



L'écho du Sable

N°76 MARS 2019

**BULLETIN DE L'ASSOCIATION GRAINS DE SABLE
SYSTÈME ALTERNATIF DE BANQUE LOCALE D'ÉCHANGE**

L'Édito

Chères amies lectrices, chers amis lecteurs,

Malgré l'hiver, les Sélites les plus assidu(e)s se sont retrouvé(e)s chaque semaine soit aux permanences, soit pour les sorties ou animations, et déjà la BLÉ de février a été un grand succès, avec une belle participation. La météo douce et ensoleillée a permis de sortir les tables dehors pour déguster toute une variété de savoureuses crêpes !

Avec l'arrivée du printemps, cultivons cet art du partage, des échanges et de la convivialité qui est la raison d'être du S.E.L !

C'est ce dont nous voulons témoigner dans ce numéro 76 de l'**Écho du Sable**.

Bonne lecture et à très bientôt !

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

Blog de GDS selibourne.jimdo.com

Association Grains de Sable
SEL de Libourne
36 Ter rue du 1er R.A.C - 33500 LIBOURNE

Sommaire

| | |
|----------------------------------|----|
| L'Édito | |
| Conseil d'animation 2019 | 2 |
| Calendrier des BLÉ et animations | 3 |
| Échos de la VIE de GDS | 4 |
| La BLÉ de février en images | 5 |
| Sorties détente | 6 |
| Ateliers découverte | 9 |
| Avec les associations amies | 11 |
| Paroles de Sélites | 12 |
| ANNEXES : AG Janv 2019 | 13 |
| Bilan financier 2018 | 19 |
| Bienvenue aux nouveaux adhérents | 20 |

En supplément à ce numéro 76, un mémento sur les plantes sauvages comestibles.



Grains de sable - Conseil d'animation 2019



Monique Labbé



Marie-Lise Rigal



Simone Pallard



Martine Rey



Patricia Deval



Rolande Serre



Michèle Duféal



Bernard Houette



Marc Deffieux



Magalie Dureuil

Secrétaire : Monique Labbé (partie administrative, messagerie...)

Secrétaire adjointe : Marie-Lise Rigal (animations, relations avec les autres associations et S.E.L, aidée par Michèle)

Trésorière : Simone Pallard (avec le renfort de Marc pour la comptabilité)

Trésorière adjointe : Martine Rey (intendance)

Partage des autres tâches :

Patricia et Rolande : impression des documents (carnets, flyers, etc., journal).

Michèle : vérification des inscriptions sur Doodle pour les permanences et réservations de salles.

Comité de rédaction du journal : Marie-Lise, Patricia, Rolande, Françoise D., Bernard C., et tout rédacteur volontaire ; coordination : Monique

Incroyables comestibles : Bernard H. secondé par Michèle et les jardiniers volontaires.

Mise à jour des adhérents et préparation du catalogue offres et demandes (2 fois/an) : Monique et Joelle M.



Calendrier des BLÉ pour l'année 2019

À noter:

La BLÉ (Bourse locale d'échanges) commence à 14 h30 après notre habituel repas de midi en auberge espagnole, tiré du sac ou, exceptionnellement, préparé par un ou plusieurs adhérents.

| Date / Lieu | Thème | Animation - Programme |
|--|----------------------|---|
| Samedi 23 février Local GDS | BLÉ de la Chandeleur | 10h - Atelier relations interpersonnelles par Sophie MAHO, Séliste 12h – repas de crêpes |
| Dimanche 17 mars Local GDS | BLÉ du printemps | 10h – La dictée de Pivot par Marie-Claude SAUVET, Séliste |
| Dimanche 28 avril Salle du Verdet 12 rue de Toussaint | BLÉ des jardiniers | 10h – Bio Danse par Isabelle LANGOT, Séliste |
| Dimanche 19 mai Local GDS | BLÉ des cerises | 10h – atelier EFT (Emotional freedom techniques) par Solène |
| Samedi 22 juin Local GDS | BLÉ de la St Jean | 9h – départ en covoiturage pour La Clotte Visite du jardin d'Agnès MARIN, Séliste |
| Dimanche 15 septembre Local GDS | BLÉ de la rentrée | 10h – atelier cuisine bio : gâteaux sans gluten, par Monique LABBE, Séliste |
| Samedi 19 octobre Local GDS | BLÉ des châtaignes | 10h – atelier naturopathie : les fleurs de Bach par Marielle FERRAN, Séliste |
| Dimanche 17 novembre Local GDS | BLÉ des citrouilles | 10h – atelier d'écriture par Monique LABBE |
| Dimanche 15 décembre Salle des Charruauds 54 rue Max Linder | BLÉ de Noël | 10h – atelier cuisine : maxi soupe de légumes pour partager au repas de midi |

Agenda des activités du S.E.L, annonces, nouvelles des associations amies

Un **mail hebdomadaire** est adressé aux adhérents de GDS **le jeudi**. Il récapitule toutes les activités : sorties ou ateliers, BLÉ ; diffuse les annonces de Sélistes : offres, demandes, chantiers..., suit les nouvelles des associations amies : La Consigne, S.O.S Terre Vivante, Libourn' à vélo et des autres S.E.L. Lisez-le, vous ne pourrez plus rien rater !

