

N U M É R O  
104  
D É C E M B R E 2013

# La Galette



du Sel en Durance

A g e n d a

2013

2014

## Dimanche 8 Décembre

Bourse de Noël à la maison des associations de Pertuis avec ateliers créatifs le matin, apéritif et repas partagé, puis bourse et animation musicale l'après midi.

## Samedi 21 Décembre

Bourse intersel aux Mées

## Samedi 4 janvier

Biodanza au Ligoures à Aix-en-Provence avec projection de film le matin, repas partagé, accueil des nouveaux et Biodanza l'après midi.

## Samedi 1<sup>er</sup> février

Galette des rois au Ligourés (programme en cours)

## Rencontres nationales du Sel à Josselin cet été

**Le Sel en Durance s'est déplacé depuis le Sud-Est de la France... Témoignages**

**Andrée** (197), je suis allée aux rencontres nationales à Josselin au centre de la Bretagne et j'étais accompagnée de Lily, Marie, Evelyne, Cathy et nous y avons vu Gabriel, Lou et Christophe (+ caravane, chien et chat). Comme chaque année, j'ai retrouvé avec beaucoup de plaisir les camarades séliens rencontrés les années précédentes. En discutant avec les uns et les autres, j'ai constaté que le fonctionnement de chaque Sel avait des sensibilités différentes. Chacun s'exprime et trouve sa place pour lutter contre l'argent roi.

Je donne un grand coup de chapeau aux organisateurs qui ont donné beaucoup de leur temps, de leur patience et de leur énergie pour que ces rencontres soient agréables pour tous et surtout Carmen et Bernard, organisateurs eux aussi, qui nous ont reçus après une semaine de responsabilité.

J'ai apprécié les ateliers sur les territoires en transition, sur Colibri, sur l'écologie.

**Marie** (122), je suis devenue fan de l'extraordinaire personnage qui est Gilles accompagné de son épouse qui a mené un spectacle sur la différence. J'ai aimé la patience de Myrtille (atelier clown) ainsi que la joie délirante de Catherine (Yoga du rire), le métier de notre Cathy qui passionne

## Suite des témoignages des rencontres nationales du Sel

beaucoup de monde avec la méthode Padovan qu'elle maîtrise à fond, le savoir-faire des personnes qui animaient les ateliers couture et collage mais pas que cela car je suis passée dans les Ateliers plus sérieux de Sélidaire et de la Route des Sels.

Lors de la journée de repos, nous sommes allés dans la forêt de Brocéliande, à la rencontre des Elfes et... un conteur et un troubadour nous ont fait rêver et nous avons apprécié la nature, le petit ruisseau chargé en eau ferrugineuse ainsi que les belles pierres volcaniques. En fin d'après-midi, nous avons laissé le groupe et Lily, Marie, Evelyne, Cathy et moi, nous nous sommes retrouvés dans un village, autour d'une table de restaurant devant un far aux pruneaux (voyez-vous les mélanges se font entre Bretagne et Agen ?) délicieux... et puis trois autres personnes de St-Etienne nous ont rejoints d'où une grande tablée joyeuse. Nous avons ensuite poursuivi notre route sur un site magnifique avec château, jardin, bois, lac... Mémorable !

Grâce à la Route des SEL, en allant et en revenant de Bretagne, nous avons partagé la maison de nombreux "accueillants". Ce fut des rencontres humaines très enrichissantes et nous avons découvert des trésors touristiques à Dinan, Dinard, St-Malo, Douarnenez, Landerneau, et plus en bas Blois, Tours, etc.

J'espère vivre à nouveau ces moments riches en émotions et générosité dans une autre région de France.

**Catherine** (84), j'ai eu encore du mal à choisir entre les ateliers. J'ai surtout été touchée par l'engagement des bretons qui n'hésitaient pas à passer des heures pour l'organisation, donner de leur temps pour que tout se passe bien dans les services, le rangement, la médiation en cas de problème. J'en retire beaucoup de joie avec le sentiment d'avoir appris en vivant cette semaine entre séliens de tout azimut.

J'y retournerai volontiers mais il faut un lieu nouveau et des personnes qui veulent bien s'en occuper !

**Evelyne** (171), vous fait un petit coucou pour vous dire que la semaine des rencontres nationales est pour moi très précieuse !

Le voyage a été organisé par Andrée et chaque soir nous étions merveilleusement accueillies par des Seliens, Seliennes de la Route des Sels dont je garde un souvenir ému qui restera gravé dans ma tête et mon cœur, des vraies soirées douces et profondes, conviviales à souhait, alors à Hélène et Gaston, Hélène et Michel et notre doyenne Lucienne exceptionnelle merci à vous tous pour votre gentillesse et ces moments de vrai bonheur.

