Une belle rencontre…

Depuis quelques temps, une collaboration est née avec l'association Sophia qui promeut et valorise la démarche artistique des personnes en situation de handicap. Cette belle rencontre s'est concrétisée par des ateliers de poterie, la participation au projet de fresque de la Maison Yvonne Guéguan, l'invitation au vernissage de l'exposition des œuvres de Brita Spier et Philippe Pierre « Le Chaos Fertile ».
Marylou nous raconte…

« Nous avons rencontré Brita Spier au début de l'année 2012. Elle nous proposait un atelier de poterie. Elle est potière céramiste. Elle sculpte la terre. C'était un rayon de soleil dans notre hiver.
Brita est très pédagogue, ainsi, nous avons manié la terre dès le premier jour, ses conseils dans nos oreilles.
Certains d'entre nous avaient déjà pratiqué la poterie. Moi j'écoutais sagement, n'ayant jamais manipulé la terre d'argile. L'important est de sentir la terre à travers nos mains et nos doigts.
Commençant par des bols, nous avons façonné une boule de la taille d'une balle de tennis en terre, et plongé le pouce au milieu. Avec nos doigts, petit à petit, nous avons affiné la pâte de l'intérieur vers l'extérieur, afin que paraissent les parois du bol. Sans doute est-ce difficile à imaginer, mais nous avons réussi.
Au cours de l'année, elle nous a appris des variations de méthodes et de modèles, ainsi que la cuisson et l'émaillage.
A l'avenir, elle aimerait nous donner un aperçu du « raku », une technique Japonaise. Les pièces, souvent des bols pour le thé, sont portées à une très haute température. Les objets incandescents peuvent être enfumés, trempés dans l'eau, brûlés ou laissés à l'air libre. Ils subissent un choc thermique important, et dans tous les cas expriment sous ces contraintes l'histoire de la terre, du feu et de l'eau. Ces chocs thermiques produisent l'effet métallique et les craquelures typiques du « raku ».
Brita espère construire un four primitif dans notre Jardin Extraordinaire pour ce type de cuisson. Un projet passionnant… »

Marylou
Plus d'information sur cette association sur http://sophiacalvados.jimdo.com/l-association/

Créons du lien… retrouvons-nous !
Espace Convivial Citoyen
5, rue singer *(place Félix Eboué)*
14000 CAEN
www.advocacy.fr

eskonci14@yahoo.fr
Tel : 02 31 86 11 79

L'Espace Convivial Citoyen de Caen est une action menée par Advocacy Basse Normandie.
Maison des associations- 1018 grand parc 14200 Hérouville St Clair
02 31 94 70 25 - dradvocacybn@hotmail.fr
Siret 42305981500039 - APE 9499Z déclarée à la préfecture du Calvados le 28 octobre 1998

n°19
janvier 2013

Les RéActeurs de l'Espace

Journal de l'Espace Convivial Citoyen de Caen

Édito

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

Cette Nouvelle année 2013 revêt pour nous une importance particulière.
Elle correspond en effet, à la concrétisation de nombreux travaux de rénovation indispensables dans notre lieu, depuis sa création il y a douze ans.
Ceux-ci sont rendus possibles par les financements attribués grâce au soutien de Madame Dumont, Députée du Calvados et de la municipalité de Caen. Nous remercions également Monsieur HUE le propriétaire de nos locaux pour sa contribution personnelle.
D'autre part, nous sommes très sensibles à la subvention destinée à l'édition de nos deux prochains journaux, que nous recevrons de la Mairie de Caen.
Ceci atteste de l'importance de notre Association Advocacy Basse Normandie et de l'intérêt de notre outil de communication qu'est notre journal « Les Ré-Acteurs de l'Espace ».
Celui–ci a su s'adapter aux besoins des adhérents dans le domaine des loisirs, de la culture, dans un souci constant d'ouverture…sans oublier l'implication grandissante des adhérents, grâce à qui notre journal ne cesse de s'améliorer.
Bien sûr, nous souhaitons à toutes et à tous au seuil de cette nouvelle année, tout ce que vous pouvez souhaiter d'heureux pour vous-mêmes.

L'Equipe journal

Association ADVOCACY-Basse-Normandie

Sommaire

P2 Un nouveau look
Qu'est ce qu'un CCC?
P3 Mes aventures…
Interview de Zahra
P4 Le Cantal
P5 Marche itinérante dans le Cotentin
P6 La journée Croix Marine
P7 Chorale
Petite lettre sur la musique
P8 Une belle rencontre…

Journal réalisé grâce au soutien de la ville de Caen
Appel à projet 2012 «Santé Bien-être»

Un nouveau look !