Envoyez jusqu'au mercredi soir par la messagerie gds33500@net-c.fr les infos que vous souhaitez faire diffuser par le mail hebdo. Merci.



Échos de la VIE de GDS

Lors de l'Assemblée générale ordinaire du 19 janvier (cf Compte rendu de l'A.G en ANNEXE I) nous avons renouvelé le Conseil d'Animation comme le prévoient nos statuts : 3 nouveaux membres ont intégré l'équipe déjà en place, Michèle, Marc et Monique .

Un partage des tâches indispensable

La première réunion du C.A s'est tenue le mardi 5 février et nous avons constaté la nécessité impérieuse, pour la continuité et la vitalité de notre S.E.L, d'un meilleur partage des tâches. Désormais, les responsabilités au sein du C.A sont réparties de manière à favoriser le **travail en équipe**. La prochaine réunion est prévue pour le 2 avril afin de mettre en place les commissions sur les Grains et le Règlement intérieur et de programmer la convocation d'une Assemblée générale extraordinaire pour la fin juin.

Le vote obligatoire sur les tarifs d'adhésion 2020 n'ayant pas eu lieu lors de l'A.G.O du 19 janvier, selon la volonté des participants, **le C.A mettra en place en avril et mai deux commissions, Grains et Règlement intérieur**, dont les travaux devront aboutir d'une part à une meilleure gestion des grains et à une proposition de nouveaux tarifs à faire voter en A.G ; d'autre part à préciser si besoin certains points du règlement intérieur.

Détente, découverte, convivialité sont au programme des activités

Un programme d'activités régulières fait alterner des **sorties détente** au bowling et la marche douce afin que chacun trouve selon son goût l'occasion de participer.

Les **BLÉ** mensuelles sont l'occasion de proposer des **ateliers découverte** en matinée, animés le plus souvent par des Sélistes, afin d'ouvrir notre horizon et de partager nos savoirs et savoir-faire. Le **repas convivial** en auberge espagnole est un moment très apprécié des adhérents et parfois des amis des autres S.E.L ou d'Associations amies.

Tous les Sélistes sont conviés à participer à ces activités et à mettre la main à la pâte pour un bon déroulement, notamment lors des BLÉ : mise en pratique du manger sain, tri des déchets, partage des tâches d'installation et de rangement !



BLÉ du 23 février : apéritif et repas en plein air devant notre local à Libourne





Samedi 19 février
BLÉ de la Chandeleur



Photos Guy Dufour



Sorties Détente



Sorties au bowling de Libourne, proposées et organisées par Bernard, ou comment passer un bon moment de détente en joyeuse compagnie !

Article de Bernard Cormier

J'ai d'abord lancé un doodle <https://doodle.com/poll/b26csfw7wqy6d68> offrant diverses possibilités d'horaires pour faire des sorties bowling, puis décidé de proposer deux sorties par mois, l'une le jeudi à 20 heures 30, l'autre le vendredi à 15 heures, en alternance tous les quinze jours, ceci afin de permettre à celles et ceux qui ne seraient pas disponibles l'après-midi et qui voudraient se distraire, de pouvoir venir le soir en compagnie d'autres Sélistes.

Après deux sorties avec des Sélistes, ma troisième sortie ne comptait plus en ses rangs que quelques ami-e-s venu-e-s s'inscrire, mais aucun Séliste. Je dois reconnaître que, pour des Sélistes qui ne sont pas forcément fortunés, le coût non négligeable du bowling – 11 euros pour deux parties – peut être dissuasif. Malheureusement, il est impossible de payer en grains de sable !

Je laisserai donc le doodle en ligne sur le blog du S.E.L, <https://selibourne.jimdo.com> encore quelques mois afin de savoir si cette animation répond aux envies des Sélistes. Peut-être que les beaux jours venant, certains auront plus envie de sortir qu'actuellement. Nous verrons cela dans les prochains mois.

Pas besoin d'être un champion pour participer, l'important est de s'amuser.

À bientôt, je compte sur vous !



Marche douce du Mois de Février, par Rolande Serre

La première randonnée fut faite autour du Lac des Dagueys en longeant la Barbanne, car le chemin le plus près du lac est interdit à cause de la méga-construction du centre aquatique (projet pour 2020).

Il avait plu dans la semaine et ce chemin était pas mal boueux, il faut l'avouer. Nous sommes passés par la Ferme de la Barbanne où se trouvent des animaux de basse-cour spécifiques à la région Aquitaine puis en fin de balade, goûter chez Marie-Lise.

La deuxième randonnée fut faite dans le fief de Bernard à Savignac, petits détours en rosaces sur le périmètre du village, panorama sur le Château et la Maison du meneur de rando qui nous offrit l'hospitalité pour partager le goûter, toujours abondant, n'est-ce pas les amis ?

À bientôt sur d'autres sentiers, nous vous attendons !



Sortie avec Libourn' à vélo mercredi 20 février



Balade printanière avec Libourn' à vélo présentée par Fabienne Labrande

En ce bel après-midi ensoleillé, nous n'étions que cinq femmes courageuses venues pour la sortie à vélo menée par Françoise Labeylie. Deux gilets jaunes (eh oui, c'est toujours d'actualité !) ont encadré le groupe pour nous offrir la sécurité tout au long du parcours. La bonne humeur – comme le temps au beau fixe – se propageait de l'une à l'autre.