Riche en rencontres, échanges, découvertes, d'année en année mon enthousiasme grandit. Je suis émerveillée tout d'abord par l'immense générosité des Seliens/Selistes ; celles et ceux qui donnent un temps fou pour organiser au mieux ces rencontres ! Des équipes qui se réunissent, cherchent, travaillent ensemble pour que la semaine se déroule dans une ambiance chaleureuse, et je sais combien l'investissement humain est important car toute l'organisation est colossale ! La diversité des ateliers est fabuleuse, chacun, chacune choisit, selon son envie, un atelier ludique, intellectuel, manuel ou une réunion de travail importante et cette année elles étaient nombreuses, organisées par Sélidaire ou la Route des Sels.

La vie des Sels, y participer avec beaucoup de motivation et appliquer la charte dont les principes et l'éthique représentent des idéaux de vie et des valeurs essentielles. Ceux et celles qui donnent de leur temps pour proposer leurs ateliers, pour être en cuisine, à la vaisselle, au nettoyage, et qui se transforment le soir en poète, chanteur, artiste, sont tous admirables !

Cette année, j'ai été très studieuse, beaucoup de réunions très intéressantes et constructives... quelques heures en informatique aussi et je me suis régalée avec deux ateliers sur la "communication bienveillante". Je suis pour l'écoute, l'échange avec respect en acceptant les divergences et l'opinion de chacun, chacune, la tolérance, la compréhension, le rapprochement des êtres, la solidarité, l'union, les liens authentiques.

Les relations humaines sont essentielles dans ma vie ! Retrouvons-nous plus nombreux dans les rencontres nationales ! Des moments uniques à partager !

## Sur la route des Sels... été 2013

Qu'elle fut belle la Route des Sels vers la rencontre nationale de Josselin en Bretagne pour nos 5 séliennes du Sel en Durance parties pour 15 jours ! Quel bel itinéraire de vacances ! Au retour, deux d'entre elles ont suivi un autre itinéraire.

En traversant la France Sud-Nord nous nous sommes d'abord arrêtées dans le Massif Central à Saint-Just-en-Bas (42) chez Hélène et Gaston où chanterelles

**2** et myrtilles étaient au menu mais, d'abord, notre hôte

nous a baladé dans la nature sous de magnifiques arbres. Nous sommes parties le sac rempli de haricots verts et de tomates et autres ....

Le lendemain, départ pour Tours à Chambret les Tours (37) chez Hélène et Michel et là, nous avons apprécié leur jus de raisin "maison" réalisé par une machine à presser et à pasteuriser dont leur Sel est propriétaire. Une bouteille nous a été offerte que nous avons emportée. Puis, nous continuons jusqu'à Lanvallay (35) où nous

### Suite "sur la route des Sels...été 2013

sommes accueillies à bras ouverts par Lucienne et nous avons visité Dinan, tout proche, en petit train. Enfin, nous poursuivons notre visite touristique pour arriver dans la soirée à Josselin lieu des rencontres nationales où nous passons une semaine très studieuse et enrichissante.

Notre séjour se prolonge en Bretagne à Landerneau (29) chez Carmen et Bernard que nous avons rencontrés comme organisateur à Josselin qui nous offrent l'hospitalité avec beaucoup de gentillesse malgré la fatigue due aux Rencontres Annuelles des Sel 2013. Nous y sommes restées 4 jours avec un programme intense (bains, découverte, fruits de mer, marche, ...). Au moment de notre départ nous avons eu la surprise de recevoir un livre sur Landerneau et la glacière a été remplie par un far breton et autres nourritures de leur jardin. Emballées, nous remontons vers le Nord de la Bretagne près de Perros Guirec (côte de granit rose) à Trélevem (22) chez Maryvonne et Jacky. Au cours de la soirée notre tour de table nous amène tard dans la nuit. Ils nous font part de leurs diverses activités associatives dirigées

vers des personnes en grandes difficultés.

Envisageons le retour au bercail et roulons vers Blois (41) à Villetrun précisément où nous sommes reçues toujours avec beaucoup de joie par Monique et Guy. Quelle fut notre surprise en découvrant tous les trésors accumulés, en fait il s'agissait de collections diverses comme les horloges, les lampes à huile, les montres à gousset, plus de 800 mouchoirs en dentelle rangées dans des plastiques transparents le tout dans un classeur, etc.... La dernière étape nous ramène à Saint Just en Bas chez Hélène et Gaston qui nous attendent et nous reçoivent avec leur bonne humeur habituelle impatients de connaître les nouvelles de notre joyeux voyage autour d'un bon repas.

