



LA GALETTE

n°47
Avril 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) et Dominique (003)

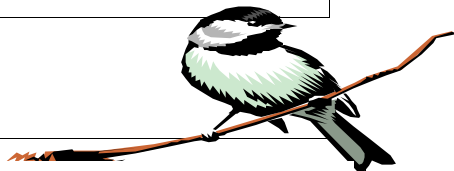
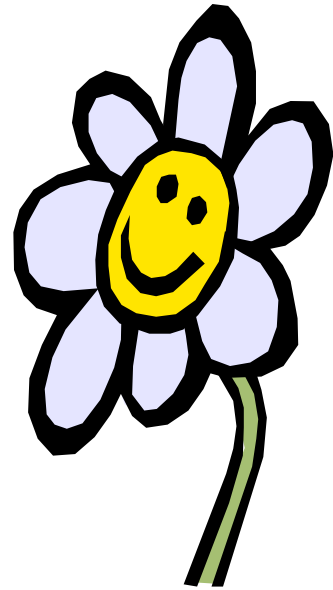
Merci à Marie-Christine (031) pour les photocopies, à Michelle (006) qui s'occupe des listes et des offres et demandes de Pertuis, à Véronique (383) pour Aix et à Emmanuele (300) pour la version Internet.

Edito...sur le Printemps.

Le Temps a laissé son manteau
De vent, de froidure et de pluie,
Et s'est vêtu de broderie,
De soleil luisant, clair et beau

Il n'y a bête ni oiseau
Qu'en son jargon ne chante ou crie :
"Le Temps a laissé son manteau
De vent, de froidure et de pluie."

Rivière, fontaine et ruisseau
Portent en livrée joli
Gouttes d'argent d'orfèvrerie ;
Chacun s'habille de nouveau :
Le Temps a laissé son manteau.



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 vécu - suite
p 5 et 6 : Conseil d'Administration de janvier 2003.
p 7 : Connaissance du monde. Une permanence, le vendredi à Pertuis...
p 8 : Chez Paule et Roger. La conférence des papillons
p 9 : L'épeautre. Infos.

Ecrit par Charles d'Orléans..... Transmis par Georgette (004)

Le printemps, ça nous rend l'âme légère et la tête pleine de poésie... Vous le découvrirez tout au long des pages de cette Galette printanière.

Calendrier

- ◆ 16 Mai 2003 : CA Chez Kariessa.
- ◆ 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 : 20 juin 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

Site Internet du SEL en Durance

<http://selendurance.chez.tiscali.fr>

Le site multimanía n'existe plus.

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...

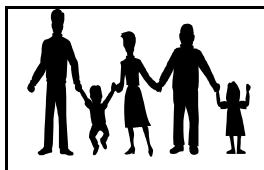
Route des SEL : laroutedessels@wanadoo.fr Site web www.selidaire.org

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 remballé 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 vécu.... Suite

Anne Shirley (014) - Sisteron.

La bourse inter-sel de Pertuis en décembre était GENIALE ! Superbement organisée, menée dans la joie. Les échanges y allaient bon train. Tous les Selliens de notre coin de Provence s'en donnaient à cœur joie à négocier des affaires : livres, jouets, fringues, et surtout gâteries et décorations de Noël faites maison.

Du véritable esprit de SEL !

Je suis rentrée à la maison la chaleur au cœur, et plein de livres sous le bras ! et résolue à m'embarquer, enfin, dans l'aventure sellienne. J'ai vérifié, ça marche !

Roland de Miller - Manosque.

Marché Intersel de Pertuis. Il s'est déroulé le 15 décembre dans la joie fébrile de la préparation de Noël. Il a commencé à 11 heures avec un apéritif, suivi d'un copieux repas, particulièrement bien préparé par tous les 60 convives. Signalons entre autres une délicieuse bûche de marrons...

Le marché d'échanges n'a pris corps qu'après le déjeuner en raison du manque de tables.

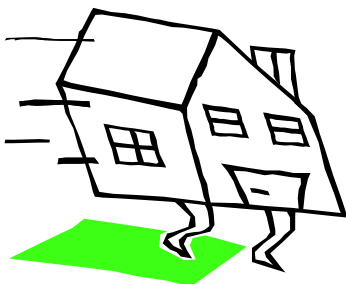
Environ 20 stands, de 10 SELs différents, et 120 personnes au total ont participé à cette belle journée conviviale dans une ambiance toujours chaleureuse, comme Pertuis sait les créer. Hélas, seul un représentant de Sisteron était présent !