Départ en file indienne par les rues de Libourne

En file indienne, nous avons arpenté les rues de Libourne-Est avant de nous retrouver sur la longue piste cyclable longeant la rocade d'un côté, mais déjà en pleine nature de l'autre. Nous sommes passées devant le mur de Plince avant d'emprunter des petites routes de campagne, tranquilles et sympathiques, où nous pouvions nous positionner de front : ainsi, les paroles allaient bon train... et les rires fusaient de toutes parts.

À travers les vignes de Pomerol...

Nous avons ensuite traversé le célèbre vignoble de Pomerol. L'alignement des rangées de pieds de vigne horizontaux mêlé à celui des rameaux dénudés fraîchement sectionnés verticalement formait des figures structurées aux formes géométriques, rectilignes et ordonnées. Seule la présence de quelques employés vêtus de couleurs chatoyantes, taillant encore les bois, donnait une note de fantaisie à ce rigoureux paysage. Notre présence semblait modifier la routine quotidienne des conducteurs habituellement aigris par les longues files d'attente, les fréquents arrêts aux feux rouges et les coups de klaxon intempestifs. Seuls deux conducteurs ont manqué de courtoisie à notre égard.

... Admire la beauté de la nature

Pendant notre périple, nous n'avons cessé d'admirer la beauté de la nature : bois et vignes défilaient alternativement sous nos yeux, ainsi que la magnificence des châteaux régionaux. Notre groupe s'est arrêté devant le château Yvon-Figeac car son allée centrale, bordée par de rouges colonnes modernes et originales symbolisant la météo, nous a vivement interpellées. Tout à coup, d'étranges sons, pas totalement inconnus mais difficilement reconnaissables, parvinrent à nos oreilles. Nous levâmes les yeux au ciel afin de pouvoir en identifier la provenance. Et, oh miracle, nous vîmes des grues au retour annonciateur du printemps ! Nous suivîmes toutes du regard la danse organisée et enchantée de leur vol en V. Ce spectacle suscita une réflexion portant sur la socialisation très développée de ces animaux, qui, à tour de rôle savent se rendre utiles et aider leurs congénères... comme les Sélistes, bien-sûr !

Retour par les bords de la Dordogne

Le retour se fit par le Verdet aux coquettes maisons entourées de jardinets fleuris. Puis nous avons rejoint les bords de la Dordogne . Là, lorsque nous plongeons nos regards dans les méandres de la rivière, le temps semble un instant suspendu, même si malgré tout, il continue son cours au fil de l'eau ... Nous nous offrîmes une nouvelle pause photo avant de nous diriger vers le local du S.E.L en passant par Condat. Nous nous sommes quittées enthousiasmées par cette merveilleuse balade.

Au plaisir de nous retrouver sur les chemins de notre si belle région, à bicyclette !



Ateliers découverte

Atelier sur la communication inter-relationnelle, animé par Sophie Maho et présenté par Françoise Dion

Samedi 23 février, Sophie Maho a proposé un atelier sur la Communication inter-relationnelle, où nous étions une dizaine de participants.

Sophie nous a fait partager sa pratique de la méthode ESPERE créée par Jacques Salomé. Un schéma circulaire recense les domaines avec lesquels nous entretenons des relations, par exemple : le corps, les ancêtres, le couple, les objets environnants, la maison, la nature, le travail et les activités sociales, les amis, le sacré, les animaux, etc. Et au cœur de tout ça, le Moi.

Sophie nous a proposé d'entrer 5mn en relation avec notre état du moment, nos émotions, sans porter de jugement sur nous-mêmes.

Une relation est un être vivant

Comme tout être vivant, une relation naît, se nourrit pour se développer, et finit un jour – on ne sait pas quand – par arrêter de vivre. Son évolution dépend des comportements de chacun des protagonistes. Nous entretenons des relations différentes selon les personnes que nous rencontrons.

La communication inter-relationnelle est le dialogue que nous avons avec autrui. Dans ce dialogue, nous évoluons dans des zones d'influence où nous pouvons bouger. Si nous sommes trop fixés sur une position, la relation va souffrir, être malade.

Sophie nous demande alors de nous positionner pendant 5mn par rapport aux domaines suggérés dans le schéma mentionné plus haut. Quels sont les domaines que nous cultivons particulièrement en ce moment, ou ceux au contraire que nous négligeons. Comment nous percevons-nous dans chacun de ces domaines ? Puis elle nous demande si les relations avec les domaines que nous privilégions nous valorisent et augmentent notre estime de soi.

Relation saine ou relation toxique ?

Une relation en bonne santé répond à 4 critères : on donne et on reçoit, on s'autorise à demander et à refuser. On doit donc faire le point et se demander : Est-ce que je donne ? Est-ce que je reçois ? Est-ce que je sais demander ? Est-ce que je sais refuser ?

Nous portons tous en nous des traces de relations toxiques, des symptômes de la maladie de notre communication inter-relationnelle. Ces symptômes peuvent être : parler de l'autre en particulier quand il n'est pas là ; ne pas arriver à l'écouter ; lui couper la parole... Dans ce cas, se demander : pourquoi je fais ça ? C'est parce que je suis noyé dans mes émotions et que la parole de l'autre stimule ces émotions qui prennent le dessus sur ma relation avec lui.

