



LA GALETTE

n°46
Février 2003

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 : Gilda (125)

Rédaction : Georgette (004) et Nicole (014)

Mise en page : Gilda (125)

Relecture : André (004) Cécile (001) Dominique (003) Béatrix (027)

Merci à Marie-Christine (031) pour les photocopies, à Michelle (006) qui s'occupe des listes et des offres et demandes de Pertuis, à Véronique (383) pour Aix et à Emmanuele (300) pour la version Internet.

EDITO à deux voix

Le mistral de la créativité a soufflé très fort sur notre dernière bourse intersel.

Vous avez dû le sentir n'est-ce pas ?

Une ambiance peut-être un peu survoltée, un repas très sympa où nous étions vraiment très nombreux. Même Marseille était là, rendez-vous compte !

Je confirme. C'était la folie mais quel plaisir d'entendre les Selliens de tous horizons venir nous remercier et nous féliciter.

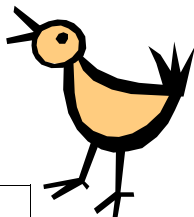
Merci à vous tous.

Pour cette année bien commencée, je vous souhaite à toutes, à tous, nos vœux les plus Selliens.

Que l'échange soit riche de connaissance et de reconnaissance.

Georgette (004) et Nicole (014)

**BONNE
ANNEE 2003**



SEL de Manosque, SEL de Château Arnoux, Grain de SEL de Sisteron, CROCOSEL de Rognes, REEL de Marseille, SEL de L'Huveaune (Aubagne), PROVENSEL de Salon de Provence. Ils étaient présents à la bourse du 15 décembre.

Sommaire

p 1 : Edito et calendrier.

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

p 4 Bourse de Noël : comment je l'ai vécue.

p 5 : Le parcours de la Galette

p 6 : Sous le régime de l'email.

p 7 et 8 : rubrique passion.

p 8 : rubrique partage-Santé-Bio.

Calendrier

- ◆ 21 mars 2003 à 19h30 : CA chez Michelle (006)
- ◆ 30 Mars 2003 : bourse MCA Pertuis
- ◆ 22 Juin 2003 : bourse Inter-sel MCA Pertuis.
- ◆ 11 avril 2003 parution de la prochaine Galette.

CA = Conseil d'Administration.

MCA = Maison de la Culture et des Associations.

Composition du CA

Christine TOURON (150)
 Nicole PENA (014)
 Paule DONNEAUD (072)
 André MARC (004)
 Monique LABARTHE
 (039)
 Dominique SOLER (440)
 Solange JOUVE (334)
 Adrien OUSTELANDT
 (355)
 Ainsi que tous les membres
 du Bureau

Composition du Bureau

Présidente :
 Georgette MARC (004)
 Vice Présidente :
 Véronique LARDERET
 (383)
 Trésorière :
 Odile PASSERON (199)
 Secrétaire :
 Michelle FONTANAUD
 (006).
 (006)

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

**Les adhérents qui souhaitent
 recevoir la Galette via email
 doivent le demander directe-
 ment à
 selendurance@multimania.com
 pour éviter des étapes interné-
 diaires 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 Gilda (125), tel : 04 90 09 53 19. (gilda.derouet@club-Internet.fr) ou Georgette (004) Tel : 04 90 79 35 25. Pour Aix, contacter Adrien (355) au 06 64 82 82 34 (aoustelandt@caramail.com)

La Galette paraît tous les deux mois,

Prochaine édition : 7 février 2003

Comment se procurer la Galette ?

- Par courrier. Elle est adressée à tous les Selliens dont l'adresse est complète.
- Par Internet : envoyez un e-mail à selendurance@multimania.com chez Emanuele (300). Il vous l'enverra.
- A Pertuis, au salon de thé My cup of tea chez Anie (192) de 10h à 19h du lundi au vendredi.
- A Aix, au centre Co Naissance chez Khariessa (324) au dernier étage, dans la boîte SEL.

Permanences

Pertuis :

- Coordination des permanences (Anie (192) et Monique (039)).

• Permanence du marché le vendredi de 11h à 12h au café le "diplomate"
 Les permanences sont assurées en alternance par Francisca (041), Michèle (006), Régine (175), Dominique (003), Monique (039), Nicole (014), Georgette (004). Pas de permanence pendant les vacances scolaires de Noël et de Février et au mois d'Août.

Permanence téléphonique pour Cadenet assurée par Nicole (014). Tel : 06 24 26 69 37.

