

Edito

A l'instar de Jean Baptiste qui se joue du temps, d'Olivier qui tombe à pic, de Françoise qui avec Janus nous rappelle que celui qui ignore son passé hypothèque son avenir ; mais aussi de tous les autres qui régulièrement offrent à ces colonnes tout leur relief ; l'ensemble des membres du CA, du personnel et des personnes accompagnées vous adressent ses meilleurs vœux pour l'année 2013.

Que celle-ci soit pour chacun un regard résolument tourné vers l'avenir, nourri de libertés, de solidarités, et de fraternités nouvelles susceptibles de laisser la trace fugitive de nos existences (land art).

Jean marc MARTIN
Directeur Association RELAIS

Voie
Sans
issue

JE SUIS L'HOMME qui « tombe à pic !!! »



Je me suis attaché à suivre cet authentique exploit !!!
De là-haut, de tout là-haut est tombé comme tomberait une feuille morte de son vieil arbre : un Homme....
Etait-il bien vêtu, est-il tombé la tête la première ?

Cela est une question secondaire, je voulais à tout prix un exploit.
Mais pas un exploit d'ici bas plutôt un exploit d'ici haut (si je puis dire...).

Alors machinalement, en allumant ma télé, j'ai pu le voir tomber comme ces feuilles d'automne qui pleuvent en tombant devant ma fenêtre mal nettoyée.

C'est quand même la première fois ? Oh magie des magies !
Que je vois tomber un Homme de la fenêtre...
Oui, c'est bien la première fois que je m'égaye autant devant une télé éteinte comme une vieille cheminée.

A peine imaginé que l'exploit était né ici bas et tout le tra-la-la :
Indurain ou Contador, Virenque et autres conquistadors laissent sur la terre un passage passable.

Mais lui est venu de si haut et pas à la vitesse d'un escargot, ne s'en fait pas de la terre et de ses gros mots.
Il descend tête ou pied, le premier, comme un accouchement.

Pour lui tout semble évident....

Il va arriver attendu sur terre
Comme dans un berceau tenu par sa mère..

C'est un peu la destinée de l'Homme (hommes et femmes) que je croise aux Chemins de Relais....
Bien vêtu ? Pour descendre il ne cesse de descendre de bien haut...
Bille en tête, il fait moins de tapages diurnes et nocturnes que mon charmant voisin, et il est toujours quelque part derrière ma fenêtre mal nettoyée...

Olivier S.

Le Compteur de secondes



Je suis compteur de secondes
Je les compte à l'ancienne
L'une après l'autre
J'en ai déjà compté plusieurs milliards
Ça prend tout mon temps
Je me sens bien
Loin des trublions des tourbillons
Je suis compteur de secondes
Curieusement elles ont toutes la même durée
Que ce soit de jour ou de nuit
De temps en temps
Je pars en vacances
Elles me semblent courtes
L'hiver elles me semblent
Bien longues et bien froides
J'ai même plus le temps de dormir
De manger d'aimer
C'est un métier bien absorbant
Je suis l'un des derniers
Je ne sais jusqu'à quand ça va durer
Je n'ai pas trouvé de remplaçant
Dans ce monde de vitesse
Où tout se compte en millième de secondes
J'étais compteur de secondes
Je viens d'éternuer.....

Jean-Baptiste V. le 14/08/1996

Atelier : « **DONNER UNE VOIE(X) à son JE(U)** »

Auteur du titre : Sandrine Minetto

Cela fait 3 ans qu'il existe.

Au début, Corinne Girard, du Centre Culturel, était intervenante. Depuis cette année, nous travaillons en partenariat avec le théâtre et son Directeur, Serge Borras ; A partir de sa programmation, nous sélectionnons un intervenant (acteur, metteur en scène, chanteur...) qui viendrait nous faire un atelier avec sa spécialité.

Le premier atelier a eu lieu le 16 novembre 2012. C'est une jeune femme comédienne aide metteur en scène de la compagnie « les voix du Caméléon », qui intervient. L'intervention sera accès sur le corps

et les textes de Kofi Kwuhulé qui est venu à la bibliothèque de Villeneuve sur Lot.

Judi : spectacle,

Vendredi : atelier avec et à partir de ces personnes.

Calendrier 2013 :

- 4 février : Stéphane Zed Van, chanteur.
- 28 mars : compagnie des enfants du paradis, (le masque), en résidence à Villeneuve sur Lot cette année.
- 24 avril : ateliers écriture avec Sylvain Levé, auteur, pièces pour enfants.
- Mai et juin à définir...

Aline D.

JOUR DE L'AN ?

