



LA GALETTE

n°44
Septembre 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 : Bernard (121)

Rédaction : collective, Georgette (004)

Mise en page : Gilda (125) et Bernard (121)

Relecture : ,Georgette (004)

Gilda (125) et Michelle (006)

qui s'est occupée aussi des listes de Pertuis et des offres et demandes de Pertuis, Véronique (383) de celles d'Aix, Emmanuelle (300) de la version In-

EDITO collectif

L'idée vient de Georgette ! Ecrire un édito collectif.

Quelle idée ! - Pas si simple que cela d'écrire en commun.

Il nous faut un début. Je passe la main à qui la veut pour l'inviter aux mots de la bourse de ce début de septembre.

Dernière Bourse de l'été ou première Bourse de l'automne par passion, chez Paule. Nous étions peu nombreux mais l'échange a été riche en goûts, en couleurs.

Les selliennes et selliens seront invités de nouveau le 13 octobre à venir cette fois ci très très nombreux pour participer à l'assemblée générale. Nous avons besoin de toutes les forces vives et présentes.

(Suite page 4)

Sommaire

p 1 : Edito et calendrier

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

p 4 : suite édito ;

p 5 : l'estragon ;

p 6 : témoignage ;

p 7 : Info hors SEL ;

p 8 : info parents ;

**Bourse de Noël
du 15 décembre**

Calendrier

dimanche **13 octobre** 2002 à **10h 45** : **AG** + Bourse à la MCA de Pertuis.

♦ les Bourses suivantes auront lieu les **15.12.02 (bourse inter-sel)**, 30.03.03 et 22.06.03.(bourse inter-sel).

♦ vendredi 20 septembre 2002 à 18h : CA chez Michelle (006)

début novembre : parution de la Galette (avec compte-rendu de l'AG)

CA = Conseil d'Administration.

MCA = Maison de la Culture et des Associations.

AG = Assemblée Générale

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).

**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 intermé-
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 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

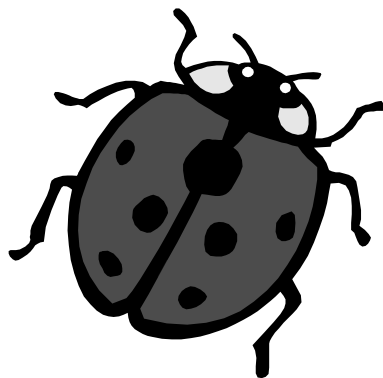
Permanences

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 :

- Coordination : Solange (334), tel. - 04 42 22 67 71 ; Véronique (383), tel. - 04 42 52 62 54.
- **Permanence tous les vendredi hors congés scolaires, de 18h à 19h à la Maison de quartier la MARESCHALE , 27 avenue de Tubingen.**



Prochaine édition : début septembre 2002.

Comment se procurer la Galette ?

- Par courrier. Il faut alors préparer 6 enveloppes A4 timbrées à 0,69 • 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,

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.

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 web www.selidaire.org

Nouvelle adresse : Sylvain MACE - REBOUL 30500 COURRY.

Tel. : 04 66 24 24 19

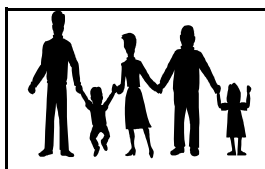
Qu'est-ce que la bourse?

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.



Suite de l'édito

(Suite de la page 1)

13h - la poule noire s'est échappée de sa cage , le chat noir a failli la manger - on a enfermé le chat mais la poule n'est pas revenue...

16h09 - le chien blanc est arrivé et a tout de suite retrouvé la poule dans les taillis - on a immobilisé le chien pour organiser la battue dans le jardin

16h15 - on a coincé la petite poule noire - 16h16 la poule noire est revenue dans sa cage.

16h30 - Marie Rego refait un appel général : " avis à la population de seliens et selienes, nous avons besoin pour la nouvelle A.G. d'au moins un(e) président(e), un(e) coordinatrice et d'augmenter les membres de CA. Toutes les bonnes volontés pour consacrer un peu de temps et d' énergie au SEL sont requises".

Super ambiance chez Paule et Roger : massage collectif... les pieds en éventails dans le gazon - nous nous sommes bien détendus.

