



Janvier-février 2011

1

Journal bimestriel, édité en 200 exemplaires, réalisé par les personnes fréquentant RELAIS, comme moyen d'expression et de communication à partir d'une charte commune.

Edito

« La parole n'a pas été donnée à l'homme, il l'a prise » disait le poète.

A l'instar de celui-ci, un groupe de bénéficiaires a su mettre à profit une réunion d'expression pour se donner les moyens de créer une tribune ; ainsi, dépassant ce que d'aucuns réduisent à des déterminismes, ils clament haut et fort leur pourvoyance de la façon la plus difficile qui soit : l'écriture.

« L'écriture, toute écriture, reste une audace et un courage et représente un énorme travail »

Ce travail permet à toute personne qui le désire d'opérer une rencontre, de partager quelque chose de plaisant, de se ressourcer, de retrouver le désir d'avancer, de se découvrir de nouvelles potentialités, et d'expérimenter un nouveau mode d'expression.

Il n'a d'autres prétentions que de relier des personnes entre elles, d'opérer le passage entre la solitude et la solidarité et ne vise qu'un objectif

« être un Homme, fait de tous les Hommes, qui les vaut tous et que chacun vaut. »

Jean-Marc MARTIN
Directeur de l'Association Relais

«Range bien chez toi ou ailleurs, là où tu es, tu verras que tu seras toujours content quand tu rentres.»

Françoise B.



« Et si... le théâtre c'était nous ? »

ARTISANS

Carrefour de la Culture

Nous avons rencontré pour vous la troupe de théâtre des Artisans qui présentait le premier acte de sa nouvelle série théâtrale « Et si... » samedi 5 février devant la Tour de Paris.

« Et si... dimanche je changeais de place à table » est le premier volet de cette série qui en comptera cinq sur le thème de la vie de famille. La troupe, menée par Elie Briceno (auteur, metteur en scène) et Isabelle B. (comédienne, metteuse en scène), compte trois acteurs professionnels (Isabelle B., Loïc V de V, Emmanuel D.) et des acteurs amateurs du TRAC 47. Ils ont choisi d'aller à la rencontre du public, aussi bien dans la rue, qu'en se mettant en immersion dans les différentes structures sociales villeneuvoises (Centre Culturel, Mission Locale, CCAS, R.E.L.A.I.S., Maison Marot), ou encore en organisant une fois par mois une agora (au bar du Centre Culturel de Villeneuve

totalemment repensé pour l'évènement). Ces rencontres se prolongent aussi lors des répétitions. Cette démarche a pour but de donner la parole aux personnes qui ne sont pas entendues au sein de notre société tout en développant les liens entre les différentes associations villeneuvoises.

Lors de notre rencontre avec Elie Briceno, il nous a déclaré que l'idée de mettre en scène les petites histoires de la vie quotidienne de chacun leur était venue en regardant des séries télévisées. Selon lui, les séries actuelles ne reflètent pas la réalité des personnes ordinaires, et ce sont ces personnes qu'ils veulent mettre en avant. Il s'agit d'un acte artistique, d'une proposition qui n'a pas pour but de stigmatiser les gens en difficulté.

Colin T. et Myriam B.

Date des représentations

Episode 1 : au Centre Culturel (12 février)
Episode 2 : à la Mission Locale (19 mars)
Episode 3 : au CCAS (30 avril)
Episode 4 : à R.E.L.A.I.S. (17 mai)
Episode 5 : à la Maison Marot (19 juin)



Le sport : j'adore !!!

En effet aussi bien la course à pied, les randonnées en montagne, la piscine et... le tennis de table !!!

C'est ce dernier qui retient le plus mon attention. En fait je suis dingue de « ping ».

En individuel comme en équipe je m'éclate à la pratique de ce sport. Et pas plus tard que décembre 2010 je deviens : N° 1 DÉPARTEMENTAL niveau 2 de Lot-et-Garonne.

Mais assez vanté mes résultats, je vais à présent vous relater les différentes règles du « ping ».

