

Agenda

2008

Vendredi 16 mai

▶ Réunion du collectif à 19 h chez Fatiha (206)

Samedi 17 mai

▶ Echanges de plantes chez Paule 72, à la Tour d'Aigues, de 10 h 30 à 17 h

Dimanche 18 mai

▶ "Rendez-vous aixois du dimanche" autour d'un pique-nique (voir article page 2)

Vendredi 23 mai

▶ Palabres - "le pouvoir gage ou obstacle à la liberté" à 19 h 30 à Hakuna Matata, place de la Diane, à Pertuis

Samedi 14 juin

▶ Bourse d'été chez Fatiha

Vendredi 20 juin

▶ Palabres - "se libérer du désir aboutit à la paix intérieure" à 19 h 30 à Hakuna Matata, place de la Diane, à Pertuis

Lundi 14 juillet

▶ Bourse InterSel à Veloux

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

7 Céline, 9 Lucie, 144 Michèle, 188 Roselyne, 32 Chantal, 121 Marie-Françoise, 138 Danièle, 142 Danielle.

Collecteurs et rédacteurs

Gilda 125, 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 juillet 2008

Réception des articles avant le 25 juin

Announces

Palabres

Lors du Collectif du Vendredi 7 Mars, la majorité des 28 participants, trouvant peu pratique le Jeudi, les prochains rencontres Palabres auront lieu le Vendredi.

Nos deux dernières rencontres, dont les sujets étaient : "s'engager en politique, pourquoi ? Comment ?" et "Hommes/Femmes, mode d'emploi" ont réunies une quinzaine de participants.

Nos prochaines rencontres dont les sujets ont été choisis par les participants sont :

- le Vendredi 23 Mai "le pouvoir : gage ou obstacle à la liberté ?"
- le Vendredi 20 Juin "se libérer du désir aboutit à la paix intérieure"

Lecture

Vers un monde sans pauvreté De Mouhamed Yunus

Un livre tout à fait passionnant, écrit par le prix Nobel de la Paix 2006. Yunus invente pas à pas un système de prêt bancaire pour les plus pauvres des plus pauvres du Bangladesh. Ce récit est celui de l'aventure surprenante d'un intellectuel touché par la détresse de ses voisins, et de ceux qui viennent mourir de faim au pied de la faculté où il est professeur, ou encore dans la ville voisine de Chittagong.

Lui, l'économiste, fort de ces modèles théoriques, ne comprend pas. Alors, il cherche et étudie le mécanisme de la pauvreté au Bangladesh, et petit à petit imagine un système de prêt bancaire.

A vous de découvrir son aventure publiée en livre de poche.

Geneviève (132)

Les rendez-vous aixois du dimanche se transforment

Bonjour à tous

L'arrivée des beaux jours nous invitent à transformer nos rencontres aixoises qui avaient lieu le 2^{ème} dimanche de chaque mois de 11 h à 13 h au café le "festival" en un pique-nique convivial dans la nature.

Au menu : faire le plein de soleil et d'échanges, s'offrir plaisir, détente et convivialité, se connecter à nos richesses et partager nos découvertes, le tout parfumé au bon air de Provence. Les dates de ces rencontres ne seront plus planifiées

mais décidées ensemble à la fin de chaque pique-nique et pour cette première rencontre printanière, rendez-vous donc le Dimanche 18 Mai 2008 à 11h30 au Parking Le Ligourès devant la Maison des Associations. Venez nombreux, la présence de chacun permettra à cette expérience de se renouveler. Amicalement.

Iris 208 (06 67 05 83 94 ou 08 71 18 15 85)

et Roselyne 160 (06 75 16 49 03 ou 04 42 26 02 36)

INTERSEL Rencontres Nationales 2008

L'InterSel national aura lieu à Saint-Aubin du Cormier du lundi 18 août 2008 14h au dimanche 24 août 2008 16h. Il se passera dans les locaux du lycée agricole de « La lande de la Rencontre » situé dans les bois près d'une forêt, dans une très belle région, le Pays de Fougères, à 65 km du Mont St-Michel, pas très loin de St-Malo non plus.

L'hébergement est prévu en chambre de 4 et les repas seront pris sur place, avec un prix global incluant nuitée (avec petit-déjeuner) et repas. On peut dormir en dortoir ou camper dans le parc ou venir en camping car. La nuitée camping comprendra les sanitaires et le petit-déjeuner. Des ateliers auront lieu tous les jours, matin et après-midi, nous prévoyons dans l'organisation une journée où l'emploi du temps permettra à ceux qui le désireront de pouvoir faire du tourisme sans manquer des infos importantes (et on peut toujours choisir d'en manquer pour un peu plus de tourisme, personne n'est prisonnier).

