

L

E

MULTI

A

I

LOISIRS

LANESTER

O

N

Le Conseil d'Administration (C.A.) de l'association M2L s'agrandit et se féminise. 5 nouvelles adhérentes nous ont rejoints en novembre : **Dominique Bolo** (*atelier d'échange de connaissances générales & technique du portrait*), **Isabelle Kerlo** (*langage des signes*), **Odile Le Noxaïc** (*peinture à l'huile, qi gong & scrapbooking*), **Marilou Pochic** (*qi gong & technique du portrait*) et **Lydie Wetzels** (*art floral, couture & peinture à l'huile*). Désormais, le C.A. se compose de 13 membres, 8 femmes et 5 hommes. Les adhérentes étant nettement plus nombreuses que les adhérents (87 % et 13%), cette féminisation est légitime et pourrait être encore plus importante... Il n'en dépend que de vous Mesdames.

Mais, à quoi sert le C.A. ?

M2L fonctionne comme une entreprise à la différence que tous ses responsables sont des bénévoles. Les membres du C.A en assurent la direction et la gestion au profit de ses adhérents en vue de la pérennité de l'association :

- Création de nouvelles activités et suppression d'autres afin de répondre à l'évolution des goûts des adhérents.
- Recrutement des animateurs bénévoles, salariés et auto-entrepreneurs et gestion des salariés (contrats, salaires...).
- Gestion des adhésions & cotisations dont le nombre a fortement augmenté cette année grâce à la création de nouvelles activités.
- Comptabilité car, même si l'association a un but non lucratif, les comptes ne peuvent être déficitaires.
- Relations avec les responsables du centre social Albert Jacquard et de la CAF de Vannes qui mettent à disposition de M2L leurs locaux (Avenue Billoux & Kerfréhour) et - moyennant une redevance- 2 de leurs salariés (Valérie Gabourg & Olga Le Ny).
- Relations avec la Mairie de Lanester qui nous prête gracieusement des locaux (Eskale, Quai 9, Ponton).
- Communication externe (relations avec les correspondants Ouest-France & Télégramme) et interne qui se développe beaucoup depuis plusieurs mois par le biais, notamment, du MailLon.
- Organisation de l'exposition annuelle, des sorties (excursion, visite d'exposition...) et toute la logistique qui en découle.

Toutes ces tâches, et encore bien d'autres, nécessitent une force vive. Les 13 membres du C.A. mettent donc à la disposition de l'association des compétences acquises tout au long de leur vie professionnelle et personnelle et surtout leur bonne volonté.

A quelques jours de Noël, je vous souhaite de passer de bonnes fêtes en famille ou entre amis. Il est peut-être encore temps de confectionner quelques cadeaux grâce au savoir faire acquis dans vos ateliers grâce aux compétences de vos animateurs.
A l'année prochaine.

Janine Scourzic, secrétaire bénévole du CA de M2L

LA GYMNASTIQUE

Animateurs: GAUDIN David
VERRONEAU Romain

La gymnastique

du latin : gymnasticus

du grec : gumnastiké

L'activité de gymnastique se déroule sur cinq séances les mardi, jeudi et vendredi, le matin. C'est la seule activité qui permet à partir d'une seule cotisation de participer à une, deux voire cinq séances si on le souhaite !

Encadrée par deux animateurs qualifiés, elle est destinée à toutes et à tous.

Selon ses besoins, envies ou capacités, on peut choisir la gymnastique, le stretching ou le tonic. Selon son intitulé, chaque cours a un contenu différent : plus rapide et dynamique pour la gym tonique, plus axé sur les étirements et la relaxation pour le stretching, plus doux pour la gymnastique.

Chaque séance d'une heure se compose de :

- Quinze minutes d'échauffement
- Une séance de renforcement musculaire
- Un retour au calme



La gymnastique permet l'entretien musculaire et la conservation de ses capacités physiques.

Le stretching permet d'acquérir de la souplesse et de savoir se relaxer au quotidien.

La gym tonique, quant à elle permet de rester dynamique, d'aborder les exercices de cardio et de rythmes.

Multi Loisirs Lanester met à la disposition des animateurs et des pratiquants du matériel renouvelé régulièrement : des tapis de sol, des élastiques de renforcement, des haltères, des ballons de gym, des steps, des cordes à sauter etc...

