



grain de SEL

le bulletin des adhérents de CROCOSEL

N° 54: Décembre 2017

SOMMAIRE

VIE DU SEL

- * CAF du 24 Novembre 2017

ACTIVITÉS DU SEL

- * Les 560 ans - suite
- * CinéSEL de Décembre
- * Où en est le Cercle de parole?
- * Les ateliers de Noël

COIN SANTÉ

- * Le Salon «anti-gaspi» de Marseille
- * Les rencontres «zéro déchet» à Miramas

CROCOSELIENS VOYAGEURS

COIN RECETTES

- * Soupe de butternut
- * Tarte sucrée à la courge

EXPRESSION PERSONNELLE

- * Les plumes vagabondes
- * Comme j'aurais aimé

OUVERTURE

- * La N.E.F.

AGENDA



(*) "Grain de SEL" tente de s'adapter à l'écriture inclusive, sans toutefois tomber dans le charcutage des mots consistant par exemple à écrire "à tou(te)s", cela donne «un p'tit air occitan», non?

VIE DU SEL

CAF DU 24 NOVEMBRE 2017

Présents: Laurence, Odile, Liliane, Xavier, Carmen, Claude, Karine, Michèle Chev , Pascale, Frédéric, Jeannot, Sylvie, Andrée, Chantal, Lilette, Suzanne, Fabienne, Marie-Christine B. invitée qui souhaite rejoindre le SEL

Excusés: Josy, Louis, Anne-Marie, Angela, Nina, Ghislaine, Fernande, Jsselyne, Virgile, Sylvie B..

Nous d cisons que le compte rendu du CAF sera adressé aux adhérents indépendamment du bulletin afin que chacun puisse être prévenu en temps utile.

Bulletin :

il paraîtra avant NOËL. L'équipe du bulletin souhaite les articles avant le 10 décembre

Propositions d'articles :

- les crocoseliens en voyage : Sylvie promet un article sur le Pérou pour 2018,
- Michèle et Chantal rédigeront un article pour le prochain numéro,
- Liliane, un article pour la rubrique « Ouverture ».

Projets :**Ateliers de Noël**

* **Nougat** chez Liliane le 7 décembre et le 15 décembre 14 h.

* **Calissons** toujours chez Liliane le 18 décembre 14h. (Liliane souhaiterait qu'une autre personne accueille cet atelier si possible)

* **Décorations de Noël** : nous laissons Josy se remettre de son voyage et lui demanderons si elle peut proposer cet atelier.

Réveillon du Nouvel An

souhait de repropose cet  v nement festif, 20 personnes. Recherche d'un hébergeur. Un message via le Google groupe va être envoyé.

Groupe de paroles

Attention: diff rent du cercle de paroles. Pascale propose un nouveau projet : un groupe de paroles de femmes, groupe d'échanges pour partager, voire résoudre des problèmes dans une dynamique thérapeutique. Communiquer ensemble avec liberté

dans la confidentialité. Accès à cet atelier totalement libre. Cette idée est issue des problématiques actuelles et de la position de la femme dans la société.

Cet atelier pourrait se dérouler une fois par mois soit dans la salle des associations soit chez un crocoselien, aux alentours de 18-19 h. Pascale va mettre en forme son projet et le présentera plus amplement à l'AG.

«Alors raconte!»: films sur l'environnement

proposés par Sylvie B. et Isabelle

le prochain aura lieu le 1er décembre, dates ultérieures proposées 16 février, 8 juin . Xavier rappelle qu'il est nécessaire de le consulter sur le choix des dates vu qu'il fournit la logistique.

Cercle de paroles

Liliane expose la problématique suivante : une vingtaine de personnes au lancement de cet atelier, puis participation s'effilochant, au dernier cercle 6 personnes.

Pourquoi aussi peu de participants ?

Cet atelier est-il à poursuivre ?

L'objectif était d'échanger sur un thème (nécessité d'un animateur, rôle qu'assume parfaitement Anne-Marie).

Liliane propose d'adresser par mail les thématiques retenues lors du lancement pour savoir si des personnes seraient intéressées pour poursuivre voire proposer d'autres thèmes.

Le prochain cercle de paroles est prévu pour le 19 janvier.

Règlement intérieur

Comme prévu à l'ordre du jour, le groupe de travail nous demande nos propositions sur le projet qui nous avait été adressé la semaine dernière.

Explications diverses sur des formulations.