Les thèmes des ateliers tournent autour de plusieurs axes avec en permanence échange d'expériences : ateliers Sélidaire, ateliers sur les pratiques dans les SELs, ateliers artistiques animés par les sélistes artistes, ateliers SEL et solidaire et social et développement durable avec intervenants ou pas, ateliers développement personnel, etc, car c'est la richesse des SELs d'être inépuisables en partages. Les inscriptions pour offrir un atelier ne sont pas encore ouvertes, vous serez prévenus sur la liste.

Les soirées peuvent donner lieu à des spectacles donnés par les sélistes, à des projections de films ou tout autre feu de camp. La Route des Sels a retenu fin de l'après midi et la soirée du 19 août pour son AG et la grande fête de ses 10 ans. Un Fest-Noz ouvert aux gens du pays le samedi 23 à la salle des fêtes de Saint-Ouen des Alleux devrait clôturer les festivités.

Le calcul du montant du séjour journalier n'est pas encore fait, il sera différent suivant le mode de nuitée, la date d'inscription, le fait d'être là toute la semaine ou seulement quelques jours. Une réduc-

tion sera probablement accordée contre un versement en Unités. Les apports en denrées seront les bienvenus et pris contre des unités, à condition d'avoir annoncé ce qu'on amène au moins 45 jours avant et confirmé 15 jours auparavant (délais susceptibles d'être revus). Globalement le prix sera un tout petit plus élevé que celui d'Amange, car le coût de la vie comme on sait ...mais de très peu. Pour avoir une idée, on peut trouver la fiche de l'année dernière sur la liste ou sur le site. D'autre part traditionnellement chaque séliste donne une heure par jour pour l'organisation, cuisine, ménage etc qu'on peut répartir comme on veut. Les inscriptions seront ouvertes fin avril pour permettre à l'inscription de joindre plusieurs chèques encaissables de façon échelonnée pour faciliter encore l'accès à tous.

Le plus proposé par Geneviève Terrier : la traversée de la Baie du Mont St-Michel à pied avec un guide le Dimanche 17 août, c'est à dire la veille du début de l'InterSel. Un rendez-vous est prévu pour ceux qui le désirent à 11 h 45 au Bec d'Andaine (commune de Genets dans la Manche, entre Grandville et Avranches. Il est nécessaire d'arriver 15 minutes avant, le guide (et surtout la marée) n'attendant pas. Pour l'équipement, la traversée se fait pieds nus, et avec short ou bermuda. Prévoir un vêtement chaud et de pluie (on est en Normandie !) pour le haut, ainsi qu'un petit goûter car nous ferons une pause de 20 à 30 minutes sur les rochers du Mont. On ne visite pas le Mont. Retour vers 17 h au Bec d'Andaine. Féerie garantie. Le prix est de 10 euros / personne qui seront versés à Geneviève qui a fait l'avance. Il est ensuite possible de coucher le soir au Lycée de la Rencontre pour 10 € la nuit et en apportant son pique-nique. Attention il n'y a que 25 places retenues auprès du guide sur 50 possibles, dépêchez-vous de vous inscrire afin que nous sachions si nous devons retenir les autres.

Réponses sur la liste, nous communiquerons ensuite une adresse d'inscription.

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)

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.

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 :

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

Atelier randonnée

Catherine benoit (186) propose un atelier randonnée.

Voici son calendrier de balades :

- Dimanche 18 mai à Saint-Remy de Provence.

Rencontre annuelle des ami-e-s de S!lence 2008

La rencontre aura lieu à Saint-Michel de Chabrillanoux en Ardèche. La semaine du mercredi 23 juillet au mardi 29 juillet sera consacrée à la préparation et au montage. La semaine du mercredi 30 juillet au mercredi 6 août sera faite d'ateliers participatifs et interactifs proposés et organisés par chacun-e autour des thèmes développés dans la revue S!lence.

Le but de la rencontre ?

Vivre ensemble dans la simplicité volontaire, partager nos expériences d'autogestion et nos savoirs, mettre la main à la pâte dans divers ateliers et lâcher prise... bref, croquer la vie dans la bonne humeur !

Comment fonctionnent ces rencontres ?