Les bienfaits de la gymnastique, quelle que soit la formule choisie, sont nombreux :

Entretenir ou acquérir de la souplesse pour tous les gestes et mouvements du quotidien.
Etre plus endurant.

Faciliter sa propre vie au jour le jour.

Etablir et conserver des relations sociales en faisant partie d'un groupe dans lequel on va partager une activité et nouer des liens.

« La gymnastique utilise chaque partie de votre corps, chaque petit muscle minuscule que vous ne connaissiez même pas. »



Le silence de Noël à Lanester



Joseph vit avec Léontine dans une maison de plain-pied
Près de son atelier, isolée au milieu des châtaigniers
Dans un grand champ entre la Goden et Saint-Guénaël
Entourée de talus ornés d'ajoncs, de genets et de bruyères
rebelles.

Grand-père est surnommé par ses cinq copains de pétanque
« Jobig ar Lannoù » car la lande est leur heureuse planque.
Les six compagnons ont construit là une charrette et un chariot,
Pour Oana et Brunic, deux chevaux de trait bretons costauds.
Tous ensemble, comme chaque année, ils préparent Noël, ce
jour si beau,

Epaulés par la Mairie et l'école Pablo Picasso,
Tandis que leurs épouses amies font de délicieux gâteaux
A Multi-Loisirs pour les adhérents dans les locaux.
Un jour du solstice d'hiver, en tout début d'après-midi,
Le chariot emprunte le platelage de la Goden jolie,
Là, à la rencontre des eaux douces du ruisseau du Plessis
Et l'eau salée de la mer, en toutes saisons et à toute heure
La salicorne dite aussi obione, préserve le martin-pêcheur,
La rousselotte effarvatte, le râle d'eau, le bruant des roseaux,
L'aigrette garzette qui pêche dans les canaux.

Au milieu des schorres, le chevalier guignette cherche les vers,
Tandis que la corneille, les mésanges bleues et charbonnières,
Les moineaux domestiques se cachent dans les saules roux
l'hiver.

Les insectes, les batraciens, les mammifères vivent
Dans ce milieu protégé et préservé
Par les services du département.
La libellule survole le marais toute l'année gaiement.

Traversant le Pont du Bouc, le chariot traîné par
Oana,
Monte la côte vers le petit bois jouxtant le quartier
des Chênes
Longeant l'étang du Plessis qui abrite des oiseaux
par centaines,
Pour emprunter près du moulin le chemin vers
Saint-Guénaël.
Trois grands-pères récoltent tout le long des
branches de châtaigniers,
Du houx aux grosses boules rouges, des roseaux
penchés,
Quand les promeneurs leur demandent ce qu'ils
font de tout ce fatras
Ils répondent que c'est chaque année leur secret de
Noël.



Les compères travaillent tout en devisant en breton :

« *Un endro da virout eo ar c'horzegoù !* » Eme unan

« *Ret eo mirout ar paludoù ivez, an endro-se gleb ha sall !* » Eme un arall

« *Mall eo monet da glask ar c'hef nedeleg bremañ !* » a achu an drivet *

*« La roselière est un endroit à préserver ! » Dit l'un

« Il faut protéger le marais également, cet environnement humide et salé ! » Dit l'autre

« Il est temps d'aller chercher la bûche de Noël maintenant ! » finit le troisième

Quant à la charrette, elle emprunte l'autre chemin de l'étang.
Brunic y côtoie deux chevaux qui hennissent dans le champ,
Longe l'observatoire aux oiseaux et rejoint le moulin du Plessis,
Les trois autres grands-pères coupent des branches de frênes,
De prunelliers, de poiriers, pommiers sauvages, de ronciers.
Cassé par un vent du sud cet été, un gros et long tronc de chêne
Leur est donné par l'agriculteur du coin, leur fidèle ami.

