



# L'écho du Sable

JOURNAL DE L'ASSOCIATION  
GRAINS DE SABLE

N°79 Décembre 2019



## Edito

*Chères amies et chers amis Sélistes,  
Vous trouverez dans ce journal la convocation  
et les documents utiles pour notre*

### *Assemblée Générale Ordinaire*

*qui aura lieu le*

**Samedi 25 Janvier 2020 à 14H30**

**au local : 36 ter, rue du 1<sup>er</sup> RAC**

**33500 Libourne.**

*Nous vous attendons nombreux !*

### **Contacts**

Marie-Lise Rigal. 06.85.34.78.68

Simone Pallard 06 44 27 29 11

Martine REY 06 78 7592 32

Courriel : [gds33500@net-c.fr](mailto:gds33500@net-c.fr)

Sur internet: [selibourne.jimdo.com/](http://selibourne.jimdo.com/)

Facebook : [SEL-de-Libourne-](https://www.facebook.com/SEL-de-Libourne-)

*La devise de notre association :*

*« Le lien plus fort  
que le bien »,*

*« La rencontre de l'AUTRE  
vaut tout l'OR du Monde »!*

### *Sommaire*

Edito	1
Assemblée Générale ordinaire	2
Pouvoir de voter	3
Marche douce	4
Bowling	5
Caravane des possibles	6
Festival ZZ	7/8
Atelier d'écriture	9
Communication non violente	10
Chantier participatif	11/12
Nouveaux adhérents	13



## **ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE**

### **CONVOCATION**

Cher(e)s ami(e)s adhérent(e)s selistes,

Vous êtes convié(e)s à l'Assemblée Générale Ordinaire de notre association qui aura lieu :

**Samedi 25 Janvier 2020 à 14H30  
à notre local : 36 ter, rue du 1er RAC à Libourne**

L'ordre du jour sera le suivant :

- **Emargement des présents**
- **Désignation des président et secrétaire de séance**
- **Introduction**
- **Rapport moral**
- **Rapport financier**
- **Bilan en grains**
- **Tarifs en grains et en euros pour les adhésions de l'année 2021**
- **Elections au Comité d'Animation**
- **Questions diverses**

En cas d'empêchement de participer à notre AG, il est possible de se faire représenter : pour cela il vous suffit de remplir un formulaire de pouvoir (cf document dans ce journal), de l'envoyer au secrétariat ou de le confier à un adhérent à l' AG.

Pour les votes en AGO, un adhérent ne peut pas posséder plus de deux pouvoirs.

Nous rappelons que seules les personnes à jour de leur cotisation 2019 peuvent voter.

Pour que cette assemblée se tienne valablement, nous devons atteindre le quorum, à savoir la moitié du nombre d'adhérents plus un.

L'assemblée Générale Ordinaire sera suivie d'un pot de l'amitié offert par l'association.

**Les Membres du Comité d'Animation**



## POUVOIR

Je, soussigné(e) .....Adhérent N°.....

donne pouvoir à .....Adhérent N°.....

de me représenter et voter à l'Assemblée Générale Extraordinaire  
du samedi 25 01 2020

Le...../...../2020 à .....

Écrire « bon pour pouvoir » et signer



## MARCHEDOUCE

Aléas aléas !

*Article Bernard Cornier*

Aller à la marche douce ou ne pas y aller en raison du temps voilà tout le problème, on ne peut pas programmer le soleil ou au moins empêcher la pluie.

Alors, on espère toujours, même quand la météo l'annonce, le mauvais temps, on pense que l'on va être épargné. Et ce n'est qu'au dernier moment que l'on s'appelle. ON ANNULE...et m.....

Il va falloir attendre encore quinze jours pour participer à la prochaine marche douce.

La dernière c'était autour du lac des Dagueys, le 31 octobre. Le temps n'était pas merveilleux, mais on s'est lancé tout de même. On a même essuyé un grain avant d'arriver.

Partis à sept dans le sens des aiguilles d'une montre, nous avons rencontré trois personnes qui ne nous étaient pas inconnues à tous et qui faisaient le tour en sens inverse. L'occasion de quelques photos pour immortaliser le moment et hop nous repartons chacun dans notre sens pour terminer notre tour du lac.

Et comme une promenade ne se termine jamais sans un bon réconfort, nous sommes allés prendre le goûter tiré du sac chez Marie-Lise qui a eu la gentillesse de nous accueillir avant que chacun reparte chez lui.