La préparation pendant l'année est assurée par une collégiale, et ensuite, pendant les rencontres, tout est autogéré par l'ensemble des participants. Des AG quotidiennes ont lieu où les décisions se prennent au consensus, et chacun est invité à participer. Ces rencontres fonctionnent dans la simplicité joyeuse, sur le principe de l'auberge espagnole : on y trouve ce qu'on y apporte.

Pour cela, prévoyez dès à présent votre contribution !

Pensez à des ateliers liés à vos pratiques quotidiennes de la décroissance, et du vivre ensemble. Amenez vos témoignages, vos lectures préférées, vos bricolages maison, vos réflexions, vos savoir-faire en matière de ...

éducation sans violence, processus de décision au consensus, massages, micropolitique des groupes, potager, hygiène, désobéissance civile, communication NonViolente, énergie et habitat alternatifs, salades sauvages, phyto-épuration, agriculture économe, ballades naturalistes, machines à laver à pédales ou votre chauffe-eau alimenté au cumulonimbus ... Bref tout ce qui sert à l'art de vivre en harmonie et à exister-résister.

Si vous en possédez, vos marabouts, chapiteaux, grandes tentes, yourtes ou abris bambous seront les bienvenus ainsi que vos instruments de musique...

Et comme tout cela est aussi notre histoire, nous essayons de plus en plus d'en garder trace. Pensons à amener des plans et docu-

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).**

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)

- Dimanche 1^{er} juin à Pelée des gitans, Sainte-Marie de la Mer.

Inscription et renseignements : 06 87 16 23 04

ments photocopiés, gardons des traces écrites des ateliers, écrivons nos impressions, notre vécu, témoignons des changements, des prises de conscience, des joies ou des colères que ces 15 jours auront fait naître en nous. Cela nous intéresse pour construire la mémoire de nos pratiques collectives. Et cela peut aussi intéresser la revue S!lence pour nourrir ses articles.

Accès

Saint-Michel de Chabrillanoux : 50 km de Valence et 25 km de La Voulte sur Rhône à l'Est, 25 km de Privas au Sud.

L'accès au lieu par transport en commun : Bus depuis Valence, compter une heure, arrêt à Ollières sur Eyrieux, ensuite on monte une côte raide de 7 km sur route ou chemin.

Plan : <http://www.saint-michel-de-chabrillanoux.fr/> et cliquer sur "accès"

Covoiturage et navette

- Pour vous organiser en covoiturage, consulter à partir du mois de mai 2008 notre site internet à la rubrique "rencontres 2008"

- Nous tâcherons d'organiser une navette à partir d'Ollières sur Eyrieux avec la bonne volonté de participants venant en voiture. Cette navette sera à prix libre. Le mercredi 30 juillet, jour de nombreuses arrivées, nous ferons 3 navettes depuis l'arrêt du bus "Centre" à Ollières à 16 h, 17h30 et 20 h. En cas de nécessité d'une navette un autre jour, demandez-nous à l'avance pour qu'on cherche un arrangement.

Pour participer

Merci de vous inscrire avant le solstice d'été (le 21 juin donc !), cette date étant importante pour éviter de surcharger les inscripteurs-trices bénévoles.

Combien ça coûte ?

L'adhésion aux ami-e-s de S!lence est de 10 € par adulte pour l'année.

Comment se nourrir sur place ?

FORMULE A : la cuisine collective autogérée des Amis de Silence organisée pour 200 personnes : végétarienne, avant tout locale, bio et simple. Si vous ne pouvez pas vous passer de denrées exotiques, il vous faudra apporter vos propres réserves (thé, café, chocolat...).

Pensez également à apporter une participation au petit-déjeuner (le plus cher des trois repas) : infusions, miel, confiture et autres douceurs à partager... Parce que l'argent ne doit pas être un frein, nous maintenons un tarif volontairement bas de 42 € pour 7 jours (demi-tarif pour les moins de 12 ans), qui permet juste de couvrir les frais de nourriture. Nous vous engageons à venir pour la semaine entière, cependant en cas d'empêchement, vous pouvez vous inscrire au tarif de 6 € / jour. Parallèlement, nous proposons un tarif petit budget pour celles et ceux qui sont un peu justes et lançons un appel solidaire à ceux qui peuvent verser plus.

La cuisine collective ne commencera qu'après la construction de la cuisine ! Si vous venez pendant la semaine de préparation, prévoyez d'être autonome jusqu'au 25 juillet.