Le SEL de Pertuis demande à celui de Sisteron quand celui-ci organise son prochain marché Intersel. Nous avons tout intérêt à ne décevoir personne et à clignoter sur le réseau en répondant présent ! C'est ainsi que l'on crée de la joie et de la chaleur dans les cœurs !



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.

RAPPEL : LA LISTE DES ADHERENTS NE PEUT CIRCULER QU'AU SEIN DE NOTRE ASSOCIATION (Point 15 du règlement intérieur).



Etienne, qui habitait à Paris, est venu quelques semaines, dans notre région pour acheter une maison. Il l'a trouvée à Manosque.

Il remercie tous les selliens qui l'ont accueilli : "...Bref,

j'ai été très bien accueilli par tous, je les en remercie du fond du cœur...d'ailleurs, on pourrait pendre la crémaillère ensemble, en avril par exemple..."

LA GALETTE

CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 21 JANVIER 2003



Présents : Monique Labarthe, Dominique Soler, Véronique Larderet, Georgette Marc, André Marc, Boujedo Gilles, Nicole Pena.

Excusés : Michele Fontanaud, Paule Donneaud, Christine, Adrien Oustelandt, Solange Jouve.

Absente : Odile Passeron.

1. Lecture courrier de Paule :

- organisation réunion de l'inter sel
- dimanche 23.03.03 à 10h30 chez elle.
- Nicole se présente pour participer à la réunion.
- Bilan de la dernière bourse inter sel (discussion à bâtons rompus sur cette bourse).
- Consultation des présents sur la réalisation et la date : OK

2. Publicité du Sel :

Vérification de la fiche de présentation du sel, ajout manuel des renseignements concernant Aix car les fiches ont déjà été tirées à plusieurs exemplaires.

3. Prochaine date du CA :

Après discussion sur la demande de Georgette qui souhaitait fixer toutes les prochaines dates de CA, il est convenu que l'on continue à fixer ces dates d'une réunion à l'autre.

4. Réponse à un étudiant qui fait une thèse sur les SEL et qui nous a envoyé un email pour son enquête. Nous lui communiquons notre nom, notre monnaie et le nombre des adhérents.

5. Contact FR3 :

Nous avons été contacté par une personne de FR3. Il est décidé que si elle rappelle c'est la présidente qui assurera le contact.

6. Le responsable du site Internet du SEL, Emmanuele, avait été invité à venir nous expliquer sa démarche pour entretenir le site. Nous avons regretté son absence.

7. Communication de Claude Ravise qui est mécontent de l'utilisation de l'argent du SEL pour expédier la Galette. Il lui a été répondu que chacun choisit de recevoir ou non sa Galette par courrier.

8. Rémunération en galets :

Il est décidé de faire paraître sur la Galette que les bénévoles seraient rémunérés sur la base de 60 galets/h (comptabilité, permanence, accueil, bourse, réalisation Galette...)

Chaque membre actif déterminera le montant en galets qui lui semble justifié par rapport à sa prestation.

LA GALETTE

Suite du Conseil d'administration



9. Nécessité de remise à jour de la comptabilité en galets et en euros :
La présidente doit impérativement avoir la signature à la banque (voir règles de fonctionnement des associations). Elle doit rencontrer prochainement Odile et clore les dossiers en attente (route des sels, remboursements des communications téléphoniques).
10. La N.E.F., banque alternative : voir, s'il y a lieu d'y déposer l'argent du SEL.
11. Proposition de soirée crêpe au centre Co-nnaissance avec réunion à thèmes. Aix propose d'organiser régulièrement d'autres soirées de ce type. Information à noter sur la Galette.
12. Idée nouvelle pour les bourses : prévoir des ateliers à thèmes aux stands d'échanges.

13 avril 2003 : Intersel de Châteaux Arnoux à Saint Auban à Joie et Soleil (à droite de l'av Vincent Ougloff - en bas à gauche avant le centre de vol à voile).

Ren : Tel : 04 92 64 38 05

Le sel de Sisteron organise un marché intersel le dimanche 18 mai à la salle de l'ALCAZAR à Sisteron, à partir de 9h.
Ils espèrent nous voir nombreux pour cette rencontre.

La gomme et le crayon



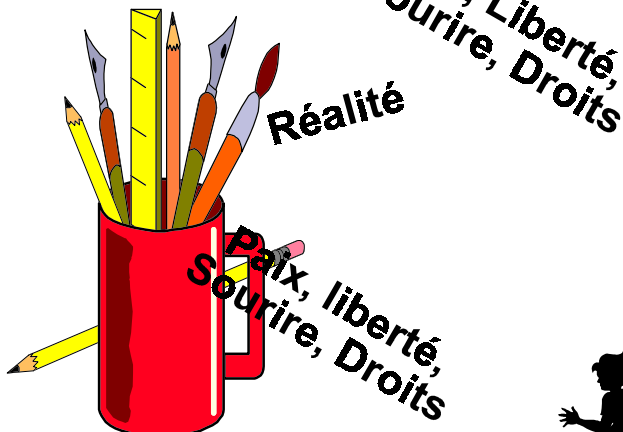
La gomme efface le mot guerre
Le crayon dessine la paix.