C'est près de la petite maison, dans l'atelier,
Que le tronc et les branches fraîches sont emmagasinés.
Les six compères taillent et fixent sur le tronc des écuelles de frênes,
Pouvant contenir vers, boules oléagineuses et graines,
Fabriquent des guirlandes avec tiges et branches bien taillées,
Et comme c'est demain Noël, ils partent à la pêche aux vers,
A Saint-Guénaël, parmi les bateaux, et dans la vase de la mer,
Se prépare à l'abri des regards, l'énorme BÛCHE de NOËL,



Au bois de saule, hêtre, chêne, houx, arbres fruitiers.
Noël ! Déjà ! Oana et Brunic mènent la BÛCHE si belle,
Sur la scène de l'amphithéâtre de Kerhervy,
Eclairée par un réverbère qui illumine toute la contrée,
Un engin municipal la hisse dans les airs pour la poser
Sur un tréteau de troncs de pins maritimes garni
De plaques de métal au sommet bien fixées...
Deux grands pots de branches vertes de houx
Aux grosses boules rouges ornent la scène à chaque bout.
Vers 22 heures, Oana et Brunic aux harnais étincelants,
Ornés de vêtements de cuir, de bronze et d'argent
Transportent sur des bancs, dans la charrette et le chariot,
dix-huit enfants de l'école Pablo Picasso.
Les voilà tous déposés bientôt !

Tandis que Loïc reste à surveiller les chevaux, vêtu d'un chaud manteau,
Un groupe de fusiliers marins court sur le chemin, sacs au dos.
Les enfants s'assoient sur des gradins de pierre dure,
Enveloppés de grandes et chaudes couvertures,
Là ils admirent les bateaux du cimetière d'antan :
Sur des thoniers démembrés, des vieux gréements,
Des chalutiers en bois échoués depuis bien longtemps,
se posent mouettes rieuses, aigrettes, hérons cendrés,
Cormorans, sternes, goélands marins et argentés.



Les trois employés municipaux et le photographe se sont cachés
Dans un abri préfabriqué car les vertébrés ovipares vont arriver :
Depuis des années, Jobig l'ornithologue
Dans ces zones humides, landes, bois et dunes
Psalmodie face aux onomatopées, de curieux monologues :
Les oiseaux savent que la nuit de Noël leur est consacrée.

« Chut ! » Dit Jobig, « plus un mot ! Observez la pleine lune ,
Le ciel illuminé d'étoiles, la traînée de l'avion militaire !
Les oiseaux éclaireurs ont averti leurs congénères ! »
Soudain, une nuée arrive du Rohu, du plan d'eau du centre-ville,
De la Goden, du Château du diable, du Blavet au Resto, à 22 heures piles.
La fête peut commencer : les boules, les vers, les graines,
Sont vite engloutis, avalés, bientôt digérés.
Le pépiement des oiseaux, le chuchotement des enfants sont enregistrés, filmés.
Les cloches du Plessis se mettent à tinter.
Les enfants assistent quietes à ce spectacle mystérieux,
Magique, féérique, chaleureux, majestueux.

« Les oiseaux, pense Linh, n'ont pas une cervelle de moineau
car les phragmites de jonc partent si loin l'hiver aux pays chauds. »
« Les oiseaux n'ont pas de certitude », rêve Ronan,
Ils suivent simplement le mouvement du vent,
Qu'on ne voit pas mais que l'on sent ».
« Les oiseaux passent sans laisser de traces » dit tout bas Yvan.



Minuit sonne bientôt, c'est l'envol des oiseaux.
La bûche de Noël est aspergée d'eau de mer
Et illuminée par les flammes dans l'air.
Les grands-pères ont prévu du cidre pour les grands,
Du chocolat chaud pour tous les enfants,
Un cadeau et une branche de houx pour petits et grands.
C'est déjà l'heure de rentrer à l'école Picasso
là où les parents attendent leurs petiots.
Oana et Brunic tournent le dos au Pont du bonhomme,
s'immobilisent pour embarquer les «petits d'hommes».

Les enfants se mettent à chanter un peu engourdis :
« Douce nuit, belle nuit ,
Tout se tait, plus un bruit,

là où les parents attendent leurs petiots.
Oana et Brunic tournent le dos au Pont du bonhomme,
s'immobilisent pour embarquer les «petits d'hommes».

Les enfants se mettent à chanter un peu engourdis :
« Douce nuit, belle nuit ,
Tout se tait, plus un bruit,
Les enfants sommeillent à Kerhervy,
Sur les ailes d'un oiseau
Ils s'enfuient,
Au milieu des étoiles,
Ils rêvent et tout est permis.

Douce nuit, belle nuit,
Les mulets, les anguilles
Font la ronde et la lune leur sourit,
Les planètes donnent un bal
A minuit,
Illuminés d'étoiles,
Rêvons car tout est permis. »



« Où sont partis les oiseaux ? » demande Bertrand.
« Ils dorment au centre de Saint-Niau » répondent en chœur les enfants.