Deux demandes émergent :

- que soient notées dans les échanges, les exclusions de travaux dangereux ou professionnels
- que dans la rubrique communication soit inscrit le «Google-group» et un rappel des règles de fonctionnement: pas de politique, pas de polémique. Ceci en rapport avec les derniers mails échangés à l'issue du cinéSEL de novembre, mails

polémiques qui n'intéressaient absolument pas les personnes n'ayant pas participé au cinésel.

Il est aussi rappelé que certains mails sont militants et peuvent être perçus comme du prosélytisme.

Frédéric rappelle le rôle important du modérateur, rôle qu'il assume sur Lambesc. Il est redemandé vigilance aux émetteurs de mails, et un listing des mails gênants.

Trésorerie

Claude fait un point sur la trésorerie :

- 1175 euros sur le compte courant,
- 293 sur la compte dépôt
- 323 euros en liquide.

Calendrier

Les permanences

- 2 décembre : Fred et Josy au Foyer
- 16 décembre : Chantal et Lilette au Foyer
- 6 janvier : Mary G. et Xavier.

Galette des rois : chacun apporte un petit quelque chose

- 20 janvier : Christine et Xavier

L'Assemblée Générale

Vendredi 26 Janvier 2018

Repas partagé

nous étions peu nombreux, mais qu'est-ce que nous avons ri !

Fabienne

560 ans : suite

Rappelons que le cadeau offert à nos décadaires était la visite de chais de Château Lacoste et du Parc architectural de ce domaine. En raison des conditions climatiques, seule la première partie avait pu se dérouler. Du fait des contraintes d'agenda, la visite du parc s'est faite en deux groupes.

Premier groupe: dimanche 22 Octobre



Deuxième groupe: samedi 28 Octobre*Dans l'amphithéâtre*

Samedi 28, le dernier groupe "anniversaire" s'est rendu au château Lacoste. Nous n'étions que 5. 2 décadaires: Liliane et Fabienne accompagnées du fidèle Xavier et nous avons accueilli Françoise et Ian, nouveaux crocoseliens.

Un temps superbe, une magnifique promenade. Esprits un peu rebelles nous avons fait la balade dans le sens contraire des promeneurs, Liliane aux commandes de la carte et Françoise des explications.

*L'amphithéâtre vu depuis «la goutte»*

En chemin, avons rencontré un groupe illustrant à merveille la définition de l'amitié. "porter le copain en fauteuil roulant jusqu'au sommet de la colline" et ma foi cette définition me rappelle assez Crocosel.

Crocosel, petite planète, car alors que nous dégustions un verre de «pente douce» ont surgi Jeannot, Sylvie et une amie conteuse.

Bref! encore une belle journée riche en souvenirs, partage et amitié.

Fabienne



Pour une fois, le photographe avait envie d'être sur la photo sans "SEL phi", mais au prix d'une belle déformation...



due à "la goutte"

ACTIVITÉS DU SEL

Le cinéSEL de Décembre

Au programme:

The Truman show

La présentation de Michèle

“The Truman show” est un film américain sorti en 1998, réalisé par Peter Weir (l’auteur du fameux Cercle des poètes disparus) avec Jim Carrey dans le rôle principal mais aussi Laura Linney et Ed Harris. (durée du film 1h 40).

Truman Burbank mène une vie apparemment idéale dans une jolie petite station balnéaire dont il n’est jamais sorti, Seahaven. Il s’y ennue toutefois et a la drôle d’impression d’être constamment épié...

Comme le scénario de ce film, surprenant de bout en bout, repose sur une idée dont la révélation peut gâcher le plaisir, je n’en dirai pas plus sauf que c’est un avant-goût de «Big brother» à venir avec 1984 (programmé en février), mais traité sur le mode de la comédie... grinçante !

