

N U M E R O
105
F É V R I E R 2014

La Galette



du Sel en Durance

A g e n d a

2014

Dimanche 30 mars

Bourse de Printemps
chez Persa et Olivier (118)

Samedi 5 avril

Rencontre annuelle des SEL Paca
chez Anne-Marie et Jean-Claude (129)

Samedi 12 et Dimanche 13 avril

Bourse intersel de printemps
Isle sur la sorgue

L'InterSEL National 2014

C'est en route ! Vous êtes tous invités à venir participer à ces prochaines rencontres du dimanche 17 au samedi 23 août

L'InterSEL aura lieu, plus précisément, à Castres, dans les locaux des lycées de la Borde Basse, groupe scolaire à 3 km au nord de la ville et bordé par un parc de 50 ha avec un terrain de camping accessible à pied. Cette année, un plus grand nombre de SEListes pourront être accueillis, l'internat permettant de loger 250 personnes, par chambres de 3 ou de 4 et le self pouvant contenir environ 400 personnes. Vous serez logés sur une île accessible par un petit pont, non pas des soupirs mais plutôt, nous l'espérons pour tous, celui des plaisirs, plaisirs de partager et agir ensemble. Comme l'an passé à Josselin, un cuisinier de l'établissement sera présent en cuisine pour la préparation des repas et nous prévoyons, cette année aussi, des repas sains et bio au maximum, provenant de circuits courts, menus omnivores et végétariens pour le déjeuner, uniquement végétariens le soir, cette formule ayant convenu à la plupart des participants et conviendra aussi à notre chère planète. Néanmoins, vous ne pourrez pas échapper, entre autre, à la Mounjetade et aux croustades.

Une petite équipe est déjà active pour œuvrer avec cœur à la réussite de ces rencontres, plusieurs adhérents de Trocsel de Castres (Marie-Christine, Christian, Mireille), ayant répondu présents depuis le début, se sont immédiatement impliqués ainsi que des adhérents des autres SEL alentours comme Martine d'Albi ; d'autres, nous l'espérons, vont bientôt nous rejoindre de Toulouse, d'Auterive, de Narbonne de Carcassonne.

Nous invitons tous les SEListes qui vont lire cet article à communiquer l'info dans leur SEL pour susciter l'envie de venir participer et aussi d'apporter de l'aide aux préparatifs ou directement sur place.

Ceux qui souhaitent camper voudront nous en informer rapidement pour pouvoir réserver des emplacements au camping de Gourjade. Voici l'adresse courriel pour nous contacter : interse2014@laposte.net

Rencontre "Galette des Rois"

Le samedi 1^{er} février nous nous sommes retrouvés une quarantaine de Séliens au Ligourès à Aix

Les anciens ont accueilli les nouveaux, mais tous ont eu plaisir à se retrouver et à "papoter".

Nelly, nouvelle Sélienne, et Isabelle qui l'accompagnait, nous avaient préparé un Karaoké qui a été très apprécié par tous. Nous avons aussi écouté Isabelle et Brigitte qui nous ont interprété des chansons qu'elles avaient écrites et composées. Ces chants nous ont enthousiasmés par l'originalité de leur texte et par leur interprétation. Nous remercions toutes les personnes qui ont

chanté et qui ont ainsi permis de créer une ambiance très festive.

Comme chaque année, nous avons partagé les desserts succulents apportés par chacun, arrosés par les boissons offertes par Sel en Durance.

Vers 18 heures, nous nous sommes séparés, les oreilles pleines de sonorités agréables et l'impression d'avoir partagé de petits moments de bonheur.

Andrée 197

Stage de Clown

J'ai assisté à un Stage de Clown animé par Etienne Andikian ce week end, et je voudrais rendre hommage à ce stage que je préconise vivement, pour ceux qui ont un grand besoin de retrouver une estime de soi, une confiance en soi, pour ceux qui veulent se dépasser ou se retrouver, pour rire, pour partager, pour être vivant, présent à son corps par le rire.

Dans une ambiance simple et conviviale, de partage, chacun et chacune a pu exprimer son talent de Clown, en trouvant sa place, sans peur et avec audace.