La gomme efface les barreaux
Le crayon trace la liberté.

La gomme efface les devoirs
Le crayon réinvente les droits.

Je me réveille
Paix, Liberté, Sourire, Droits
Tout est effacé
J'ai rêvé
J'ouvre les yeux sur la REALITE.
Sarah Meurice

Poèmes pour la fraternité - Ligue des droits de l'Homme. Editions Corlet (recueil de poèmes écrits par des enfants.)



LA GALETTE

Connaissance du monde

Combien de personnes nous séparent ou nous rapprochent de n'importe quelle autre dans le monde ? Précisons : nous connaissons tous quelqu'un qui connaît quelqu'un etc...

Par exemple, combien y a-t-il d'intermédiaires entre Vous et le Président de la République, une centaine, plus encore ?...

Et bien non : tout juste six -au maximum -et bien souvent, beaucoup moins.

Vérification : Vous connaissez le Maire de votre commune qui connaît le Député qui connaît un Ministre qui rencontre souvent le

Président ; cela fait donc trois personnes entre Vous et le Président !... CQFD

Cette théorie a été élaborée par



Guglielmo MARCONI (inventeur de la T.S.F. -1874-1937-). Il était arrivé en moyenne au chiffre très précis de 5,83 intermédiaires.

Une vérification expérimentale (transmission d'un message écrit) a été faite, en 1967, par un sociologue américain : il n'a jamais utilisé plus de six intermédiaires.

Une autre expérience est actuellement en cours sur internet à l'initiative de l'université de Columbia ; vous pouvez y participer : <http://smallworld.codiology.columbia.edu>

Ce petit papier est une compilation et un arrangement d'une chronique Post-scriptum parue dans TELERAMA n° 2770 André (004).

Une permanence, le Vendredi, à Pertuis.

Autour de la table, au Diplomate, Paule, Monique, Gilda et les autres discutent passionnément : on nous traite de marginaux (nos enfants, les autres)... mais au fait que signifie marginal ?

La réponse du dico : au 15e siècle, du latin margo(bord) au sens "qui est situé dans la marge d'une page". Au 20e siècle, dans le vocabulaire de l'économie et au sens de "qui est en marge, non conforme aux normes".

Qu'en pensez-vous ? Aimeriez vous en discuter ?

Georgette (004)

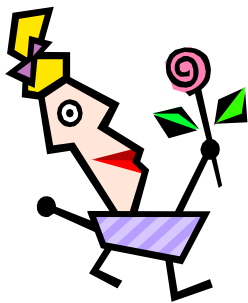


Quel jour sommes-nous
Nous sommes tous les jours
Mon amie
Nous sommes toute la vie
Mon amour
Nous nous aimons et nous vivons
Nous vivons et nous nous aimons
Et nous ne savons pas ce que c'est que la vie
Et nous ne savons pas ce que c'est que le jour
Et nous ne savons pas ce que c'est que l'amour.

Jacques Prévert (Paroles)

LA GALETTE

Journée débroussaillage et jardinage chez Paule et Roger le Dimanche 16 mars 2003



Par une belle matinée ensoleillée, nous nous sommes retrouvés plein d'ardeur et nombreux sur le terrain.

Je vous livre leurs impressions de la journée :

Monique et Zaina : "2m² de mauvaises herbes en une journée... bonne moyenne !!!"

Béatrix : "Au grand air, au soleil, bonne ambiance ; en osmose avec Nelly".

Sylvie : "Ravie d'avoir fait plein de choses différentes et d'avoir beaucoup discuté..."

Fanny : "C'est bien de se sentir en force et je suis partante pour aider les autres dans leur jardin".

Mathieu : "On a bossé !!!" Et c'est vrai.

André : "J'ai bossé deux fois plus qu'à la maison !!!".

Paule et Roger : "Super !... Ca a bien marché ... Au fait, si vous voulez rester la semaine, nous sommes d'accord !".

Réjane (de Mallijai), très branchée sur la taille des arbres fruitiers, a entrepris de brosser le lichen sur les branches.

Romain (futur pompier) attendait avec impatience de mettre le feu... au tas de branches.

Georgette : "Au soleil, dans le verger, j'ai passé avec minutie la potion magique de Paule sur le départ des branches coupées..."

