

Agenda

2008

Vendredi 14 mars

- ▶ Accueil des nouveaux adhérents à 19 h chez Anne-Marie et Jean-Claude Allard (129)

Dimanche 16 mars

- ▶ Bourse de Printemps à Pertuis
Maison de la culture et des associations

jeudi 20 mars

- ▶ Palabres - "S'engager en politique, pourquoi, comment ?" à 19 h à Hakuna Matata, place de la Diane, à Pertuis

Samedi 5 avril

- ▶ Rencontres annuelles des SEL de la région PACA à Lambesc.

Jeudi 17 avril

- ▶ Palabres à partir de 19 h à Hakuna Matata, place de la Diane, à Pertuis

Samedi 26 avril

- ▶ Inter bourse de printemps à Carpentras.

Samedi 17 mai

- ▶ Echanges de plantes chez Paule 72, à la Tour d'Aigues, de 10h30 à 17h00

Sel en Durance



Adresse

Association Sel en Durance
Maison de la Culture et des Associations
167 rue Résini - 84120 Pertuis

Sites

<http://www.selendurance.org>
<http://www.selidaire.org>

Le collectif

Pascal 317, Marie 122, Anne-Rose 90, Agathe 298, Katerine 40, Iris 208, Fatiha 206, Guillemette 314, Jean-Michel 54, Anne-Marie & Jean-Claude 129, Gilda 125.

Contacts

Pascal (Aix) : 09 50 23 43 08 ou 06 03 89 41 13
Anne-marie (Pertuis) : 04 90 77 05 15
Route des SELS : Monique (37)
Route des stages : Marie (2)

Permanences

Pertuis : "Pause café" le vendredi de 11 h à 12 h
Contact : Anne-marie 129

Venelles : MJC le samedi de 11 h à 12 h
Contact : Fiona 49

Aix :
• Maison des Associations "Le Ligoures" le 1^{er} mardi du mois de 17 h à 19 h
Contact : Véronique C 374
• Café "le Festival" le 1^{er} et 3^{ème} samedi du mois de 10 h à 12 h
Contacts : Iris 208 et Roselyne 160

Bienvenue aux nouveaux adhérents

98 philip, 103 viviane, 104 Michel, 105 Lucia, 108 catherine et Daniel, 111 Annie, 120 Palmyre, 124 gin, 128 myriam, 130 Bruno et Valerie, 186 Catherine, 187 Jean-Marc, 217 Myriam.

Collecteurs et rédacteurs

Gilda 125, Dominique 161, Marie 122, Pascal 317, Anne-Marie & Jean-Claude 129, Valérie 46

Comment se procurer la Galette ?

- Par Courriel et aux permanences
- Sur le site <http://www.selendurance.org>
- Par courrier, en fournissant 5 enveloppes au format demi A4 à votre adresse, timbrées à 0,86 €
- A domicile par un voisin Sélien

Prochaine Galette en mai 2008

Réception des articles avant le 25 avril

A nnonces du Sel en Durance

Offres et demandes

Les offres et demandes doivent être envoyées à Fatiha (206) et non Anne Rose (90).

Changement de secrétaire

Anne Rose va être prochainement remplacée dans son rôle de secrétaire par Joelle françoise (183) dès que cela sera effectif, une information sera diffusée.

Rappel

La Galette est à la disposition de tous les séliens pour faire passer toutes informations à partager : activités, films, expositions, conférences, ...

Les rencontres Nationales Intersel

Elles auront lieu en Bretagne. Vous pouvez d'ores et déjà retenir votre semaine du Lundi 18 août midi au dimanche 24 août midi pour le prochain Intersel national, qui aura lieu au LEPA de la Rencontre à Saint-Aubin du Cormier (35140). De plus amples informations suivront.
Gabrielle

Hors Route des SEL, possibilités d'hébergement chez l'habitant

Association SERVAS

En France et dans le monde : plus de 20 000 adhérents dans plus de 120 pays.

Leur site : <http://www.servas-france.org>

SERVAS veut dire "nous servons" dans le sens de "nous servons la paix" en espéranto. C'est une ONG internationale fondée en 1949 comme mouvement de paix. Les membres de SERVAS font l'objet d'un entretien personnel avant d'être acceptés par l'association.

Ils reçoivent leurs hôtes généreusement pendant deux nuits.

La cotisation à SERVAS est de 17 € par an.

Hospitality Club

En France et dans le Monde : plus de 320 000 membres dans 207 pays.