Chaque jour de leur vie,
Les enfants penseront à cette douce nuit !

Monique

INFOS



LUNDI 7 JANVIER :

Début de l'activité Jeux de cartes
Belote, tarot, bridge de 14h à 17h.
Se renseigner au bureau ou
venir sur place ce jour.



JOURNAL LE MaiLLon :

Le journal de l'association
fait appel aux bonnes volontés
qui souhaiteraient participer à
la rédaction d' articles,
proposer des rubriques
raconter des anecdotes
en lien avec leur activité,
publier des photos de leurs
réalisations et autres... Pour
rendre Le MaiLLon encore
plus vivant.

La porte est ouverte !
Vous pouvez contacter
Marilou Pochic par mail
pochicmarilou@gmail.com

JEUDI 17 JANVIER :

Assemblée Générale de l'association
à 14h dans les docks de Quai neuf,
Une galette des rois sera servie
dans un grand moment de convivialité



JEUX DU MOIS

Dans le petit texte suivant, se cachent 51 départements. A vous de les retrouver.

Une drôle d'aventure

J'étais assis au bar de la _____ en train de déguster un vieux _____, observant distraitement sur le trottoir un clochard faire la _____, perché sur un genre de t_____ , coiffé d'un curieux bic_____ et n'arrêtant pas de ge_____ ce qui avait l'_____erver le jeune garçon en cu_____ courtes qui _____ des journaux à côté de lui.

Il était 18 _____. Je songeais avec nostalgie à mon village. C'est l'instant où la cloche de la tour la plus _____ l'angélus tandis que celle de la tour basse se balance sous le vent _____ aussi.

J'étais encore dans mes rêveries lorsqu'une dame vint s'asseoir à côté de moi. Je remarquai qu'elle ne devait pas crier m_____ car elle portait une espèce de houpe_____ en fourrure, un manteau de _____, et j'en fus fort impressionné car je sais que le _____.

Bien que d'ordinaire je ne sois pas très ba_____, nous engageâmes la conversation. De temps en temps son regard se perdait dans le ciel, accroché à la silhouette d'un avion qui décollait de l'aéro_____ voisin ou s'arrêtait longuement sur les contours de la fa_____ île de l'autre côté de la rade. Elle me dit avec un sourire mélancolique : « je trouve que cette _____ ». Je tombai peu à peu sous le charme de _____ et de son _____ sourire.

Au bout de quelques minutes, elle insista pour que je l'accompagne chez elle. Je m'interrogeai, le _____ bien ? J'acceptai toutefois en pensant, ad_____ que pourra, mais je m'en voulais déjà, j'étais en train de perdre le _____.