Selon Françoise, la vie se passe continuellement sans 1^{er} de l'an, ni jour de fêtes, ni jour de Noël puisque chaque année les jours se suivent. Selon Catherine, le temps passe, sans s'arrêter, comme un grand tourbillon infernal. Pourquoi le mois de janvier serait-il le top départ ? Pourquoi pas le mois de mars, début des beaux jours où tout refléuri, renouveau de la nature ? Qui a décidé pour cette date et depuis quand ?

- Saviez-vous que le début de l'année n'a pas toujours été le 1^{er} janvier ?

En 46 avant notre ère, l'empereur romain Jules César décida que le 1^{er} janvier serait le Jour de l'An. Les Romains dédiaient ce jour à Janus, le dieu des portes et des commencements. D'ailleurs le mois de janvier doit son nom au dieu Janus. Celui-ci avait deux faces, l'une tournée vers l'avant (le futur), l'autre vers l'arrière (le passé). Sous Charlemagne, l'année commençait à Noël, le 25 décembre.

Du temps des rois capétiens, l'année débutait le jour de Pâques. Ce n'est que depuis 1622, que le nouvel an est à nouveau fixé au 1^{er} janvier. (wikipédia).

NOËL C'EST QUOI POUR VOUS ?

J'ai effectué un petit sondage courant décembre auprès des villeneuvois (84 personnes ont répondu) afin de connaître ce que représente Noël pour chacun d'entre eux. Plusieurs thèmes ont été proposés, voici le détail ci-dessous :

- ◆ Fête de famille : 27
- ◆ Fête commerciale : 25
- ◆ Fête des enfants : 13
- ◆ La naissance du Christ : 8
- ◆ Une fête païenne : 5
- ◆ Moment de grande solitude : 3
- ◆ Sans avis : 3

Aline D.



Réflexion sur le TABAC

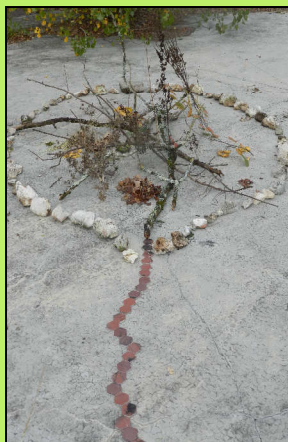
Voici un an que j'ai arrêté de fumer, mais je ne prends pas le plaisir d'en parler, de le dire à tout le monde. Déjà, par rapport à la peur de reprendre. Le temps passe. Nous avec. C'est la somme, qui me revenait par mois, qui m'a fait arrêter. Un montant de 1800€/ an, à la place on peut s'offrir un ou des voyages, ou autre chose. Cela, on n'y pense pas, on ne fait pas gaffe. Alors je me demande : « Est-ce que l'argent part en fumée ? ».

Françoise B.

Land Art

Samedi 24 novembre après-midi, sortie en forêt à Lascrozes avec R.E.L.A.I.S. Nous étions 15 personnes à participer au Land art. Nous nous sommes promenés par groupe et nous avons ramassé des échantillons de mousse, brindilles, champignons, différents matériaux trouvés dans la nature... Tout d'abord nous les avons collés sur des feuilles blanches ou de couleur. Ensuite nous sommes retournés dans la forêt pour créer une œuvre d'art s'intégrant dans le décor naturel (décoration d'un tronc d'arbre, rocher, le bord d'un chemin...) avec toujours le thème de la nature. Ramasser plein de choses appartenant à la forêt et travailler l'imagination, laisser derrière nous quelques œuvres artistiques qui se transformeront et s'effaceront au fil du temps, voilà l'objet particulier de cette journée.

Valérie L.



LE LAND ART SELON WIKIPEDIA

Le plus souvent, les œuvres sont à l'extérieur, exposées aux éléments, et soumises à l'érosion naturelle ; ainsi, certaines œuvres ont disparu et il ne reste que leur souvenir photographique et des vidéos.

Les premières œuvres ont été réalisées dans les paysages désertiques de l'ouest américain à la fin des années 1960. Les œuvres les plus imposantes, réalisées avec des équipements de construction, portent le nom d'Earthworks (littéralement terrassements).

Une marche contre la misère le 17 octobre 2012

L'INSEE sort son étude sur les niveaux de vie en 2010 en France : 8,6 millions de personnes sont actuellement en dessous du seuil de pauvreté soit, 14,1 % de la population contre 13,5% en 2009 et 13% en 2008.

En 2012, un groupe de précaires d'ATD Quart Monde décide de marcher.

Dans le Villeneuvois ce 17 octobre 2012, plus de 60.... personnes marchent et s'arrêtent pour écouter des témoignages....

J'ai été marqué par la force des témoignages, c'est donc avec intérêt que j'interview Jean-Baptiste, un des manifestants et que j'assiste à une réunion d'ATD Quart Monde

Je pose cette question à Jean-Baptiste :

O. S. : - Pourquoi la marche contre la misère ?

J.-B. V. : Ce jour-là c'est la journée mondiale du refus de la misère. Le thème, cette année : « la misère est violence, osons la paix. »

C'est la 26^e édition, à l'initiative du père Wresinski.