Leur site : <http://www.francais.hospitalityclub.org>

Hospitality Club, fondé en juillet 2000, a pour but que les gens se rencontrent. C'est un service d'hébergement de personnes en ligne, sans publicité. L'inscription est gratuite, elle prend quelques minutes sur Internet. Les membres peuvent ensuite visualiser les profils des autres, sur Internet, et envoyer des messages, ainsi qu'insérer des commentaires sur les expériences de voyage sur ce site.

Couchsurfing

En France et dans le Monde : plus de 300 000 membres dans 220 pays.

Leur site : <http://www.couchsurfing.com>

Le terme "Couchsurfing" est un anglicisme que l'on pourrait traduire

par "passer d'un canapé à l'autre". Couch surfing est un service d'hébergement de personnes en ligne, sans publicité, ouvert depuis janvier 2004. Le but est de rapprocher les personnes et les lieux dans le monde, créer des échanges de savoir, élever la conscience collective, diffuser la tolérance et faciliter la compréhension inter-culturelle. L'inscription est gratuite, prend quelques minutes sur Internet.

Pasporta Servo

En France et dans le Monde : plus de 1 300 adhérents dans 85 pays.

Leurs sites : <http://www.esperanto-france.org>

<http://www.esperanto.org>

Le Pasporta servo (Service-Passeport en français) créé en 1974, est un service d'hébergement gratuit à la disposition des espérantistes. La motivation est de pratiquer oralement l'espéranto. L'adhésion à l'association est de 15 € par an.

Tango Friends

En France et dans le Monde : 157 membres dans 33 pays.

Leur site : <http://www.tangofriends.com>

Tango Friends, créé en 2003, est un service d'hébergement gratuit à la disposition des danseurs de tango argentin. La motivation est d'aimer et/ou de pratiquer le tango argentin. L'inscription est gratuite et immédiate sur Internet. Pris sur le site :

<http://conscience.33.free.fr/libre-contribution-hebergements>

Notre fils Orphéas...

Il y a 4 ans et demi naissait notre fils Orphéas... et notre descente aux enfers commençait, réanimation, épilepsie, atteintes neurologique, retard psychomoteur... le choc fût terrible et a plongé sa maman dans le désespoir et la dépression.

Aujourd'hui, toujours sans la moindre étiologie et, en l'absence de lésions cérébrales détectées, la place au "TOUT EST POSSIBLE" est devenu le diagnostic auquel nous nous accrochons.

Philémon, notre fils aîné, dit que son frère est "comme un avion qui a manqué son décollage et qui une fois la panne réparée, pourra s'envoler comme les autres".

Cette "REPARATION" est aujourd'hui notre réalité quotidienne.

Mais même en étant la priorité familiale, la disponibilité et l'énergie ont des limites qui ne permettent pas de "couvrir" en quantité tous les besoins de stimulations qui sont si bénéfiques pour lui.

Orphéas ne fait pas de nouvelles acquisitions par lui-même et celles-ci sont éphémères si elles ne sont pas renouvelées inlassablement. C'est en le "tirant" par des actions d'échanges répétées, qui le placent au cœur d'une relation de communication, que nous constatons des progrès, que nous entretenons l'espoir.

L'amélioration de la coordination des mouvements et le renfort de son tonus musculaire (Orphéas rampe actuellement en "attendant" de marcher), se situent sur un chemin de patience où l'adulte doit d'abord "s'élever" à son niveau pour le "grandir" petit à petit.

En répondant à notre "appel à toutes les bonnes volontés", vous nous permettrez de donner davantage de poids à notre action, à un âge où tous les espoirs restent permis. Si vous pensez pouvoir consacrer activement, ne serait-ce qu'une heure de temps à autres, votre "investissement" est le bienvenu.

Orphéas adore les massages, les histoires à très haute voix, la musique, les chansons, les sons, les chatouilles et les éclats de rires, les promenades en poussette, les jeux dans l'eau, la balançoire et toute activité qui développe sa sensibilité et son éveil.

Persa (118), Olivier et Philemon ORY, parents et frère d'Orpheas habitant la Tour d'Algues.

Nous souhaitons également créer une association. Qui peut nous aider à réaliser ce projet ? Contacter nous au 04 90 08 05 32

Coudre ensemble

Si vous souhaitez "coudre ensemble" tout en échangeant idées, souvenirs, recettes et bonne humeur..., vous pouvez apporter votre

production en cours les jeudis 6 mars, 20 mars, 3 avril à partir de 16 heures chez **Anne-Marie Leridon (300)**.

