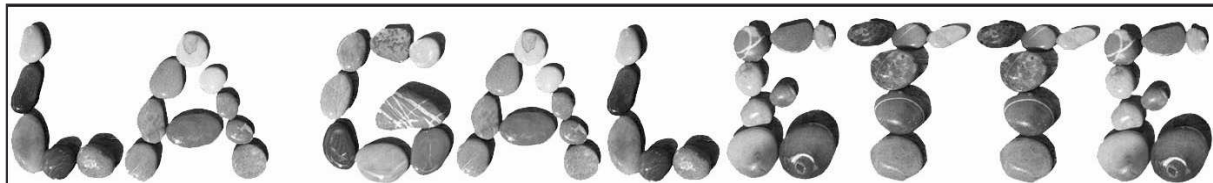




Septembre 2007



## Bulletin de liaison de l'Association SEL en Durance

Association SEL en Durance - Maison de la Culture et des Associations  
167. rue Résini - 84120 Pertuis

**Permanence** : à « Pause Café » à Pertuis et

A la maison des Associations "LE LIGOURES" et au "CALIFORNIA MARKET" à Aix

**Contacts** : Téléphonique : Pascal au 06-03-89-41-13

Paule au 04-90-07-52-00

**Site** : <http://www.selendurance.org> <http://www.selidaire.org>

### **Bienvenue aux nouveaux adhérents :**

Karen (5) – Magali (8) – Denise (19) – Amélie (36) – Katherine (40) – Diane (91)

### **Le collectif :**

Agathe (298)- Anne-Marie et Jean-Claude (129) Claude (53)- Jean –Michel (54)- Khariessa (287) -  
Liliane(367)- Marie (02) - Monique B (37)- Monique L (39)- Paule et Roger (72)

### **Dates des Prochains évènements du SEL:**

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| - <u>Réunions du Collectif</u> :    | <b>A déterminer avec le nouveau collectif après l'AG</b> |
| - <u>Assemblée Générale</u> :       | <b>Le 30 Septembre 2007 à 10h00</b>                      |
| - <u>Prochaine Galette</u> :        | <b>Le 02 Novembre 2007</b>                               |
| - <u>Prochaine Bourse</u> :         | <b>Le 30 Septembre 2007 à 14h 00</b>                     |
| - <u>Journée des associations</u> : | <b>Le 08-Sept à Pertuis et le 16-Sept à Aix</b>          |

### **Comment se procurer la Galette ?**

- Par Courriel et aux Permanences
- Sur le Site : <http://www.selendurance.org>
- Par courrier en fournissant 5 enveloppes au format 1/2 A4 à votre adresse, timbrées à 0,86 €
- A domicile par un voisin Sélien

### **Collecteurs et Rédacteurs Galette :**

Monique B	N° 37
Paule & Roger	N° 72
Claude	N° 53
Jean-Claude et Anne-Marie	N° 129

Pour la route des SELS : Marie (02)  
Pour la route des stages : Paule (72)

