



LE P'TIT JOURNAL

n° 12 - décembre 2018

Publication de l'association SEL ESCALE

**« On n'est sans doute pas plus intelligent à 65 ans qu'à 25,
mais on est souvent beaucoup moins bête. »**

Luc Ferry, 1951,

*ancien professeur de philosophie et de science politique,
ancien ministre de l'éducation nationale.*



RAPPEL DES BONS USAGES DANS UN S.E.L

Dans notre SEL, comme dans la plupart pour ne pas dire tous les autres SEL de France, **la règle des échanges** entre adhérents **est simple** : à l'aide de la liste idoine ou bien lors des BLE, il suffit de se présenter pour finalement échanger, ou pas.

Dans la majorité des cas, les adhérents ne résident pas très éloignés les uns des autres et les interventions ne nécessitent pas un accord préalable, de remboursement de frais de trajet par exemple. C'est bien pour cela qu'il est bon d'appartenir à un SEL local. Jusqu'à là, c'est simple.

Là où ça se complique, c'est lorsque la distance est jugée importante pour l'une des parties. Alors intervient une règle fondamentale : la mise au point d'un accord préalable !

De toute manière dans tout échange quel qu'il soit, entre personnes, il s'agit de bien mettre les choses à plat avant de débiter.

Par contre, les remboursements de frais ne sont pas à envisager de façon systématique ; il peut y avoir une entente d'un autre ordre (je pense à un accord en contrepartie : cela a été le cas il y a quelques années entre adhérents pour le bonheur de tous).

Il peut donc y avoir un tout autre échange, c'est du cas par cas, il n'est pas non plus défendu d'échanger des biens contre des services, ou l'inverse. **L'essentiel est de se mettre en lien avec un maximum de rigueur pour se sentir à l'aise** et ainsi éviter toute frustration dans le futur.

Je rappelle à l'occasion **2 infos importantes** pour la bonne marche de notre « planète SEL » :
*une heure de temps vaut 60 cailloux mais surtout
« le lien vaut plus que le bien ».*

Je nous souhaite de bons échanges, dans la joie et la bonne humeur.

*(Colette C., n° 5,
co-présidente du SEL Escalade de Mérignac)*

LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS :

Les jeux à Flunch de Mérignac atteignent leur but : s'amuser ; et puis, finalement, on retient plus qu'on ne le pensait au départ : la mémoire répond présent, on peut compter sur elle à force de la solliciter, c'est bien rassurant !

L'atelier de français, mené par Dominique D. n° 33, nous a permis de réviser et/ou d'apprendre.

Le repas de fin d'année : il a eu lieu dans un nouveau restaurant de Mérignac. 23 personnes étaient là, adhérent ou pas. Chacun s'est servi selon son goût et son appétit et est reparti avec un petit bambou porte-bonheur.

LES ÉVÉNEMENTS A VENIR :

Vous pouvez constater que ce P'tit Journal est le 5ème de l'année. Il nous a semblé qu'une parution tous les 2 mois était suffisante. A partir de l'an prochain, il sera distribué lors de la BLE de fin de mois.

Notre **Assemblée Générale** aura lieu le dimanche **27 janvier 2019 à 14 h 30** à la Maison des Jeunes et de la Culture du Centre Ville, au 15 avenue Roland Dorgelès.

Vous recevrez votre convocation dans la première quinzaine de janvier ainsi que le bulletin de réadhésion 2019.

Notre repas en commun aura lieu à midi comme d'habitude.

Pour clore l'AG, nous demandons aux participant(e)s de bien vouloir apporter des gâteaux ou des crêpes. Les boissons seront offertes.

La MJC du Centre Ville étant fermée pour les fêtes de la fin 2018, la prochaine Bourse Locale d'Echange (BLE) se tiendra le dimanche 24 février ; le repas est toujours de type auberge espagnole à midi, suivi de la Bourse d'échange.

Les prochains ateliers du 2ème lundi de chaque mois se tiendront :

- Pour le **14 janvier** : Remue-méninges,
- Pour le **11 février** : Conversation anglaise,
- pour le **11 mars** : Français.