Echanges de plantes

Paule et Valérie vous proposent une journée d'échanges de plantes, de graines, de plants, de boutures, d'outils, de livres, de savoirs... bref, tout ce qui concerne le jardin. Nous vous proposons de nous retrouver chez Paule, à la Tour d'Aigues, le samedi 17 mai de 10 h 30 à 17 h 00. Ceux qui désirent partager le repas de midi avec nous peuvent y participer en apportant un plat de leur choix.

Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions proposer des activités pratiques, par ex. rempoter des plants, apprendre à se servir d'une grelinette, fabriquer un extrait de plantes, ... Toutes vos questions sont les bienvenues et peuvent être posées avant notre rencontre afin de mieux préparer les réponses et apporter des éléments concrets.

Paule (72) ou Valérie (46)

Atelier Qi Qong

Annie, professeur de Yoga, qui pratique le Qi Qong depuis 15 ans, propose des séances certains dimanches, dans son jardin ou dans un terrain environnant, à Meyrargues.

Prochaines dates prévues sauf désistement :

23 mars - 30 mars - 13 avril - 4 mai - 18 mai - 31 mai

1^{er} juin - 15 juin - 22 juin - 29 juin

Pour réserver ou pour connaître les horaires et savoir si le stage a lieu (minimum 2 personnes), téléphonez au 06 26 01 68 81 ou au 04 42 67 10 24 ou envoyer un e-mail une semaine avant à l'adresse suivante : aaaokoma@orange.fr

Prix : 120 galets à diviser par le nombre de personnes.

Annie (111)

Rencontres et échanges Reiki

Rencontres et échanges Reiki pour les personnes initiées à cette technique de soin naturel.

Compte tenu de l'intérêt que portent certains séliens au Reiki, le souhait a été émis de se rencontrer dans le cadre d'un atelier au sein duquel nous pourrions faire des échanges.

Celui-ci est ouvert à tous les praticiens de Reiki (tous degrés confondus).

Si vous êtes intéressés, veuillez contacter : **Marie (122), Nathalie (60) ou Pascal (317)**.

Atelier randonnée

Catherine benoit (186) propose un atelier randonnée.

Voici son calendrier de balades :

- Lundi de pâques 24 mars, pique-nique aux calanques de Marseille Veyres - Départ 10 h au CREPS - Temps : 3 h - Facile - Covoiturage.
- Dimanche 27 avril : rando le long du mur de la peste à Cabrières

d'Avignon avec pique-nique - Départ 10 h au CREPS - Temps : 3 h - Facile - covoiturage.

- Dimanche 18 mai à Saint-Remy de Provence.
 - Dimanche 1^{er} juin à Pelée des gitans, Sainte-Marie de la Mer.
- Inscription et renseignements : 06 87 16 23 04

L e c t u r e

Le Papalagui

Erich Scheurmann, édition Pocket - Paru en 1920

Les étonnants propos de Touiavii, chef de tribu, sur les hommes blancs.

Touiavii, le chef de tribu de Tiavéa, a observé de près cet être étrange qu'est le Papalagui et en dresse un portrait plus éclairé que ne pourrait le faire un ethnologue :

- le Papalagui étouffe son corps avec des peaux lourdes et serrées, le prive du soleil ;
- le Papalagui vit dans des coffres de pierre empilés, séparés par des fentes bruyantes et grises ;
- le Papalagui est obsédé par le métal rond et le papier lourd qui régissent toute sa vie ;
- le Papalagui a inventé un objet qui compte le temps ; depuis il court sans cesse derrière
- le Papalagui a développé bien d'autres maladies et comportements absurdes . . .

Alors le sage Touiavii, qui vit dans les îles Samoa, aimerait bien que son peuple ne devienne pas comme le Papalagui, ce curieux homme blanc qui vit en Europe.

La décroissance douce

“Toute personne croyant qu’une croissance exponentielle peut durer indéfiniment dans un monde fini est soit un fou, soit un économiste.”