Journée conviviale avec un repas chaleureux pris au soleil, sur la terrasse... A refaire...

Georgette (004)

La conférence des papillons. Par Henri Gougoud, écrivain, conteur.



Des papillons un soir d'été voletant au hasard des brises rencontrèrent l'ombre nocturne d'une maison de pauvres gens. Derrière la lucarne ouverte, ils s'éberluèrent. Ils n'avaient jamais vu qu'en songe de semblables lueurs perdues dans l'infini désert des nuits. Sur la branche basse d'un arbre il s'assemblèrent, frémissants.

- Oh sa beauté ! se dirent-ils.

- Oh sa droiture, sa noblesse !

- C'est une larme de déesse !

- Sentez-vous comme cette flamme nous appelle ? dit le plus vieux. C'est la lumière de l'amour. Nous l'avons vue, et désormais nous ne pourrions vivre sans elle. L'un d'entre nous doit l'approcher et ramener de ses nouvelles. Elle est notre rêve vivant.

L'un deux fut donc à la lucarne. Il se posa sur le rebord. La flamme eut un frisson menu.

La pénombre alentour s'émut. Il s'effraya, revint en hâte, décrivit la chose aperçue. Le

vieux soupira, il lui dit :

- tu n'a pas approché la flamme. Que peux-tu savoir de la vie, de ses passions, de ses désirs ? Rien. Tais-toi donc. Cesse de geindre.

On envoya un autre expert. Celui-là franchit bravement le seuil obscur de la lucarne, effleura la pointe du feu, poussa un cri de papillon, vira de bord, l'aile fumante, et s'en revint à la nuit fraîche en brailant qu'il s'était brûlé.

- Insuffisant, grogna le vieux. Nous voulons en savoir davantage.

Un troisième, ivre de passion, s'en fut sans qu'on le lui demande. Il entra, embrassa la flamme, s'embrasa, partit en fumée. On vit de loin ce compagnon un bref instant éblouir l'ombre.

- Lui seul sait ce qu'amour veut dire, murmura le vieux papillon. Il a eu, c'est incontestable, des nouvelles de son aimée.

Transmis par Georgette (004)

LA GALETTE

rubrique Partage-Santé-Bio

L'ÉPEAUTRE

L'épeautre est une des premières céréales connues de l'homme.

Sur quelques plateaux de Provence, elle est encore cultivée à l'ancienne, sans apport de chimie ce qui lui conserve toutes ses qualités nutritives. Grâce à ses propriétés digestives, rafraîchissantes et régulatrices, elle est particulièrement recommandée aux personnes sensibles.

Traditionnellement, la soupe d'épeautre est consommée en hiver.

D'une manière générale, l'épeautre peut remplacer toutes les recettes à base de riz.

Cuisson : pour 500g dans une fois et demi d'eau salée avec poivre et bouquet garni, pendant 40 minutes environ. Remuer de temps en temps et laisser gonfler dans l'eau de cuisson. Idéal pour accompagner les viandes en sauce, lapins, chevreaux.

Recettes :

La poule à l'épeautre :

Faire cuire une poule avec des oignons, ail, carottes, poireaux et persil, dans 3 litres d'eau.

Ajouter une grande tasse (300g) d'épeautre.

Faites cuire pendant deux heures.

Servir l'épeautre dans un grand plat, poser les morceaux de poule dessus et napper le tout d'une sauce blanche, faite avec le bouillon de poule et parfumée au safran.

Salade à l'épeautre :

Vous pouvez préparer des salades en mélangeant l'épeautre cuit, des poivrons rouges ou et verts, oignons, tomates, capres, anchois, concombres et d'autres choses à votre convenance. Huile d'olive, jus de citron pour l'assaisonnement et avec de la menthe pour un taboulé.

Transmis par Monique (039)



D'après la WWF, en 2050, la population mondiale consommera entre 180 et 220% du potentiel biologique du globe... à méditer !...

INFO...INFO...INFO...INFO...INFO.....

Le trac du tri

Des enfants d'une classe de 6e du collège le Luberon à Cadenet se sont intéressés à l'environnement et au tri des déchets.

Ils présentent une pièce de théâtre suivie d'un débat du 28 mars au 23 mai.

Vente des billets et informations au collège de Cadenet.

Jardinier astucieux : limaces et escargots détestent la caféine, ce qui en ferait un excellent pesticide naturel : une solution aqueuse de 1 à 2% de caféine tue 92% d'entre eux autour des plantes dont la terre est aspergée.



Café'in théâtre joue
Le chaudronnier.
Une farce médiévale

Samedi 5 avril 2003 à 20h.
A my cup of tea