Grâce aux exercices de préparations, je me suis sentie transportée, vers une énergie formidable, rire sans se moquer, rire en s'amusant, rire de rire, rire à en pleurer, rire de faire et de voir...

Le corps prend forme au fur et à mesure et lorsque l'on met ce "nez rouge", le cœur battant, qui comme sortant de la poitrine. Notre Clown intérieur prend vie, on se sent désinhibé, et là, la magie agit, et tout est possible. Seul(e) sur scène ou avec nos compagnons de jeux, on est surpris de pouvoir rire et faire rire dans des improvisations.

Un seul objet, le nez rouge, et l'impression que le clown s'habille et prend vie.

Merci Etienne, pour l'accompagnement sans faille, subtile, tendre et calme, un clown est né et depuis il vit en moi à chaque instant.

Allez y sans modération, rire et faire rire, un délice !

Laurence 522

Atelier "Avant marche"

Avis aux marcheurs petits et grands

Les personnes qui désirent recevoir régulièrement les projets des petites ou des grandes sorties de balade d'entraînement ou de découverte (en fonction du temps) peuvent s'inscrire en me donnant leur adresse mail pour être sur le listing "Avant marche" car il arrive que j'envoie la veille pour le lendemain sans passer par selurge ce qui simplifie le travail de Dominique qui assure cette fonction depuis plusieurs années et que je remercie. c-aubonnet@wanadoo.fr

Cat 84

Vision de SEL Publié sur "Recup.net"

Relation des SEL avec les associations proches

Un SEL est une association dont les membres échangent entre eux des Services, des Savoirs et des Biens, dans le désir d'évoluer vers plus de citoyenneté et de solidarité. Les échanges sont comptabilisés grâce à une monnaie virtuelle qui se réfère au temps passé pour rendre ces services. Qu'on l'appelle grain de sel, piaf, pêche, paname, cerise, pépite ou galet, une unité de temps correspond le plus souvent à une minute, soit 60 unités SEL à une heure. En cas de préparation, le temps consacré est aussi pris en compte. Une minute de ménage vaut une minute d'anglais. Toutes les compétences ont la même valeur. Pas de double peine pour les "moins qualifiés". Pour certains, le SEL permet de rendre et recevoir des services, de "vendre" et "acheter" des objets dans un cadre convivial sans toucher à son porte-monnaie. Pour d'autres, cela répond à un choix de vie, une envie de se positionner, de résister au système marchand et consumériste dominant en proposant autre chose. Dans tous les cas, le lien social et les échanges conviviaux sont l'essence du SEL. Qu'ils soient organisés en association loi 1901 ou en associations de fait, on dénombre

plus de 400 SEL en France (dont plus de 50 en Ile de France) regroupant chacun d'une dizaine à plusieurs centaines d'adhérents.

Les plus par rapport au troc : pas de besoin de réciprocité. Pas besoin nécessairement d'avoir quelque chose qui intéresse la personne à qui vous demandez un service ou un objet. Vous pourrez rendre un service à quelqu'un d'autre et inversement.

Les plus, par rapport aux échanges entre voisins : aucun risque de finir par fatiguer et aucun besoin d'avoir l'impression d'abuser. Tous les adhérents ont besoin de rendre des services pour pouvoir à leur tour en recevoir. Quels services proposer ? Ce que vous aimez assez faire pour être prêt à le faire pour les autres. Ce que vous ne savez pas faire ou n'aimez pas faire, d'autres vous le feront avec plaisir.

Pas question toutefois de faire construire sa maison par ce moyen. Les SEL ne font pas de travail dissimulé. Les services restent modestes, ponctuels et occasionnels. Il y a sûrement un SEL près de chez vous.

Article de pub communiqué par Marie Dagot.

Champignon tibétain

C'est un organisme vivant qui a besoin de respirer

Il se présente sous la forme de flocons arrondis blancs élastiques et recouverts de léger mucus, comme des grains de riz soufflés.

Il se développe en faisant de petits grains qui grossissent ensuite pour se diviser à nouveau. Il vit dans le lait frais (entier).

Il fait cailler le lait dans lequel il vit, en un yaourt légèrement acidulé au bout de 24 heures. Au-delà le yaourt devient acide et se sépare en une partie caillée et un petit lait clair acide de couleur plus ou moins jaune. A consommer au bout de 24 heures, donc le lendemain du jour de préparation.

