunir 2 heures une fois par semaine autour d'une activité commune. Cette dernière était le plus souvent la couture ce qui a permis aux plus novices d'apprendre à "dompter leur machine" dans la bonne humeur.

Nous avons réalisé plusieurs porte-monnaie mis en vente à la fête du jardin et à la foire aux puces. Nous avons également rendu le chalet plus accueillant en ajoutant de la décoration et notamment des petites plantes.

De nouvelles personnes ont été accueillies, certaines sont reparties vers leurs projets de vie.

Ce qui a été plus difficile, c'est la nécessité de changer de jour qui explique le nouveau nom du groupe, "chalet créatif" et c'est pourquoi nous rajoutons le témoignage d'une participante à ce bilan moral qui reste cependant aussi positif que nous.

"Cela fait 10 ans que j'assiste à cet atelier d'ergothérapie. Marie et moi avons été à l'origine de la création des "mardis créatifs". Cet atelier est primordial pour ne pas dire vital pour moi. Il est essentiel à un certain équilibre de ma vie. C'est un repère. D'ailleurs, le changement de jour qui est passé du mardi au jeudi m'a beaucoup porté préjudice. Depuis ces changements, je suis très perturbée. Je n'arrive pas à retrouver un équilibre. En effet, le jeudi j'avais un autre atelier couture dans lequel j'avais fini par trouver ma place. Du coup,



forcer à maintenir au moins 2 sorties par semaine, j'ai été contrainte de choisir un atelier le vendredi un peu par dépit."

### Ciné Club :

Le groupe du ciné-club se retrouve une fois par mois pour regarder un film autour d'une pizza

Au programme cette année : la science des rêves, moonrise kingdom, will hunting, demain tout commence, big fish, la tresse, bienvenue à Gattaca, fargo, hugo cabret et une histoire vraie.

Petit coup de cœur pour la tresse, big fish et bienvenue à gattaca

Pour clôturer l'année le groupe s'est réuni autour d'un barbecue et a visionné plusieurs courts-métrages.

Nous poursuivons l'année avec plein de film en tête !

### Bois :

#### Poulailler :

Projet qui a fédéré beaucoup de personnes.

Le poulailler vieillissant, a provoqué l'intérêt de plusieurs personnes pour le remplacer aussi fonctionnellement qu'esthétiquement.

C'est un projet qui a nécessité plusieurs mois. La réflexion a mûri en septembre et la conception a duré jusqu'à la fin de l'hiver.

Nous avons utilisé du béton pour la ceinture, des tasseaux pour l'ossature (*bois traité classe III*), du clin rainuré pour le bardage, de la tôle bac-acier pour la couverture.

Nous avons séparé le poulailler en deux :

- Une poutre en préau ouvert et une partie fermée pour la nuit incluant les pondoirs.
- Le groupe s'est réuni les mardis à l'atelier bois.

#### Foire aux puces

Nous avons fait des stylos, des nichoirs pour la fête du jardin.



### Projets externes

Nous avons fait deux caisses à tronçonneuse, un bureau polyvalent pour ordinateur et piano numérique.

Nous avons fait découper du bois pour servir de support à la mosaïque.

Nous avons fait l'aménagement du cagibi de la Pierre de lune.

Un sapin de Noël en Contreplaqué 5mm

Nous avons accueilli Simon, Laurence, Romain et présidente.

Réalisation de la Jardinière pour le CMP de Crozon et Landerneau

L'Enseigne du Kawa-thé pour le CMP de Landerneau ont été fabriqués

Etablissement d'une collaboration pour le montage d'un meuble de cuisine à l'appartement associatif à Tremaria.

Bibliothèque de Crozon réhabilitée pour le club Steredenn Ar Mor

### Projet 2025

Réaménagement de la surface portant les outils par le truchement d'un montage de french cleats.

- Jeux en bois commandé par l'association Ti Ar Vro Landerneau
- Enceinte Hifi en medium.

### Ergothérapie :

L'atelier ergothérapie est heureux de vous présenter son bilan moral pour l'année 2024 et vous souhaite une très bonne année 2025.

L'atelier accueille en moyenne une quinzaine de personnes par jours avec parfois une fréquentation au delà vingtaine de personnes, et oui !

