



LA GALETTE

n°43
Juillet 2002

Bulletin de liaison de l'Association SEL en Durance.

Adresse postale : Association SEL en Durance. Maison de la Culture et des Associations. 167, rue Résini. 84120 PERTUIS

Responsable Galette :

Coordination : Georgia (180)

Rédaction : Georgia (180)
et Georgette (004)

Mise en page : Gilda (125)

Relecture : Bernard (121),
Claude (053) et Georgette (004)
Merci à Marie-Christine (031)

pour les photocopies.

Michelle (006) s'est occupée
des listes de Pertuis et des
offres et demandes de Pertuis,
Véronique (383) de celles d'Aix,
Emmanuelle (300) de la version
Internet

EDITO

Bonnes vacances à tous les Selliens !

Voici le temps du soleil, de la mer, du farniente, du lâcher-prise. Le temps, peut-être, aussi, de méditer, avec un peu de recul, de faire le point sur les réalisations de la saison hivernale, de préparer la rentrée mais aussi de rêver.

Du rêve aussi peuvent naître des projets -de beaux projets-. Alors rêvez, rêvez bien, soyez créatifs, idéalistes, utopistes et imaginez tous ce que nous pourrions réaliser à la rentrée tous ensemble : des Bourses d'échange plus animées, des soirées débats, des fêtes,...

L'été, c'est la saison des moissons. Alors moissonnez de belles bottes d'idées à semer et à faire germer et apportez-les à la prochaine Assemblée Générale... avec vos candidatures pour le CA et de bonnes volontés pour la Galette, les Bourses, les permanences (relais assuré par les anciens)

Georgia

Sommaire

p 1 : Edito et calendrier

p 2 et 3 : mémo du SEL :
qui, quoi, comment, où ?

p 4 : CR de la Bourse
Intersel

p 5 : Tout sur le raisin
Les Galets de la ren-
trée.

p 6 ; la machine et nous.

p 7 : J'ai lu, j'ai aimé.

Info hors SEL

Calendrier

- ◆ dimanche 1 septembre 2002 : Bourse d'échange chez Paule(072) à la Tour d'Aigues. Les Bourses suivantes auront lieu les 15.12.02, 30.03.03 et 22.06.03.
- ◆ vendredi 20 septembre 2002 : CA chez Michelle (006)
- ◆ dimanche 13 octobre 2002 : Bourse + AG à la MCA Pertuis.
- ◆ début septembre et début novembre : parution des Galettes (avec compte-rendu de l'AG en novembre)

CA = Conseil d'Administration.

MCA = Maison de la Culture et des Associations.

Composition du CA

Christine TOURON (150)
 Georgia BRUNET (180)
 Georgette MARC (004)
 Bernard BRUSCHINI (121)
 Nicole BRITZ (126)

Ainsi que tous les membres
 du Bureau

Composition du Bureau

Présidente :
 Marie REGO (146)

Vice Présidente :
 Véronique LARDERET
 (383)

Trésorière :
 Odile PASSERON (199)

Secrétaire :
 Michelle FONTANAUD
 (006).
 (006)

**Les comptes rendus des
 CA peuvent être
 consultés chez Anie
 (192) à My cup of tea**

**Les adhérents qui souhaitent
 recevoir la Galette via email
 doivent le demander
 directement à
 selendurance@multimania.com
 pour éviter des étapes
 intermédiaires qui, parfois,
 peuvent bloquer.**

La Galette est notre journal d'information. Il contient la liste des adhérents, les offres et demandes, les renseignements administratifs essentiels, le calendrier des activités et vos articles dans le respect de l'esprit du SEL. La Galette est un espace libre : tout le monde peut y mettre son grain de sel ! Vous y êtes chaudement encouragés ! **Pour remettre un article, contactez Georgia(180), tel : 04 90 79 33 16 ou Gilda (125), tel : 04 90 09 53 19. (gilda.derouet@club-Internet.fr)** La Galette paraît tous les deux mois, le premier vendredi du mois

Prochaine édition : début septembre 2002.

Comment se procurer la Galette ?

