

L'écho du Sable

N°77 - JUIN 2019

Bulletin de l'association Grains de Sable*

(*Système Alternatif de Banque Locale d'Echanges)

SEL de Libourne



Édito

Chères amies et chers amis Sélistes,

Nous voici à la veille des vacances d'été. Un peu de détente ne nous fera pas de mal avec ce nouveau numéro de **L'Écho du Sable** qui rappelle quelques-uns des moments agréables de la vie de notre SEL. Les activités en faveur de l'environnement se poursuivent et de nouveaux ateliers seront proposés à la rentrée sur ce thème. Enfin, la rubrique « Paroles de Sélistes » nous invite à découvrir et partager les bienfaits du voyage, de l'accueil et de la rencontre avec autrui. Laissons-nous emporter !

Bonne lecture et bonnes vacances !

Contacts

Monique Labbé	06 32 19 25 18
Marie-Lise Rigal	06 85 34 78 68
Simone Pallard	06 44 27 29 11
Martine Rey	06 84 03 21 69

Courriel : gds33500@net-c.fr

Sur Internet : selibourne.jimdo.com

Association Grains de Sable

SEL de Libourne

36 Ter rue du 1er R.A.C - 33500 LIBOURNE

Sommaire

Édito	
Conseil d'animation avril 2019	2
Sorties marche douce	4
Atelier découverte : biodanse	6
La vie du SEL en images	7
Visite du SMICVAL	8
Défi Zéro déchets	9
Paroles de Sélistes :	
Sous le signe de la Route des SEL	10
Découverte de SERVAS	11
Bienvenue aux nouveaux adhérents	12





COMPTE RENDU DU CONSEIL D'ANIMATION N° 2

Mardi 2 avril à 18h

Présents : Marc Deffieux, Patricia Deval, Michèle Duféal, Magalie Dureuil, Bernard Houette, Monique Labbé, Simone Pallard, Marie-Lise Rigal, Rolande Serre,

Absente : Martine Rey (excusée)

Secrétariat : Monique et Patricia ; distribution de la parole : Michèle ; gestion du temps : Marie-Lise

Ordre du jour :

– Signature des **Procès verbaux A.G.O janv et C.A. du 5 févr 2019**

– COMMISSION SUR LES GRAINS :

Le C.A décide la mise en place d'une commission de réflexion sur les grains et les tarifs adhésion pour 2020 (qui devront être votés en assemblée générale extraordinaire en juin)

Objectifs : faire des propositions pour l'utilisation des grains de l'association (env. 24 000 grains) ; repenser les tarifs d'adhésion pour 2020, notamment le prélèvement des grains à l'inscription.

Dates, horaires : deux réunions de travail sont programmées, **le mardi à 18h au local, les 30 avril et 14 mai**. L'information sera diffusée par le mail hebdo dès le 4 avril. **Les personnes désirant participer doivent s'engager à être présentes aux deux réunions de travail et ont jusqu'au 15 avril pour s'inscrire par la messagerie (gds33500@net-c.fr)**. La liste sera diffusée par le mail hebdo du 18 avril et une convocation sera envoyée aux membres de cette commission.

Responsables de la commission : Marie-Lise et Marc

– RÈGLEMENT INTÉRIEUR et CHARTE :

Nécessité de mieux connaître et faire connaître les documents qui encadrent le fonctionnement et les activités de l'association : statuts (doc officiel loi 1901), charte (cadre éthique), règlement intérieur (règles de fonctionnement interne, relations entre les membres).

Nous devons réfléchir à améliorer la communication en direction des adhérents, nouveaux et anciens, afin de pouvoir prévenir et éventuellement régler certains dérapages : plastification et affichage mural dans le local ; feuille d'émarginement attestant d'avoir pris connaissance du RI et de la Charte et engagement à les respecter ; envoi des statuts par mail avec le catalogue des offres et demandes... Mise à disposition au local de la brochure *SEL Mode d'emploi*.