Nous sommes assidus aux activités thérapeutiques. Les participants sont aussi bien des personnes hospitalisées que des personnes venant de l'extérieur, c'est à dire en hôpital de jour ou en CATTP. Pour nous, l'ergothérapie est synonyme d'apaisement, de découverte de nos capacités créatives et un moyen d'expression. En 2024, de nouvelles activités ont fait leur apparition comme les badges, les marques pages qui se sont bien vendus à la cafétéria et qui sont toujours en vente.



fleurs en tissus, les pommes de Toulaine ont fait des heureux à la foire aux puces. L'atelier a aussi réalisé 3 paniers en rotin pour les lots du concours de poker et le panier garnis de la foire aux puces. Un smood de carré de laine façon patch work est venu habiller la colonne de l'atelier qui lui a donné un style « art déco » plutôt sympa. Pour les fêtes de Noël, chacun a pu confectionner un ou plusieurs pompons de laine afin de décorer le sapin se trouvant à la cafétéria. Pour 2025 nous avons le projet de faire des magnets et le défi de finir un puzzle de 3000 pièces. Bonne soirée à tous !

#### Atelier Musique :

Une pensée pour Simon absent lors de la préparation du bilan moral mais qui partage avec nous l'aventure des Garde-Fous depuis sa création.

#### **Pierre Antoine**

Je suis très heureux de pouvoir partager des compositions personnelles avec le groupe pour que cela devienne un projet collectif et que chacun puisse y apporter ses propositions musicales.

temps fort 2024 : J'ai bien aimé jouer sur la scène des Berges en Fête dans les jardins de la médiathèque en juin 2024. J'ai été touché par la présence de soignants et soignés du secteur et du public présent.

1 chanson: Foraké

projets: L'enregistrement d'un nouveau CD à venir avec le Studio Ici même à Plouguerneau.

#### **Christophe (G)**

C'est l'occasion de m'exprimer par des textes qui sans l'atelier musique resteraient au fond des tiroirs. C'est une communion au sein du groupe de se retrouver régulièrement. La créativité des autres musiciens est enrichissante et de plus en plus aboutie. temps fort 2024: Le Run Ar Puns à Châteaulin en avril 2024.

1 chanson: Bara Frankiz



projets: l'enregistrement du CD, et une 1ère scène le samedi 15 mars 2025 à l'auditorium des Capucins (Journée "Santé vous bien" organisée par la ville de Brest) avec 2 nouvelles chansons.

### **Bernard**

Content de donner le Tempo, même en l'absence du batteur et content des nouvelles chansons en création.

temps fort 2024: Le Festi13 à Irvillac le 13 février 2024.

1 chanson: Foraké

projets: le CD.

### **Pascal**

Je suis content de faire des concerts et j'espère qu'on continuera à composer des morceaux ensemble. J'aime la composition et la création à la recherche de nouvelles harmonies.

temps fort 2024: Le concert au Run ar Puns à Châteaulin, lieu emblématique qui a vu défiler de nombreux artistes. Mais aussi le Festi13 à Irvillac et les Berges en fête à Landerneau.

1 chanson: Artémis One Mission Lunaire

projets: le CD et la participation une nouvelle fois aux Berges en fête le 21 juin 2025 pour la fête de la musique.

### **Maëlle**

C'est un vrai groupe de musique qui se retrouve chaque jeudi, et qui grâce à la régularité et l'investissement de chacun en fait un lieu ouvert sur la ville, de partages et de rencontres, sur fond d'improvisations et de créations musicales.

temps forts 2024: Octobre 2024 avec 3 concerts en 15 jours, le mardi 8/10 aux Capucins à Brest, le samedi 12/10 au Family à Landerneau et le jeudi 17/10 pour l'UNAFAM à l'UBO à Brest. Merci également à l'UNAFAM pour l'invitation début 2024 à leur table ronde qui a été un moment d'échanges très riche.

1 chanson: Etoile



projets: une résidence à la Salle Nuit de Noces à Lannilis (où nous avons fait notre tout 1er concert) pour le projet d'un enregistrement "live"? Partir sur les routes, d'Ouessant à St Alban pour de nouveaux partages et de nouveaux concerts.

### **Ollivier**

C'est un petit miracle que 11 personnes d'univers musicaux différents fassent de la musique, qui tient la route, ensemble. On contribue modestement à la vie du Club par l'organisation du Festi13 ou par les chapeaux récoltés lors de nos différents concerts, pour ne pas dire "encore une histoire de cachets".

temps fort 2024: le Festi13 et les Berges en fête.

1 chanson: Artémis One Mission Lunaire dont le texte a été écrit en hommage à Céline.

projets: le rêve d'une résidence à Ouessant est toujours présent !!!