- Par courrier. Il faut alors préparer 6 enveloppes A4 timbrées à 50F et libellées à votre adresse. Transmettez-les à un responsable Galette.
- Par Internet : envoyez un e-mail à selendurance@multimania.com chez Emmanuelle (300). Il vous l'enverra.
- A pertuis, au salon de thé My cup of tea chez Anie (192) de 10h à 19h du mardi au samedi.
- A Aix, au centre Co Naissance chez Khariessa (324) au dernier étage,

Permanences

Pertuis :

- Coordination des permanences (Anie (192) et Georgia (180).
 - Permanence du marché le vendredi de 11h à 12h au café le "diplomate"
- Les permanences sont assurées en alternance par Georgia (180), Bernard (121), Francisca (041), Odile (199), Georgette (004), Michèle (006), Monique (039) et Marie (146).

Aix :

La MJC Bellegarde qui était le lieu de permanence a fermé. De nouvelles informations seront données en septembre.

Offres et demandes

- Responsable à Pertuis : Michelle (006). Tel : 04 90 09 01 71 email : yves.bugeia@free.fr Adresse : n° 27 lotissement Les Genêts, avenue Pierre Augier. 84120 PERTUIS Assistante : Nicole (126) tel ; 04 90 77 87 75
- Responsable à Aix : Véronique (383) Tel : 04 42 52 62 54 email : veronique.larderet@9online.fr selendurance@multimania.com. Adresse : La Croix Verte Bt 12. 7 rue Raoul Follereau - 13090 AIX EN PROVENCE. Vous pouvez remettre vos offres et demandes :
 ⇒ au moment de l'adhésion ou de la réadhésion.
 ⇒ aux permanences, aux bourses.
 ⇒ par courrier (normal ou mail) directement aux responsables ci dessus.
 Pensez à renouveler ou annuler vos offres et demandes les 20 du mois au plus tard, avant la parution de la Galette.

Qui est sage ?

Celui qui apprend de tout homme.

Rabbi Juda Hanassi.

Liste des adhérents

En cas de noms mal orthographiés, nouveau numéro de téléphone, changement d'adresse,...

Responsables de la liste des adhérents :

A pertuis : Michelle (006). Tel : 04 90 09 01 71. email : yves.bugeia@free.fr.

A Aix : Véronique (383). Tel : 04 42 52 62 54. email :

veronique.larderet@9online.fr

Pot de l'amitié

Une réunion informelle qui permet de papoter de tout et de rien dans un endroit sympa, au Cours, à Aix, tous les premiers mardi du mois, à partir de 19h30. Attention Khariessa n'est plus responsable de l'organisation de cette réunion

Coordination

C'est à dire, ceux à qui on téléphone pour poser des questions, se plaindre ou proposer des initiatives, ce qui peut se faire également aux permanences ou aux CA.

Bernard Bruschini (121). Tel : 04 90 79 54 22.

email : bernard.bruschini@freesbee.fr

Internet

Le site Internet du SEL en Durance dispose de deux adresses au choix :

www.multimania.com/selendurance

<http://selendurance.multimania.com>

email : selendurance@multimania.com.

Site de SELIDAIRE : www.selidaire.org.

Site de la ROUTE DES STAGES :

route-stages@club.voila.fr : pour vos inscriptions, offres et demandes à la route des stages.

<http://route.stages.free.fr> Contient le catalogue, comptes rendus, adresses de responsables locaux, etc...

Route des SEL : laroutedessels@wanadoo.fr Site weeb www.selidaire.org

Nouvelle adresse : Sylvain MACE - REBOUL 30500 COURRY.

Tel. : 04 66 24 24 19

Qu'est-ce que la bourse?

La vie sociale, dont la bourse est le pilier, est essentielle pour avoir un SEL vivant, qui fonctionne bien.

Les Bourses Locales d'Echange sont organisées une fois tous les deux mois. C'est un rendez-vous où l'on déballe ses affaires, ses plantes, etc... et l'occasion de rencontrer les autres adhérents, de papoter et de déguster les très bons plats que chacun apporte.