Les moyens de saboter le relationnel sont divers : vouloir aider l'autre plutôt que de l'écouter, émettre des injonctions : tu dois, tu devrais faire ceci, il faut, il faudrait que tu fasses cela et pire, il aurait fallu que... Résultat des injonctions : l'autre ne se sent pas accepté. Sa relation à lui-même est remise en question. Et réciproquement quand les injonctions me sont adressées.



Mais encore, dévaloriser, disqualifier l'autre. Par ex. : ça ne se fait pas, ce n'est pas comme ça qu'on fait. Or, l'autre a aussi des compétences, il sait aussi bien que nous faire les choses. Et réciproquement. Menacer, implicitement ou pas. Très fréquent dans l'éducation des enfants. Culpabiliser : c'est de ta, (ma) faute, si... Faire croire à l'autre qu'il est responsable de nos émotions. C'est une manipulation. On rend l'autre dépendant. Enfin, le chantage : récompense /punition.

Si je suis victime dans une relation, c'est parce que je l'entretiens. Si Je veux en sortir, je ne dois pas avoir peur de l'affrontement, même dans des domaines anodins. Il faut apprendre à négocier, comme dans le commerce. Si on ne sait pas négocier, on s'isole pour ne pas souffrir.

À la fin de la séance, Sophie nous a demandé d'aller **chercher dans notre environnement un objet qui pourrait représenter notre état du moment** et chacun a pu s'il le désirait, exprimer en quoi cet objet correspondait à ce qu'il ressentait présentement.

Nous avons remercié Sophie pour son beau travail. J'ai personnellement beaucoup apprécié la clarté et la fluidité de sa parole, l'intérêt de son exposé, le calme qu'elle nous a transmis.

Quant à Sophie, elle nous a dit avoir apprécié la qualité de notre écoute.

Atelier Yoga du 2 mars animé par Xuan Dung Phan, Séliste et présenté par Patricia

Belle matinée avec Maître Dany ! Intégration de 3 yogas : Hatha yoga, yoga Egyptien, yoga Vietnamien.

Quelle chance pour nous trois, Danick, Marc et moi-même !

Lorsque l'action est juste, il n'est nul besoin de plus. Partage dans la simplicité de l'authentique. J'envoie à l'univers que Maître Dany puisse revenir vers nous de temps en temps pour diffuser sa co-naissance.



Activités inter-associations

Troisième rencontre dans le cadre de « Défi famille 0 Déchet » avec l'association SOS Terre vivante

par Marie-Lise

Un bon nombre de Sélistes participent à ce défi, organisé par l'association SOS Terre Vivante et le SMICVAL de Saint Denis-de-Pile. C'est pour cela que nous rendons compte ici de cette expérience.

Le 16 Février, c'était notre troisième rencontre. Lors de la seconde, en Janvier, nous avons eu un rappel de tous les modes de tri et de récupération de déchets qui n'était pas inutile et nous sommes partis avec notre matériel (composteur et peson pour effectuer, mois par mois, la pesée de nos déchets par catégories).

Ce jour-là, nous étions sur le terrain : visite du jardin de Patricia (Séliste et responsable de SOS Terre vivante) avec ses ruches près du jardin, ses plantes et fleurs pour attirer les abeilles, son compostage, ses hôtels à insectes, ses pièges à frelons asiatiques.

Puis nous sommes allés rendre visite à Marion : membre de SOS Terre vivante et complètement engagée, depuis plusieurs années, dans le « Défi 0 déchet ». Elle nous a accueillis dans sa cuisine pour nous présenter son mode de fonctionnement et d'organisation : toutes les denrées de base sont conditionnées dans des bocaux en verre et achetées en vrac dans les magasins bio, sans emballage). Pour les goûters de ses deux petites filles, elle confectionne des gâteaux maison (finies les pâtisseries industrielles avec suremballages) et elle leur donne des graines à grignoter. Pour les repas : céréales et légumes achetés au marché, viande uniquement le week-end. Il y a aussi l'élimination totale du sopalin et des éponges, remplacés par des lingettes en tissu, lavables et une petite brosse pour la vaisselle récalcitrante ; sans compter la recette du produit lave vaisselle naturel et économique. Tous les produits d'entretien sont réduits au strict minimum avec des substances naturelles et peu chères.

Puis Marion nous présente ses produits de salle de bains : dentifrice maison à base de produits naturels, ainsi que les déodorants, savons pour la douche, huile d'amande pour les soins du visage.

Elle complète notre rencontre en nous expliquant qu'elle n'achète plus aucun vêtement neuf (vide-greniers, sites internet de vente d'occasion) ; de même pour les jouets de ses enfants.

Voilà une belle rencontre dans la maison « 0 déchet » de Marion qui est en plus tellement sympathique !



Paroles de Sélistes

L'Écho du Sable ouvre ses pages aux lecteurs Sélistes : proposez-nous des récits ou témoignages : voyages, rencontres, expériences, qui vous ont ouvert le cœur et l'esprit et que vous souhaiteriez faire partager. À moins que vous ne soyez tenté par la poésie ou l'imagination et que vous ne laissiez courir votre plume ou vos doigts sur le clavier pour nous faire part de vos créations !

Faites-nous parvenir vos propositions sur gds33500@net-c.fr ou venez en parler.