## Les ATELIERS et leurs correspondants.

<b>Trésorerie</b>	Agathe	298	04 42 58 04 26
<b>Offres et demandes</b>	Anne Rose	90	04 90 09 82 35
			<a href="mailto:anne-rose.remy@laposte.net">anne-rose.remy@laposte.net</a>
Contacts Infos	Paule	72	04-09-07-52-00
<b>Comptes Rendus</b>	Anne-Marie	129	04 90 77 05 15
<b>INSCRIPTIONS</b>	Monique L	39	04 90 07 45 75
Contacts Infos +			<a href="mailto:labarthe.monique@wanadoo.fr">labarthe.monique@wanadoo.fr</a>
<b>Renseignement téléphonique</b>	Pascal Z	317	06 03 89 41 13
			<a href="mailto:pascal.zentkowski@free.fr">pascal.zentkowski@free.fr</a>
<b>Renseignement internet</b>	Monique L	39	<a href="http://www.selendurance.org">http://www.selendurance.org</a>
<b>Bourses et Fêtes</b>	<b>TOUS</b>		
<b>PERMANENCE</b>	Anne-Marie	129	04 90 77 05 15
PERTUIS	Jean-Claude	129	
	Françoise	307	
	Régine	175	
	Claude R	122	04 90 79 16 84
<b>GALETTE</b>			
<b>Réception des Articles</b>	<b>Roger</b>	72	<a href="mailto:roger-donneaud@wanadoo.fr">roger-donneaud@wanadoo.fr</a>
Relecture	Anne-Marie	129	04 90 77 05 15
Relecture	Monique B	37	04 42 54 39 08
Relecture	Claude R	122	04 90 79 16 84
<b>Diffusion Galette AIX</b>	Françoise C	307	04 42 92 20 31
	Pascal Z	317	06 03 89 41 13
<b>Galette Courrier</b>	Anne-Marie	129	04 90 77 05 15
	Claude R	122	04 90 79 16 84
<b>Contact Tel PACA</b>	Paule	72	04 90 07 52 00
<b>Contact NET PACA</b>	Monique L	39	<a href="mailto:labarthe.monique@wanadoo.fr">labarthe.monique@wanadoo.fr</a>
<b>ROUTE DES SELS</b>	Marie Rego	146	04 90 09 73 31
<b>TAÏ -JI</b>	Maurice	48	04 90 09 11 86
<b>SOUFFLE VOIX</b>	Claude N	70	04 90 79 17 64
<b>CUISINE</b>	Josiane	68	04 90 09 81 68
<b>CAFE PHILO</b>	Jean-Claude	129	04 90 77 05 15
<b>JARDINAGE</b>	Paule	72	04 90 07 52 00
<b>INFORMATIQUE</b>	Jean-Michel	54	04 90 09 05 07
	Daniel B	119	04 90 79 31 30
<b>BRODERIE</b>	Lina	12	04 90 79 13 59
<b>NUMEROLOGIE</b>	Marie REY	122	06 27 14 41 03
	Pascal Z	317	06 03 89 41 13
<b>RANDO</b>	Louissette	14	06 26 27 29 58
<b>Découverte sensorielle</b>	Marie Noël	59	04 90 68 06 42
<b>Yoga</b>	Mireille	18	04 90 09 83 70

Pour l'Atelier Galette il faut être plusieurs pour la rédaction des articles, la conception du journal (5 à 6 par an), la relecture, la transformation en format PDF, tirage papier, assemblage et distribution aux Séliens

Toujours avec le souci de donner de bonnes informations et aussi dans le non gaspillage car nous le savons tous, beaucoup de galettes ne sont pas lues.

L'atelier Galette cherche volontaire à partir de l'AG

### Atelier Galette

Le site internet de notre SEL ( <http://www.selendurance.org> ) a été mis en place en mai 2005 afin de mettre à disposition du plus grand nombre, l'ensemble des documents du groupe.

On y trouve aussi bien des explications sur les principes d'un SEL, avec des liens vers les sites importants comme SEL'idaire, que des informations sur le fonctionnement du SEL en Durance. Par exemple le site vous donne les adresses et les horaires des permanences à Pertuis et à Aix-en-provence. Vous pouvez trouver sur ces pages tous les renseignements sur la vie de notre association, un échantillon des offres et demandes, les dates des principales réunions et occasions de rencontres (fêtes incluses, bien évidemment !). Nous avons aussi donné la parole aux SEL qui nous entourent et pour les adeptes du téléchargement, tous les numéros édités depuis juillet 2002 de La Galette sont disponibles en ligne, avec d'autres documents comme les comptes-rendus des réunions du collectif.

Pendant l'année 2007, 14 interventions sur le site ont permis de le tenir à jour et de fournir aux visiteurs les informations dès leur disponibilité.

En moyenne, le site reçoit chaque semaine 150 visiteurs et sa fréquentation augmente régulièrement.

Alors profitez tous de cet outil qui sert à la fois d'archive et de journal pour notre association.

Les webmestres du site <http://www.selendurance.org>

### L'Atelier PERMANENCES à PERTUIS

Depuis la dernière AG du 1<sup>o</sup> Octobre 2006 : 10 Adhésions à la permanence et 11 Ré adhésions.

Fonctionnement régulier tous les Vendredi de 11 h à 12 h 30 à la Pause Café.

Participants de 5 à 15 personnes toutes très heureuses de se retrouver pour échanger : les derniers potins, toutes les infos Seliennes et extraSeliennes, (Cinéma, conférences, manifestations, pétitions, . . . . .)

(La permanence reçoit et transmet toutes vos infos, pensez y)

Atelier Permanence à partager

Cherche volontaire pour les mettre à jour à chaque galette, le travail est simple et demande peu de temps mais nécessite d'être informatisé .