On mange tous ensemble vers 13h. et l'échange peut commencer après. Parfois, il y a un goûter, des crêpes ou d'autres choses, et enfin vers 17h. on remballe et on se quitte à regrets.

P.S. : un petit coup de main pour un coup de balai est le bienvenu (à partir de 17h.



Compte rendu de la Bourse Intas de juin 2002

Etaient présents :
 Chateau Arnoux
 Rognes
 Manosque
 Sisteron



Bien dommage que nous étions si peu nombreux, nous les Selliennes et Selliens du Sel en Durance.

Beaucoup de vêtements, des plantes, des crèmes de beauté, des livres, des oeufs, de la poteries, des poules et... un raton laveur bien sûr comme disait ce cher Prévert.

Une bonne ambiance, de l'écoute, du partage d'expériences différentes : exemple les jardins de Rognes, des projets pour les prochaines bourses : un atelier couture que Monique animera.

Une ambiance musicale sur le piano de la Maison des Associations. Merci aux pianistes, ce fut super ! Et l'envie de danser n'était pas loin !

Merci également aux Selliennes de Chateau Arnoux qui nous ont confectionné des crêpes délicieuses à échanger bien sûr.

Une boîte à idées qui a recueilli deux idées des juniors...
 Vivent Eux !

Première idée :
 Il faudrait mettre un panneau à chaque stand avec le nom de celui ou de celle qui le tient.

Deuxième idée :
 Restaurer les coupons en galets pour les jeunes -dixit Maxime J.18.

Comme dit Bernard que j'ai rencontré hier matin : "ce fut un peu "vide grenier" mais tellement riche de communication et de paroles et de projets..."

Car la Bourse n'est que ce que nous apportons et ce que nous sommes.
 Georgette.



Pour la Bourse de Septembre, un atelier réflexion est prévu autour du livre "de l'angoisse à l'espoir" d'Albert Jacquard (cf "J'ai lu, j'ai aimé")

Définition mystérieuse mais suggestive d'une petite fille :
 "un optimiste est un homme qui regarde nos yeux, un pessimiste un homme qui regarde nos pieds"

Tout, tout et tout... sur le raisin !

Le raisin est très riche en vitamines A, B1, B9, moins en vitamines C. Facteurs vitaminiques P (protecteurs vasculaires, favorables l'acuité visuelle). Contient 120 à 150 g de sucre par Kg, directement assimilable. Comparaison avec le lait de femme :

| | Lait de femme | Jus de raisin |
|--------------------|---------------|---------------|
| Eau | 87 | 75-83 |
| Matières azotées | 1,5 | 1,7 |
| Matières minérales | 0,4 | 1,3 |
| Sucre | 11 | 12-30 |

Le jus de raisin est une sorte de "fait végétal". Le sucre du raisin est un "élément du sang normal".

Valeur calorique importante : plus de 900 calories par kg.

PROPRIETES :

Très digeste, énergétique musculaire et nerveux, reminéralisant, détoxiquant, stimulant et décongestionnant hépatique, rafraîchissant, diurétique, laxatif, rajeunissant cutané (usage externe : en lotion sur le visage). Laisser sécher 10 minutes, puis rincer à l'eau tiède, avec une pincée de bicarbonate de soude.

UTILISATIONS

Cure de raisin : 1 kg ou 2 par jour, soit 700g à 1400 g de jus, à consommer exclusivement. Faire cette cure en pleine période de vendange, c'est à dire en début d'hiver.

Cure d'amaigrissement : 2 jours sur 10 ne consommer que du raisin (1,2 kg)

L'huile de pépin de raisin : l'analyse révèle sa richesse en acides gras polyinsaturés (environ 85%) et en facteurs vitaminiques E.

RECETTE

Raisins secs, avec ou sans noix, à l'alcool : mélangez dans un bocal 550 g de raisins secs de Smyrne avec 100g de cerneaux de l'année. Ajoutez 100g de sucre. Couvrez d'un bon alcool. Fermez et laissez vieillir un bon mois minimum.

Monique (39)



Les Galets de la rentrée.

Sur 130 adhérents, seuls 85 ont cotisé en galets au moment de leur réadhésion.