Ma jeunesse à LONDRES

par Marie-Claude Sauvet

Il fut un temps où je prenais un vieux ferry pour l'Angleterre. De Calais, on y accédait par une étroite passerelle en corde qui tressaillait au passage de ma valise sans roulettes que je tractais, harnachée de mes sacs.

Souvent, la Manche était mauvaise et les verres du bar valdinguaient sur le sol, sur lequel vomissaient aussi des passagers.

Après deux heures trente de cette traversée, il fallait réemprunter cette maudite passerelle. Une fois débarqués à Douvres : passage de la douane ! Sévère contrôle des passeports ! Tampon de visa apposé : touriste, pour trois mois ! Ouf ! On cheminait par un long couloir menant à l'inspection des bagages effectuée sur des tréteaux, fouillés méticuleusement.

Puis un bus attendait les passagers : direction la gare, le train jusqu'à la gare Victoria d'où l'on empruntait les escaliers du métro jusqu'à Earl's Court où il y avait pléthore d'hôtels dortoirs avec salle de bains, WC communs. Un tableau d'annonces offrait des chambres à louer à la semaine et des offres d'emploi dans les hôtels : serveuse d'« english breakfast » (bacon and eggs sur toasts avec haricots sauce tomate et... thé !), femme de chambre sous la coupe d'une gouvernante autoritaire. Notre anglais étant très limité, il fallait s'en satisfaire ou rester en tant que fille au pair.

Cela ne nous empêchait pas d'aller danser toute la nuit au Café des Artistes. Avec ces jobs, non déclarés, sous-payés, chaque vendredi nous touchions notre paie en espèces, taxes déduites, mise dans une enveloppe marron. Le soir, nous allions au « SMS SOL » dans SOHO, où, allongés sur le sol, nous écoutions de la musique assourdissante.

Totalement hilares, euphoriques, dansant et chantant, nous reprenions le métro de six heures pour nous soumettre à nouveau à nos tâches subalternes.



ANNEXE I

Compte rendu de l'Assemblée Générale de Grains de Sable S.E.L de LIBOURNE 19/01/2019

Ouverture de la séance : à 14h50, le quorum étant atteint, l'Assemblée générale peut débuter.

Désignation de la présidente de séance : Marie Lise RIGAL, et des secrétaires de séance : Michèle DUFEAL et Patricia DEVAL pour la gestion de la parole et le dénombrement des votes, prise de notes et CR assurés par Monique LABBE.

La présidente remercie les participants pour leur présence, importante et indispensable pour la continuité et la pérennité de notre association.

Bilan moral de l'année 2018

présenté par Marie Lise RIGAL

Le Comité d'animation, pour l'année 2018 était constitué de 4 personnes en cours de mandat : Jacques Houot, Martine Rey, Patricia Deval, Simone Pallard et de 7 personnes qui ont débuté leur mandat en 2018 : Marie-Lise Rigal, Bernard Houette, Laurent Oliveira, Serge Cheyrol, Magali Dureuil , Guy Dufour et Rolande Serre.

Tout au long de l'année, nous avons tenté de faire vivre le mieux possible notre association Grains De Sable qui compte actuellement 92 adhérents (en hausse % à l'année précédente).

Notre première obligation fut l'attribution des postes de fonctionnement lors de notre premier Comité d'Animation le 30/01/2018 :

- Le poste de secrétaire a été attribué à Marie-Lise RIGAL
- Le poste de secrétaire adjoint a été attribué à Serge CHEYROL
- Le poste de trésorier a été attribué à Jacques HOUOT
- Le poste de trésorière adjointe a été attribué à Patricia DEVAL
- L'intendance des BLÉ a été attribuée à Simone PALLARD et Martine REY
- La mise en page du journal a été attribuée à Patricia DEVAL
- La gestion des permanences a été attribuée à Simone PALLARD

Il a fallu comme chaque année :

- Établir les documents administratifs à adresser à la sous-préfecture
- Adresser à la Mairie les documents relatifs à l'Assemblée Générale (compte-rendu, composition du bureau, bilan financier)

Puis nous avons mis à jour les fichiers nécessaires à la gestion de l'association pour l'année 2018 (adhérents, offres et demandes).

Nous nous sommes emparés le mieux que nous le pouvions des outils informatiques indispensables à la gestion des échanges et des informations.

Un grand merci à Bernard CORMIER toujours présent pour nous aider à maîtriser ces outils.



Tout au long de l'année, il a fallu :

- Mettre à jour le fichier des adhérents
- Mettre à jour le fichier des offres et demandes
- Imprimer et diffuser les catalogues des offres et demandes
- Mettre en page et éditer les journaux
- Organiser les permanences régulières
- Adresser régulièrement des messages pour informer les adhérents des échanges et des dernières nouvelles
- Tenir une BLÉ par mois et organiser des ateliers ou animations
- Adresser les convocations aux membres du CA avec l'ordre du jour
- Tenir un Conseil d'Animation à une fréquence conforme au statut (au moins une fois par trimestre)
- Rédiger les courriers officiels
- Gérer le cahier de trésorerie en dépenses et en recettes
- Assurer la communication avec les autres S.E.L
- Faire adhérer l'association à SEL'IDAIRE et assurer l'association
- Participer à des événements pour représenter le S.E.L
- Établir un dossier de demande de subvention avec un budget prévisionnel
- Organiser l'Assemblée Générale Ordinaire dans les délais statutaires, la préparer ; envoyer les convocations aux adhérents
- Réserver des salles municipales pour nos événements exceptionnels

RAPPEL : La gestion de l'association a été effectuée par les membres du bureau totalement bénévolement. Aucun grain ne leur a été attribué.