Nous remercions chaleureusement tous ces séliens qui nous ont ouvert leur porte, leur cœur. Tous ces bonheurs mis bout à bout ont permis de tisser une longue chaîne d'amitié pleine d'amour pour l'année qui arrive. Nous espérons les revoir chez nous en Provence.

Vive la Route des Sels qui permet tous ces liens pour les séliens ou sélistes.

## Bourse de Noël



**Dimanche 8 décembre 2013 à la Maison des Associations à Pertuis**

### 9h Décoration de la salle

Merci aux volontaires de se signaler auprès du comité de fêtes : Anne Marie 129, Marie 122 ou Francis 585

### 10h Accueil

Nous cherchons des volontaires ! S'adresser au collectif

### 10h30 Ateliers

• "cartes de vœux" avec Marité 613

Apportez des revues où l'on trouve de belles images et des ciseaux!

• "Modelage argile" avec Simone

Apportez vos tabliers !

• "décoration de Noël" avec Evelyne171

Vous propose de réaliser une décoration de table.

Apportez vos sécateurs et ciseaux, des végétaux qui tiennent, houx, sapins de différentes couleurs, feuilles de lierre, baies et accessoires, tissus, rubans.

• "cuisine" avec Frank 8 notre chef cuisinier

Venez nombreux confectionner de jolis canapés pour notre Apéro !

### 12h apéro

offert par Sel en Durance avec les canapés de l'atelier cuisine

### 12h30 Déjeuner

Prévoyez un "super plat", original et superbement décoré.

Pensez à vous concerter pour équilibrer salé, sucré, amuse-gueules.

### 14h Bourse

Rivalisez d'originalité par la beauté des stands avec tout ce que vous apporterez. Pensez aux cadeaux de Noël potentiels !

### 15h30 animation musicale

### 17h30 rangement tous ensemble

N'oubliez pas SVP vos verres, couverts et assiettes !  
Merci de ne pas rentrer de véhicule sous aucun prétexte dans l'enceinte du lieu.

## Témoignage

**Maurice 48.** *Après avoir animé l'atelier Tai chi pendant de nombreuses années, il a confié cette mission à Gilda. Il a été un des acteurs passionné pour la passation du SEL en collectif.*

« Pour moi, le Sel a été une belle aventure d'une quinzaine d'année et je lui souhaite longue vie car j'ai plus que jamais la conviction, en ces temps chaotiques, qu'il faut à la fois "penser globalement et agir localement" et ce, dans l'articulation complémentaire de réseaux d'organisations dont les SELS sont emblématiques. Cependant, je réalise qu'avec l'âge je n'ai plus le goût, ni sans doute l'énergie vitale suffisante, pour m'investir dans une activité collective mais davantage personnelle. C'est pourquoi, pour rester cohérent avec moi-même, j'ai décidé de ne pas renouveler mon adhésion 2013-2014.

Très amicalement et bon vent au Sel en Durance. »

## Hommage aux poilus de 14/18

Cette année, nous fêtons le centenaire du début de la guerre de 14 -18.

Je voudrais rendre hommage aux poilus qui ont tenté de s'opposer à cette boucherie. D'abord une phrase de Zola : ce sont les poilus qui parlent. "On croit mourir pour la patrie. On meurt pour des industriels".

La chanson d'un anonyme prônant le refus de combattre :

### La chanson de Craonne

C'est malheur de voir sur les grands bords  
tous ces gros qui font la foire  
si pour eux la vie est rose  
pour nous c'est pas la même chose  
au lieu de se cacher tous ces embusqués  
feraient mieux de monter aux tranchées  
pour défendre leurs biens, car nous n'avons rien  
nous autres, les pauvres purotins  
tous les camarades sont enterrés là  
pour défendre les biens de ces messieurs là  
c'est fini, car les trouffions  
vont se mettre en grève  
si vous voulez faire la guerre, payez la de votre peau.

Cette chanson a été fredonnée dans les tranchées par ceux qui avaient pris conscience de l'absurdité de la guerre. Mes deux grands-pères y sont morts, c'est à eux que je dédie ce poème.

*Andrée 197, la pacifiste, antimilitariste, utopiste. L'utopie n'est qu'un rêve pas encore réalisé.*

## Olives naturelles préparées à la cendre de bois

Pour 1 kg d'olives, vertes ou noires, il faut :

1 kg de cendre de bois tamisée dans 1 égouttoir à légumes.