Autant le précédent film (“**Soleil vert**”) avait suscité des discussions et des controverses qui avaient même dépassé le cadre de la séance (cf les critiques émises à ce propos lors du CAF), autant celui-ci a fait l’unanimité, sur tous les plans:

- Le scénario de ce film, surprenant de bout en bout, repose sur une idée dont la révélation peut gâcher le plaisir. C’est l’histoire incroyable d’un jeune “bien sous tous les rapports” qui pense vivre une vie tout à fait normale, alors qu’il vit - depuis sa naissance - dans une “bulle” à la taille d’une ville entière au nom très symbolique. Tout le monde s’y révèle complice, depuis ses propres parents. Même les spectateurs sont dupés, bien que nous sachions que les moindres instants de ce jeune homme sont traqués par des centaines de caméras qui alimentent un “reality show” permanent diffusé dans le monde entier.
- La mise en scène alerte et pleine de gags dont le héros, d’abord acteur involontaire, devient de plus en plus conscient qu’il se passe des choses étranges.
- L’acteur principal, Jim Carrey que le réalisateur a su fort judicieusement imposer à la production qui le trouvait sans doute trop typé comme “comique” extraverti et qui sait jouer là de tous les registres.
- Comme l’écrivait très justement le critique de Télérama: *la morale de The Truman Show, abyssale, fait froid dans le dos. Le cinéaste épingle le voyeurisme qui se pare de bonne conscience : le droit à l’information totale, sans zones d’ombre, donc sans respect de la vie privée, comme si ne pas tout savoir, c’était ne rien savoir. Derrière la satire plaisante, il laisse entrevoir un monde terrifiant, sous haute surveillance.*

Néanmoins, la dernière image suggère une issue positive qui soulage et rend admiratifs des téléspectateurs haletants: “il l’a fait !”...

On peut donc être rebelle!

Xavier.

Où en est... le Cercle de paroles?



Au cours du CAF du 24 novembre, nous avons discuté sur le Cercle de Paroles.

Proposé par Virgile, il a rencontré, au départ, un accord très favorable et lors de l'IntraSEL des Garrigues, le 8/10/15, vingt-deux personnes s'étaient regroupées pour en discuter.

10 Thèmes ont été retenus.

Plusieurs ont été discutés dans les cercles qui ont suivi:

- le 8/1/16: la liberté d'expression... en relation avec les attentats contre Charlie - 10 personnes
- le 11/3/16: les nouvelles modalités du travail dans notre société - 7 personnes
- le 18/11/16: 5 ou 6 personnes; nous avons fini par discuter de la relation parents-enfants en fonction de l'intrusion des nouvelles technologies.

Nous avons annulé le dernier Cercle de Paroles prévu, en raison de l'absence de 2 des participants fidèles.

Cette idée de Cercle de Paroles est une idée intéressante qui ne peut que nous enrichir des idées de l'Autre.

Elle mériterait d'être continuée, peut-être sous une autre forme, par exemple être préparée par quelqu'un qui la porterait ensuite, comme cela avait été fait pour les nouvelles formes du travail (excellente réunion)...

Qui serait intéressé?

Peut-être avec d'autres thèmes de discussion?

A vous lire

Liliane

Les réponses

Je suis a priori intéressée par le "Cercle de paroles" ... Tout dépend bien sûr du thème abordé !

L'idée de préparer l'échange en amont pris en charge par 1 ou 2 "animateurs" qui suggéreraient quelques lectures préalables et qui l'encadreraient me semble préférable au fait de venir discuter sans aucune préparation et aucun cadre.

Michèle Chr.

Entièrement d'accord avec Michèle.

Liliane a rappelé vendredi dernier que nous sommes tous d'accord pour estimer que le meilleur Cercle de paroles a été celui sur les nouvelles formes de travail (18 Novembre 2016), parce que Martine avait fait un exposé introductif et sollicité des témoignages dans sa famille.

J'étais d'accord avec Lilette à propos du dernier: les nouvelles technologies et les jeunes, où nous n'avons guère dépassé le stade conversation de Café du Commerce.

Mais il faut tout de même veiller à ce

que l'essentiel de la soirée soit consacré aux échanges entre les participants; ce qui veut dire éviter les longues prises de parole professorales, voire doctrinaires ou donneuses de leçons.

J'aime à rappeler ce que Lilette avait proposé dès la première séance aux Garrigues en Octobre 2015:

échanger entre nous, pour s'éclairer grâce à la mise en commun des connaissances de chacun pour nous enrichir mutuellement

Comme toi, Michèle, je pense qu'il faudrait quelqu'une ou quelqu'un qui accepte de partir en éclaireuse ou éclaireur et débroussaille un peu le chemin, et une autre personne chargée de veiller à l'équilibre des échanges.

Xavier

Le Cercle de paroles a suscité réflexions durant le dernier CAF. Je n'y étais pas.

Permettez-moi de compléter les avis reçus que je partage.