Les Permanences/Rencontres se tiennent certains lundis de 14 à 17 h à la M.D.A., Maison Des Associations, au 55 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny, sauf le deuxième lundi (réservé à l'atelier mensuel) et le dernier lundi du mois (réunion de l'équipe du Conseil d'Administration).

Vous pouvez venir papoter, échanger, voire même tricoter si le cœur vous en dit :

- **En janvier : le 7** uniquement car l'autre lundi est réservé au CA pour qu'il puisse préparer l'Assemblée Générale de la fin du mois,
- **En février : les 4 et 18,**
- **En mars : les 4 et 18.**

Prochains RV des Jeux à Flunch, les vendredis à 14 h 30 au rythme de chaque quinzaine :

- **en janvier 2019** : le 4 et le 18
- **en février** : le 1er, puis le 15
- **en mars** : le 1er puis les 15 et 29.

Parfois, il y a possibilité de déjeuner ensemble sur place ; mais dans tous les cas, merci de vous signaler auprès de Rose-Marie O., n° 18.

DE TOUT, DE RIEN

Les desserts de Noël :

La bûche de Noël est un gâteau terminant le repas dans les pays francophones. Cela vient d'un rite lié à la célébration du solstice d'hiver. Cette coutume est attestée depuis le moyen âge et est héritée de divers rites païens.

Quelques autres desserts liés au cycle de Noël sont les 13 desserts de Provence, le Christmas pudding du Royaume Uni, le Touron en Espagne, le Kouglouf en Alsace, le Stollen en Alsace et en Allemagne, les beignets au Québec.



LA RECETTE DU MOIS

Buche de Noël

120 g de farine
120 g de sucre en poudre
De la vanille
4 oeufs
2 cuillères à soupe de sucre glace
un demi sachet de levure chimique
pincée de sel
Confiture ou chocolat

Préchauffer le four à 180 °C.
Fouetter longuement les jaunes d'œuf et le sucre en poudre. Ajouter la farine préalablement mélangée à la levure.
Monter les blancs au batteur, avec une pincée

de sel, en neige très ferme. Y incorporer le sucre glace, la vanille et fouetter encore un instant. Terminer en incorporant ces blancs en neige très délicatement à la première préparation.

Garnir une plaque, rectangulaire de préférence, de papier de cuisson. Y répartir la pâte de façon uniforme.

Enfourner la plaque environ 15 mn (suivant le four), la génoise doit être très légèrement dorée et surtout très moelleuse, bien surveiller la cuisson.

Etaler la confiture ou le chocolat sur la génoise puis roulez-la suffisamment serrée. Maintenez-la roulée dans un film alimentaire au réfrigérateur.

Au moment de servir, il est possible de décorer selon le goût de chacun, par exemple couler du chocolat dessus, dessiner avec une fourchette, etc...

TRUCS ET ASTUCES

Un adoucissant naturel :

Les adoucissants, malgré leur nom, ne sont doux ni avec la nature, ni avec votre peau.

Les coupables sont les dérivés pétrochimiques utilisés. Pour ne pas renoncer à un linge doux et parfumé, des solutions alternatives existent.

Ainsi, pour donner de la douceur au linge, mettez du vinaigre blanc dans le bac à adoucissant. Pas d'inquiétude : l'odeur désagréable du vinaigre ne restera pas sur votre linge.

Le vinaigre aura contribué également à débarrasser votre machine à laver des résidus de calcaire. Vous pouvez également mettre à infuser durant 15 jours des brins de lavande dans votre bouteille de vinaigre blanc réservée au linge.

Pour parfumer le linge, versez quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (le tea tree) ou de lavande, selon votre goût, dans le compartiment prévu pour l'adoucissant.



*Nous remercions les sélistes pour leurs informations.
N'hésitez pas à en faire autant.
Pour cela, merci de les envoyer avant la fin du mois
dans la boîte mail de l'association.*

«SEL ESCALE»
Maison Des Associations
55, av. du Maréchal de Lattre de Tassigny
33700 MERIGNAC
Tél : 05 56 35 01 21 - 06 83 93 45 27
<http://www.sel-escale.fr>
sel.escale@orange.fr