Ce sport est avant tout un sport d'équipe (et oui !) : En effet il se joue en équipe de 3 joueurs (pour les pro), de 4 à 6 joueurs pour les autres niveaux de jeu.

Par exemple, je joue dans une équipe de 6 joueurs et j'évolue en championnat promotion régional.

Chaque joueur fait 3 matchs chacun, plus un double. Il remporte 1 point pour son équipe lorsqu'il gagne 3 manches à 0, ou 3 manches à 1, ou 3 manches à 2. Au « ping » il ne peut pas y avoir de match nul entre deux joueurs.

Par contre, il peut y avoir match nul entre deux équipes si les deux équipes gagnent chacune 10 points ramenés par leurs joueurs.

Il peut y avoir 11-09 ou 12-08. Dans ce dernier cas, il y a une équipe gagnante.



C'est un sport qui se joue toute l'année, sauf l'été. Il est ouvert à tous et à toutes, à tout âge. Le prix de la licence varie d'un club à l'autre, aussi à Villeneuve-sur-Lot, la licence y est plus onéreuse, mais

quand on est passionné, on oublie parfois de compter.

Aussi, rendez-vous pour un autre article avec, peut-être, un article d'un des joueurs pro du club !

Olivier S.

Le Fond Bleu, qui prône « la beauté solidaire », propose depuis l'année dernière, avec succès, des soins esthétiques aux bénéficiaires du RELAIS.

Elle souhaite apporter bien-être et détente à ses membres et, par le biais des soins esthétiques et du relooking, elle veut également contribuer à leur revalorisation.



C'est-à-dire :

- Prendre soin de son corps et de son apparence, ce qui permet de se sentir mieux dans sa tête et de retrouver confiance en soi.

- Cela permet de se reconstruire, favorise les rencontres, les discussions et augmente les chances de retrouver un emploi.

L'association propose des soins individuels et bientôt des ateliers collectifs (2€ pour chaque atelier). Leurs prestations s'adressent aux personnes qui ont très peu de ressources ou sont atteintes de maladies graves.

Pour obtenir un rendez-vous, il suffit de téléphoner au 06 07 80 65 76.

La 1ère visite est gratuite : vous avez le choix entre une manucure ou un modelage du dos.

Pour bénéficier de leurs tarifs préférentiels, une cotisation de 2€ à l'année est nécessaire.

A RELAIS, elle est présente tous les 1er et 3ème lundis de chaque mois.

Françoise B.

Pourquoi allons-nous voter en Mars ?

Les 20 et 27 mars 2011, nous allons voter pour les élections cantonales.

Le Département est divisé en cantons (cela ne correspond pas forcément aux villes, par exemple, Villeneuve-sur-Lot est divisée en canton de Villeneuve Sud et de Villeneuve Nord). Pour chaque canton, un Conseiller Général sera élu et siègera au Conseil Général où sont gérés l'aide sociale, la santé, l'enseignement, les transports, la voirie et le patrimoine du Département. L'ensemble des Conseillers Généraux éliront leur Président.

Ces élections sont donc importantes, car elles vous permettent de choisir la personne qui va gérer les services de proximité.

Françoise B. et Michelle S.



Avenue
Acrée

Interview d'une artiste : Muriel



Un de nos reporters s'est intéressé au talents artistiques d'une adhérente aux Chemins de Relais.

Thierry : Depuis combien de temps venez-vous aux activités des Chemins de Relais et pourquoi y venez-vous ?

Muriel : Je viens au RELAIS depuis Aout 2006, principalement pour participer aux ateliers (les 3 activités au début, l'art-brico et l'informatique par la suite, ne pouvant plus faire du jardinage en raison de ma santé).

T : Quel type de peinture utilisez-vous ?

M : J'utilise plein de techniques comme les crayons de couleur, les feutres, la gouache ou l'acrylique. Je les mélange sur le tableau.

T : Partez-vous sur des thèmes précis ou laissez-vous libre cours à votre imagination ?

M : Je pars d'une image qui me « flashe » sur des livres, internet, cartes postales ou on me le propose s'il s'agit d'une commande. Après, je laisse mes yeux diriger ma main.