Un cercle de paroles n'a de sens que s'il crée des échanges entre les participants (emprunts que je réitère), en

sachant que tout sujet demande un minimum de préparation pour éveiller son public (le cinéSEL suscite discussion après projection liée à sa présentation). Différent? Je ne le pense pas. C'est un échange qui doit être rendu vivant avec support de vécus, de témoignages, autre moyen.

il ne s'agit pas d'un cours magistral, pas plus de vérités qui enferment... les yeux seulement ouverts à ce qui nous touche, suffisent à trouver expression et partage. La liste des thèmes évoqués dans une première rencontre avaient souligné leur attrait. Pour donner mon point de vue, en abordant le thème "Les nouvelles formes de travail" (novembre 2016), j'ai pris le risque du tout au tout. Un défi certes, mais aussi un réel plaisir dans mes recherches, connaissance sur le terrain, avec aboutissement d'un échange entre crocosoliens ouverts et amicaux.

Un ajout à votre réflexion, en attendant que suite soit donnée au Cercle de paroles..

Martine B



Pierre Rabhi à la Foire "bio" de La Roque d'Antheron - Juin 2008

Ne pouvant produire sans épuiser, détruire et polluer, le modèle dominant de notre société contient les germes de sa propre destruction et nécessite d'urgence des alternatives fondées sur la dynamique du Vivant.

Pierre Rabhi

Le dérèglement écologique mondial est une conséquence directe de notre système de production et de consommation. Il en résulte une crise profonde qui menace gravement la sécurité alimentaire de l'humanité.

Pourtant, des solutions existent. Et toutes se fondent sur l'élaboration d'un autre type de société. En une vingtaine d'entretiens, Coline Serreau nous présente des alternatives déjà mises en œuvre partout dans le monde.

Acteurs du changement, des paysans, des agronomes, des économistes ou des philosophes témoignent de la vitalité d'une société nouvelle, encore latente et minoritaire, mais bientôt visible et majoritaire.

Théories, analyses et réponses pratiques se mêlent pour interpeller le lecteur et éveiller en lui le désir d'agir et le plaisir d'envisager une vie nouvelle.

Coline Serreau

Ce vendredi-là, premier jour de décembre, un **«Alors raconte documentaire»** était programmé. à la salle des associations.

Ce soir là il faisait froid, mais froid vous le savez, si vous êtes venus nous rejoindre ...

Mais une fois dans la salle, nous étions bien au chaud et même si nous n'étions qu'une poignée d'irréductibles, la chaleur conviviale était bien réelle et le film passionnant.

Nous avons donc regardé ce magnifique documentaire **«Solutions locales pour un désordre global»** de Coline Serreau, sorti en 2010 .

Un film pour *«montrer qu'il existe des solutions, faire entendre les réflexions des philosophes et économistes, qui, tout en expliquant pourquoi notre modèle de société s'est embourbé dans la crise écologique, financière et politique que nous connaissons, inventent et expéri-*

mentent des alternatives.» - Coline Serreau

La réalisatrice y rencontre notamment le poète paysan Pierre Rabhi, l'écologiste indienne Vandana Shiva, les spécialistes de l'activité micro-biologique du sol Lydia et Claude Bourguignon, les paysans sans terre du Brésil, Kokopelli en Inde, M. Antoniets en Ukraine...

Elle montre que partout dans le monde, des gens, sans se connaître, mettent en œuvre des solutions locales et durables et qu'une économie plus équitable, rentable et indispensable d'un point de vue sanitaire et humanitaire est possible.

Beaucoup d'échanges ont suivi, comme à l'habitude. Et nous n'avons pas regretté d'avoir bravé le froid.

Sylvie B

Les ATELIERS DE NOËL

Cette année, seulement deux ateliers: nougat noir et calissons.
Tous deux proposés par Liliane.
Nombreux participants (*), mais pas encore de substitut à Jacqueline L!



Une entraide nécessaire, pour le nougat...



Pour les calissons, les méthodes varient: certaines glacent tout de suite après avoir étalé la pâte puis découpent en losanges: ni trop tôt, ni trop tard...

D'autres préfèrent attendre: découper à froid puis glacer un par un, au pinceau ou au trempier.

La composition varie également et l'on discute beaucoup sur la dose d'amande amère.

"Chacun - chacune - son truc" aussi pour la plaque où rouler sa pâte: plancha pour l'un, simple feuille de carton pour d'autres.

Mais on n'a que faire d'une Appellation d'Origine Contrôlée ou d'une Indication Géographique Protégée.