1 litre d'eau ou plus selon les cendres.

Mélangez le tout pour obtenir une pâte à crêpe.

Recouvrir complètement les olives.

Pendant 5/6 jours, les remuer avec 1 cuillère en bois.

Gouttez-les, si l'amertume est encore forte pour votre goût, laissez-les encore 1 ou 2 jours.

Puis rincez-les à grande eau, les mettre dans de l'eau claire, pendant 5/6 jours encore, changer l'eau tous les jours.

Goutez les régulièrement.

### Saumure pour la conservation

Pour 1 kg d'olive il faut :

• 1 litre d'eau

• 100 gr de gros sel gris, du Laurier, fenouil de l'année, graine de coriandre, thym, romarin, ...

Faites bouillir 5 bonnes minutes. Laisser refroidir et verser le tout sur les olives .

Voilà, c'est tout, vous pouvez les consommer tout de suite, soit au naturel, soit en les mettant dans un bocal d'huile d'olive.

Monique L.



# La Biodanza

**présentée par Chantal le 4 janvier à Aix-en-Provence, salle Ligourès**

La Biodanza nous vient du Brésil. Elle évoque les mots de : joie, musique, groupe, santé, immunité, rencontre avec soi, l'autre, le groupe, ...

Rolando Toro (1926-2010), chilien émigré au Brésil, développe la biodanza dans les années 1960/90, en suivant les 5 axes principaux de la vie : vitalité, sexualité, créativité, affectivité et transcendance. Il applique des danses et mouvements choisis dans de nombreuses disciplines sur de nombreuses musiques choisies pour leur puissance de vie (brési, beattles, classic, jazz...) Rolando Toro définit ainsi la biodanza : "une poétique de la rencontre humaine".

Vous avez déjà vu des enfants de 2-3 ans à un bal de mariage : ils dansent spontanément. A la naissance nous avons tous cette capacité de ressentir la musique et de l'exprimer ; un facilitateur n'apprend rien, il facilite ce qui est déjà là présent en chacun de nous.

L'éducation est utile pour vivre ensemble ; parfois, elle a pu faire taire l'enfant intérieur ; c'est pourquoi pendant l'heure et 1/2 de biodanza, les participants sont invités à suspendre la parole, à laisser reposer le mental, pour favoriser l'écoute de la musique et la réponse corporelle. Le deuxième intérêt de la suspension de la parole est

que chaque participant facilite ainsi l'écoute de tous les autres participants.

Il n'est pas nécessaire de savoir danser ; aucun âge n'a le privilège de l'écoute musicale ; aucune feuille d'arbre bougée par le vent ne se compare à une autre ; il est recommandé de s'écouter : si je n'ai pas envie de faire une danse, je me mets discrètement sur le côté, j'écoute, et lorsque je sens que mon corps répond à la musique je rejoins le groupe là où il en est. Il n'y a pas de spectateurs.

Une séance de biodanza comprend un 1/4 d'heure de présentation théorique, des questions éventuelles, et une heure et 1/2 d'une douzaine d'exercices dansés. Cette série d'une douzaine de propositions dansées a été construite et constitue un ensemble. Il est nécessaire d'avoir fait les 5 premières danses pour faire les suivantes. C'est pourquoi l'accueil est fait à partir de 14h30 pour commencer la séance avec les personnes présentes à 15h jusqu'à 17h00 ; suivi de boissons-gâteaux jusqu'à 17h30 avec ce que chacun aura apporté en partage ; une aide est bienvenue pour ranger la salle et la rendre pour 18h.

*Chantal (604)*

## Qui sont les Roms ?

**Mercredi 13 novembre à Aix, lors d'une rencontre organisée par le secours catholique, nous avons partagé la soirée avec quelques familles Roms.**

Nous avons appris les conditions (roulottes sans eau ni électricité) dans lesquelles ils vivent malgré leur désir de s'intégrer mais pas facile de partager en pleine crise économique !

Un interprète était là pour traduire et nous informer qu'on ne les considèrait pas comme des citoyens (interdiction de travail et de scolarisation parfois) mais comme des sous-hommes.

Les expulsions se multiplient (nous sommes en novembre !) avec destruction de leurs caravanes (caravane en feu ou détruites alors que leurs enfants sont scolarisés après de longues procédures) (la destruction du camp des Roms de l'Arbois a couté 60 000 € à la mairie d'Aix !) stupeur !