Le C.A propose d'organiser des temps de réflexion et de partage consacrés à ces sujets, à travers deux réunions ponctuelles et conviviales, au local, le samedi avant la permanence.

1ère réunion : samedi 25 mai à 14 h, sur le Règlement intérieur.

Responsables de l'animation : Marie-Lise assistée par d'autres membres du CA : Rolande, Bernard...

– **Gestion et prévention des comportements inacceptables** au sein du SEL et retour sur les altercations qui se sont produites lors de la BLÉ de printemps : témoignages de nouveaux et anciens adhérents choqués, lettre de Bernard C.

Rappel : **Article 5 des Statuts** et **Article 13 du R. I.** prévoyant l'exclusion par décision du C.A.

Mise en garde solennelle : si l'on tient à rester au sein de l'association, il faut tempérer ses



humeurs, éviter les attitudes et propos agressifs.

– **ANIMATIONS** prévues et à prévoir au fil de l'année : cf. calendrier des BLÉS mis à jour (publication dans l'Écho du sable de juin). On enverra par le mail hebdo au fil des semaines, une courte présentation des animations proposées le matin des BLÉS.

S'ajouteront le samedi 11 mai une **présentation de la Route du SEL** par Marine Pontoise, responsable nationale ; et en septembre ou octobre, un **atelier fabrication de produits ménagers, éponges, dentifrice...**

– **PRÉPARATION de la BLÉ des jardiniers** : répartition des tâches clés du Verdet à retirer vendredi matin par Catherine Labadens
animation Biodanse au local de GDS : Marie-Lise
ouverture, préparation et rangement au Verdet : à partir de 9 h, Bernard Houette + appel aux adhérents volontaires
préparation apéritif offert par GDS : atelier toasts légumes, fromage, etc. animé par Monique à partir de 10 h / cocktail fabriqué par Michèle et Marie-Lise
Préparation d'étiquettes à épingle pour s'identifier, accueil et remise aux participants : Patricia
Présence de l'association Achillée & Ciboulette avec un stand de graines, ainsi que de la conteuse Murièle Rivière qui interviendra entre le repas et la BLÉ.

– **TÂCHES ADMINISTRATIVES à effectuer** en avril et mai :
mise à jour du fichier adhérents : Monique et du catalogue des offres et demandes : Joëlle
2 documents séparés, classement par ordre alphabétique.
Préparation des dossiers à remettre aux nouveaux adhérents avec Sophie Maho ?

– **TRÉSORERIE:**

Le changement de titulaire de la signature du chéquier a pris du retard. Les trésorières, Simone et Martine doivent relancer la banque, éventuellement avec insistance, afin d'obtenir un RV. Si besoin, Michèle se propose comme chauffeur pour aller à Bordeaux.
Les chèques d'adhésion doivent être encaissés.

Le CA observe que l'absence d'agence du Crédit coopératif sur Libourne entrave gravement les démarches nécessaires à la gestion financière (temps passé, transport, frais, retards, etc.). Les trésorières vont se renseigner sur les services des autres banques plus proches et informer le CA lors de la prochaine réunion en vue d'un éventuel changement de banque.

– **COMMUNICATION INTERNE ET EXTERNE en évolution :**

Mail hebdo pour diffusion groupée et régulière des infos courantes (agenda, annonces, événements...);

Journal trimestriel L'Écho du sable rendant compte de la vie du SEL, **4 numéros** à programmer dans l'année (CR réunions du C.A., sorties et animations, BLÉS, événements... faire appel aux adhérents pour envoyer des **articles courts accompagnés d'une ou deux photos**, mise en page soignée, attractive... afin de **valoriser l'association** à travers ses activités ;

Dates de sortie : n° 77 le 22 juin ; n°78 le 26 septembre ; n°79, le 15 décembre.

Blog à nettoyer (contenus obsolètes voire problématiques) et tenir à jour en attendant de le refaire. Pour le moment, on enlève le lien dans nos courriels.