Des promenades toujours aussi agréables. Alors aléas ou pas aléas, je suis certains que nous allons nous retrouver encore bientôt pour aller à la prochaine promenade douce

Bienvenue à tous ceux qui voudraient nous rejoindre. Faites-vous connaître en envoyant un message à [gds33500@net-c.fr](mailto:gds33500@net-c.fr) vous serez invités pour la prochaine sortie.





## BOWLING

### BOWLING A LIBOURNE

*Article Bernard Cornier*

Strikes et Spares à la pelle..... Surtout pour les champions qui ne font pas partie du SEL malheureusement.

Des habitués du bowling de Bordeaux-Lac nous accompagnent quelquefois et il faut bien reconnaître qu'ils sont meilleurs que nous.

Mais bon, on s'amuse et c'est le principal.

Pour ceux qui voudraient nous rejoindre il est toujours possible de s'inscrire en cliquant sur le lien suivant : <https://doodle.com/poll/b26csfw7wqv6d68>

Le lien que vous pouvez retrouver sur le blog du SEL <https://selibourne.jimdo.com/>

Une sortie une fois par mois le jeudi soir à 20h30 au bowling de Libourne situé dans les anciens entrepôts de la SCNF accessibles par l'entrée située derrière la gare près du parc de l'Épinette.







## LA CARAVANE DES POSSIBLES 18 septembre

Article Marie-Lise Rigal

C'était un sacré challenge pour l'association « La Consigne » d'accueillir cette caravane ! Il s'agissait d'organiser une étape à Libourne pour ces cyclistes qui faisaient le tour de la Gironde à vélo porteurs de leurs convictions écologiques et d'une société alternative pleine de solidarité.

Ainsi s'est créé sur les Allées Robert Boulin et sur l'esplanade un FESTIVAL réunissant bon nombre d'associations locales qui correspondaient au thème de la journée. Nous y en étions!! La consigne nous ayant mandaté pour la préparation sur place d'une poêlée de légumes géante qui a servi à alimenter le repas convivial du soir pour nos cyclistes et bénévoles.

Nous fûmes donc une dizaine de selistes à nous relayer à l'épluchage des légumes bio récupérés chez Alyona, notre maraîchère emblématique du SEL, et à la cuisson embaumant tout le festival.

Les échanges avec les visiteurs furent riches, conviviaux et rieurs ! Tout le monde fut enchanté de cette délicieuse poêlée et nous avons fini en musique : trois groupes ont enchanté nos oreilles de l'apéritif jusqu'à la nuit. Un moment de partage et de joie inoubliable !!





## **FESTIVAL ZERO WASTE 20/21/22 Septembre**

*Article Patricia Deval*

Festival zéro déchet, zéro gaspillage organisé par le SMICVAL

**3 jours intensifs autant par la présence que par les échanges et le contenu .**

**Une ambiance conviviale, naturelle, bienveillante et très instructive.**

**Les associations Grains de Sable , SOS Terre Vivante, La Consigne étaient présentes.**

**Notre Michèle et Simone toujours là pour la préparation de la soupe du samedi soir.**

**BRAVO**

**Le résultat :**

Plus de 2500 visiteurs sur les 3 jours

- 600 publics scolaires (écoles, collèges et lycées) + 50 encadrants et accompagnants
- 246 visiteurs sur la visite du pôle et les « vis ma vie »
- + 175 intervenants, bénévoles, smicva'lien / jour
- 65 associations et acteurs locaux mobilisés,
  - 35 intervenants sur les 13 tables rondes proposées provenant de différents milieux autoentrepreneur, start'up, familles, associations, collectivités, bloggeuses, conférenciers...
- 79 agents « smicval'liens » volontaires répartis sur les 3 jours
- Plus de 85 activités et ateliers de sensibilisation, de pratique, d'échange et d'apprentissage autour du consommer et agir autrement ! (en moyenne 50/jour)
- 1 navette facilitant l'accès au pôle (une 10aine d'utilisateurs sur les 2 jours)









## ATELIER D'ÉCRITURE AU FESTIVAL ZZ

Article Marie lise Rigal

En cette belle journée de Septembre, nous nous étions associés **SEL, La Consigne et le centre social Portraits De Famille** pour proposer aux lycéens invités sur le site un atelier d'écriture et de discussion.