Accompagnement et formation assurée

Atelier Offres et Demandes

**Travail du secrétariat :**

**Pour les Réunions du Collectif, qui ont lieu tous les 2 mois**

Envoyer un rappel à tous les adhérents, 10 jours avant la date.

**Pour les A.G :**

Envoyer les Convocations à tous les adhérents, 15 jours avant la date par courriel et par courrier.

Préparer avec le Collectif les détails de l'ordre du jour

**Pour les « Galettes » :** Envoyer aux responsables de la « Galette », avant la relecture :

la liste des adhérents à jour,

la liste de nouveaux inscrits pour la « Bienvenue » qui paraîtra à la 1<sup>o</sup> page.

**Pour les Bourses Sels et Inter Sels :** Envoyer un rappel aux internautes.

**Pour la Réservation de la Salle M.C.A :** Un courrier, est envoyé (vers Mars) de la part de la Commission Culturel de Pertuis, pour que nous proposons 3 dates. Pour l'utilisation gratuitement de la salle Une pour l'A.G (Septembre Octobre), une pour notre Bourse de Noël (déc) et la dernière en Mars. Répondre rapidement.

**Pour les inscriptions** ou réinscriptions :

Recevoir de la part des responsables des permanences (Pertuis-Aix), les feuilles d'inscription, (lisiblement rédigées pour les courriels).

Envoyé un Mail de Bienvenue aux nouveaux, vérifier ainsi que les mails sont exacts.

Vérifier que le n° de chèque est mentionné sur la feuille d'inscription, que le n° de l'adhérent figure bien au dos du chèque. (le nom du débiteur n'est pas forcément celui de l'adhérent).

**Courrier :** Notre SEL a des contacts permanents avec les adhérents, renseignements, inscriptions, avec SEL'Idaire, les Sels PACA, les Mairies d'Aix Pertuis, la Route des SELs, etc....le secrétariat doit informer les membres du Collectif, afin d'y répondre avec leur accord.

Atelier Secrétariat à partager

L'atelier **Bourses et fêtes** cherche musiciens, humoristes, clowns, animateurs, adhérents à tout faire pour la réussite de nos rencontres.

Atelier apéro bourses et fêtes

Petit rappel: l'atelier yoga débutera en octobre, en alternance avec le tai-chi, le samedi de 17H30 à 19H. Inscriptions auprès de Mireille ( numéro 18 ) au 04 90 09 83 70.  
Le nombre de places est limité à 10-12.

Atelier Yoga

### **Assemblée Générale et Bourse**

**Apporter un badge avec son Numéro, prénom et éventuellement sa fonction**

**Pensez aux questions que vous voulez poser à l'AG.**

**Tout adhérent à jour de sa cotisation peut rentrer au collectif ;**

**9 H 45 ACCUEIL**

**10H00 AG :Bilan Moral et Financier**

**10h30 Questions**

**11h00 Election du nouveau Collectif suivit de l'apéro et du repas**

**APM Bourse d'échange**

**Tous les adhérents du collectif sont démissionnaires**

### **La vie de PALABRES, (ex Café Philo)**

Deux soirées au cours de cette année avec comme sujet :

« le SEL une alternative à la Société » « le plaisir »

Peu de participants, malgré l'appel lancé dans la Galette N° 67 qui n'a suscité aucune réaction.

Les PALABRES reprendront après l'AG, et pour motiver les foules, en plus du sujet traité, il sera communiqué ... le menu du repas qui suit nos palabres !!!!!!!

### **Atelier Palabres**

A Pertuis tous les Jeudi de 17 h 30 à 19 h, chez Claude NIOLES, dans son jardin par beau temps, ou dans son salon.

Petite séance de yoga-relaxation pour démarrer, puis quelques vocalises et mise en place d'un chant collectif. (6 à 8 inscrits.)

### **Atelier Souffle Voix**

Je rappelle que cette activité a débuté en janvier 2003 à Connaissance. De septembre à juin 2007 (hors périodes de vacances scolaires) nous nous sommes rencontrés à l'occasion de 13 séances de 2 heures et 3 journées pique-nique. Nous avons démarré chez Jean Claude et Anne Marie Allard à Mirabeau, puis continué par temps de froidure à Dynaforme - une salle accueillante et pro à Pertuis - et le beau temps revenu, à nouveau en extérieur cette fois à l'Etang de la Bonde, et chez Françoise Croizat pour une de nos journées pique-nique. Partis à 13 nous avons terminé à 9 contrairement au Cid mais je ne suis pas Corneille. Nous reprendrons nos rencontres le Samedi 6 octobre.