– **PROCHAIN C.A.** mardi 28 mai à 18h pour préparer la convocation d'une A.G. extraordinaire avant la période de vacances, afin notamment de faire voter les tarifs d'adhésion 2020.



Sortie marche douce du 29 mars

Randonnée à Saint-Hippolyte*

par Fabienne Labrande

En ce bel après-midi printanier, nous étions nombreux rassemblés au parking de Saint-Etienne-de-Lisse pour randonner avec Daniel. La petite colline au-dessus de nous, accessible par un sentier balisé, semble nous narguer ...

Je meurs d'envie de grimper mais Marie-Lise et Daniel ne le voient pas de cet œil : trop abrupt ! Nous reprenons donc les voitures via l'église de Saint-Hippolyte. Ainsi, nous attaquerons la côte en douceur en faisant tours et détours.

Nous allons d'abord visiter les grottes de Ferrand, spécificité régionale datant du 19^e siècle. Il s'agit d'un long alignement souterrain formant différentes salles obscures, la lumière ne pénétrant que d'un côté. Cela ressemble à un site préhistorique dans lequel auraient eu lieu des cérémonies religieuses. Or, c'est un comte qui a fait construire ces grottes romantiques, agrémentées à l'époque de plantes grandioses, afin de venir passer du bon temps avec sa dulcinée.

Puis, nous arpentons les rangs de vigne commençant juste à bourgeonner, tout en discutant. Nous passons devant un grand château rénové où se tient un groupe de touristes anglophones. Nous admirons la belle allée bordée de cerisiers en fleurs. La pureté de ces fleurs blanches illuminées par la radiance du soleil qui s'offre à nos regards nous ravit l'âme. Nous réalisons à quel point la beauté de la nature est éphémère.

Des petites routes tranquilles de campagne suivies de sentiers traversant les bois nous conduisent au fameux belvédère, point culminant régional, d'où nous admirons la magnifique vue. Nous faisons une longue pause, assis sur la stèle entourant la croix qui s'élève en ce lieu.

Nos pas nous ramèneront tranquillement aux voitures et nous irons au local nous offrir un copieux goûter. Après l'effort, le réconfort.

Merci Daniel de nous avoir fait découvrir ce beau patrimoine loti en ce lieu vallonné et charmant.

* <http://www.cestenfrance.fr/grottes-de-ferrand/>

<http://www.saint-emilion-tourisme.com/fr/1-decouvrir/34-les-22-communes-du-grand-saint-emilionnais/88-saint-hippolyte.html>



SORTIES MARCHE DOUCE

par Bernard Cormier

Si vous aussi vous voulez profiter de ces marches douces, n'oubliez pas de lire le mail hebdo et de venir aux rendez-vous quinzomadaires qui vous sont proposés pour partager un moment aussi bénéfique pour votre physique que pour votre esprit. On ne regrette jamais d'être venus.



Atelier découverte : la Biodansa **par Fabienne Labrande**

Le jour de notre grande blé de printemps, le 28 avril, certains sont venus au local pour pratiquer la biodansa avec Isabelle.

Un décor spécifique a été créé : lumière tamisée, musique douce et une multitude de coussins colorés...

À tour de rôle, nous nous sommes présentés en précisant notre météo intérieure et ce qu'évoque pour nous le Printemps.

Ensuite, nous avons formé une ronde pour tourner dans un sens puis dans l'autre, au rythme de la musique, et guidés par la douce voix d'Isabelle, nous tentons d'entrer en contact les uns avec les autres, par le regard ou le toucher, sans paroles. D'après Isabelle, le plus dur est fait ! En effet, nous nous retrouvons ainsi face à nos propres difficultés de communication .

S'ensuit une sorte de séance d'expression corporelle : à l'écoute de la musique, nous laissons notre corps s'exprimer librement .

Nous créons notre propre chorégraphie mais surtout, nous écoutons nos sensations, nos ressentis et nous nous sentons libérés de tout carcan, de toute tension, de toute crainte... Nous nous libérons au fur et à mesure ! En se laissant aller ainsi totalement, des émotions enfouies peuvent émerger : nous les accueillons, nous les dansons. Nous éprouvons alors l'agréable sensation de nous ouvrir d'abord à nous-mêmes, puis à l'autre.