Depuis plus d'un an maintenant, nous nous sommes engagés dans une démarche de rénovation et de réaménagement de l'Espace Convivial Citoyen de Caen. Les locaux étant occupés depuis 12 ans, ils avaient besoin d'un "coup de jeune"! Nous avons donc demandé à notre propriétaire, M. Hue, de nous changer nos vitrines et de repeindre notre façade. Celui-ci a accepté : de nouvelles vitrines en alu ont été posées au printemps, la façade a été repeinte en novembre. Nous lui en sommes très reconnaissants ! Grâce à ce changement, les lieux sont plus agréables car mieux isolés, et avec notre nouvelle façade rouge et grise, nous espérons être mieux identifiés. Pour améliorer encore cette identification, nous allons poser sur nos vitrines un marquage au début de l'année prochaine. Nous réaliserons également des travaux de peinture intérieure dans le local principal, en complément de ceux réalisés par les adhérents dans le local annexe. Enfin, nous allons changer le store extérieur, l'ancien ayant été démonté car il était cassé. Tous ces travaux vont être réalisés grâce au soutien financier de la mairie de Caen et de Mme La député Laurence Dumont qui nous ont déjà répondu favorablement à nos demandes de subvention. Nous attendons la réponse du Conseil Général du Calvados afin de commencer ces nouveaux travaux. Suite dans le prochain numéro !

Aline Goret

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

Qu'est ce qu'un CCC ?

C'est le Conseil Convivial et Citoyen.

C'est une instance où tous les adhérents sont invités à exprimer leurs satisfactions, leurs désirs, leurs réclamations voire leurs désapprobations.
Tout ceci est condensé dans le « compte rendu du CCC » et retransmis par 2 représentants élus pour siéger lors du Conseil d'Administration (C.A) régional de notre association Advocacy Basse Normandie.
Ont été élus cette année par les adhérents, une semaine avant le Conseil d'Administration, Roland et Régis et leurs suppléants Farida et Constant.

Nos « Conseillers Conviviaux Citoyens » ont pour fonctions de porter la parole des adhérents et de faire « redescendre » l'information en provenance du C.A.

Dominique F.

Chorale

Le groupe vocal CHANTONS ENSEMBLE existe depuis janvier 2007 sur le quartier de la Grâce de Dieu relevant d'un dispositif dit "de cohésion sociale".
Hélène Ardit en est le chef de chœur ; elle anime ainsi tous les projets développés par l'association AMORGEN-MAISON DES VOIX qui la salarie.

Cette association a la particularité de s'adresser au grand public, aux non "lecteurs" de musique, sans effectuer de sélection quelle qu'elle soit et au contraire en valorisant la personne à travers l'acte de chanter. Elle facilite, à travers un mode d'expression accessible, le développement de liens et de mixités sociaux. Amorgen-Maison des voix imprime ses actions auprès des populations des quartiers populaires de la ville de Caen et de l'agglomération.

Ainsi, CHANTONS ENSEMBLE a été créé à destination de personnes en situation d'isolement ou en difficulté d'insertion sociale en raison d'handicaps psychiques ou/et physiques. Le groupe est également ouvert à toute personne désirant chanter, notamment aux habitants du quartier de la Grâce de Dieu afin de favoriser le plus possible de passerelles entre les populations. le Foyer Soleil (Association des Paralysés de France) profite largement de l'activité sur le quartier qui est accueillie depuis sa création par le Centre socioculturel C.A.F.
Y participent également des adhérents de l'Espace Convivial Citoyen de Caen. Mais aussi des personnes suivies par le Centre d'Aide Médico-Psychologique d'Hérouville St-Clair et des personnes dites "valides".

Chaque lundi, de 14h à 15h30, une trentaine de personnes se retrouvent pour partager un moment exceptionnel digne de la plus grande école de partage et d'indulgence qu'il soit.