Nous rappelons que ces galets sont portés au crédit du carnet du SEL et permettent de dédommager partiellement les adhérents qui donnent bénévolement leur temps et leurs compétences pour la vie de l'Association (secrétariat, permanence, Galette,...)

A partir de la rentrée, seules seront prises en compte les réadhésions validées par le débit de 60 galets sur le carnet.

Si vous faites partie des 45 personnes qui ont oublié de cotiser en galets, pensez à faire valider votre carnet lors d'une Bourse ou d'une permanence.

La machine et nous



SOURIONS UN PEU !!!

Un ordinateur fait-il référence à un objet de type masculin ou féminin ?

La question a été posée à deux groupes d'experts, l'un constitué de femmes, l'autre d'hommes. Chacun des groupes devait trouver quatre raisons pour justifier le genre d'un ordinateur.

Le groupe d'experts femmes a conclu que l'ordinateur était du genre masculin pour les raisons suivantes :

- pour capter l'attention il faut l'allumer,
- il a plein d'informations mais aucune imagination,
- Il est supposé vous aider mais la moitié du temps c'est lui le problème,
- dès que vous vous engagez avec un, vous



réalisez que si vous aviez attendu plus longtemps vous auriez eu un modèle plus performant.

Le groupe d'experts masculins est arrivé à la conclusion que l'ordinateur était du genre féminin pour les raisons suivantes :

- personne hormis son créateur ne comprend sa logique interne,
 - le langage natif qu'il utilise pour dialoguer avec une autre ordinateur est incompréhensible de tous,
 - la moindre petite erreur est stockée en mémoire pour être ressortie au moment le plus opportun,
 - dès que vous vous engagez avec un, vous découvrez que vous devez dépenser la moitié de votre salaire en accessoires.
- (source Internet) -Transmis par Gisèle (170)-



PLUS SÉRIEUX : CHOISIR UN ACCÈS INTERNET OU POURQUOI PAYER CE QUE L'ON PEUT AVOIR

Le choix d'un fournisseur d'accès à Internet est important car les coûts et les contraintes sont très différents selon le fournisseur choisi.

CRITERES TECHNIQUES : il n'existe pas de différence sensible entre les performances des différents fournisseurs, qu'ils soient payants ou gratuits. Par contre, il existe deux méthodes de connexion :

1. Les accès avec logiciel prioritaire : le fournisseur impose l'utilisation d'un logiciel qui lui appartient pour établir la connexion (AOL, Wanadoo, Club-Internet...)

2. Accès simple avec les logiciels standards (Internet Explorer, Outlook Express, Netscape...)

La première solution apporte essentiellement des inconvénients : alourdissement du système par un logiciel supplémentaire (AOL : 14 Mo), nécessité de mise à jour périodiques plus ou moins faciles, consommatrices de temps et parfois problématiques ('bugs' dans le logiciel). Presque tous les autres fournisseurs utilisent la méthode standard.

SERVICES : Pratiquement tous les fournisseurs, gratuits ou payants offrent les mêmes services : accès pour la navigation, courrier, espace pour création d'un site personnel. Certains n'offrent pas de compte 'hot-mail', mais il est très facile d'en obtenir un gratuitement chez d'autres fournisseurs (MSN, Voilà).

CRITERES FINANCIERS : Pourquoi payer ce que l'on peut avoir gratuitement ? Réponse : il n'y a aucune raison.

Le coût d'accès avec un fournisseur gratuit est uniquement à la facturation téléphonique qui se décompose comme suit : 1ère minute : 0,70F - Minutes suivantes : 0,14 F (soit 8,40F de l'heure). Il faut bien voir que la dépense dépend fortement de l'utilisation qui est faite.

Exemples :

- Connexion 4 fois par jour pendant 5 minutes pour envoyer et recevoir des messages. Chaque connexion coûtera 1,26F et à la fin du mois la facture sera de 139F, pour une durée totale de 10h sur 30 jours.

- Connexion 1 fois par semaine pour naviguer sur Internet et échanger les messages pendant 2h30. Chaque connexion coûtera 21,70F et la facture mensuelle sera de 87F pour une durée totale de 10h.