Je sais pas quoi dire - 7 ans déjà ! ... Et toujours de bonnes rigolades, de belles rencontres, de beaux échanges. Heureuse d'être là et merci à nous tous.

Peau de chagrin - le SEL se rétrécit - D'ailleurs le phénomène a l'air général (sauf en Argentine où les gens n'ont pas le choix).

Quelle est la différence entre un SEL et un groupe de copains qui se réunissent en cercle fermé pour pique niquer ???

Absence ? vacances ? Rentrée ? Noyau dur ? Démotivation ?

[ont participé à cet édito, en désordre : Marie, Christine, Daniel, Georgette, Gilda, Andrés, Nicole,



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

MORANN

Nouvelles Assemblée Générale Bordeaux 1045

L'Estragon

Dans mon jardin, pousse un énorme plant d'estragon qui est bien sûr à la disposition de chacun ou chacune d'entre vous.

Faisons sa connaissance.

- C'est une des rares aromates qui ne soit pas originaire du bassin méditerranéen mais comme les armoises, vient de la Russie méridionale, Sibérie, introduit en Espagne par les Maures.
- Plante voisine des absinthes, petite, vivace, à tiges herbacées en forme de touffe, ne dépassant pas 60 cm.

Utilisations culinaires :

en raison de son odeur aromatique et de sa saveur fine et pénétrante, l'estragon intervient en vedette dans les "fines herbes". Conditionnement aromatique complet, il remplace le sel pour les personnes astreintes à un régime sans sel, relève la fadeur des salades, comme le vinaigre.

Bien aromatiquement
Georgette(004)



Le jardin extraordinaire de Paule (072)

Allez le voir, allez le parcourir avec Paule, allez le humer, le goûter, apprendre à connaître et reconnaître toutes ses plantes belles et variées, aux propriétés et aux utilisations très différentes.

Je suis emballée.

TEMOIGNAGE



Il y a vingt ans, je découvrais que le SEL existait. Je vivais alors à Paris et fut séduite par l'idée d'échanges à valeur temps. Quand j'en parlais autour de moi pour obtenir plus d'informations, mes amis me regardaient bizarrement. Effectivement, ils avaient peut-être entendu parler de personnes qui échangeaient des services, mais ce genre de « club » devrait faire son temps, ça ne pouvait pas marcher et c'était très certainement une idée « d'intellos » qui refusaient de s'impliquer clairement dans une voie marxiste. Internet n'existait pas encore, impossible donc d'avoir des idées précises sur ce que pouvaient être le SEL et les selliens. Je restais donc avec mes questions : pouvait-on reconnaître les selliens à des signes extérieurs ? Avaient-ils un code particulier pour communiquer ? Et cette histoire d'échanges est-ce que cela marchait vraiment ? Le SEL arriverait-il à perdurer dans notre société capitaliste ?...

Il y a un an, je devenais sellienne, en toute simplicité. Je ne me posais plus de questions. J'avais simplement rencontré des hommes et des femmes comme moi qui faisaient partis du SEL. Leur présence et leurs actions discrètes répondaient à toutes mes craintes.

Il y a quelques jours, je donnais des informations sur le SEL à des personnes qui en avaient vaguement entendu parler. Je me retrouvais vingt ans plus tôt dans le regard incrédule qu'elles me livraient. Elles avaient en face d'elles une sellienne et ce n'était pas un mouton à cinq pattes.

Depuis, j'ai à nouveau quelques questions qui trottent dans ma tête : qu'est-ce qui fait que le SEL est si peu et si mal connu ? Qu'est-ce qui fait que le SEL séduise pourtant autant ? Qu'est-ce qui fait que le SEL a continué d'exister alors que ses actions ne sont pas tournées vers l'extérieur ? Qu'est-ce qui fera que le SEL continue d'exister dans quelques jours, quelques mois, quelques années ?

Dans quelques semaines, nous nous retrouverons en Assemblée Générale. Certains parmi nous vont quitter leurs responsabilités, d'autres en prendront de nouvelles. C'est ainsi que le SEL fonctionne, comme toute association. Pourtant, dans ce moment qui nous est réservé pour passer le relais, pourrions nous prendre le temps de parler du SEL, de répondre aux questions, aux aspirations de chacun et peut-être de lever certains malentendus.

Gilda



INFO HORS SEL..