Nous avons assuré les tâches du Comité d'Animation dans le respect de nos obligations statutaires :

- Organiser l'Assemblée Générale
- Publier régulièrement le journal
- Organiser les BLÉ (9 en 2018)
- Organiser des activités régulières:
 - Marche douce
 - Atelier couture : actuellement interrompu, il reprendra au mois d'Octobre
 - Atelier chorale qui n'a pas repris à la rentrée de Septembre 2018

Nous en profitons pour remercier tous les adhérents qui se sont investis sur ces événements.

- Des animations et des ateliers qui ont enrichi nos BLÉ :
 - 2 ateliers d'écriture proposés par Monique LABBE, dont les productions ont alimenté nos journaux
 - Un atelier de cuisine végétarienne : purée de légumes et galettes dont les recettes ont été diffusées aux adhérents, proposé par Monique LABBE
 - Fabrication de pain au levain : proposé par Joëlle MARCHAND
 - Atelier de vermicompostage : pour gérer nos déchets au mieux, même dans un appartement, proposé par Roland REY
 - 2 ateliers d'entretien et plantation autour de nos « Incroyables Comestibles »
 - Une opération ramassage de déchets dans la nature, en lien avec l'association « SOS Terre Vivante », suivie d'une visite



- commentée aux Moulins de Calon
- Participation à la plantation de pommes de terre chez nos amis du « Jardin partagé » d'Arveyres
- Balade à la recherche de plantes comestibles : animée par Anne ZINC
- Promenade à vélo : proposée par nos amis de « Libourn'à vélo »
- Animation pour tendre à devenir une famille « zéro déchet » (comment gérer nos déchets au mieux) : avec l'association « SOS Terre Vivante » et le SMICVAL
- Visite commentée au Musée des Beaux Arts de Libourne

Permanences : Toutes les permanences ont été assurées y compris en Août.

Merci aux adhérents bénévoles : la rotation s'est faite sans difficulté. Le parrainage a bien fonctionné. Les adhérents sont invités à s'inscrire pour assurer les permanences de 2019.

Gestion des grains : Un grand merci à Catherine LABADENS qui a accepté , une fois de plus, la lourde tâche de saisir les carnets.

Investissement de l'association : Au cours de l'année 2018, nous avons réalisé quelques achats :

- 1 grand tuyau d'arrosage pour nos « Incroyables Comestibles »
- 1 verrou pour la porte de la cuisine
- Quelques matériaux de bricolage pour améliorer l'installation de la cuisine (un merci tout particulier aux deux adhérents, Bernard HOUETTE et Guy DUFOUR, qui ont effectué un gros rangement de la cuisine et des locaux d'en haut)

Prévision d'activités 2019 :

- Organisation des BLÉ avec leurs animations et ateliers. Deux moments forts : notre BLÉ des jardins en avril et notre BLÉ des créateurs à Noël qui se tiendront dans une salle municipale.
- Projet des « Incroyables Comestibles » à élargir : prise de contact avec les occupants de la cour du 1er R.A.C, afin de les impliquer dans l'entretien des bacs et dans les plantations pour que le concept soit cohérent (ceci nécessitera peut-être l'ajout de quelques bacs). Des rencontres seront à envisager avec d'autres expérimentations d' « Incroyables Comestibles » dans Libourne.
- Poursuite de l'atelier couture, une fois par mois (à partir d'Octobre 2019).
- Projet de sorties « marche douce » le jeudi ou le vendredi par alternance, 2 fois par mois.
- poursuite de partenariat avec nos amis de Libournais en Transition, La Consigne, S.O.S Terre Vivante, Libourn'à vélo, ainsi que la MIEL.
- Sorties Bowling tous les 15 jours le jeudi soir ou le vendredi après-midi par alternance.
- Entretenir les liens avec nos amis des autres S.E.L girondins : aller à leurs BLÉ, les inviter aux nôtres.
- Poursuite des rencontres « Famille zéro déchet », qui nous permettront de valoriser nos déchets au mieux. Elles se tiendront à la salle des fêtes de Néac en partenariat avec « SOS Terre Vivante » et le SMICVAL.
- Un prochain ramassage de déchets dans la nature au printemps (mois de mars) suivi d'un repas auberge espagnole et d'une balade botanique avec Benoît Péret.
- Un atelier « Emotion Freedom Technic » : technique de relaxation psycho-corporelle à pratiquer soi-même, animé par Solène (Libournais en transition).



- Un atelier sur la pratique des relations interpersonnelles : proposé par Sophie MAHO.
- Proposition d'une matinée de débat sur notre charte : la respectons-nous ? Que pouvons-nous améliorer pour être en cohérence avec elle ? Que faisons-nous déjà de positif en ce sens ?.. Occasion de relire la Charte et de faire le point sur nos objectifs, nos relations internes...

Nous espérons que vous jugerez positivement les actions que nous avons menées pour que vous profitiez au mieux de l'association Grains De Sable à laquelle vous avez adhéré, en accordant à l'équipe actuelle le quitus de notre bilan. Nous vous proposons de voter pour ou contre le quitus accordé aux membres du Comité d'Animation pour la gestion de l'année.