CHANTONS ENSEMBLE, un groupe vocal qui sait bien cultiver les différences et qui produit de la tolérance et de la générosité.
Ouvert à toutes et à tous à longueur d'année...
Avec l'aide de la C.A.F., du C.E. Natixis et du dispositif C.U.C.S. de l'Etat
http://www.amorgen-maisondesvoix.fr/ Tél. 06 46 09 41 39

Petite lettre sur la musique

Qui se souvient de son enfance… avoir découvert la musique comme je l'ai découverte ?
A 8 ans par exemple…en cours de musique où M. Terrasse, mon instituteur, écoutait et vibrait sur Casse Noisette de Tchaïkovsky ; reconnaitre les instruments.
Ou à 12 ans avec mon ami Denis… « La chevauchée des Walkyries » de Wagner ; frissonner sur les trompettes…
Ou à 16 ans avec ma copine Maryline ; découvrir les Pink Floyd avec leurs synthétiseurs…
Et vivre pendant quinze ans avec Chantal et son piano, et sa flûte traversière…
Le plaisir d'entendre jouer ces instruments du matin jusqu'au soir…Vivaldi et autres compositeurs…
Aujourd'hui j'ai acheté un petit Sony, et j'écoute la F.M 98.00 mégahertz…
A cela je voudrais ajouter quelques concerts de jeunesse. Mon premier fût Marcel Dadi. Le second, le plus beau de tous, fût Francis Lalanne à Caen.
Puis ensuite Charlélie Couture, Véronique Samson, Murray Head, et le célèbre opéra « Madame Butterfly », auquel j'ai participé en tant que figurant rémunéré.
Et pour terminer en beauté, ma participation à l'enregistrement des chansons de l'album « Ricocottes » en tant que technicien du son avec mon copain Jean François Sevin…

Hervé

La journée Croix Marine

Invités le mardi 19 juin 2012 à participer à la journée sur le thème « Accompagner et soigner la psychose aujourd'hui » organisé par la fédération Croix Marine. Nous sommes intervenus sur le thème « de l'accueilli à l'accueillant… »
Nicole, Marylou, Farida, Dominique accompagnés de Julien ont pu expliquer le sens qu'ils donnaient à leur implication à l'Espace Convivial Citoyen, et comment celle-ci pouvait être bénéfique pour eux dans leur quotidien.
Nous avons ainsi pu donner au travers de scénettes, un petit goût de l'ambiance de notre lieu et présenter notre recette du « Punch Citoyen ! » (voir ci contre)

« COCKTAIL DU PUNCH CITOYEN »

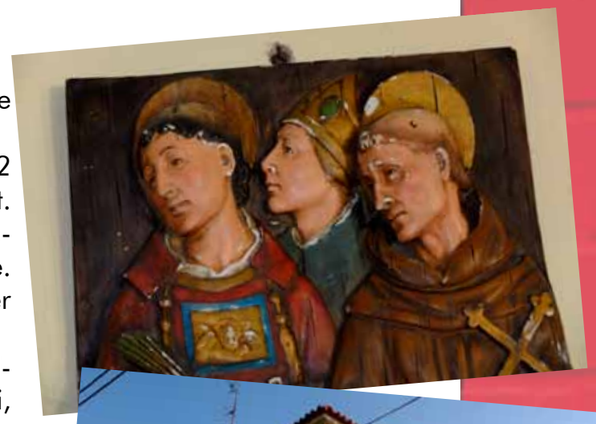
Prenez un lieu petit… en centre ville, donc bien situé !
Un noyau dur…de personnes motivées !
Un animateur…un brin déjanté !
Des besoins immenses…de solidarité !
De l'envie d'être soi et de pouvoir s'exprimer !

Saupoudrez de beaucoup de convivialité…
Partagez débats et activités…
Souplesse…liberté.
Tout cela donne force …et inventivité…
Créer des liens très forts d'amitié !
On a alors l'envie immense d'aller le montrer !
On s'ouvre aux autres avec moins de difficulté…
Plus peur des jugements…d'être stigmatisé !
On a repris force et sens des responsabilités…
On est simplement reconnu pour ce que l'on est !

Tous ensemble, nous avons retrouvé notre pleine citoyenneté !

L'E.C.C est un espace de citoyenneté, de convivialité et d'entraide reconnu Groupe d'Entraide Mutuelle (G.E.M)

Mes aventures…



Je suis pensionnaire au foyer Léone Richet.
Du 9 avril 2011 au 8 juillet 2012 j'avais décidé de vivre en externat. J'avais donc un logement en autonomie. C'était dur, surtout la solitude. Même si je voyais mes amis du foyer le week-end à leur appartement.
Par contre, je faisais encore des activités en dehors et avec le foyer. Ainsi, je suis parti au Portugal au mois de juillet 2012. Le voyage m'a plu. Ca m'a fait du bien. On a traversé toute la France, puis une grande partie de l'Espagne. Enfin on est arrivé à bon port à Terroso exactement. On s'est baigné à Póvoa de Varzim. On a visité Porto et Guimaraes. Au retour, on a décollé en avion de Porto et on a atterri à Beauvais. Quel beau voyage !