Il aurait une action pour renforcer les défenses immunitaires.

Préparation

- n'utiliser que du lait frais de vache ou autre !! ne supporte pas le métal : brunit et meurt à son contact
- verser dans un pot (verre, plastique, bois) la valeur d'un bol de lait frais de préférence entier
- laisser venir à température ambiante
- mettre une bonne cuillère à soupe de champignon
- passer le lendemain dans une passoire en plastique au-dessus d'un bol et boire le yaourt obtenu
- rincer le champignon dans la passoire sous tiède (eau de l'été) et laisser égoutter
- remettre dans le lait comme indiqué ci-dessus
- couvrir d'un linge fin (étamine). Pas de couvercle !!
- l'excédent qui ne tarde pas à se développer se donne.

Vie associative

2014 a débuté joyeusement à Aix en Provence, salle des associations (Ligurès), par des animations culturelles extrêmement agréables

La Biodanza

animée magistralement par Chantal.

Quel bonheur de découvrir cette danse où se mêlent tant d'émotions de douceur et de convivialité dans les échanges, un vrai bol d'oxygène ! La Biodanza, "danse de la vie" (biodanse) que je nommerai "danse instinctive" a été Créée au Chili dans les années 60 par le professeur Rolando Toro. La Biodanza est un système d'intégration humaine et de croissance, stimulé par la musique, le mouvement, l'expression saine des émotions et les interactions à l'intérieur du groupe.

Elle nous invite à plus de vie



Grâce à des mouvements en harmonie, elle vise à promouvoir l'évolution personnelle et un plaisir de vivre plus riche et plus intense, à se sentir plus enthousiaste et heureux, elle permet de se retrouver :

- intégrer nos pensées, nos sentiments et nos actions,
- réhabiliter la confiance et l'estime de soi,
- développer notre capacité à aimer et être aimé,
- enrichir nos rencontres,
- vivre nos relations de manière harmonieuse,
- améliorer notre capital-santé et réduire le stress.

Sur des mouvements simples et accessibles à tous, liés à la vie quotidienne et aux archétypes ancestraux, la Biodanza nous fait redécouvrir le plaisir de bouger,

de vibrer, de ressentir et d'exprimer des émotions.

Elle rétablit le mouvement comme langage universel et renoue avec les traditions de célébrer la vie par la musique, le partage et le contact. Nous avons vécu une journée magnifique qui a débutée dès le matin avec un film divertissant dont nous avons débattu le temps d'un repas partagé et très convivial, suivi par cet après midi animé par Chantal qui nous a comblés en nous expliquant avec une douceur infinie, chaque figure de la Biodanza, réellement la danse de la vie ! Espérons, à renouveler.

Le Karaoé

animé par Nelly. Beaucoup de joie à chanter tous ensemble ! félicitations à Nelly qui a mené de mains de maître son animation, à Brigitte qui nous a charmé à la guitare avec sa voix enchanteresse, des textes magnifiques d'Anne Vanderlove, mémorable dans nos souvenirs, et la voix merveilleuse d'Isabelle également dans ses propres créations ! Des moments de purs bonheur décrits par Andrée !

Conférences

Plus intellectuel, le samedi 8 février a été organisé par Marie-France avec plusieurs conférences qui ont enthousiasmés tous les participants intéressés par les thèmes proposés ;

Avec Lise Reynaud astrologue "l'influence du karma", Marie-France Allote et Madame Stenger avec une "réflexion sur le bonheur", Serge Gros, spécialiste de Feng shui, sur "le bien être" et Marie Rey, numérologue "en quelle année personnelle sommes-nous en 2014". Des moments très captivants qui ont été très appréciés, un grand merci aux intervenants avec l'espoir de recommencer !