Nous retrouvons ainsi notre dimension humaine, connectés à la Terre par les pieds et au Ciel par le sommet du crâne, reconnectés à notre Être. Le tout, dans un climat de bienveillance, créé par Isabelle, qui se répand dans tout le groupe. À la fin, nous pouvons, si nous le souhaitons, nous laisser aller à exprimer notre amour pour autrui par un geste tendre, un regard chaleureux, un baiser. Enfin, la séance se termine par l'expression orale de nos ressentis.

Merci Isabelle de nous avoir fait vivre cette expérience enrichissante, toi qui pratiques avec passion la biodansa depuis des années, et qui as fini par réaliser ce projet qui te tenait tant à cœur : devenir animatrice.



La vie de notre SEL en quelques images



Visite de la distillerie UCVA à Coutras



Participation au Forum du développement durable au Lycée Max Linder



Dictée de Pivot, par Marie-Claude



Entretien des « Incroyables comestibles »

Samedi 9 Mars, atelier entretien des « Incroyables comestibles » :
les jardiniers, Michèle, Patricia, Chantal, Danièle et Bernard.

Pluie fine pour régénérer les bacs des « Incroyables comestibles ».

Comme le dit si bien Michèle – notre dame Nature :

les vrais jardiniers aiment jardiner même sous la pluie !

(Patricia Deval)



Visite du Pôle Environnement de Saint-Denis-de-Pile

par Marie -Lise RIGAL

Par un bel après-midi d'Avril, nous avons eu la chance avec un petit groupe de Sélistes de visiter le Pôle Environnement de Saint-Denis-de-Pile : le SMICVAL.

Accueil fort sympathique par notre animatrice de l'après-midi qui nous explique au préalable que le SMICVAL est responsable de la collecte des déchets sur 138 communes de Gironde, soit 220 000 habitants.

Que deviennent nos déchets ?

Les déchets non recyclables sont transférés sur le site de Lapouyade pour enfouissement : ce sont les plus nombreux.

Les déchets recyclables de nos bacs et poches jaunes sont triés sur place à Saint-Denis.

Les déchets verts et résidus alimentaires sont également transformés sur place pour devenir du compost.

Une visite instructive...

Nous avons fait le tour du site, à la rencontre de jolis jardins, de splendides hôtels à insectes, de mobiliers extérieurs à base de récupération, jusqu'au lieu de la maturation du compost.

Puis nous sommes entrés dans un immense hangar où s'effectuent le tri et le conditionnement de nos déchets recyclables : des montagnes d'emballages, cartons, papiers, canettes de toutes sortes ! C'est plus qu'impressionnant, un véritable choc ! Là, on se rend vraiment compte de notre production de déchets. Nous avons pu voir le travail des employés qui trient sur des tapis roulants, par catégories, nos déchets à une cadence infernale : travailleurs de l'ombre à qui nous avons pu manifester toute notre reconnaissance pour ce travail dur et ingrat.

... et une prise de conscience indispensable.

Pour ma part, ce fut une prise de conscience indélébile, qui reste gravée quand je suis devant un rayon de magasin : que faire pour minimiser le plus possible mes emballages ?

Je conseille cette visite à tout le monde, ne serait-ce que pour prendre conscience du volume de déchets que nous produisons, ce qui peut nous motiver pour changer nos comportements de consommateurs car il y a beaucoup d'alternatives !



Engagement « zéro déchet » sur 6 mois avec l'association « SOS Terre vivante »

par Patricia Deval

Une trentaine de personnes ont participé à l'engagement « zéro déchet » qui concernait les **produits de nettoyage**.

Après une introduction générale par le **CESEAU** sur les micros polluants, nous sommes allés expérimenter par des **ateliers pratiques** :

une fabrication de lessive

une fabrication de poudre lave vaisselle

une fabrication de poudre écologique pour les toilettes

une fabrication de tawashi (éponge japonaise)

Et repartis avec des préparations toutes faites et recettes pour appliquer chez nous !