Nous avons été émues d'apprendre cette discrimination injuste. Une équipe de bénévoles s'implique tant sur le

plan juridique, santé (médecin du monde) et éducatif. Ils ont besoin d'aide pour les soutenir dans leur action. Ils ont besoin de sourires et de paroles humaines, d'humain à humain ; ils ont besoin qu'on sorte des généralités : des gens sales, des itinérants, sans travail, faisant la manche, voleurs de poules, ...

Nous sommes allées les rencontrer pour mieux les connaître et notre perception s'en est trouvée changée ! Leur chant national "Gelem" : on a marché sur de longues routes. On a rencontré des Roms heureux.

Nous avons envie de partager cette soirée avec vous.

*Andrée, Chantal et Catherine*

P.S. : Isa, 25 ans, rom parlant bien français, cherche du travail ; elle a une fille de 3 ans suivie en cardio à Aix ; elle a besoin de travailler ; si vous avez une piste, on fait passer.

## Ateliers animés par des séliens

**Atelier d'écriture**  
Chica 307

**Taï chi** Gilda 125

**Informatique**  
Jean-Michel 54, Daniel 119

**Réseau jardin**  
Paule 72, Josiane 68, Valérie 46

**En avant marche**  
Catherine 84, Monique 537

**Atelier ponctuel de dessin  
et de peinture**  
Chantal 32, Marie 122

**Communication constructive**  
Paule-France 88, Agnès 182



### Nouveaux adhérents

601 Nicole, 602 Josiane  
603 Benoit, 604 Chantal, 605 Brigitte  
606 Brigitte, 607 Odile, 608 Valérie,  
609 Martine, 610 Corinne, 611 Daniel,  
612 Monique, 613 Marité,  
614 Geneviève, 615 Philippe,  
616 Danielle, 617 Georgia,  
618 Florence, 619 Nelly



**Système  
d'Echange  
Local**

## Sel en Durance

**Siège social :** Maison des Associations à Pertuis  
Adresse courrier :  
Association Sel en Durance - BP 50077 - 84123 PERTUIS cedex

**Sites :** [contact@selendurance.org](mailto:contact@selendurance.org)  
<http://www.selendurance.org>

**Secrétariat :** [selendurance@selendurance.org](mailto:selendurance@selendurance.org)

**Le collectif :** Agathe 298, Anne-Marie 129, Catherine 84,  
Daniel 119, Evelyne 171, Francis..., Monique 537

**Permanences et contacts**  
**Pertuis :** au café Thomas tous les Vendredi de 11 h à 12 h 15  
Contact : Anne-marie 129

**Venelles :** Contact : Danielle 138

**Aix :** • Pays d'Aix Associations "Le Ligourès" salle 328  
le 1<sup>er</sup> mardi du mois de 17 h à 19 h - Contact : Chantal 32, Souad 301  
Nouvelle permanence au Café Citoyen 3C le 1<sup>er</sup> Mercredi du mois, de 19 h à 20 h  
Contacts : Andrée 197, Fabien 285

### Comment se procurer la Galette ?

- Par Courriel et aux permanences
- Sur le site <http://www.selendurance.org>

**Offres et Demandes :** <http://www.selendurance.org>  
puis site des Offres & Demandes  
Si besoin d'aide voir Claudie 108

**Offres et Demandes urgentes :** [selurge@gmail.com](mailto:selurge@gmail.com) : Dominique 5

**Horselinfo :** Jean-Claude 129 [horselinfo@gmail.com](mailto:horselinfo@gmail.com)

**Communication :** Evelyne 171 [sel.dialogue.com@free.fr](mailto:sel.dialogue.com@free.fr)

**Secrétariat :** Evelyne 171 et Daniel 119

**La Galette :** mise en page : Valérie 46, préparation, relecture :  
Anne-Marie et Jean-Claude 129, Claudie 108, Catherine 84,  
Marie 122, Evelyne 171, Monique 537,

**Prochaine Galette** en mars 2014

**Réception des articles** avant le 20 février 2014.

## Réseau national des Sel

**Sel'idaire :** <http://www.selidaire.org>

**Route des Sels :** Kariessa 287

**Route des stages :** <http://route.stages-free.fr/catalogue/>

**Eco-transport :** [selidaire-ecotransport@yahoogroupes.fr](mailto:selidaire-ecotransport@yahoogroupes.fr)

## Envoi d'articles pour la Galette

**Contact :** Valérie 46  
**Email :** [vmargaillan@wanadoo.fr](mailto:vmargaillan@wanadoo.fr)