Xavier

(*) À l'heure où fait rage le débat sur l'écriture inclusive et, notamment la règle du "masculin qui l'emporte", je crains qu'il ne soit guère de mise d'écrire "nombreux participants", alors qu'un seul masculin a participé! (X)

COIN SANTÉ

PREMIER SALON ANTI-GASPI à MARSEILLE



Le 1er Salon ANTI-GASPI s'est tenu aux Docks des Suds à Marseille, le week-end des 11 et 12 novembre.

“Pour notre présent et l'avenir des générations futures, nous devons aller vers une transition écologique marquée.

C'est pourquoi ce salon est une opportunité indéniable. Y assister, c'est participer à cette transition déjà en marche, c'est aussi l'occasion de découvrir et d'échanger de nouvelles solutions anti-gaspi pour le bien de notre planète”.



Plusieurs Crocoseliens ont suivi le conseil transmis par Odile...¹ et ne l'ont pas regretté.

Le vaste espace du Dock des Suds était structuré en 8 “Villages”:

Recyclage - Enfants - Media - Emploi, formation - Habitat et énergie - Innovation - Culinaire - Mobilité.

8 forums animés par les acteurs clés de l'anti-gaspi et du partage:

économie du partage, méthanisation, énergies renouvelables, éco-conception, économie circulaire, stockage énergétique, mobilité et transport, gaspillage alimentaire.

Et atelier pour “faire, fabriquer, comprendre et apprendre.”

De quoi occuper une journée bien remplie.

Grâce à deux de ces forums, nous avons

découvert l'engagement de la Ville de Miramas dans ce domaine: un groupe de citoyennes est venu témoigner de leurs pratiques pour économiser - voire totalement remplacer - les produits de nettoyage.

Des élus de la Métropole ont parlé des programmes de réduction des déchets, notamment par le développement du tri. Ils en parlaient sérieusement, affirmant même que cela se fait déjà...

Mais en discutant en particulier avec l'un des acteurs, maire de Châteauneuf-les-Martigues, nous avons pu vérifier que le tri n'est pas chose si évidente.

Xavier



1 Tant pis pour sa modestie: il faut signaler que Christian, son mari, était l'un des principaux organisateurs du Salon

Du coup, nous étions motivés pour aller à MIRAMAS 2 semaines plus tard aux

Rencontres internationales du Zéro Déchet

Les rencontres se déroulaient en dans et autour de la splendide médiathèque de Miramas, ville très engagée depuis déjà plusieurs années dans la réduction des déchets. Le maire mise pour cela sur une démarche citoyenne.



Comme à Marseille, de nombreux ateliers et mini-conférences étaient proposés dans tous les coins de la médiathèque - ouverte au public.

D'entrée, nous avons été attirés par la proposition d'une œuvre collective à base de laines récupérées.

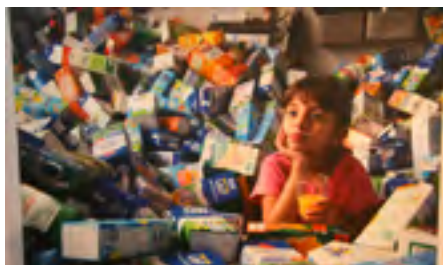
Ainsi, l'un de mes vieux pulls tricoté par Liliane trouva là une fin digne de sa créatrice.



Dans la salle voisine, l'exposition du photographe Antoine Repessé m'a beaucoup impressionné.

Pendant 4 ans, il n'a plus jeté aucun de ses déchets recyclables. Il a ainsi constitué une «déchetothèque» de 70m³. Il les a ensuite triés et photographiés en situations réelles.

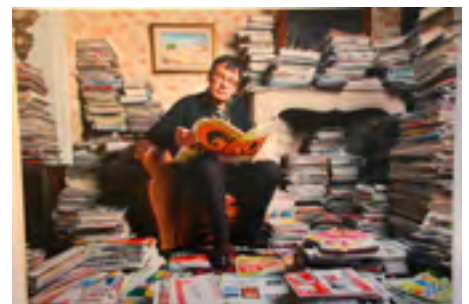
Sa «déchetothèque» est composée notamment de



1600 bouteilles ou packs de lait,



4800 rouleaux de papier toilette



800 kg de publicités

Xavier

Crocoséliens voyageurs

Beaucoup le savaient : nous avons quitté Rognes et nos 8 000m² pour avoir du temps, le temps de voyager.