FORMULE B / Cuisine autonome : vous choisissez d'être indépendant et autonome pour vos repas, ce qui ne vous empêche pas de vous organiser entre autonomes pour faire à manger. Les modalités d'organisation (sécurité, place disponible, stockage des produits etc...) dépendront des installations existantes. Il vous sera demandé une petite participation "prix libre" pour l'utilisation des installations et équipements sur le lieu.

Les Ami-e-s de Silence ont choisi le végétarisme, pour ceux/celles qui ne peuvent pas se passer de viande, il est demandé de respecter les végétariens (pas de cuisson de produits carnés dans les lieux collectifs).

Attention : lire ces infos importantes !

- Pour toutes les formules : Apportez votre matériel de camping et votre vaisselle.
- Les chiens ne seront pas acceptés. (c'est aussi une demande municipale)
- Le site est peu ombragé, prévoyez de quoi vous protéger du soleil.
- La mairie de Saint-Michel de Chabrilanoux et la revue Silence ne s'occupent pas de l'organisation des rencontres, contactez-nous directement.
- Il nous faudra re-fabriquer le gros cuiseur économe qui a disparu l'été dernier : n'hésitez pas à amener le matériel de récupération nécessaire comme un bidon d'huile de 30 à 50 litres ou, pour ceux qui en ont déjà fabriqué, à proposer un atelier sur la question.
- Pour les ateliers et les affichages nous aurons besoin de grandes feuilles de papier format 30x40 cm et 70x100 cm. Vos plans récup seront vraiment les bienvenus !

Pour s'inscrire et pour toute information complémentaire

• Si vous avez accès à internet : <http://amisilence.apinc.org> rubrique "rencontres 2008"

• Si vous n'avez pas accès à internet, contactez l'une des correspondantes régionales suivantes :

Pour les N° de tél. en 01 et 02 : Claire au 01 49 84 06 23

Pour les N° de tél. en 03 et 04 : Monique au 04 90 09 66 95

Pour les N° de tél. en 05 : Stéphanie au 05 59 05 75 93

Idée "recettes autonomes"

extrait du journal de l'association "Terre et humanisme"

Dentifrice bio*

Ingrédients :

- 90 gr de carbonate de calcium pour éliminer les impuretés et la plaque dentaire (ou mélangé avec de l'argile blanche ou verte mais attention ! l'argile est beaucoup plus abrasive pour l'émail des dents)
 - une demi cuillère à café de sel de l'himalaya ou sel marin, pour son action blanchissante, reminéralisante et anti-microbienne. Il augmente par ailleurs la production de salive.
 - un tout petit peu de savon de Marseille réduit en poudre qui permet de faire mousser et d'éliminer les substances grasses
 - 100 ml d'eau florale de menthe bleue
 - 40 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle, de tea tree, de menthe poivrée, thym, citron, ou sauge pour leurs vertus antibactériennes et pour donner une bonne haleine
 - pour la conservation : 10 gouttes de teinture de propolis et d'extrait de pépins de pamplemousse (mais attention celui-ci est très amer)
- Préparation :** Dans un bol, mélangez le carbonate de calcium (et/ou l'argile) avec le sel et le savon. Ajoutez ensuite l'eau florale de menthe bleue et mélangez le tout afin d'obtenir une pâte lisse. Ajoutez enfin les 40 gouttes d'huiles essentielles et les 10 gouttes de propolis. Versez le tout dans un tube que vous aurez fait bouillir au préalable.

Lessive de cendres

Ingrédients : de la cendre si possible de châtaigner ou de n'importe quel bois blanc et de l'eau

Préparation : Tamisez la cendre pour ne garder que les plus fines. Faites infuser un volume de cendres dans 2 ou 3 volumes d'eau. Laissez reposer une nuit et filtrez. Utilisez un litre par lavage.

On peut aussi faire bouillir le mélange 20 minutes pour une plus grande concentration (l'odeur et la texture deviennent celle d'une lessive). Filtrez et utilisez un verre par machine ou deux si le linge est très sale.

Colle naturelle

Ingrédients : 200 gr de farine de riz (ou autre farine en ajoutant un demi verre de sucre), eau.

Préparation : Délayez la farine dans l'eau. Quand le mélange a la consistance d'une pâte à crêpes, le faire chauffer à feu doux 10 mn. Appliquez et laissez sécher.

Remarques : convient parfaitement pour le papier et le carton, y compris le papier peint, le collage fait preuve d'une très grande résistance. Sans conservateur, la colle fermente rapidement dans le pot.

* Petit conseil : penser, au préalable, à tester auprès d'un professionnel de santé votre sensibilité aux huiles essentielles et aux plantes.