Evelyne 171

Rappel des services de Sel en Durance sur internet

Site : www.selidaire.org • mail : secretariat@selidaire.org

Association d'information et de promotion des SEL

SEL EN DURANCE	<p>www.selendurance.org selendurance@selendurance.org</p> <p>Vous écrivez sur cette boîte mail sur tous les sujets concernant votre adhésion, des renseignements administratifs ou financiers, des questions d'ordre général, des informations liées à la vie du Sel, manifestations, actions et comptes-rendus du collectif</p>
OFFRES Et DEMANDES	<p>Allez sur internet tapez selendurance.org puis cliquez sur "accueil", "sel en durance O&D", enregistrez en haut à gauche votre numéro d'adhérent, puis votre mot de passe que Jean-Claude vous aura préalablement donné. Vous pourrez ensuite rentrer vos offres et demandes et découvrir le site très ludique et facile qui favorisera vos échanges !</p> <p>Des renseignements, Jean Claude, Evelyne, Daniel, Fabien !</p>
SELURGE	<p>selurge@gmail.com</p> <p>Ce mail est réservé uniquement aux offres et demandes urgentes, dans le cadre du sel et des échanges en galets. Il y a un mode d'emploi précis que nous vous remercions de respecter. L'objet de votre mail doit comporter clairement votre demande ou votre offre afin de faciliter la lecture aux Seliens. Votre nom, numéro Sélien, coordonnées et le descriptif de votre annonce formulés de manière courtoise. Pour les mails remontés ne pas oublier de supprimer les mails des précédents envois.</p>
HORSELINFO	<p>horselinfo@gmail.com</p> <p>Ce mail est destiné à toutes les informations "hors sel" que vous souhaitez transmettre aux Seliens : propositions de sorties, informations culturelles, échanges sans galet etc...</p> <p>Pour éviter toute dérive et rester dans l'esprit du sel, votre mail doit avoir un caractère personnel, l'expéditeur s'implique car le sel n'est pas tenu responsable du contenu de cette information.</p> <p>Le mode d'emploi est identique à SELURGE, votre mail doit comporter dans le champ "objet" un descriptif suffisant pour permettre de connaître son contenu sans l'ouvrir, sinon il ne sera pas transmis. Pour les mails remontés ne pas oublier de supprimer les mails des précédents envois.</p>
SEL DIALOGUE	<p>Sel.dialogue.com@free.fr</p> <p>Ce mail est réservé à la Communication citoyenne entre Seliens, connaître vos besoins, réaliser des sondages, vous informer !</p> <p>Liberté de s'exprimer, de dialoguer, de se poser mutuellement des questions, d'avancer, d'échanger ensemble sur tous les sujets idéologiques du Sel, qu'ils soient d'actualité, social, intellectuel, dans le respect et l'éthique des Seliens/Selistes ! Permettre de découvrir des nouvelles idées, connaître vos réactions sur nos activités et vos suggestions.</p> <p>Privilégier le lien, partager et améliorer nos relations humaines.</p>

Si vous ne souhaitez pas bénéficier de tous nos envois par mail, il vous suffit d'envoyer un mail à Sel en Durance (selendurance@selendurance.org) pour vous faire retirer des listes. Si vous ne recevez pas les mails de Sel en Durance, Selurge, Horselinfo, Sel Dialogue, envoyez un mail à l'adresse concernée.

Tous ces services sont destinés à contribuer et enrichir nos échanges entre Seliens/Selistes et renforcer les liens d'amitié et de partage pour une société plus solidaire et responsable !

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

320 Elisabeth & Jean-Pierre,
621 Dominique, 622 Laurence,
623 Danielle, 624 Anais,
625 Samuel, 626 Marc,
627 Mireille, 628 Palmyre,
629 Evelyne



**Système
d'Échange
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
<http://www.selendurance.org>

Secrétariat : 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 ;
samedi matin, au café des Sports, place Garcin, à partir de 11h
Contact : Anne-marie 129

Venelles : Contact : Danielle 138

Aix : • Pays d'Aix Associations "Le Ligourès" salle 328
le 1^{er} mardi du mois de 17 h à 19 h - Contact : Chantal 32, Souad 301
Nouvelle permanence au Café Citoyen 3C le 1^{er} 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 : Dominique 5

Horselinfo : Jean-Claude 129 horselinfo@gmail.com

Communication : Evelyne 171 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 avril 2014

Réception des articles avant le 20 avril 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

Envoi d'articles pour la Galette

Contact : Valérie 46

Email : vmargaillan@wanadoo.fr