M : A 15 ans, j'ai eu le déclic en rencontrant Jacques FAISANT, alors que je faisais le ménage chez lui, à Anglet. Mes réalisations sont instinctives, mais on me dit qu'elles sont naïves et imaginaires. Je ne peux également pas mettre de nom à mes tableaux, je laisse les autres personnes deviner et avoir leurs propres sensations.

Rue
Bricabrac

« Rires ou Galères »

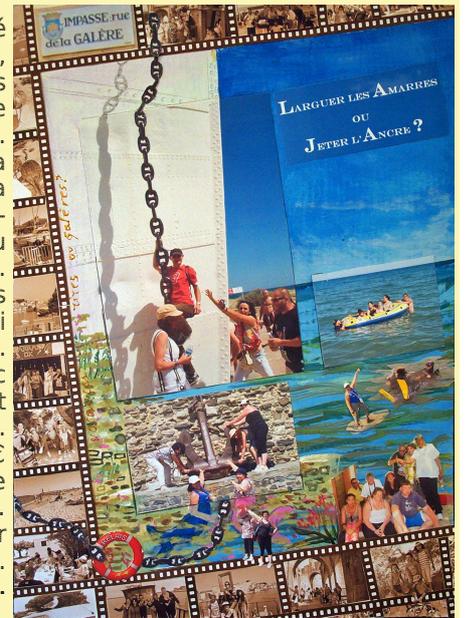
Le CHRS Relais a organisé avec un groupe de personnes (2 éducatrices, 9 célibataires et 3 familles monoparentales avec 5 enfants), un voyage à Port-Leucate en Juillet 2010, pendant 8 jours.

Il a fallu trouver des financements et c'est la structure « Vacances Ouvertes » qui nous a le plus aidé, mais nous avons eu aussi besoin de l'aide du CCAS de Villeneuve, du Conseil Général et de la CNAF.

En même temps, elle proposait un concours national ouvert à toutes personnes qui étaient parties en vacances par son biais. L'objectif était de réaliser une affiche avec des photos de vacances dont le thème était « Vacances : Rires ou Galères ». Et nous avons gagné le 1^{er} prix de 700€ sous forme de chèques vacances grâce à cette affiche.

Aussi, nous partons le 2 Mars à Paris pour recevoir notre prix.

Françoise B.



Je suis très perfectionniste et si je trouve une erreur, même si je suis la seule à la voir, je vais jeter le tableau. Je suis très exigeante envers moi-même.

T : Vos réalisations ont un style particulier, quel type d'influence avez-vous ?

M : A 15 ans, j'ai eu le déclic en rencontrant Jacques FAISANT, alors que je faisais le ménage chez lui, à Anglet. Mes réalisations sont instinctives, mais on me dit qu'elles sont naïves et imaginaires. Je ne peux également pas mettre de nom à mes tableaux, je laisse les autres personnes deviner et avoir leurs propres sensations.

T : Qu'est-ce que cela vous apporte ?

M : Cela m'apporte l'évasion, je ne suis plus là. Cela me repose, j'oublie tout le reste. Cela ne me dérange pas que l'on me parle ou d'écouter de la musique en même temps.

T : Avez-vous d'autres activités créatives en dehors de la peinture ?

M : Oui, j'ai d'autres activités comme la broderie, le canevás, le point de croix, le tricot ou le crochet. J'aime partager mon savoir-faire aux Chemins de Relais. La broderie demande beaucoup de concentration, comme les échecs et là, j'ai besoin de calme.

Je personnalise aussi des meubles à la demande en suivant les idées que l'on me soumet.

T : Un dernier mot ?

M : C'est très difficile de parler de moi.

Muriel W. et Thierry P.



Canevas

Rue
Brique
Sans Thé

Que faire de ce rhume ?

Un de mes ancêtres, médecin, disait toujours : « un rhume soigné dure 8 jours, non soigné il dure une semaine. » Alors que faire ???