Après une année pour mettre tout en place et faire quelques travaux, nous sommes désormais libres de notre temps.

1er voyage : le Chili avec la Patagonie, le désert d'Atacama et l'île de Pâques. Long voyage 15h de vol entre Paris et Santiago avec une escale à Sao-Paulo; Quelques heures de repos puis envol vers la Patagonie.

Magnifiques paysages, glaciers, animaux (guanacos et lamas et alpagas, renards, cormorans).

Nous avons également appris que des peuples indigènes arrivés 10 000 ans avant les Européens (Yamanas, Kawesqars, Tehuelches et d'autres encore appelés les indiens de Patagonie et qui avaient appris à vivre dans ces contrées inhospitalières) furent éliminés par ces Européens.

Cette région du monde, froide, accablée par des vents puissants, inculte vit arriver des aventuriers et ou des pionniers qui réussirent à faire fortune à force de persévérance et d'intelligence. A Punta Arena nous avons pu voir de magnifiques demeures meublées avec tout ce que le début du 20ème siècle offrait. Des paysages extraordinaires, des glaciers, des lacs donc de très nombreuses photos.



le glacier Serrano

Santiago est une ville qui n'a rien de spécial.

Valparaiso est très colorée ce qui explique qu'elle est classée au patrimoine de l'Unesco



une rue de Valparaiso

Puis nous sommes arrivés dans le désert d'Atacama, la région du monde la moins arrosée. Des paysages extraordinaires, des déserts de sel, beaucoup de flamands roses et d'autres oiseaux et des geysers presque aussi spectaculaires qu'à Yellowstone. Ils sont situés à 4300 m d'altitude et pour y arriver, nous avons passé un col à 4600 m.



Pas gênés par l'altitude !

Ce désert abrite le plus puissant télescope du monde qui a déjà permis à tous les astronomes du monde d'explorer l'univers.

Savez-vous que du Nord au Sud le Chili s'étend sur 4 600 km?

Et le clou du voyage : l'île de Pâques.

A 3700 km dans le Pacifique.

Des anthropologues, des ethnologues, des archéologues dont Thor Heyerdah le chef de l'expédition du Kon-Tiki, d'autres savants ont élaboré des théories pour expliquer le peuplement de cette petite île (163

km²).

Et aussi la présence de plus de 900 Moais pesant de 20 à 100 T



Un voyage inoubliable, une très bonne organisation, des guides français très instruits et agréables.

Nous sommes très satisfaits à un détail (important) près. Notre maison a été cambriolée pendant notre absence mais un ami qui a constaté l'effraction nous a informés de

ce contre-temps.

Grâce à Whatsapp il nous a envoyé des photos.

Donc pas de choc à notre retour puisque nous avons été prévenus.

Robert

L'Amérique du SUD attire les Crocoseliens

Certains le font savoir et promettent de nous en faire profiter.

Nous revenons d'un mois au Pérou, temps riche de rencontres et découvertes plus que variées. Nous vous proposerons dans les mois à venir un «alors raconte» pour partager avec vous ces Pérou que nous avons découverts.

Anne-Marie et Louis

Le coin crocosélien

Les plumes Nagabondes

Chantal

Un texte nous fut proposé avec pour sujet une rencontre avec une personne, ou un objet, un événement, un livre, en y intégrant des termes de couture.

J'ai choisi le livre.

C'est un livre que j'étudie en ce moment avec le plus grand intérêt. Il s'agit du témoignage d'une grande spécialiste du cerveau qui, à l'âge de 37 ans, vit le sien **s'effiloche**, **se découdre**, perdant le **droit fil** de tout ce qui était sa vie. Elle comprit tout de suite qu'un A.V.C. était responsable de cette **déchirure**, puis sombra dans l'irréel. Peu à peu, par le **biais** du sommeil, elle reprit quelques forces. Il fallait **repriser** ce qui pouvait l'être, petit bébé qui a absolument tout à rebâtir. Pendant huit ans, elle **reprisa** sans se décourager, aidée de sa chère maman. Son but: que ses neurones reprennent leur place et se **raccommodent**. Elle fit inlassablement de la **broderie** avec les mots pour qu'ils retrouvent une signification. Elle essaya différents **points**, comme celui de **zigzag**, de bourdon ou **d'épine**; seul le **point de croix** lui permit d'**épingler** le neurone au bon endroit.