La pesée des déchets allant dans le bac marron (enfouissement) montre une diminution de 28,5 Kg en février à 6 Kg au mois de mars.

Le but est toujours de moins nuire à la planète avec des produits chimiques, nocifs pour notre maison, notre santé, plus difficiles à traiter dans les stations d'épuration, et de réduire nos emballages.

Enfin, je rajouterai, plus de casse-tête devant le choix des innombrables marques de produits ménagers qui lavent toujours « plus blanc que blanc » mais à propos desquels « on ne nous dit pas tout » (reconsidérons aussi l'usage de l' Eau de Javel).

Il n'y a que des avantages : gain de temps, gain d'argent, efficacité, alors retrouvons le bon sens et changeons nos habitudes .



Paroles de Sélistes

Voyages de printemps sous le signe de la Route des SEL par Françoise Dion

En juin 2018, j'ai reçu deux Bruxelloises qui se rendaient en Espagne, dont l'une de la Route des SEL. Comme nous avons sympathisé, la Séliste m'a invitée chez elle. En octobre j'ai honoré son invitation et j'ai eu le plaisir de parcourir Bruxelles de long en large et d'accompagner mon hôtesse à un cours de sophrologie qu'elle anime et à un cours de danse où elle va chaque semaine. À la fin de mon séjour, nous avons décidé de faire un voyage ensemble. Où ? On verrait plus tard.

Cet hiver, nous avons décidé que ce serait en Andalousie. Rendez-vous à Séville le 30 avril, retour le 10 mai. Et circuit entre ces deux dates dans les villes les plus célèbres, mais inconnues de nous deux et visite des incontournables : l'Alcazar et ses jardins à Séville dont nous avons admiré les parcs, le Guadalquivir et goûté tout ce que nous pouvions parmi les spécialités culinaires ; Cordoue et sa Mezquita que, faute de pouvoir visiter aux heures d'ouverture, nous avons visité dès potron-minet dans une atmosphère ô combien paisible ; puis Grenade où nous avons profité de la fraîcheur de l'ombre dans les jardins de l'Alhambra et adoré le quartier de l'Albazyne qui est en fait un village à part entière, avec vue sur la rafraîchissante Sierra Nevada, au loin...

Puis retour via Malaga, sa foule, sa circulation, mais premier bain de mer dans la Méditerranée... Puis Gibraltar, ses singes voleurs et la merveilleuse vue sur le Maroc et l'isthme qui sépare notre continent de l'Afrique. Enfin Cadix, charmante ville paisible et deuxième bain de mer, dans l'Atlantique, cette fois-ci. Retour à Séville, dernier jour de la Feria. Belles andalouses et fiers hidalgos avec leurs habits traditionnels. Chevaux pomponnés et calèches pour transporter ce beau monde dans les rues.

Le 10 mai, descente de l'avion à Mérignac : 25° de moins que la veille à Séville...

Cinq jours plus tard, je repartais pour l'Eure-et-Loir où une Séliste des plus accueillantes m'a reçue en même temps qu'une autre "Route-des-Séliste" de la région parisienne. Chantal avait fait paraître une invitation le 25 février dernier dans la messagerie de la Route des SEL pour le centenaire du prix Goncourt de Marcel Proust. J'ai tout de suite décidé de profiter de l'aubaine. En effet, les festivités et manifestations culturelles se déroulaient dans le Perche, région où Marcel passait ses vacances (à Illiers-Combray) et à Chartres à 25 km de là. Ce fut pour moi l'occasion de revoir le Perche, cette magnifique région, où j'ai vécu pendant 10 ans et mes amis de Chartres où j'ai aussi vécu pendant 10 ans. J'ai eu le bonheur de faire la connaissance d'une personne généreuse qui a aménagé son lieu de vie en un très agréable lieu d'accueil, ainsi que de son ami.