### **Martine**

Pour moi les Garde-Fous c'est synonyme de confiance, en répète' bien sûr, où la bonne humeur est toujours au rendez-vous! Mais aussi et surtout pendant les concerts, où être ensemble permet de se dépasser, de faire fièrement face au public!

temps fort 2024: le marathon des concerts d'octobre.

1 chanson: la Basscal

projets: de nouveaux lieux pour de nouveaux concerts.

### **Yvan**

Je suis toujours très content d'aller aux répétitions musicales, tous les jeudis on répète et compose de nouvelles chansons qui tiennent la route je crois.



temps fort 2024: Le Festi13 et les Berges en fêtes.

1 chanson: Artémis One Mission Lunaire

projets: Le nouveau CD et les projets de Saint-Alban et d'Ouessant.

### **Hugo**

Les Garde-Fous c'est un Rdv dans la semaine, c'est l'ambition de créer et de s'extraire du quotidien. C'est un pas de côté pour aller mieux.

temps fort 2024: le Run Ar Puns.

1 chanson: Kenavo

projets: un nouvel album et de nouveaux concerts.

### **Christophe (T)**

Ok tout est dit, on se concentre sur le 15 mars, une prestation qui nous a été demandé suite à une autre prestation, c'est une intervention autour du sujet de la santé mais pas que la santé mentale. THE projet c'est le 2eme album bien sûr.

### **Pedro**

Merci pour sa participation et son soutien aux Garde-Fous. Participer à son travail de thèse ainsi qu'à sa soutenance en avril 2024 a été un grand moment !!! Nous lui souhaitons une bonne continuation.

## **CATTP 2024 :**

### ***Atelier cuisine***

Deux ateliers cuisine ont lieux les lundi et vendredi à la salle Toull Kog de Landerneau.

Les différents acteurs culinaires décrivent cet atelier comme un moment convivial lors duquel chacun prend plaisir à partager ses recettes aux autres.



groupe du lundi étant globalement le même depuis quelques années. 2024 aura été une année de changement. Florence a déposé son tablier et Éric, Claudine, Raymond puis Fayçal se sont intégrés au groupe.

Concernant l'atelier du vendredi, nous prenons plaisir à acheter des produits frais notamment nos légumes et poissons sur le marché de Landerneau.

En fin d'année, nous avons réalisé un repas amélioré grâce au budget de 30 euros supplémentaire alloué par le club de la pierre de lune : raclette et dessert macaron ! Quel régal !

Objectif : Encore plus de légumes dans les assiettes pour 2025 !

### **Appartement**

Année de grands travaux pour l'appartement associatif de Tremaria ! Restauration et aménagement total de la cuisine (évier changé, meuble et plan de travail, peinture).

Pose d'une nouvelle cabine de douche, nouvelle peinture dans les sanitaires.

Aménagement d'une chambre avec pose d'un parquet magnifique et nouveau coloris sur les murs.

Cela n'aurait été possible sans l'investissement des colocataires, ainsi que l'aide apportée par d'autres personnes suivies du secteur, le tout supervisé par l'équipe soignante du CATTP. Nous remercions l'atelier bois ainsi qu'Armorique habitat qui nous ont accompagnés dans ce projet.

### **Cafeteria**

De la gourmandise, de la convivialité, un lieu chaleureux comment mieux définir « l'oasis ».

Dans une logique diététique, nous avons diversifié la gamme de produit et proposons des boissons ainsi que des gâteaux allégés en sucre ! Nous nous réunissons chaque jeudi pour la réunion café cafet afin d'améliorer le service.

Grand succès pour les crêpes de Crozon vendues en moins de 5 min !



### Relaxation au Chalet :

Cet atelier se déroule le lundi après-midi de 14h00 à 16h00. D'après ses protagonistes, le fait de réaliser des exercices de relaxation en groupe « fait du bien », « ca détend », la notion de groupe rend la pratique plus conviviale, on voit du monde tout en se revitalisant.

A noter cette année :

- Une sortie réalisée à Plougastell en Aout à la pointe de l'Armorique.
- Une sortie organisée à Roscoff en Janvier. Le soutien du Club a permis d'organiser un repas en groupe en restaurant ouvrier à Plouneventer ainsi qu'une entrée au Spa avec bain chaud d'eau de mer avec ses jets, ses bains à bulles, son hammam, son sauna, sa grotte à sel.