Sans se décourager, elle **bâtit** son **ourlet jour** après **jour**, **surfilant** sans re-

lâche. Elle **enfila aiguille** sur **aiguilles**, retrouvant petit à petit la mémoire des connaissances dans un **métier** choisi, de ses conférences dans de nombreux pays, l'envie d'entreprendre de nouvelles recherches. Tant d'efforts portèrent leurs fruits et, au bout de huit ans, elle est un exemple vécu qu'avec notre aide, le corps se moque des **accrocs** qui lui sont infligés.

Elle s'appelle Docteur Jill BOLTE TAYLOR, neuro-anatomiste; le livre: "**Voyage au-delà de mon cerveau**".

Merci à Pascale de me l'avoir offert.



Modeste contribution
à votre Bulletin...

Amitié

Jean



Comme j'aurais aimé, pétard!
connaître Rognes au temps jadis...
magnaneries et bergeries,
chemins pierreux, vieux mas, bories...
Las! je suis né vraiment trop tard.

J'aurais suivi les transhumances,
flâné de moulins en pressoirs,
couru pieds nus dans la Durance,
ébloui du matin au soir,
saoûl de lumière et de silence...
Las! je suis né vraiment trop tard.

Ciels lumineux ou lourds d'orages,
Rognes aurait été mon village,
tout brodé d'orchidées sauvages,
longs toits dorés, remparts hors d'âge
où chaque mur est témoignage...
Mais je rattrape mon retard.

Moi? voir Naples et puis mourir?
J'ai fait le choix de la Provence,
l'aimer, l'arpenter, la cueillir,
la humer, savourer ma chance
d'y rencontrer autant d'amis.

Et pour ce qui est d'en finir,
Rognes vaut mieux que Napoli,
mais comme j'aimerais, pétard!
que ce soit un petit peu plus tard...

J. MARTIN



Coin recettes

Soupe de butternut ou potimarron au gingembre et au lait de coco

Ingrédients

- 1 courge de butternut ou potimarron,
- 2 oignons des Cévennes (oignons doux),
- 1 gousse d'ail,
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé,
- 1 cuillère à soupe de coriandre en poudre,
- 20 cl de lait de coco,
- 1,5 l de bouillon de poule Bio,
- 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Faire rissoler les oignons coupés en petits morceaux ainsi que les courges coupées grossièrement, ajouter le gingembre, l'ail, la coriandre, le bouillon de poule et laisser cuire pendant 30mn. Mixer le tout et verser le lait de coco en remuant. Servir chaud ou froid en été, c'est délicieux !!!

Recette demandée à Josselyne au cours du dernier repas partagé du CinéSEL.

PS : On peut donc remplacer la courge, le potimarron ou le potiron par des carottes.



Des recettes qui nous rappellent notre "Défi de la courge" (IntraSEL Novembre 2015)

La tarte sucrée à la courge

Voilà la recette de la tarte sucrée à la courge :

Préparer une pâte brisée ou sablée.

Couper 800 gr de courge en petits morceaux après l'avoir épluchée et les faire revenir dans un peu de beurre. Une fois cuite la réduire en purée avec un mixer.

Battre 3 œufs entiers, y ajouter 150gr de sucre ou de cassonade, un sachet de sucre vanillé et un pot de 45 cl de crème fraîche épaisse. Mélanger le tout avec la purée de courge.

On peut rajouter de la cannelle, du gingembre en poudre et de la noix de muscade.

Mettre la préparation sur la pâte et cuire à four moyen 45 mn environ. Il n'y a plus qu'à se régaler....

OUVERTURES



Des précisions sur la Nef m'ont souvent été demandées, lors des comptoirs d'échange des Roues; voici donc quelques informations supplémentaires...

La Nef est née en 1988 de la volonté d'un cercle de militants associatifs, venant de l'agriculture bio, du monde de l'éducation et de la culture afin de créer des circulations financières plus transparentes et qui aient un vrai impact sur l'économie réelle. C'était au départ quelques dizaines de personnes qui voulaient financer des activités de proximité, en leur accordant des crédits, selon une vision coopérative, humaniste et fraternelle.

Unique en France la Nef est devenue une banque coopérative qui offre des solutions d'épargne et de crédit orientées vers des projets ayant une utilité sociale, écologique et/ou culturelle.