Aix :

Maison de quartier "La Mareschale" (Bus n° 4, stationnement facile), 27, ave de Tubinger (pratiquement en face du Super U, av de l'Europe) chaque mercredi de 18h. à 19h. hors vacances scolaires.

Solange (334), Anne Marie (357), Pascal (373), Dominique (440), Khariessa (324) vous y accueillent à tour de rôle.

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 (014) tel 06 24 26 69 37
- Responsable à Aix : Clothile (308) Tel 06 75 06 46 93

Vous pouvez remettre vos offres et demandes :

⇒ au moment de l'adhésion ou de la réadhésion.

⇒ aux permanences.

⇒ 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.

LA GALETTE

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 : verolarderet@aol.com



Coordinatrice

C'est à dire, celle 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.

Paule DONNEAUD (072). Tel : 04 90 07 52 00 email : paule-donneaud@planetis.com

Internet

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

www.multimania.com/selendurance

<http://selendurance.multimania.com>

Pour envoyer un message : 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...

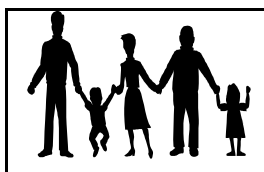
Route des SEL : laroutedessels@wanadoo.fr Site web www.selidaire.org

Nouvelle adresse : Sylvain MACE - REBOUL 30500 COURRY.

Tel. : 04 66 24 24 19

Responsable sur Pertuis : Georgette (004)

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 remballage 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.)

LA GALETTE

Bourse de Noël, comment je l'ai vécue.



Il y avait du monde, tout était bien, sympa, l'apéro, le repas... Tout d'un coup : les échanges ! Ce mot est devenu étrange pour moi et ma famille, pas le temps d'installer le stand ni de pendre les mobiles au parasol prévu à cet effet. Des gens se sont rués sur nos tables, nous étions 5 à servir, nous nous sommes retrouvés 1h30 plus tard, les stands vides, les gens étaient partis, nous n'avons rien vu des autres stands. Certes, nos feuilles d'échanges étaient bien remplies mais... à sens unique ! + de 10 000 galets en positif avec mes filles !!! On a trouvé tout cela bien matériel. Qui a goûté les pralines de Nelly, qui a ouvert les belles boîtes de friandises de Fanny ? A qui ai-je cédé mes galets ? Galets de la Durance ramassés et poncés avec tant d'amour. Il y en avait de magnifiques, uniques... Je n'ai vu personne ! Mes poteries fabriquées avec tout autant de passion avaient disparu... Je me suis sentie vidée de l'intérieur, je n'étais pas venue pour jouer à la marchande, cela ne m'intéresse pas... J'étais venue vous rencontrer, vous que je ne connais pas ! J'étais venue échanger ! Déçue ? OUI je l'ai été...

Fort heureusement pour moi, je suis d'un naturel optimiste, idéaliste même ? Je vous attends donc au printemps pour vous rendre vos galets en échange d'une journée "remise en état de notre jardin" (il y a beaucoup de travail). Ceux qui sont intéressés peuvent déjà me contacter afin d'organiser au mieux cette journée. Pour ceux qui ne veulent pas jardiner, il y aura de la cuisine à faire pour le repas en commun du midi et d'autres occupations surprise en fonction de chacun.

J'attends votre coup de fil, ou mail.

Paule (072) et sa petite famille : Roger, Karine, Fanny (172), Nelly (j10)