A noter que ces exemples d'utilisation sont assez élevés et qu'un utilisateur moyen se connecte nettement moins longtemps.

LES FORFAITS : l'avantage essentiel des forfaits est d'intégrer le coût téléphonique. Il suffit donc de comparer sa facture téléphonique avec les forfaits proposés pour voir s'il est intéressant d'en souscrire un. Exemple : Tiscali propose un forfait de 10 h. pour 62 F

FOURNISSEURS D'ACCES GRATUIT : Les plus connus : Free (www.free.fr) Magic On Line (www.magic.fr), Tiscali (www.tiscali.fr) et certains constructeurs (Compaq)...

CHOISIR UN ACCES INTERNET... Suite

Comment faire ?

- Si vous disposez déjà d'un moyen d'accéder à Internet, il vous suffit de vous rendre sur le site d'un des fournisseurs ci-dessus et de vous inscrire.
- Utiliser un CD ROM de connexion disponible gratuitement dans les magasins d'informaticque

et les grands magasins (Free, Tiscali).

CONCLUSION : Pour un utilisateur débutant, la meilleure formule est l'accès gratuit qui permet de mesurer l'utilisation sans être engagé par un forfait. Il est toujours possible de souscrire ultérieurement un forfait payant auprès du même fournisseur.
- Daniel Butin n°119-

J'AI LU,..... J'AI AIME

“De l'angoisse à l'espoir”, leçons d'écologie humaine d'Albert Jacquard (livre de Poche). Ce petit livre qui rassemble deux années de cours humanistiques donnés à l'Académie de Mendrisio est sans doute la meilleure introduction à la pensée d'Albert Jacquard. A l'époque actuelle, ce bouquin est revigorant, plein d'espoir et d'humanité.

Pourquoi ne pas en discuter ensemble ?

Je peux vous prêter le livre ou en faire une photocopie. Pour vous mettre l'eau à la bouche, un petit résumé du premier chapitre “Aujourd'hui l'angoisse”.

La crise que nous vivons n'en est pas une. Elle n'aura pas de fin ramenant à l'état antérieur. Il faut parler de “mutation irréversible”, il n'y aura pas de retour. L'avenir ne peut pas être imaginé comme une répétition du passé.

Il faut se débarrasser de cette illusion.

A nous, maintenant, de poursuivre sa lecture et de nous rencontrer pour en discuter.

A bientôt -Georgette n°004-



INFO HORS SEL..

Bon plan pour week end (ou plus...) dans l'Aveyron :

Deux copines de Manosque ont décidé de s'installer en pays de Roquefort et de créer des chambres d'hôtes. Je vous conseille, si vous en avez l'occasion, d'aller vous y aérer l'esprit et les poumons, pour plusieurs raisons : joli cadre, grand calme, belles balades aux alentours, accueil chaleureux, cuisine bio copieuse et savoureuse, pain maison, potager où elles ont mêlées plantes rares et légumes anciens pour notre plus grand bonheur ! Histoire de “passer le temps” comme on dit, plutôt que de tricoter au coin du feu (!!!) elles font aussi de savoureuses conserves (pâté aux poivrons inoubliable) des confitures, et autres bricoles de ce genre. Les soirées avec elles ne sont pas tristounettes, croyez moi, d'autant qu'apéro maison et vin de Gaillac sont invités sur leur table. Nous avons fait l'inauguration de la chambre grand lit en Avril dernier, et sachant que pour cet été elles comptent beaucoup sur le “bouche à oreille copain -copine”, si vous passez par là, faites une halte.

Tel : 05 65 99 70 17 : Annie et Monique.

Pour complément d'infos, appelez moi. -Gisèle n° 170-

Monique n°39 propose que des infos pratiques soient données dans la galette. A titre d'exemple :

Comment entretenir correctement sa voiture, quand faut-il remplacer les plaquettes de freins, le filtre à air,... Bref, tout ce que l'on a envie de savoir pour se débrouiller au quotidien... Alors, vous qui savez, à vos plumes!!! A bientôt.