A Villeneuve s/Lot, cette année on a choisi de commémorer cette journée par une marche, en collaboration avec Amnesty International et le Secours Catholique.

O. S. : Depuis quand cette marche existe t'elle ?

J.-B. V. : La marche est la forme que nous avons choisi cette année. La journée mondiale du refus de la misère existe depuis le 17 octobre 1987. Nous avons déjà manifesté le

17 octobre 2010 à Villeneuve s/Lot.

L'année dernière, cette journée était organisée sous une autre forme : une réunion à Lourdes et Bordeaux avec l'objectif de rentrer en contact avec les radios.

O. S. : Tes motivations pour participer à cette marche ?

J.-B. V. : Je connais ATD Quart Monde depuis 1971, j'ai mis 40 ans pour m'y engager, maintenant mon but : vaincre la misère et vaincre ma misère.

Je participe à une bibliothèque de rue à Villeneuve s/Lot, lecture de livres ...

Le 30 novembre 2012, le film « **Joseph l'insoumis** » a été projeté au Centre culturel de Villeneuve à 20h dans le cadre du marché solidaire de Noël. Cette fiction retrace le combat du Père Wresinski (fondateur d'ATD Quart Monde) dans le bidonville de Noisy le Grand.

O. S. : Quels sont tes revendications ?

J.-B. V. : C'est vaincre la misère !, droit à la santé !, droit à l'éducation ! etc...

Pour mener à bien ce projet de marche, Jean-Baptiste et les siens ont eu 3 réunions au mois de juin et septembre, en prenant soin auparavant de distribuer des tracts et des affiches.

On peut saluer la volonté de JB pour vaincre la misère et espérer que le partage des richesses soit examiné à la loupe.

Olivier S. et Jean-Baptiste V.

Agir tous pour la dignité ATD QUART MONDE

Le mouvement a été créé en 1957 par le père Wresinski qui a connu la pauvreté dans son enfance et qui s'est retrouvé dans un camp de transit à Noisy comme aumônier. Le mouvement a pour but de « détruire la misère », c'est un projet de société : construire la société avec les plus démunis, les plus exclus...

Le mouvement se compose de membres actifs : militants issus du Quart Monde, volontaires permanents salariés, et alliés (bénévoles mis au service), et d'amis ou membres de soutien...

Le mouvement a 4 types d'activité :

- Permettre aux personnes et aux familles d'être partenaires, service du changement et reconnues comme telles : Universités populaires...
- Rejoindre les personnes et familles les plus

défavorisées et s'engager avec elles : Bibliothèques de rue...

- Mobiliser les citoyens dans la lutte contre l'exclusion.
- Travailler avec les responsables politiques et les instances dirigeantes.

Depuis 1987, le 17 octobre est reconnu comme journée mondiale du refus de la misère.

L'adresse du siège du mouvement en France est : ATD Quart Monde, 107 Avenue du général Leclerc, 95480 Pierrelaye.

Le groupe local du Villeneuvois se réunit une fois par mois, si vous souhaitez vous y joindre, contactez J.-Baptiste au 06 71 18 27 76.

Jean-Baptiste V.

Citation du Père Wresinski :

« La misère est l'oeuvre de l'homme, seuls des hommes peuvent la détruire ».

La misère ?

C'est quoi, la misère, le mot misère, exactement ? Quelque(s) chose(s), quelqu'un(s), qu'on voit plusieurs fois, dehors, dans la rue, mais également, chez lui ou chez elle, dans son domicile et parfois dans les couloirs de certaines administrations.

Est-ce normal de voir cela et que personne ne fasse rien ? D'où la Manif : essayer de sensibiliser le public à cette cause. Il faut réagir, ne pas s'habituer et trouver rapidement des solutions.

Françoise B.

Anorexie : maladie mentale suite à un choc post-traumatique (agression, perte d'un proche, divorce, naissance, viol...). Refus de se nourrir.

Boulimie : trouble psychologique suite à un choc post-traumatique (agression, perte d'un proche, divorce, naissance, viol...). Se nourrir en grande quantité jusqu'à se faire vomir ou prise de laxatif.

On appelle aussi ces maladies T.C.A (Troubles du Comportement Alimentaire).

On parle d'anorexie lorsqu'il y a perte de poids associée à une baisse de l'I.M.C (l'Indice de Masse Corporelle). L'I.M.C se calcule en fonction de la taille et du poids : c'est la masse divisée par la taille au carré : $IMC = \text{poids} / \text{taille}^2$ (poids en kg, et taille en mètre au carré). Cette mesure est seulement valable pour un adulte.

- On parle d'anorexie mentale quand l'IMC est inférieur à 17,5.