L'inhalation de vapeur d'eau chaude a pour vertu de tuer les microbes, mais aussi de décongestionner les voies respiratoires. Associé à des plantes, comme le thym, le romarin, l'eucalyptus, cela peut être radical.

Avant toute chose, prendre énormément de précaution en manipulant l'eau chaude !

- Prévoir deux serviettes de toilettes.
- Faire chauffer de l'eau dans une casserole, puis verser une partie de l'eau bouillante dans un inhalateur (à partir de 10€, sinon vous pouvez utiliser un bol, mais ce sera moins efficace). Vous pouvez y mettre du thym ou du romarin que vous pouvez obtenir auprès du jardin de RELAIS.



- Mettre l'inhalateur dans la casserole afin que celui-ci refroidisse moins vite. Ce détail est important, car c'est en maintenant la vapeur d'eau à une température d'au moins 40°, et cela pendant 20 min, que vous bénéficierez réellement des bienfaits de l'inhalation.

Enfin, disposer sur la table une première serviette sur laquelle vous poserez la casserole contenant l'inhalateur. Avec la deuxième serviette, faites le tour de l'ensemble en laissant un orifice pour respirer les vapeurs d'eau. Au début, respirez délicatement les vapeurs, puis à mesure que la température diminue vous pourrez coller votre nez à l'inhalateur. Une inhalation dure 20 min, donc patience !

Sophie T.

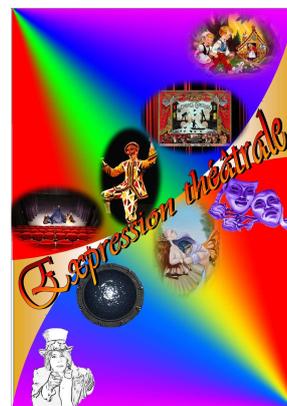


Pascal, 33 ans, a rejoint l'atelier d'expression théâtrale de Villeneuve-sur-Lot depuis quelques semaines par le biais de RELAIS, qui a participé à la création et au financement de cet atelier. Il nous fait partager cette expérience.

L'atelier se tient à l'ancienne école de danse de Villeneuve, à côté du cinéma. C'est Corine, de la compagnie théâtrale « Pas Sages » qui donne les cours. Pascal s'y rend un vendredi par mois, en compagnie de 5 autres personnes. Les premières leçons, nous dit-il, consistent à apprendre à connaître son propre corps par des exercices d'échauffement (prendre une posture, prendre conscience de chaque partie de son corps, puis, à la fin de l'exercice, se concentrer sur les parties qui ont été travaillées), mais aussi à « se visualiser soi-même ».

Lors des premiers exercices, Corine leur demande de se dessiner, puis les dessins sont montrés à tous. Pascal s'est dessiné en costume, en noir et blanc avec du maquillage rouge sur les pommettes, les autres le trouvent « triste », mais Pascal nous explique: « C'est mon personnage, le côté jeux de mots, le clown, je l'ai quand je parle, pas dans l'attitude », son personnage de clown, Pascal le connaît bien. Il insiste sur la différence entre le clown de cirque « celui qui fait des pitreries » et le clown de théâtre, qui n'a rien à voir. Ainsi, chaque personne peut se présenter à travers un « personnage » et aborder des thèmes qui resteraient autrement dans l'inconscient. L'atelier offre un espace de liberté dans lequel chacun peut s'exprimer librement, le théâtre permet à chacun de

dépasser sa timidité, de « l'accepter plutôt que de la vaincre » comme dira Sandrine, également impliquée dans la création de cet atelier d'expression théâtrale et qui y a orienté Pascal. Le théâtre nous autorise à être ridicule sans honte... Comme exemple, Pascal nous donne celui de l'oiseau : il s'agit d'imiter un oiseau, en bougeant comme si on avait des ailes et en poussant des cris, mais cela, « ce n'est pas son truc », Pascal se retrouve davantage dans les exercices d'improvisation, par exemple quand il s'agit d'interpréter un médecin et son patient. Sans autre indication, ils doivent improviser sur ce sujet, Pascal nous avoue avoir passé un excellent moment à faire cela. L'atelier d'expression théâtrale, « c'est une bonne occupation, plutôt que de rester enfermé chez soi, on rencontre des gens. On s'accepte, on se montre aux



yeux de tout le monde, sans juger personne. J'ai pu régler un problème de communication que j'avais en me mettant à l'écoute des autres. Une fois passée ma timidité, j'ai pu révéler mon sens de l'humour ». Comme ajoutera Sophie, « dans la vie, on joue souvent un rôle, alors qu'au théâtre, on peut vraiment être soi-même ».