Pour 2026, le groupe envisage la poursuite du travail de relaxation au chalet ainsi qu'une sortie cet été. Ont été évoqués les possibilités de marche sur la plage de Cléder, ou sur l'île de Batz comme réalisée une année précédente, ou au parc des pâquerettes à Dirinon, ou encore une séance de relaxation en extérieur à Kerandenn comme déjà fait également.

### MOON ROCK, une année entre passion et énergie :

#### **Une initiative thérapeutique et créative**

L'atelier Rock, destiné à réunir des patients et des soignants autour d'une passion commune pour la musique rock, a démontré son efficacité et son impact positif sur les participants. Cet atelier, qui consiste à assister à des concerts de rock, a pour objectif de créer un environnement accueillant et stimulant, où les patients peuvent se détendre, se ressourcer et s'épanouir.



### **environnement bienfaisant**

La musique a depuis longtemps été reconnue pour ses vertus thérapeutiques, et cet atelier ne fait pas exception. En offrant aux patients l'opportunité de vivre l'expérience des concerts de rock, l'atelier permet de rompre la monotonie du quotidien et de créer des moments de plaisir et de partage. Les sons puissants, les rythmes entraînants et l'atmosphère des concerts contribuent à une sensation de bien-être et de détente.

Les patients témoignent d'une amélioration notable de leur humeur et de leur motivation après avoir assisté à ces événements. L'aspect social des concerts favorise également les interactions entre les participants, renforçant ainsi leur sentiment d'appartenance et leur capacité à nouer des relations positives.

### **Des projets riches et diversifiés**

L'atelier Rock ne se contente pas de proposer des sorties régulières, il foisonne également de projets en cours, chacun apportant une nouvelle dimension à l'expérience des participants. Parmi ces projets, on trouve la création de groupes de discussion où les patients peuvent échanger, tous les mercredis, à la maison communautaire, leurs impressions et leurs émotions ressenties lors des concerts, ainsi que de la découverte musicale. Nous envisageons dans un futur proche, organiser un gîte toujours autour de concert et/ou festival de Rock. Nous nous renseignons encore pour le MOTOCULTOR en attendant de pouvoir se rendre au HELLFEST.

L'atelier a pu créer des badges vendus par la suite. Le Logo fut dessiné par une participante et la création a suivi.

### **Un bilan positif et prometteur**

Le bilan moral de l'atelier Rock est résolument positif. L'engagement et l'enthousiasme de chacun pour les activités proposées sont palpables, et les bénéfices sont indéniables. Les témoignages recueillis mettent en lumière l'impact profond émotionnel de la musique rock.



L'équipe soignante s'agrandit de plus en plus. Le groupe trouve son rythme.

En conclusion, l'atelier Rock apparaît comme une initiative innovante et bénéfique, offrant un espace de liberté. Les nombreux projets en cours promettent de poursuivre cette dynamique positive et d'élargir encore les horizons des participants. À travers la musique et les concerts, l'atelier Rock continue de transformer, une note à la fois.

### Section sport :

Chaque vendredi nous nous retrouvons à la salle COSEC pour 1h30 de sport avec un match de foot et de basket ! C'est un moment convivial, de plaisir et de bonne dépense physique !

La réunion sport adapté qui a lieu chaque 4<sup>ème</sup> mercredi du mois à Rosnoen nous permet d'échanger avec les différents clubs (Landerneau, Pont de buis et Crozon) sur des projets ou des rencontres autour du sport.

Avec le sport Adapté, au mois de juin nous avons eu la chance de rencontrer l'équipe de l'ASPTT de Brest et de jouer au football avec eux sur le grand terrain de la cavale blanche. Moment de partage très sympa que nous souhaitons renouveler à notre tour sur Landerneau.

Nous avons aussi pu participer à une séance de Tir à l'arc à Plouédern en septembre ainsi qu'une initiation tennis de table au mois de novembre à St-Divy encadré par un éducateur sportif de haut niveau (classé au niveau France) !



Nous avons déposé un dossier afin d'adhérer à la Fédération Française de Sport Adapté et ainsi proposer par la suite de multiples activités comme le surf ou la zumba !

Un projet de réaménagement de la salle de sport du Kipfer est en cours avec l'acquisition d'un rameur, une réfection du sol ainsi qu'une nouvelle peinture. L'idée est de rendre un lieu agréable à la pratique du sport. Et pourquoi ne pas imaginer par la suite des séances en petit groupe d'éveil musculaire pour bien commencer la journée !