Avant le vote la parole est laissée à la salle : Michèle, Patricia, Vonnick... remercient le CA pour son travail et félicitent les élus.

VOTE pour le quitus : 52 votants
contre = 0, abstention = 1 (retard), quitus accordé à l'unanimité moins 1 voix

Bilan financier

présenté par Marie Lise RIGAL (et Bernard Cormier),

en l'absence de Jacques Houot trésorier, démissionnaire de fait.

Patricia Deval, trésorière adjointe regrette de ne pas pouvoir prendre le relais, faute d'avoir été tenue au courant et sollicitée. Elle fait remarquer que cette situation pose la question du fonctionnement du bureau en ce qui concerne les fonctions d'adjoints, notamment le partage des tâches et la transmission des documents et informations. Quelques questions dans la salle à propos de la vérification des comptes...

Patricia Deval se propose de demander par lettre recommandée à Jacques Houot, trésorier qu'il lui remette tous les documents afin que l'on puisse les consulter au local. Le bilan financier a été préparé par Bernard Cormier sur Excel, logiciel qu'il maîtrise bien, mais il ne peut pas en être tenu pour responsable puisqu'il n'est pas élu au conseil d'animation et ne souhaite pas l'être. Il a disposé de toutes informations nécessaires pour réaliser ce bilan et a agi sous la responsabilité de la secrétaire, Marie-Lise Rigal.

La présidente demande à Bernard Cormier d'assurer la lecture du bilan qui figure sur un document imprimé distribué dans la salle.

Commentaire : le solde comptable (à la banque et en caisse) s'élève à 1500,60€
 L'achat d'un ordinateur pour GDS est à prévoir en 2019, le précédent étant hors d'usage.

Vote pour le quitus du bilan financier : 52 votants
Contre = 1 (Patricia Deval), abstentions = 7, pour = 44
L'Assemblée générale donne quitus pour le bilan financier.

Bilan en grains :

le solde de GDS en grains s'élève à 20 675 grains

Plusieurs personnes présentes prennent la parole : que faire de tous ces grains ? Il faut y réfléchir... On pourrait faire un atelier, une animation ou une formation pour savoir quoi faire de ces grains... Il faudrait choisir démocratiquement...



Proposition de Marie-Odile : mettre en place un groupe de réflexion afin de préparer des propositions à examiner en AG

Vient ensuite en discussion le nombre de grains demandés à l'inscription, question récurrente, à chaque AG à propos du tarif des adhésions... À rattacher à la question précédente : que faire des grains dont dispose l'association ?

Vote pour donner le quitus au bilan en grains : 52 votants

Contre = 2, abstentions = 2, Pour = 48

L'Assemblée générale donne quitus pour le bilan en grains.

Tarifs des adhésions en € et en grains pour 2020 : **débat**

Éléments du débat :

- le solde actuel de l'association correspond à 280 grains par adhérent.
- proposition de diminuer le nombre de grains demandés, ou de faire une année blanche... cela ne risque-t-il pas de décourager ceux qui choisissent l'adhésion en euros, sans grains ? Etc.

Sujet sensible, on propose de voter sur la création d'une commission sur les grains pour engager une réflexion de fond, notamment sur la valeur de la monnaie d'échange du SEL, ainsi que la question de la rémunération des tâches, de la redistribution éventuelle...

Pourquoi pas une commission élargie qui engloberait la réflexion sur la Charte et sur les grains.

Afin de faire émerger des propositions pour une AG exceptionnelle.

On fait remarquer qu'il faut aussi prendre en compte la possibilité de consultation ou de vote par internet...

Le vote sur les tarifs pour 2020 est donc ajourné et remplacé par une proposition de vote sur la mise en place d'une commission élargie : 52 votants

Contre = 0, Abstentions = 0, Pour à l'unanimité

L'AG approuve la création d'une commission élargie pour réfléchir sur la charte et les grains et faire des propositions à une prochaine AG.

Michèle Duféal se réjouit de la décision et note les noms des personnes intéressées pour intégrer cette commission.

Questions diverses :

Questions relatives au fonctionnement :

- Serge C. demande que faire dans le cas d'un élu du CA qui n'a siégé à aucune séance. La présidente répond que n'ayant pas renouvelé son adhésion, il n'est plus membre de l'association.
- Une demande est formulée pour que les adhérents soient recensés dans le répertoire des offres et demandes par ordre alphabétique de nom plutôt que par numéro d'adhérent. La réponse est que les outils numériques de gestion de l'association que l'on envisage de mettre en place en 2019 devraient faciliter le tri selon divers critères.
- Quelques questions concernant le règlement intérieur, ou la prééminence du « lien » — par rapport au « bien » — dans les échanges, ces questions devraient-elles être examinées dans le cadre de la commission élargie sur la charte et les grains ?



– Patricia D. souligne la nécessité de travailler sur un fonctionnement plus efficace du CA...

La présidente pense que cela pourrait faire l'objet de commissions ou groupes de travail distincts.

Autres questions diverses et propositions relatives aux activités et animations :

Monique renouvelle sa proposition d'ateliers d'écriture, et éventuellement de travail sur les carnets de voyage (dessin, collage + écriture).

Vonnick suggère de faire des repas à thème (Bretagne)...