Kenneth Boulding

Si tous les habitants de la Terre consommaient autant que les habitants des pays riches, c'est 5 planètes identiques qui seraient nécessaires pour couvrir leurs besoins. Au Nord, la plupart des économistes ne jurent que par la croissance pour résoudre le chômage qui ne fait que croître et au Sud tous les pays en voie de développement ne rêvent que d'atteindre notre standard de vie. Nous ne disposons que d'une seule planète et sa biosphère commence à montrer des signes d'épuisement et de

dépérissement, il devient urgent d'adopter la seule solution qui existe pour la sauver : le passage d'une civilisation axée sur le "toujours plus avoir" vers une nouvelle basée sur le mieux être. Le progrès technologique supprime plus d'emplois qu'il n'en crée, il faut se ré-orienter vers les secteurs d'activités privilégiant l'humain et le respect de la vie, l'épanouissement personnel, le sport individuel, l'art, l'agriculture biologique, l'élevage traditionnel, les métiers artisanaux, les petites structures industrielles et commerciales. Il ne s'agit pas de revenir 1000 ou 2000 ans en arrière, mais il faut impérativement commencer à entamer la décroissance matérielle pour et par la croissance spirituelle. Tous ceux qui ont réfléchi au-delà des dogmes religieux ou politiques, comme nous, ne peuvent arri-

ver qu'à la même conclusion : inverser la tendance actuelle et remplacer ce monde de la quantité par un monde de la qualité. Un consommateur est un citoyen qui participe, par le commerce équitable, par la préférence écologique de ses achats ou par ses luttes contre les gaspillages, à la décroissance matérielle.

Ses efforts conscients sont le signe de la primauté de l'esprit sur la matière et constituent les prémisses de cette civilisation harmonieuse que chacun peut idéaliser au fond de lui-même quand le dieu-dollar n'a pas pris toute la place... Une décroissance qui ne serait pas douce ne relève que de l'immaturité de ses promoteurs et défenseurs et l'enfer, étant pavé de bonnes intentions, nous mènerait plus rapidement au chaos qu'à l'harmonie.

Chauffe-eau solaire individuel

Estimation du temps d'amortissement d'une installation

Besoins en eau chaude

On prend en compte comme base de calcul l'estimation fournie par le CSTB (centre scientifique et technique du bâtiment) : 33 litres par personne et par jour, soit pour une année :

- 12 000 litres pour une personne seule,
- 24 000 litres pour un couple,
- 48 000 litres pour une famille de 4 personnes.

Élévation de température

on suppose :

- l'eau du réseau à 10° C
- le circuit d'eau chaude sanitaire à 50° C
- soit une augmentation de température de 40° C

Énergie nécessaire pour cette augmentation de température

$$Q = (1,16 / 1000) \times M \times \Delta \theta$$

Avec : Q = énergie à fournir en kw.h

M = masse d'eau à chauffer en kg (1 litre = 1 kg)

$\Delta \theta$ = augmentation de température en degrés

- une personne sur une année = 1 114 kw.h
- 4 personnes = 2 228 kw.h

Coût de cette énergie

supposée d'origine électrique (EDF / tarif janvier 2008)

- heures pleines = 0,045 € / kw.h
- heures creuses = 0,0765 € / kw.h
- dépense annuelle

- pour une personne : en HP = 0,0765 x 557 = 43 €
en HC = 0,045 x 557 = 25 €
- pour un couple en HP : 86 €
en HC : 50 €

- pour une famille de 4 personnes :

en HP : 172 €

en HC : 100 €

NB : ces sommes correspondent à l'économie possible en remplaçant le chauffage électrique par un chauffage solaire pour l'eau chaude sanitaire uniquement.

coût d'une installation

Matériel et main d'œuvre

Le coût moyen actuel en 2007 est d'environ 5000 € pour 4 m² de capteurs et un ballon de 200 litres.

Compte tenu des aides diverses (région, département, intercommunes, remise d'impôts) le coût réel est divisé par 2 environ, soit 2500 €.

Amortissement

On divise le coût de l'installation par l'économie réalisable

a) en prenant le tarif "heures pleines" :

- pour 1 personne : 2500 / 43 = 58 ans
- pour un couple : 2500 / 86 = 29 ans
- pour une famille de 4 personnes : 2500 / 172 = 14 ans

b) en prenant le tarif "heures creuses" :

- pour 1 personne : 2500 / 25 = 100 ans
- pour un couple : 2500 / 50 = 50 ans
- pour une famille de 4 personnes : 2500 / 100 = 25 ans

Remarques

Cette estimation ne tient pas compte ni des divers rendements au cours des échanges dans l'installation, ni des périodes d'impossibilité de fonctionnement des capteurs (temps couvert / trop basses températures).

André (04)