Les projets qu'elle soutient :

agriculture biologique et paysanne, circuits-courts d'énergie renouvelable, recyclage, habitats participatifs et écologiques, auto-partage, commerce équitable, entrepreneuriat social, association d'insertion, groupes d'habitants, monde associatif, collectivités locales, etc... le tout sans avoir recours aux marchés financiers et en publiant tous les ans la liste des prêts effectivement accordés: voilà le principe de la Nef, « **Nouvelle Économie Fraternelle** ». Transparence totale, aucune spéculation.

En tant que coopérative, la Nef a choisi une organisation centrée sur la coopération et la participation dont les sociétaires sont au cœur.

Les **sociétaires** sont propriétaires du capital de la coopérative. Réunis lors de l'Assemblée Générale, ils donnent quitus de gestion au **Directoire** (responsable de la gestion de l'entreprise et de l'animation des salariés), votent les grandes orientations de l'entreprise et en élisent le **Conseil de Surveillance** (qui veille à la cohérence globale des activités de la coopérative, valide ses orientations stratégiques, nomme et contrôle l'activité du Directoire).

Le **Comité d'Éthique** est un organe d'appui à l'évaluation et à la décision pour les instances dirigeantes et l'équipe salariée. Il est composé de sociétaires, de salariés et d'acteurs impliqués dans l'ESS. Des équipes de conseillers et de banquiers itinérants sont présents sur le terrain pour rencontrer épargnants et entrepreneurs.

Pour en revenir aux Roues...

Lorsque je fais l'acquisition de Roues, les Euros que je donne (en quantités égales) sont versés à la Nef et vont soutenir les actions développées ci-dessus ; parallèlement, je dépense les Roues dans l'économie réelle et locale...

Cet échange a donc provoqué une double circulation de la monnaie.

Liliane

Appel de Roger Crambes,
président de «L'écurie du Verrou»
pour un adolescent de Rognes atteint d'une maladie rare

L'Écurie du Verrou se mobilise en faveur de **David-Alexandre** afin de lui offrir son billet d'avion pour le Canada.

(des précisions sur: <https://www.gofundme.com/le-reve-de-david-alexandre>)

Je vous transmets le lien pour un financement participatif.

https://www.gofundme.com/le-reve-de-David-Alexandre?pc=sms_db_co2876_v1&rcid=32a804dc70ed4823a067a97ed36f22a6

L'agenda

Date et heure	Activité	Lieu
Samedi 6 Janvier 2018 à 19h	CinéSEL: "Blade Runner"	Chez Liliane et Xavier
Vendredi 19 Janvier 2018	Cercle de parole	Salle des associations (sous réserve)
Vendredi 26 Janvier à 18h 30	Assemblée Générale et CAF	Salle des associations
Samedi 3 Février 2018 à 19h	CinéSEL: "1984"	Chez Liliane et Xavier

Les permanences

- 2 décembre : Fred et Josy au Foyer
- 16 décembre : Chantal et Lilette au Foyer
- 6 janvier : Mary G. et Xavier.
- **Galette des rois** : chacun apporte un petit quelque chose
- 20 janvier : Christine et Xavier

SALON DE LECTURE

Une idée pour la Journée citoyenne?

C'est à la Fare-les-Oliviers que j'ai découvert ce chaleureux salon de lecture à ciel ouvert.

Cette petite place offre un bel espace avec un banc, une magnifique et généreuse bibliothèque, un parterre de fleurs coloré et entretenu avec amour.

Je rêve d'un lieu aussi accueillant pour notre village de Rognes.

Comment faire pour que ce souhait devienne réalité?

Carmen



CrocoSEL

Système
d'Échange Local

Buts:

- faciliter la communication entre les personnes
- mettre en évidence les compétences de chacun, afin de tisser des liens de solidarité
- promouvoir des solidarités dans le cadre du développement local, grâce à des échanges multilatéraux de savoirs, de biens et de services, tous les échanges - sans aucun profit pécuniaire entre les adhérents de l'association, ou ceux d'autres SEL, en fonction des offres et des demandes de chacun

Adresse postale

1 avenue de Verdun
13840 ROGNES

Permanences:

- * 1er et 3ème samedis
de chaque mois

Contacts:

- * *Les coordinateurs*
04 42 50 22 49
06 43 12 85 75
04 42 92 78 46

* Le trésorier:

claudc.carmen@orange.fr

* Le comptable des grains:

aml.sabot@wanadoo.fr

* Pour communiquer avec tous les adhérents:

groupe-crocosel@googlegroups.com