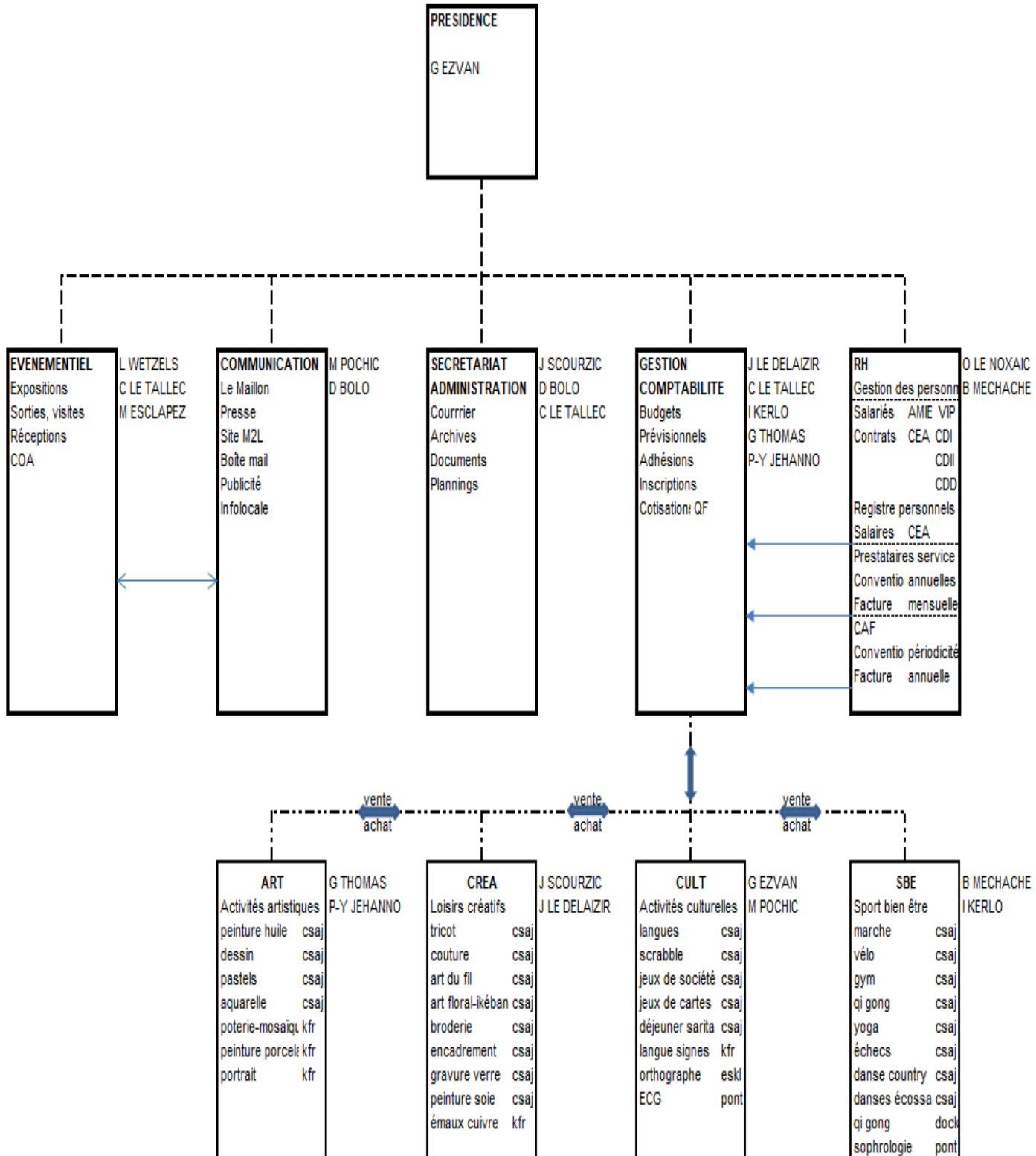
Elle m'expliqua qu'elle souhaitait changer de vie et _____icile, se trouvant un peu à l'étroit dans sa petite mansarde. Effectivement, le logis était modeste mais elle me surprit quand, à peine entrée dans la chambre, elle se déshabilla. Cette femme était vraiment _____, ses seins étaient magnifiques, elle les _____. La _____ de nos deux corps et la chaleur de nos ébats l'enchantèrent tant qu'elle m'appela son _____. Alors qu'en général, un homme, quand il en a _____ sous la couette, son enthousiasme me galvanisa. Nous passâmes la nuit l'_____ dans l'autre jusqu'à l'_____.

Au petit matin, épuisés, nous redescendîmes au bar en _____aises. J'avais bien besoin d'un remontant. Je commandai un _____ j'avalai d'un trait. Mais l'exercice ça _____. L'ard_____ du jour proposait une copieuse assiette de jambon, de saucisson et de _____ ; le garçon nous en apporta deux. Nous étions tellement affamés que nous ne risquions _____. Cependant où l'histoire se _____ c'est que, lorsqu'elle eut terminé son repas, elle me réclama une _____ que je refusai de payer, pensant qu'il s'agissait d'un _____ stupide et estimant surtout que c'était trop _____.

Se transformant soudain en une horrible mé_____ , elle me fit une _____ abominable, me reprochant un comportement _____ieux, et je vis dans ses yeux briller une terrible _____. Elle était devenue folle _____. La l_____ qui sommeillait en elle se réveilla. Elle me lança son sac au visage et me donna un violent coup de pied dans le _____.

Enfin elle tourna les talons et _____ qu'on ne l'y reprendrait plus.

ORGANIGRAMME de Multi Loisirs Lanester



Solution du mois de novembre 2018

Le virtuose de la baguette était le BOULANGER

E	B	R	A	N	U	O	G	L
O	L	N	B	E	G	R	U	A
U	G	A	R	L	O	B	N	E
G	A	E	U	R	B	L	O	N
B	O	U	L	A	N	G	E	R
R	N	L	O	G	E	A	B	U
A	U	G	N	B	L	E	R	O
L	E	O	G	U	R	N	A	B
N	R	B	E	O	A	U	L	G