

BULLETIN

SEL DU HAVRE AUTOMNE 2015



Lors du week-end des 26 et 27 septembre, le SEL du Havre a participé au festi'village d'Alternatika.

La récompense est à la hauteur de notre investissement !

La philosophie du Sel a fait des émules; pas loin d'une quinzaine d'inscriptions fermes, des prises de contact sérieuses qui se concrétiseront certainement sur les prochaines permanences, des personnes hors Le Havre fortement intéressées par le Sel de Mer (Montivilliers-Epouville-Rolleville). Une super organisation, une ambiance bon enfant, calme, sereine avec néanmoins bonne humeur et optimisme.

Merci à tous ceux qui y ont contribué de près ou de loin.

Corinne n°106

Bienvenue !

Marie, Frédéric, Mégane, Carole, Sylvie, Martine, Danièle, Françoise, Dominique, Maryse, Virginie, Linda, Corinne, Laure, Najet, Céline, Annabelle, Albert et Mireille intègrent le SEL avec les numéros d'adhérent(e)s respectivement 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251 et 252.

VIE DU SEL

Activités organisées cet été :

... pause café au Cardinal

... cueillette à Octeville →

... séance de Gym Pilates animée par Elisabeth n°44



Mercredi 5 Aout, séance d'initiation à la gym

pilates chez Elisabeth n°44. Nous étions 5 « élèves »

Autour d'un thé glacé qu'elle nous avait préparé, et en attendant que toutes soient arrivées, Elisabeth nous a présenté cette méthode inventée au début du XXème siècle par Joseph Pilates.

Puis nous avons pris place sur nos tapis et, couchées sur le dos, nous avons commencé par des exercices de respiration, destinés à augmenter notre capacité respiratoire. Important car tous les exercices qui suivirent devaient être effectués en respirant à fond et en synchronisation avec les mouvements.

L'enchaînement de mouvements qu'elle nous a ensuite proposé s'attachait à faire travailler **DANS LA DETENTE ET EN RESPIRANT A FOND** toutes les parties de notre corps. Elisabeth trouvait qu'elle ne nous entendait pas assez respirer alors nous nous sommes davantage lâchées pour souffler sans complexes !

Souplesse du cou et de la colonne vertébrale, jambes, bras...tout y est passé, je crois ? Etirements et musculation avec ou sans élastique, et **SANS FORCER**.

Mon impression : Une pratique extrêmement intéressante de la gym car on y est à l'écoute de son rythme, on ne force pas. Se rapproche d'une certaine façon du yoga et/ou du taïchi...mais là, je m'avance peut-être car je ne suis pas trop une spécialiste.....

C'était un plus, un bon moment de convivialité grâce à l'accueil chaleureux de notre hôtesse !

Merci Elisabeth, je suis prête à recommencer.

Elisabeth n°37

Pour résumer mes deux séances de Pilates, je dirai :

Expérience très intéressante, menée par une Elisabeth très « pro », qui m'a permis de renouer avec une gymnastique douce et mettant l'accent sur une bonne respiration, et qui m'a motivée pour me reprendre en mains.

Merci Elisabeth, excellente ambiance, le temps passe vite et l'on sort de Pilates léger et décontracté.

Nathalie n°2

Cours sympa, bonne détente, à refaire éventuellement.

Merci Elisabeth

Nadine n°131

... marche sur les chemins de Caux

... club lecture

Nous avons découvert et aimé :

- Le cœur à la craie de Daniel PICOULY
- Le grand Meaulnes Alain FOURNIER
- Cent ans de solitude Gabriel Garcia MARQUEZ
- Poésie de Mahmoud DARWICH



Permanences

Les prochaines permanences auront lieu chaque 1er jeudi du mois au café Le Louisiane de 18h à 19h30 :

- jeudi 5 novembre
- jeudi 3 décembre

BLE (Bourse Locale d'Échange)

Prochaines dates :

- Vendredi 23 octobre
- Vendredi 6 novembre
- Vendredi 4 décembre

(SAM Saint Vincent de 18h à 20h au 101, rue Guillemard au Havre)

Le prochain Conseil Collégial se tiendra le mardi 13 octobre à 18h30 au café Le Louisiane.