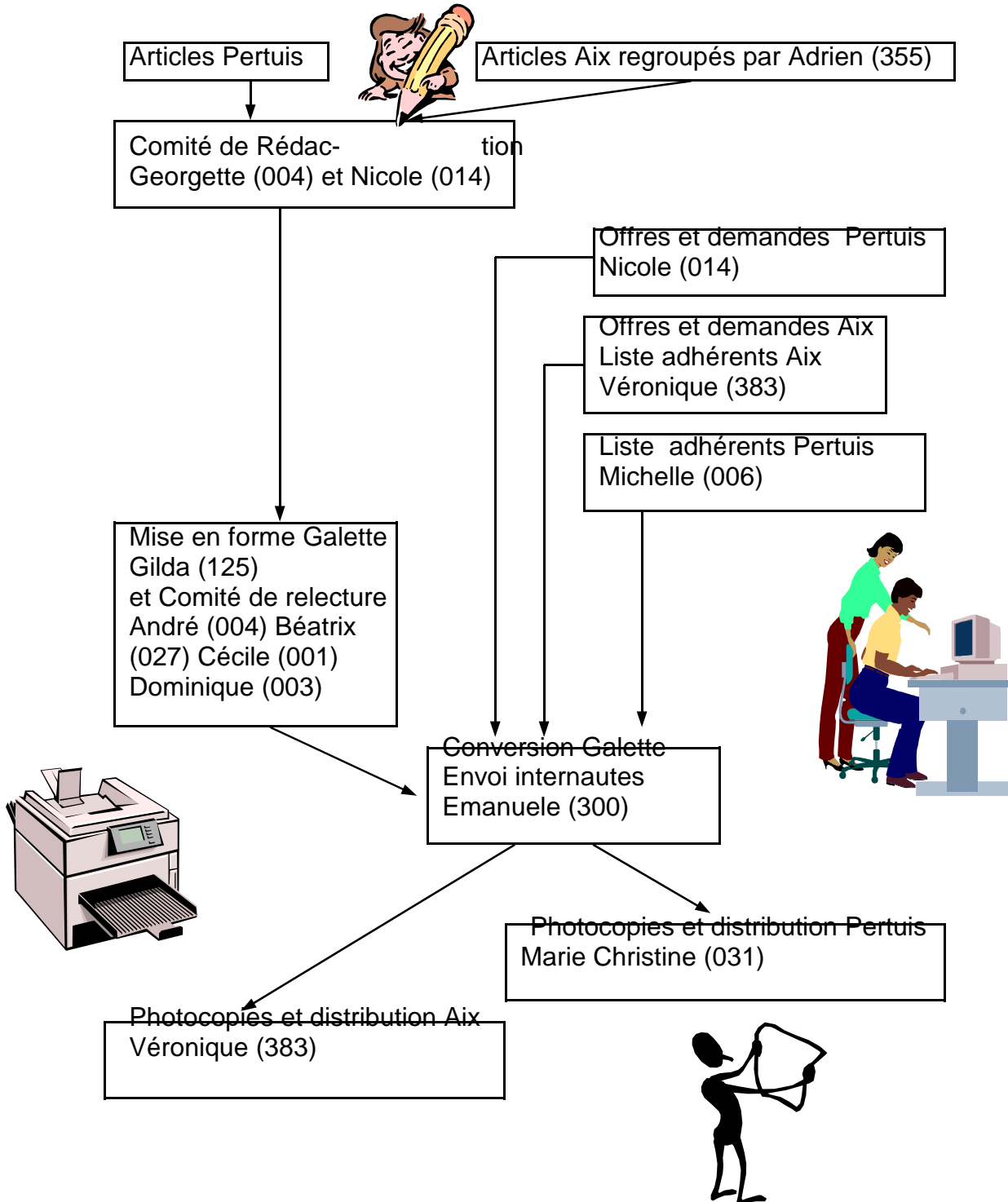
Vous avez des idées, des doléances, des remarques ? Vous pouvez les exprimer sur le cahier de la permanence du vendredi matin, venir en parler lors d'un conseil d'administration (ouvert à tous !), envoyer un courrier ou un mail ou simplement téléphoner.

Pour la bourse du 30 mars 2003, nous proposons des ateliers après le repas. Par exemple initiation au Tai Ji Quan, à la relaxation, échanges sur des passions. Vous êtes intéressés ? Prenez contact avec Georgette (004)

LA GALETTE

LE PARCOURS DE LA GALETTE

Avant d'arriver jusqu'à chaque Sellien, la Galette passe par plusieurs étapes. En voici le parcours, dans le détail. Vous allez voir, c'est tout simple !



LA GALETTE

Sous le règne de l'email

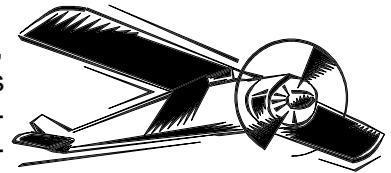
Pour communiquer par écrit, au début il y eut le billet acheminé par porteur. Puis lui succéda la poste, à pied et à cheval, bientôt dépassée par le train et l'avion.

Nous voici maintenant à l'ère du fax et de l'email.

Mais, au fait, combien de Selliens ont un fax ou un ordinateur et souhaitent réellement s'en servir ? ...

En attendant d'avoir répondu de façon objective à cette question, il me semble raisonnable de cesser de "faire comme si" tous les adhérents étaient branchés sur email. Il faut conserver, parallèlement, les moyens de communication traditionnels comme le téléphone et le courrier postal.