Nous sommes partis d'une phrase clé pour inspirer nos jeunes :  
« Tu es un animal de la forêt ; on met le feu à ta forêt avec toute ta famille qui y vit et tes amis. Que fais-tu ? »

Même si quelques-uns ont voulu fuir dans un premier temps, force est de constater que la plupart ont voulu sauver leurs proches et leur habitat : révolte !!

Nous avons organisé des groupes discussion autour de leurs réponses pour voir à quoi cela pouvait nous faire penser dans la conjoncture actuelle.

Nombre de jeunes ont fait spontanément le lien avec les incendies qui ont ravagé l'Amazonie et la déforestation massive.

Nous avons affiché pour le festival leurs créations sous forme d'affiches.

Ce fut un moment de partage, d'interrogations, de réactions fructueuses avec ces jeunes qui ne s'en laissent pas compter, qui ont des choses à dire !!!





## CONFERENCE COMMUNICATION NON VIOLENTE

*Article Patricia Deval*

Enfin, on attendait depuis longtemps une réponse aux difficultés de communiquer dans nos associations. Une trentaine de personnes ont répondu présent. Laure Galvez a su créer les conditions pour permettre à chacun de s'exprimer avec joie, émotion et **une écoute** surtout. Il me semble indispensable de recommencer cette belle rencontre porteuse de plus de bienveillance ou chacun peut s'exprimer et où chacun à sa place. Je suis joyeuse de voir mes deux amies Danièle et Michèle savoir si bien le résumé.

*A l'occasion de la Journée internationale de la Non Violence*

## "Et si on communiquait autrement pour mieux se rencontrer?"

Conférence animée par Laure GALVEZ

avec l'approche de la Communication Non Violente

**Mercredi 2 octobre 2019**

**à 20h30, au local du S.E.L.**

36 ter rue du 1er R.A.C.  
33500 Libourne

Organisée par Les Marcheurs de Paix et SOS Terre Vivante



Contact : [sosterrevivante@yahoo.fr](mailto:sosterrevivante@yahoo.fr)  
06 67 09 01 94



### *Article Danièle Cahuzés*

Une saynète magistralement interprétée par Laure Galvez et Patricia Deval, nous a vite mis dans le vif du sujet.

En effet au cours d'une discussion que ce soit au travail, en couple, dans un groupe il nous arrive d'être contrarié, de nous sentir agressé par notre interlocuteur.

Nos émotions de culpabilité, de colère, de rejet, de tristesse, de jugement etc...nous submergent et nous réagissons plus ou moins violemment.

La Communication Non Violente nous apprend à arrêter de jouer à qui a tort qui a raison.

L'intention de la CNV est de créer une qualité de relation et d'empathie avec soi et avec les autres qui permet de SATISFAIRE LES BESOINS FONDAMENTAUX DE CHACUN de manière harmonieuse et pacifique.

Et Bingo ce fut le cas pour la deuxième saynète. On a tout compris pour satisfaire nos besoins fondamentaux dans la communication mais c'est un travail de chaque jour.

Bizzzzzzzzzzzzzzzz à bientôt

### *Article Michèle Duféal*

Un petit témoignage sur l'atelier cnv Pour cet atelier sur la communication non violente qui se faisait un soir de semaine, nous étions nombreux, plusieurs associations y participaient.

Il faut donc croire que nous sommes nombreux dans nos réseaux alternatifs à tenter de trouver une façon de gérer les conflits d'une manière différente, et plus généralement la relation à l'autre.

Une petite mise en scène d'une situation conflictuelle illustre bien qu'à partir des besoins de base que nous avons tous en commun (celui d'être entendu par exemple) il peut se créer des passerelles de communication.

Merci Patricia de nous avoir fait rencontrer cette spécialiste de la communication.





## CHANTIER PARTICIPATIF

Un Chantier Permaculture chez Odile Morant *article de Simone Pallard*

Le dimanche 27 octobre, Odile, notre nouvelle amie séliste nous a invités à un chantier dans son jardin.

Je n'ai pas trouvé de suite son domicile et j'étais au bout du fil avec elle lorsque j'ai vu arriver des amies du sel de Libourne. Nous nous sommes rendues ensemble au-devant de son domicile où elle nous attendait. Nous avons dû traverser sa grande maison pour nous retrouver dans le jardin où des amis, ayant fait un apprentissage de construction de butte avec elle, étaient déjà présents. Un beau et grand jardin entouré de vigne avec une vue sur les moulins de montagne.