FOCUS sur Alain n°234 par Danielle n°43

Numéro 2 de votre nouvelle rubrique. La preuve vivante qu'être nouveau au SEL ne prive pas de dynamisme, avec un nouvel exemple.

Interview réalisée sous le soleil du Cardinal lors du café rencontre organisé en juin.

OFFRES: -petits travaux de bricolage (plomberie, électricité,) -sortie sur dériveur 420 -aide à la manutention -randonnée pédestre, cyclotourisme. -fabrication d'un didgéradoo et initiation (tout en étant débutant)

DEMANDES: -initiation anglais. -création "groupe" de didgéradoo, bol tibétain, méditation

PRÊTS: -véhicule FIAT DUCATO 9 places et ou pour transport de "colis" moyen volume -Perceuse à percussion, rabot électrique, scie circulaire, pistolet à colle

Danielle : Peux-tu te présenter ?

Alain : *Je m'appelle Alain, je suis originaire de Lillebonne. Praticien en massage bien être, je suis aussi formateur à la technique Nadeau.*

Danielle : As-tu déjà une expérience des SEL ?

Alain: *J'étais à Rouen au SEL de Seine, peu de temps, juste le temps de connaître quelques personnes, et sympathisant du SEL de mer. J'ai participé à l'INTERSEL, l'an dernier. Travaux participatifs : entretien du potager de Maurice à l'Archelle. J'ai participé récemment à la mise en place de pierres pour l'habillage d'un muret, en échange d'un service rendu par le boulanger qui a fourni 80 pains à l'intersel de cette année.*



Danielle : Depuis combien de temps es-tu inscrit au SEL du Havre?

Alain : *3-4 mois.*

Danielle : As-tu déjà réalisé des échanges ?

Alain : *J'ai aidé au déménagement de Marie. J'ai un rendez-vous pour rendre un service plomberie avec une adhérente qui en échange va me proposer la fabrication d'un meuble en carton ou l'initiation à celle-ci. Je suis ravi de participer au SEL, d'avoir des demandes et échanges, d'avoir l'expérience de vivre sans argent.*

Danielle : Es-tu venu également dans un but relationnel ?

Alain: *C'est complémentaire. Le SEL est aussi un prétexte pour rencontrer les gens et se retrouver. Je souhaite aussi m'investir dans le conseil collégial.*

A bientôt !



LE COIN PHOTOS

Pat n°69 devant sa caravane prêtée pour le stand du SEL à Alternatiba au Havre les 26 et 27 septembre.



Moment de détente à Alternatiba le samedi soir

Je suis contente que le samedi après-midi et le dimanche se soient déroulés aussi bien que le matin. Le matin, l'installation s'est faite dans la bonne humeur et les contacts ont été nombreux. Les petites pancartes de Corinne ont fait comprendre à beaucoup de visiteurs les échanges de services. Et les super étiquettes ont permis d'illustrer le principe des BLE. Quant à la caravane, quel espace pour la signature des adhésions ! On ne pouvait rêver mieux.

Brigitte n°233

Cueillette à Octeville



RAPPEL :

LORS D'UN ECHANGE D'OBJETS OU AUTRE SERVICE, AFIN D'EVITER DECEPTION ET CONFLITS, PENSONS A NOUS ENTENDRE SUR LE NOMBRE DE GALETS... AVANT L'ÉCHANGE.



Pour la prochaine parution **Envoyez vos textes et vos idées d'articles**
à Violette n°35 et Jean-Noël n°50

Lieu des permanences : **Café Le Louisiane** 62, place du Chillou 76600 Le Havre le **1^{er} jeudi du mois de 18h à 19h30.**

S.A.M. Saint Vincent 101, rue Guillemard 76600 Le Havre **1^{er} vendredi du mois (sauf exceptions) de 18h à 20h**

Adresse postale du SEL : Emilie LEMAY 71, rue Casimir Delavigne 76600 Le Havre

Contacts information / inscription : 02 35 20 06 57 ou 06 42 08 47 12

SELDUHAVRE@gmail.com <http://www.selduhavre.com>