- On considère qu'il y a danger quand l'IMC est inférieur à 14.

Certains patients perdent jusqu'à 50% de leur poids initial. Le corps est complètement perturbé, les cycles hormonaux se déséquilibrent ; exemple: interruption des règles chez les femmes, le cœur se fatigue et la carence en potassium perturbe son fonctionnement. Cela entraîne des arythmies et parfois même une crise cardiaque, système immunitaire affaibli, vulnérabilité devant toute infection et l'effet boule de neige...

Traitement de l'anorexie :

Le traitement de l'anorexie comprend deux parties bien distinctes : la reprise alimentaire et la psychothérapie.

La prise en charge thérapeutique ne pourra être effectuée convenablement que par l'hospitalisation dans des établissements spécialisés qui fonctionnent de façon collégiale où les psychiatres et nutritionnistes collaborent pour aider l'anorexique à s'en sortir. Ils adoptent des médicaments psychotropes administrés dans la classe des antidépresseurs sérotoninergiques : la sérotonine est impliquée dans le comportement de restriction alimentaire. Dans les cas extrêmes, on nourrit les anorexiques au moyen d'une sonde.

La reprise alimentaire peut se faire en milieu familial, mais il vaut mieux l'effectuer en milieu hospitalier. Au début, on effectue la réalimentation par voie veineuse. La reprise des repas, obtenue par divers moyens de persuasion se marque par l'abaissement défensif du malade. Il est généralement bénéfique et habituel d'interdire toute visite familiale.

Valérie L.

OÙ S'ADRESSER en Aquitaine ?

Institut des Conduites Alimentaires (ICA)

7, rue Virginia

33200 BORDEAUX

Tél.: 06 68 00 43 14

E-mail : ical33@gmail.com

CMP - Permanence 1 fois/mois

23, rue Saint Etienne

47300 Villeneuve sur Lot

Tél.: 05 53 36 12 20

La soupe d'épeautre



Temps de préparation : 120 mn

Temps de cuisson : 120 mn

Ingédients pour 4 personnes :

- 500 g d'épeautre
- 50 g de haricots secs
- 1 jarret de porc
- 1 tranche de lard épaisse ou 1 murçon* ou 3 saucisses de ménage
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 brin de thym
- 1 blanc de poireau
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation de la recette :

Faire gonfler dans l'eau et pendant au moins 2 heures l'épeautre et les haricots blancs secs (l'idéal est de les faire gonfler toute une nuit) puis les rincer.

Démarrer la cuisson à froid : mettre l'épeautre, les haricots, le jarret, le lard, le blanc de poireau, l'oignon, les carottes coupées en cubes, le brin de thym dans une cocotte, couvrir largement d'eau et laisser frémir 2 heures. Après cuisson, verser un filet d'huile d'olive. Servir fumant, viande à part.

Pour ceux qui ne connaissent pas le murçon :

spécialité charcutière associée à la ville de La Mure, le murçon, ou murson, est un saucisson à cuire très goûteux, composé de chair de porc hachée et de morceaux plus gros, aromatisés au carvi.

Valérie L.

ORIGINES : Le petit épeautre est très présent sur le plateau d'Albion dans les Alpes de Hautes Provence jusqu'aux pentes du Mont Ventoux dans le Vaucluse.

L'épeautre côtoie souvent les plantations de lavandes car les conditions de productions sont semblables. Il est cultivé sur des terrains pauvres, dans des conditions climatiques rudes et ne nécessite ni pesticide, ni désherbant et très peu d'eau.

Je vous propose une soupe qui ne manque pas de bonté et qui est fort estimée dans les campagnes provençales.

L'AVENUE DE RELAIS

Fonctionnement de l'Accueil de Jour

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

- ♦ **Alimentaire** : repas, casse-croustes
- ♦ **Hygiène** : douche, machine à laver, sèche-linge
- ♦ **Partage** : rencontrer du monde, échanger, communiquer...

C'est un lieu collectif, anonyme, un lieu à l'accueil sans condition où 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
le lundi de
9h à 12h et du
mardi au
vendredi
de 9h à 16h30**



<http://cheminsderelais.c.la>

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

- Art-brico**
du mardi au vendredi
de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 17h30
- Informatique**
du mardi au vendredi
de 10h00 à 12h00 et 14h00 à 17h30
- Jardin**
du mardi au vendredi de 9h00 à 12h00
et le mercredi de 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
cheminsderelais@association-relais.com**

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 - chrs@association-relais.com

Journal gratuit, réalisé dans le cadre des activités de RELAIS.

Directeur de publication :

Jean-Marc MARTIN

Rédaction : Françoise B. - Aline D. -
Olivier S. - Jean-Marc M. - Jean-
Baptiste V. - Valérie L. - Sandrine Ma.
- Catherine G -

Contribution : Toioussie B.