Marie-Claude a le livre des dictées de Pivot, et propose de faire des dictées !

Laurence propose des balades à vélo avec Libourn' à vélo : une quinzaine de km autour de Libourne, ou circuler en ville, et/ou la sécurité sur la route...

Question de Fabienne à propos de l'atelier communication non violente ; Patricia répond que le groupe est actuellement fermé ; mais une ouverture sera peut-être envisageable à la rentrée de septembre en fonction de l'évolution...

Etc.

Renouvellement du CA

Rappel, le mandat des élus au conseil d'animation est de 2 ans, renouvelables.
Nombre maximum d'élus : 12.

Situation en janv. 2019 :

4 sortants (élus en 2017) : Jacques Houot, Patricia Deval, Simone Pallard, Martine Rey

7 mandats en cours (élus en 2018) : Marie-Lise Rigal, Bernard Houette, Magalie Dureuil, Rolande Serre, Serge Cheyrol, Guy Dufour, Laurent Oliveira.

Laurent n'est plus adhérent en 2019 ; Serge et Guy ont présenté leur démission ; Jacques Houot ne se représente pas.

La liste des élus en cours de mandat qui souhaitent continuer leur mandat est composée de :

Marie-Lise Rigal

Bernard Houette

Magalie Dureuil

A ces noms s'ajoutent les candidats au renouvellement de leur mandat ou à un nouveau mandat:

Rolande Serre

Patricia Deval

Simone Pallard

Martine Rey

Michèle Duféal

Marc Deffieux

Monique Labbé

Ce qui porte la liste à 10.

VOTE :

Les 10 candidats sont élus à l'unanimité des votes exprimés

La séance est levée à 17heures.

Un apéritif dînatoire copieux et convivial conclut l'après-midi.



ANNEXE II

Bilan financier année 2018

DÉPENSES

| | Banque | Caisse | Totaux |
|---|---------------|---------------|----------------|
| Publication /Charge d'Animation Journal | 135,00 | 0,00 | 135,00 |
| Frais de gestion bancaire | 48,07 | | 48,07 |
| Équipements | 80,59 | 57,20 | 137,79 |
| Frais de poste | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Gaz | 0,00 | 65,80 | 65,80 |
| Intersel | 0,00 | | 0,00 |
| Manifestations conviviales -rencontres | 129,73 | 231,85 | 361,58 |
| Assurance | 0,00 | | 0,00 |
| Frais divers (Fournitures /admin | 99,63 | 80,32 | 179,95 |
| Virement de fonds | 100,00 | | 100,00 |
| Monnaie Miel | | | 0,00 |
| Total Général | 593,02 | 435,17 | 1028,19 |

RECETTES

| | Banque | Caisse | Totaux |
|----------------------|----------------|---------------|----------------|
| SUBVENTION | 500,00 | | 500,00 |
| ADHÉSIONS | 540,00 | 369,00 | 909,00 |
| Rencontres (Repas) | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Virement de fonds | | 100,00 | 100,00 |
| MIEL | | 0,00 | 0,00 |
| Total Général | 1040,00 | 469,00 | 1509,00 |

| | | | |
|----------------------|--------|-------|---------|
| Soldes au 31/12/2017 | 967,43 | 78,30 | 1045,73 |
| Variation 2018 | 446,98 | 33,83 | 480,81 |

| | | | | |
|-------------|-------------------|---------|--------|---------|
| AU 31/12/17 | Soldes comptables | 1414,41 | 112,13 | 1526,54 |
| | | 1414,41 | 112,13 | 1526,54 |

| | | | |
|--|---------|--------|---------|
| Solde Cahier Jacques | 1758,36 | 94,85 | 1853,21 |
| Solde Réel en MIEL | | 0,00 | |
| Différence | 343,95 | -17,28 | 326,67 |
| Différence reprise de solde sur cahier | 229,66 | | |
| Différence a expliquer | 114,29 | -17,28 | 97,01 |



Bienvenue aux nouveaux adhérents

| COORDONNÉES | OFFRES | DEMANDES |
|---|---|--|
| N° 447 BOISDRON Nicole nicole.boisdron@orange.fr 06 16 29 82 02 | Garde de personnes âgées | Petits travaux menuiserie, plomberie, électricité; élimination de déchets végétaux |
| N° 448 DION Françoise fifibrindacier5@gmail.com 06 41 85 96 77 | Covoiturage | |
| N° 446 PHAN Xuan Dung (Dany) phanxuan@orange.fr 07 81 26 37 38 | Électricité, électromécanique, cours de yoga, bricolage, chantiers collectifs | Plantes |

Remerciements

MERCI à toutes les personnes qui ont collaboré à la réalisation de ce numéro 76 de l'Écho du Sable : Bernard Cormier, Patricia Deval, Guy Dufour, Françoise Dion, Monique Labbé, Fabienne Labrande, Joelle Marchand (Supplément), Marie-Lise Rigal, Marie-Claude Sauvet, Rolande Serre...

Un très grand MERCI également aux personnes qui ont proposé et animé des activités : Laurence Bertet, Bernard Cormier, Patricia Deval, Françoise Labeylie, Sophie Maho, Marie-Lise Rigal, Xuan Dung Phan, contribuant ainsi à la vitalité et au rayonnement de notre association !

Rendez-vous en JUIN pour le numéro 77 !