Myriam B. et Colin T.
avec la participation de Sophie T.
et Sandrine Mi.



Fonctionnement de l'Accueil de Jour

L'accueil de jour, ouvert tout au long de la journée, répond aux premiers besoins :

- ♦ **Alimentaires** : repas, casse-croûtes
- ♦ **Hygiène** : douche, machine à laver

Et aussi : Rencontrer du monde, échanger, communiquer... C'est un lieu collectif, anonyme, un lieu à l'accueil sans condition. Ou chacun peut trouver sa place.

Bien vivre ensemble à l'Accueil de Jour nécessite :

- ♦ De ne jamais user de violence,
- ♦ De se respecter les uns les autres, ainsi que de respecter les locaux et le matériel,
- ♦ De participer aux animations ou activités nécessaires à l'organisation du lieu,
- ♦ De ne pas venir « accompagné » d'alcool, de produits toxiques, ou de « mauvais esprit » afin de ne pas perturber la sérénité du lieu.

Ouvert
du Lundi au
Vendredi
de 9h à 17h30

Les Chemins De Relais

<http://cheminsderelais.c.la>



Frayez-vous un passage dans le monde de l'imagination, la création, ou la fantaisie...

du mardi au vendredi
9h00 à 12h00
et 14h00 à 17h30

L'association Relais propose un lieu d'expression, de découverte, de création, basé sur l'échange de connaissances et ouvert à tout public majeur et aux mineurs accompagnés de leurs parents.

L'équipe anime régulièrement de nouvelles activités, et vous accueille dans un espace convivial. Les personnes qui souhaitent acquérir ou transmettre des savoirs, des connaissances des savoir-faires ou leur expérience sont les bienvenues.

Art-brico - A l'atelier Art-brico, vous pouvez pratiquer le dessin, la peinture, la couture ou encore d'autres activités manuelles que vous découvrirez grâce à nos échanges.

Jardin - Envie d'air pur, ou de s'évader ? Le Jardin de Relais est un petit coin de verdure permettant de participer à des activités en relation au jardin ou à la nature en y intégrant les notions de base de l'écologie.

Informatique - Etes-vous passionnés d'Informatique ou désireux, tout simplement, de découvrir cette activité ? L'atelier Informatique vous propose un large éventail de possibilités. Se retrouver en groupe nous permet d'échanger des « bidouilles » et d'aller plus loin dans la découverte d'Internet ou l'utilisation de logiciels.

La participation de **6€ par semestre** (de janvier à juin et de juillet à décembre) permet l'accès aux 3 ateliers. En cours de semestre la participation sera calculée au prorata des mois.

Exemple : Si vous vous inscrivez début mars, la participation sera de 4€ (mars, avril, mai et juin).

Contactez nous au 05 53 400 819 ou chemins.relais@wanadoo.fr

Pour contacter le Comité de Rédaction :

Comité de Rédaction « Cité Relais »
14 avenue de Fumel - BP 10058
47302 Villeneuve-sur-Lot
05 53 400 819 - chemins.relais@wanadoo.fr

Journal gratuit, réalisé dans le cadre des activités de RELAIS, en recherche de financement pour maintenir la parution.

Directeur de publication: Jean-Marc MARTIN

Rédaction: Françoise B. - Helmut B. - Myriam B. - Roselyne B. - Rachel E. - Aline F. - Jean-Marc M. - Sandrine Ma. - Thierry P. - Nicolas S. - Olivier S. - Pierrette V.

Contributions: Sandrine Mi. - Michelle S. - Colin T. - Sophie T. - Muriel W.