Maurice (n° 48)

### **Atelier Tai Ji Quan**

Cette année l'atelier hebdomadaire de découverte sensorielle du corps a eu lieu au foyer laïque de Cadenet. Un groupe d'une dizaine de personnes (séliers et non séliers) est venu régulièrement.

Les ateliers ont surtout porté :

- à l'apprentissage de la physiologie et à l'anatomie du corps en mouvement,
- à acquérir une qualité de présence à soi nourrissante et solide,
- laisser la spontanéité jaillir, s'en émouvoir et la partager,

bienvenue à tous ceux qui veulent nous rejoindre à partir du 17 Septembre, renseignements auprès de Marie Noël au 04 90 68 06 42

Atelier Découverte sensorielle

## RENCONTRES INTERSEL DE FRANCE ET D'AILLEURS 2007 – AMANGE (JURA)

SEL en Durance était bien représenté, (4 participants) à ces rencontres.

Et nous voilà avec l'envie de faire des choses, de voir des amis, de faire la fête, de parler de ce qu'on a vécu, de lancer des projets, que ça ne s'arrête pas.

Ça fait comme la vibration qui reste après avoir frappé une cloche ou un tambour ou une soirée de fête qui laisse une résonance dans la tête. Sauf que la soirée a duré une semaine ! ;-)

Ceci dit une semaine d'ateliers, d'animations, de repas, de sourires de bébés à faire fondre, de bonnes bouteilles et de petites douceurs partagés avec les amis (anciens, nouveaux et inconnus...), de rires, de chants, de musiques autour du feu de bois ou pendant le "bar parallèle" (voire les deux), bref ça épuise.

(Extrait d'impressions de participants)

**Les Forums** : la monnaie fondante – Travail et société – Théorie de l'argent, comment s'en passer – Commerce équitable – Tourisme équitable – Selistes Internauts – Sciences conscience – Jeu terrien – Décroissance . . . . .

**Les Ateliers** : Assurance des Sels – Route des stages – Route des Sels – Sel en pratique – International Moyens d'échange –

**Les Animations** : Do-In – Danse – Kinésiologie – Origami – Bois Raméal fragmenté – Cuiseur Econome Ecriture – Qicong Aromathérapie – Yoga relaxation- Harmonie par le chant – Tai Chi – Poterie – Panier en osier – Sculpture Clown – Bal folk – Soirée Scène ouverte – Fables – contes – Poésies – Projection de Films –

Tout ça pour vous mettre l'eau à la bouche pour les Rencontres 2008 à Rennes en Bretagne ou Pour l'année 2009 à Carpentras (projet) où une aide serait demandée à tous les sels de la région PACA.

Jean-Claude et Anne-Marie (129)

## Offre des bébés komboutcha !!!

Oula qu'est ce que sont ces bébés bizarres ?

De petits champignons, qui permettent une boisson aux multiples vertues.

Voici un extrait tiré d'un site internet :

« Le Kombucha est une boisson populaire bienfaisante, un remède naturel obtenu en faisant fermenter du thé qui est connu depuis 2 200 ans en Chine.

Le kombucha a l'aspect d'une crêpe caoutchouteuse, c'est le résultat de la symbiose de levures et de microorganismes.

Le champignon placé dans du thé vert ou noir sucré et refroidi donne au bout de 8 à 10 jours un élixir de santé fortement concentré en nutriments.

Le champignon kombucha se nourrit de sucre pour produire en échange de très précieuses substances que l'on retrouve dans la boisson obtenue: de l'acide glucuronique, de l'acide gluconique, de l'acide lactique, des vitamines, des acides aminés, des substances antibiotiques, etc. La culture du kombucha est une véritable petite usine biochimique.

Ce site présente expose les nombreux bienfaits du kombucha sur la santé et explique comment préparer la boisson au kombucha gratuitement. Les maladies pour lesquelles la boisson au kombucha est utilisée et appréciée y sont citées »

Voici son adresse : <http://www.kombu.de/french.htm>

Je me propose donc de vous donner des « bébés komboutcha » pour que vous puissiez vous aussi profiter de son thé et bienfaits !

Je vous expliquerais bien sur comment le préparer, en vous donnant une feuille détaillée.

N'hésitez pas !

Anne Rose ( 90 ) : 04 90 09 82 35