Jardins de l'Alhambra à Grenade



La Mezquita de Cordoue
et les belles Andalouses à la Feria de Séville

Découverte de SERVAS, une autre façon de voyager par Françoise Dion

Bien que pratiquant avec bonheur la Route des SEL depuis la fin des années 90, j'ai décidé cette année de me tourner vers une autre association, SERVAS, qui favorise les voyages et dont Anne-Marie Dubuisson nous a parlé il y a de nombreuses années. Après mon adhésion, j'ai reçu un mail m'informant de la tenue de l'AG nationale le week-end de la Pentecôte. Je m'y suis inscrite en me disant que c'était une bonne façon de m'intégrer et de découvrir l'association de l'intérieur. Cette année SERVAS fête ses 70 ans. Donc, ambiance festive et bons petits plats.

Qu'est-ce que SERVAS ?

C'est un mouvement pacifiste fondé en 1949 par Bob Preston Luitweiler (un Américain réfugié politique au Danemark en raison de ses positions pacifistes) afin de favoriser la paix dans le monde, par le moyen des voyages qui permettent les échanges culturels, la compréhension réciproque et la tolérance pour toutes les différences. En 1970, SERVAS est devenu une ONG internationale, constituée de réseaux nationaux d'hôtes accueillant gratuitement les voyageurs dans plus de 120 pays.



Comment peut-on adhérer à SERVAS ?

On n'y entre qu'après avoir été reçu en entretien par un adhérent expérimenté qui présente SERVAS au postulant, son origine, son histoire, ses règles de fonctionnement et permet à ce dernier d'exprimer ses motivations. Il est évident qu'il doit être en accord avec les valeurs fondamentales pacifistes de SERVAS pour prétendre en faire partie.

La moyenne d'âge des adhérents de SERVAS est comparable à celle du SEL et par conséquent, de la Route des SEL. Les participants à cette AG étaient très majoritairement des couples. Il me semble qu'il existe une transmission familiale des valeurs et des pratiques de SERVAS. En effet, certains avaient invité leurs petits-enfants qui ont été pris en charge par quelques bénévoles, dont Susana venue de Valencia (Espagne), elle-même très engagée dans la création de camps d'été SERVAS pour les jeunes. Quelques jeunes couples avec leurs petits enfants ont pu témoigner de leurs expériences de voyageurs dans des pays divers et lointains.

Le sens du voyage et de l'hébergement diffère sensiblement entre SERVAS et la Route des SEL. Pour SERVAS, le voyage et l'accueil sont des moyens de découvrir d'autres cultures et la grande famille des humains dans leur diversité ; l'hébergement est gratuit. À la Route des SEL, on rend service à des personnes qui voyagent pour découvrir une ville, une région, ou des personnes qui ont besoin pour diverses raisons d'un hébergement économique.

Mais ce qui rapproche les deux organisations, c'est l'ouverture à l'autre, le désir de le rencontrer et de l'accueillir.

Le top de ma première expérience avec SERVAS, a été de ramener à Bordeaux Susana qui parle l'anglais couramment, comme beaucoup de Servasiens, mais très peu le français. Apprenant depuis peu l'espagnol, j'ai pu converser tant bien que mal avec elle pendant tout le temps du trajet qui m'a semblé extrêmement rapide et intéressant. Merci Susana.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX ADHÉRENTS DU SEL

Sophie DALENNE, Laurence LEMARIÉ, Odile MORANT, Béatrice et Charlie RIQUELME ont adhéré au SEL pour la première fois.

Josefa MALDONDO, Jacques et Pierrine HOUOT ont ré-adhéré.

À chacun d'eux souhaitons la bienvenue parmi nous et de fructueux échanges dans l'association.

REMERCIEMENTS

à toutes celles et tous ceux qui ont coopéré à la réalisation de ce numéro 77 de **L'Écho du Sable** : articles, photos, mise en page, relecture, diffusion par mail, tirages papier...

Amies et amis Sélites, préparez vos contributions pour le n° 78 à paraître fin septembre !