Bien dans son corps, bien dans sa tête !

### Blog :

Le blog Treizerien reste actif et les articles des trois clubs paraissent régulièrement en ligne. Aujourd'hui, nous comptabilisons de nombreux articles dont une rubrique dédiée à l'atelier musique qui poursuit sa belle aventure. Le blog est un outil précieux pour notre secteur. Il relate les événements et les activités des trois clubs (la fête du jardin, la foire aux Puces, le tournoi de pétanque inter-clubs, la randonnée...). C'est un moyen de visualiser le fonctionnement des ateliers thérapeutiques, qui sont la base du soin dans notre secteur. Notre activité ne se cantonne pas au site Treizerien, nous sommes aussi sollicités pour la réalisation des cartes de vœux de l'association, Cette année, nous avons réalisé le nouveau diaporama 2025 de l'association.

Mais pas seulement ...

Nous avons réalisé les cartes Treizerien avec cette année la présence du « Qr Code » du Blog Treizerien.fr.



# Bilans Moraux du Club Steredenn Ar Mor

Lu le jour de l'Assemblée Générale



# Bilans Moraux du Club des Vallons



Chaque semaine le Club des Vallons propose à la maison pour tous de Pont de buis divers ateliers thérapeutiques : cuisine, cafétéria, pâtisserie, ergothérapie, relaxation ; promenade, et les vendredis l'atelier jardin (rue du Squiriou)

Merci aux partenaires de la Cité (la mairie de Pont de Buis, notamment Mr Le Maire et Mme Cormery, l'association Treizerien) qui permettent la réalisation de toutes ces activités thérapeutiques.

Au niveau du personnel, bienvenue à Dr Glachant et Marguerite Gervez, notre nouvelle psychologue.

Comme chaque année le club des Vallons accueille le concours de belote inter Club et d'ailleurs vous invite pour la remise en jeu du trophée le 19 mars.

Le séjour en Corse, projet depuis longtemps en réflexion, s'est concrétisé du 25 septembre au 2 octobre. Un modeste gîte nous accueillait à Bastelicaccia, non loin d'Ajaccio. De là, s'organisèrent des sorties touristiques dont une balade en mer jusqu'aux calanques de Piana. Chacun garde un bon souvenir de ce gîte ensoleillé et plein de bonne humeur.

Pour Noël le Club organisait une visite du château de Trévarez paré de ses illuminations de Noël.

2025 commençait par des rencontres conviviales autour d'une raclette puis lors du partage de la galette.

Le Club des Vallons a contribué à la mise en place de l'HDJ de Rosnoën. Ainsi « Roz An Avel » a bénéficié des facilités du club pour les repas : pique-nique et barbecues. L'année 2025 devra conforter cette collaboration quand l'hôpital de jour ouvrira à son rythme de croisière.



## Jardin des Vallons

En partant justement du bilan moral du Jardin de Pont De Buis, le constat à ce jour est à l'image de la météo subie cet été et encore aujourd'hui ! Déprimant ! En effet les récoltes ont été bien maigres malgré l'investissement des jardiniers, toujours opérationnels le vendredi pour semer, planter, tailler, bêcher, arroser ... etc. La pluie est devenue notre ennemie, tout comme les animaux sauvages qui se sont régalés dès qu'on avait le dos tourné. Semble-t-il, ce serait le délit deux jeunes chevreuils délinquant et affamé comme le sont tous les ados. Résultat : peu de courges ont survécu. Même les plants de petites baies (myrtilles, framboises, cassis, fraises) se sont ligués contre nous et nous ont laissé sur notre faim. Le kiwi en a fait de même, peu d'entraîn à nous contenter, à peine un quart de la récolte précédente, tout comme les pommes. Par contre pommes de terre, oignons et endives ont été à la hauteur de nos attentes et méritent la première place sur le podium. Cette année, nous avons équipé complètement les serres d'oyas que nous avons expérimentés en 2024. Cela nous a allégé la corvée d'arrosage mais difficile pour l'instant d'évaluer l'impact de ces nouveaux équipements au vu du peu d'ensoleillement cet été. Nous avons également participé en fin d'année à un concours intitulé les « Jardins d'Hypocrate » à l'intention de l'association « Bio Divers Santé », notre jardin s'inscrivant dans une approche de promotion de la santé associée au maintien de la biodiversité. Nous avons remporté la deuxième place mais, foi de pontdebusiens, nous serons l'an prochain les vainqueurs