Vincent

Depuis le 17 septembre et durant 14 semaines, nous accueillons Zahra Dubost en stage. Elle est en formation de moniteur –éducateur à l'IRTS d'Hérouville St Clair (Institut Régional des Travailleurs Sociaux). Nous lui avons posé quelques questions…

Comment as-tu connu notre association ?
J'ai appris l'existence des «GEM» grâce à un collègue de ma promotion qui avait effectué son 1er stage au « GEM » d'Honfleur, j'en ai échangé avec ma référente de formation qui m'a conseillé de contacter « Julien » l'animateur de l'ECC de Caen pour une demande de stage.

Connaissais-tu les problèmes de souffrance psychique auparavant ?
J'ai eu des expériences avec différents publics : des personnes en situation de handicap physique et/ou mental, mais je n'ai jamais travaillé avec des personnes en situation de souffrance psychique.

Qu'attends-tu de ce stage à l'Espace Convivial Citoyen?
Mes attentes pour ce stage sont d'essayer de comprendre la souffrance psychique ; de rentrer en contact, d'échanger, d'élaborer des projets avec les adhérents ; de mieux connaître le quotidien de ces personnes, leurs difficultés, leurs passions…

Après ces quelques semaines, que retiens-tu de ton stage ?
Je retiens que les personnes en situation de souffrance psychique ont besoin d'un lieu comme l'Espace Convivial Citoyen pour « exister », s'exprimer, partager cette souffrance qui les lient. Ce que j'ai retenu aussi, c'est que tous les adhérents s'investissent, chacun à sa façon, dans leur lieu. Même ceux qui viennent partager leur silence et leurs regards si profonds !

Le Cantal

Parole des adhérents

Un séjour de vacances dans le Cantal a été organisé entre les trois ECC de Basse Normandie du 25 aout au 01 sept 2012. Les participants parlent de leur séjour…

«Randonnée au Prat de Bouc, au Puy Marie. C'était dur physiquement mais beaucoup de volonté de notre part. Nous nous sommes dépassés physiquement, psychologiquement».

«J'ai été enchanté, émerveillé de la diversité des paysages entre Murat, Albepierre, St Flour …»

«J'ai été envoûté par le Cantal, les cloches des Salers. Le retour a été brutal, plus de montagne !»

Les copains d'abord

Beau séjour, adapté pour chacun et bien organisé. On ne sait que dire de ce séjour sympathique que fut notre voyage en Auvergne.
Pour beaucoup d'entre nous, le paysage montagneux, nous ne sommes pas habitués. Et on a bien cru que ces sommets allaient nous avaler tellement ça donne le vertige.
Randonnée, visite, pêche, restaurant, anniversaire de nos amis Farida et Manu et toutes ces discussions autour d'un bon repas et d'un petit verre de vin du pays. Il faut dire que l'ambiance était bonne, et la participation et l'entraide de chacun a permis cela.
L'environnement et le cadre était favorable afin que nous puissions nous ressourcer, à la fois dans notre espace intime, mais aussi à travers le groupe.
On attend l'année prochaine avec impatience, et d'ailleurs nous avons déjà quelques petites idées qui trottent derrière la tête… N'est ce pas les copains ?

Articles réalisés par les adhérents de Granville et de Vire.

Marche itinérante dans le Cotentin

Nous sommes partis du 9 au 13 juillet à 7 personnes pour randonner le long de la côte du Cotentin entre Barfleur et Vauville (75km). Il y avait Jean Marie, Régis, Cédric, Constant, Roland, Julien et…Farida !

« Jean Marie fait le chauffeur du camion. Il emmène le matériel : tentes, gamelles, couverts, valises. Il s'occupe aussi de faire les courses pour les repas. Tous les soirs, nous le rejoignons au camping après la randonnée. Nous montons les tentes et préparons le repas avec Julien. Nous mangeons et faisons la vaisselle à 2 ou 3 personnes.

Nous grimpons comme en montagne… Le jeudi, il pleut toute la journée. Nous arrivons tout mouillé vers 19h30 au camping d'Omonville La Rogue. Nous prenons une douche bien chaude pour nous réchauffer. Et nous passons la soirée dans une salle que Julien a demandée pour pouvoir cuisiner et manger au chaud. Après le repas, certains jouent à la belote, Julien fait les comptes…et moi je fais mes mots mêlés !

Vendredi en fin de journée, nous arrivons fatigués et heureux à Vauville ! Roland se baigne…des algues sur le ventre et sur la tête ! Jean Marie nous rejoint pour aller fêter la fin de notre aventure dans un bar, autour d'un verre et d'un goûter… »

Farida