Cours de Anges avec Christiane MULLER

Lundi 14 octobre 2002

à 19h30 au Centre CO-NAISSANCE

contact - Christine TOURON : 04 90 09 01 39 (le soir)

LE COVOITURAGE

Figurez-vous qu'à la journée des associations de Pertuis, notre stande était juste à côté d'un stande "covoiturage", alors on a sympatisé et échangé des info (on peut pas s'en empêcher : c'est sellien). Donc voici quelques renseignements utiles pour tous.

C'est une association loi 1901 géré par le **Laboratoire d'Espace Associatif** à Aix (Maison de la vie associative - le ligoures - place Romée de Villeuneuve - 13090 Aix Pce).

Comment ça marche?

- Principe : c'est une mise en relation entre le conducteur et le passager, grâce à une base de données, sur les trajets et les personnes
- Assurance : le conducteur doit fournir son assurance véhicule (n° du contrat) et en cas d'accident le passager est indemnisé par celle-ci.
- Participation / Adhésion : le passager verse au conducteur une participation sur un forfait au kilomètre qui dépend de la distance du trajet. Les conducteurs cotisent une adhésion à l'année, les passagers cotisent pour 5 trajets valbles 1 an.
- Inscription : possible par téléphone - **04 42 17 97 30** ; ou sur le site internet



www.covoituraix.org

INFO HORS SEL..

Adhérente du sel, j' ai beaucoup proposé déé-gumes sur le mode de l' échange, mais la ferme ne peut vivreniquement sur ce mode!, aussi je me permets d' informer que nous faisons tous les samedis une vente directe à la ferme, de 15h à 19h en septembre et octobre. C' est une façon d' acheter citoyen! l' éconosoilé-daïre, le développement durable ne peuvent exister sans vous, consommateurs de proximité! merci de faire passer le message, on peut chez nous se ballader et se baigner dans la Durance, venez nombreux et en famille.

A bientôt!

Françoise et Pierre Follet Sinoir

La Grande Bastide 84530 Villelaure



Conseils pour bien vieillir ensemble

Parents: si vous pensiez à vous...

la vie de famille c' est beau, les enfants naissent, grandissentgrintotent peu à peu tout votre temps et votre énergie, ils prennent toute la place, occupent toutes vos pensées.

Et le couple dans tout ça!

-n' attendez pas que l' autre fasse le premier pas.donnez l' exemple, soyez entreprenant(e), inventif(ve).

-faites attention à vous...: même quand on est chez soi, une jolie robe et un soupçon de maquillage, un bon rasage et une chemise propre aident à se sentir mieux, plus désirable et donc plus désiré(e).

-Et à l' autre...quand votre partenaire fait des efforts, n' attendez pas qu' il demande si ça vous plait. Montrez que vous appréciez, cela l' encouragera à continuer.

-Exprimez-vous: plutôt que de regretter "le bon vieux temps" et de vous faner en silence, osez dire que vous espérez, sans récriminations, mais avec tendresse. il suffit parfois de demander pour être exaucé(e).

-Ecrivez. ce que vous n' arrivez pas ou plus à exprimer à voix haute, couchez-le sur du papier. difficile de résister à une lettre d' amour et de désir.

-Séparez-vous! pas question de divorce, mais d' une absencepassagère (une semaine avec un(une) ami(e), un week-end sportif...) Elle fait prendre conscience du manque, lequel suffit souvent à réveiller le désir.

Transmis par Gisèle (170)



Intersel artisanal pour Noël le 15 décembre.

En vue des cadeaux de Noël, dynamisons la **bourse intersel du 15/12** en fabricant toutes sortes de choses :

⇒ Friandises, cuir, peinture, bijou, photos, poterie, couture...

Prévoyons grand, il en faut pour tout le monde. Le but de cette bourse est de pouvoir faire ses emplettes pour Noël au SEL.

Donc à vos idées !

Le Sel de Pertuis/Aix peut aider ses adhérents pour l'achat de la matière première, il suffit de le demander à un membre du bureau qui fixe la limite du raisonnable. Cette bourse est donc différente des autres, il ne s'échangera que ce qui est susceptible d'être un cadeau pour Noël.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Odile 199 ou Paule 072.

MORANN

Nuit de Noël / Assemblée Générale du Bureau à 10h45