André (004)



ENVOI POSTAL DE LA GALETTE

Nous avons décidé en conseil d'administration au mois de novembre de l'envoyer par la poste, vu le grand nombre de Galette qui restait. De toute façon, vous pouvez choisir, quand vous adhérez ou ré-adhérez, ce qui vous convient :

- par la poste,
- par email
- en venant la chercher à la permanence le vendredi de 11 h à 12h.



SOIREE CREPES

Jeudi 13 février chez Kariessa de 19h à 22h30

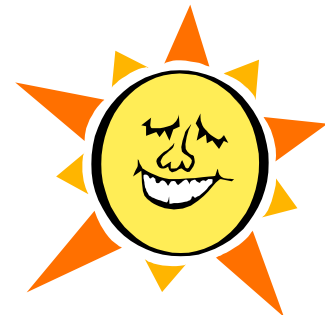
Chacun apporte ses crêpes déjà faites.

Thèmes :

- Présentation des nouveaux adhérents.
- Présentation d'un voyage en Inde fait dans le cadre du tourisme équitable par François Croizat (307).

*Voilà pourquoi j'ai voyagé à pied :
par simple amour du vent et de la terre.*

Henri Bosco

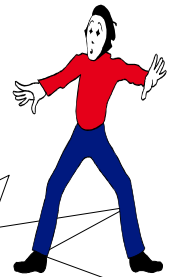


*Il y a trois temps.
Le présent du passé, le présent
du présent, le présent du futur.*

Saint Augustin

LA GALETTE

Vous aimez marcher, lire, peindre, jouer la comédie, bricoler, jardiner, ne rien faire, etc... Venez nous rejoindre. Vous pouvez écrire vos impressions dans la Galette ou échanger au cours de la prochaine bourse. Aujourd'hui, Maurice et Anie vous livrent leur passion.



Rubrique Passion

Tai ji quan

Pourquoi le Tai-Ji Quan , cet art énergétique chinois, est-il une réponse appropriée à ces deux maux de l'époque que sont le stress et la dissociation entre pensée et corps d'une part et l'émotionnel et l'énergétique d'autre part ?

Dans son approche globale, intégrative de la personne humaine, le Tai-ji Quan vise la santé corps-esprit considéré comme un tout, alors que la gymnastique se préoccupe principalement de la santé et l'efficacité du corps considéré comme un outil à notre service.

Dans cette perspective, le Tai-Ji Quan a pour objectif une harmonisation consciente entre intention, attention, et circulation de l'énergie : l'intention étant le lien entre pensée et action, l'attention faisant le pont entre nous-mêmes et le monde environnant, l'énergie vitale (et non la force musculaire) étant la source de notre activité et de notre ouverture vers le monde.

Cette harmonie de l'intégration entre intention, attention et énergie est de l'ordre du ressenti comme l'harmonie d'un accord en musique. Dans la mesure où, vis à vis de nous-mêmes et dans la perspective du Tai-Ji Quan, nous sommes le musicien et son instrument, cette harmonie est source de bien-être pour nous mais elle rayonne aussi autour de nous.

En filant la comparaison avec la musique, on peut dire que le Tai-Ji Quan, en enchaînant un certain nombre de figures (des postures d'origine martiale), se déroule comme le mouvement lent, l'adagio d'une composition musicale. La retenue s'exprimant dans cette " grande lenteur " nécessite une attention qu'elle contribue en même temps à développer. Elle vise la subtilité dans la sensation, nous rendant plus sensibles à nous-mêmes et au monde autour de nous. Un de ses effets est un sentiment de calme intérieur, non pas de l'apathie mais de la *disponibilité*, celle du chat immobile, détendu, mais présent, capable de bondir en un éclair sur sa proie.

Sur le fil d'équilibre entre intention et attention, entre agir et laisser naître le mouvement, entre densité de l'enracinement et fluidité du geste, l'enchaînement développe la présence à soi et au monde environnant.

La pratique : comme pour tout apprentissage qui nous met en jeu et vise notre propre développement, cette pratique doit s'inscrire dans la durée pour produire des effets.

Maurice (048) le 16.01.03

PUNCH DOUDOU

1 bouteille de rhum blanc
6 sachets de thé
1 litre d'eau
300 g de sucre ou cassonade
1 dose de vanille
4 citrons
Transmis par Michelle (006)



Faire chauffer sans bouillir 1 litre d'eau.
Hors du feu, ajouter le thé (non parfumé) + le sucre.
Laisser macérer 3/4 h.
Ajouter ensuite 1 bouteille de rhum de 75 cl, 1 dose de vanille liquide et le jus de citron.
Boire très frais (laisser au congélateur. Le taux d'alcool permet à la bouteille de ne pas exploser).
Peut se garder plusieurs mois.
(Le comité de relecture suggère de remplir la bouteille au 3/4)

LA GALETTE

Le théâtre, ma passion...