La butte se formait, les arbres se taillaient, le framboisier et autres arbres fruitiers se plantaient. Nous nous sommes mis à ce qui restait à faire, couper le petit bois pour en faire une rangée pour allumer son feu. He oui, très bien organisée notre amie avait fait des condensés de tâches à faire sur feuillets affichés !!!!

Pour le repas de midi, elle nous avait aussi fait des menus affichés afin que nous puissions choisir entre repas végétarien ou avec viande (des saucisses et crépinettes). Même les desserts étaient aux choix. **Caviar d'aubergine, cake olives, pissaladiere (tarte oignons), lentilles à l'indienne, salade composée, paupières, cake aux pommes, gâteau aux amandes, et Claudine avait amené une tarte aux pommes....** Elle viendra nous faire un atelier nutrition le 17 novembre à 10H avant la BLE des citrouilles. Venez nombreux car son organisation est vraiment formidable et elle pourra nous indiquer comment faire un mélange entre végétarien et nos habitudes.

L'après-midi l'élagage du tilleul auprès des vignes a rempli l'espace que nous avions laissé libre le matin en rangeant le bois sec. Des tuiles entassées au bout du terrain furent portées et déposées sous le hangar.

Notre amie était très heureuse de notre activité du jour car elle n'avait plus tout ce travail à faire.











## Les nouveaux adhérents

### N° 454: Yolène ATTAL

yoleneattal@gmail.com  
06 10 10 64 47  
Offres: rédiger des lettres

### N° 455: Valérie BARBE DE LA BARRERA

valerie\_barbe\_de\_la\_barrera@bbox.fr  
06 6138 68 36  
Offres: garde d'enfants  
Aide aux courses, aide aux devoirs  
Préparation plats cuisinés  
Aide courriers  
Demandes: travaux logement  
Sorties culturelles  
Coiffure à domicile  
Covoiturage pour activités du sel

### N° 456: Marie José LARRIEU

06 63 55 97 84  
Offres: piano, solfège  
Cuisine  
Jardin, fleurs  
Demandes: jardin, débroussaillage  
Petits travaux de bricolage

**Humour : on travaille pendant les permanences dicit Patricia Deval .**





## Le SEL le fait déjà mais pourquoi pas l'ouvrir à plus ... Pour un Noël sans achat

On dit souvent que le temps est notre bien le plus précieux. Cette année, pour Noël, nous vous invitons à être généreux et à l'offrir en cadeau.

Surprenez vos proches, vos amis, vos enfants !

C'est simple : vous donnez à quelqu'un un nombre d'heures de votre temps pour une activité qui lui plaira ou lui sera utile. Ce peut être la garde d'enfants pour offrir un répit à de jeunes parents, un coup de main pour des travaux ménagers, la préparation d'un repas, des cours permettant de partager l'un de vos talents, une sortie culturelle, des jeux, du sport. Pensez à ce qui ferait plaisir, ce qui ferait du bien.

Au contraire, ce temps que vous passerez avec vos proches permettra de tisser ou retisser des liens, de créer des moments dont vous vous souviendrez plus longtemps que d'une quelconque babiole. Faites plaisir, tout en signifiant que, même au Temps des Fêtes, on peut pratiquer la simplicité et s'affranchir de la surconsommation.

<p><i>Le Temps des Fêtes</i></p> <p>À : _____</p> <p>DE : _____</p> <p>CADEAU DE _____ HEURES</p> <p>POUR : _____</p> <p>En savoir plus : <a href="http://simplicitevolontaire.org">simplicitevolontaire.org</a></p>	
<p><i>Le Temps des Fêtes</i></p> <p>À : _____</p> <p>DE : _____</p> <p>CADEAU DE _____ HEURES</p> <p>POUR : _____</p> <p>En savoir plus : <a href="http://simplicitevolontaire.org">simplicitevolontaire.org</a></p>	
<p><i>Le Temps des Fêtes</i></p> <p>À : _____</p> <p>DE : _____</p> <p>CADEAU DE _____ HEURES</p> <p>POUR : _____</p> <p>En savoir plus : <a href="http://simplicitevolontaire.org">simplicitevolontaire.org</a></p>	



Meilleurs Voeux