Il était une fois, à Bar sur Seine, petite ville au milieu des vignes et du champagne, une reine intransigeante, autoritaire et amoureuse qui clamait son amour pour Fabiano, qu'elle renie et sauve de l'échafaud.

La tour de l'Horloge (alias tour de Londres) sonne.

Les flambeaux s'allument et mille personnes viennent envahir la petite place de l'église Saint Etienne ; l'estrade attend la reine et sa cour.

Tout le monde est là (du maire à l'inspecteur d'académie, du curé aux directeurs d'école, et des familles). C'est majestueux.

Mon coeur bat fort en ce mois de juin 1968. Ce ne sont pas les pavés qui résonnent dans ma tête mais les 3 coups !!! Plus de 2 heures de scène et le public est conquis.

Avec Marie TUDOR de Victor Hugo, ma passion est née.

Merci à tous, car 35 ans plus tard, à Pertuis, ma passion est toujours la même. Anie (192)



rubrique passion

La rhubarbe ? J'adore !

Je ne connais pas un seul enfant qui aime la rhubarbe. Je ne connais pas une seule mère qui n'essaie pas, un jour ou l'autre, de faire manger de la rhubarbe à ses enfants. D'où je conclus que la rhubarbe est une plante très étrange dont on ne peut apprécier la finesse acidulée qu'après un certain nombre d'années. Je n'ai pas échappé à la règle.

Quand nous étions petits, on nous obligeait, dès le printemps venu, à avaler de la rhubarbe, sous prétexte que c'était sain, vitaminé, rafraîchissant, etc. Cette compote rosâtre et filandreuse nous faisait lever le coeur (...).

Il aura fallu des années et le hasard d'un jardin pour que j'accorde à la rhubarbe la considération qu'elle mérite. J'ai été séduite par la beauté de cette plante et sa croissance mystérieuse. Cette beauté m'en donna le goût.

Au printemps sort de terre un petit trognon, chiffonné, rosâtre et vilain comme le nouveau-né... (d'un autre). Puis, le miracle se produit. En quelques jours et presque à vue d'oeil, le trognon s'ouvre, se déplisse, s'étire, se déploie en feuilles superbes, très grandes, palmées et ondulées, qui s'élèvent, peu à peu sur

des tiges carminées.

Une plante à rendre fou le Douanier Rousseau!

Les peintres, les écrivains et les poètes du début du siècle 1900 fréquentaient le salon parisien de l'américaine Alice B. Toklas et de son amie Gertrude Stein. Là Apollinaire, Max Jacobs, Picasso, Hemingway, ou Fitzgerald se sont régalés d'une certaine confiture de rhubarbe faite par Alice et dont elle nous a laissé la recette. Je regrette de n'avoir pas connu plus tôt la recette de cette belle et bonne confiture pour la faire aimer à mes enfants. Evidemment, je leur ai fait de la compote, en leur expliquant que c'était sain, bon pour le teint, etc. Evidemment, ils l'ont trouvée infecte... Jusqu'au jour où ils ont vu se déplier la feuille de rhubarbe... Ce qui n'empêchera pas mes petits enfants de cracher à leur tour sur la compote de rhubarbe. Ainsi va la vie...

Extrait d'un livre de Geneviève Dormann. Transmis par Béatrix (027)

rubrique Partage-Santé-Bio

Melissa officinalis (Labiées)

La mélisse est une plante méditerranéenne. On la rencontre dans les jardins d'où elle s'est échappée dans la nature pour vivre à l'état sauvage. On l'appelle aussi citronnelle à cause de son odeur ou piment des abeilles (qui se gorgent de son nectar). On l'appelle encore thé de France.

La mélisse était connue du monde arabe et de la pharmacopée du Moyen Age. Ses propriétés sont surtout contenues dans les feuilles que l'on coupe en début de floraison pour les faire sécher.

Médicinal : les vertus de la mélisse sont vulnérables, stomachiques et antispasmodiques, elles sont aussi calmantes (insomnies, angoisses, état nerveux, crampes d'estomac).

Infusion : 30 pour 1 000, 4 ou 5 tasses par jour : insomnies, maux de tête, vertiges, palpitations, coliques nerveuses. Eau de mélisse : indigestion, état nerveux et dépressif.

