



Journal bimestriel, édité en 230 exemplaires, réalisé par les personnes fréquentant RELAIS, comme moyen d'expression et de communication à partir d'une charte commune.

Edito

Voir la crise autrement...

Nous entendons partout que c'est la crise, au café, à la télévision, dans les journaux... et à R.E.L.A.I.S. ! Mais la crise peut être aussi l'occasion de changer notre vision du monde et de savoir apprécier les petits bonheurs que nous offre la vie.

Pour vous inspirer voici quelques citations sur le bonheur :

♦ « Le bonheur vient de l'attention aux petites choses, et le malheur de la négligence des petites choses ». Lin Hiang

♦ « Plutôt que de maudire les ténèbres, allumons une chandelle, si petite soit-elle... ». Confucius

♦ « Il n'y a que deux conduites avec la vie : ou on la rêve ou on l'accomplit ». René Char

♦ « Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous ». Dalai Lama

♦ « Le cœur en paix voit une fête dans tous les villages ». Proverbe indien

♦ « Les choses ne changent pas. Tu changes ta façon de regarder c'est tout ». Carlos Castaneda

(Léa et Nasser)

Si Compostelle m'était compté...

Qui est Saint Jacques ?

Saint Jacques est l'un des douze apôtres à qui l'Espagne aurait été dévolue pour qu'il l'évangélise. Mais sa prédication en ces terres aurait été un échec. L'apôtre revint en Palestine, où il fut décapité aux alentours des années 41-44.

Comment est née la ville de Saint-Jacques-de-Compostelle ?

La tradition prend ici le relais des Écritures. Les disciples de Saint Jacques auraient alors recueilli ses dépouilles mortelles pour les déposer dans une barque, qui aborda en Galice, à Parador. Ce corps fut enterré dans un compost, c'est-à-dire un « cimetière » (telle est l'une des étymologies du nom de « Compostelle »). Il resta ignoré jusqu'à ce qu'au début du IX^e siècle, le 25 juillet 813, une étoile vint indiquer à un ermite du nom de Pelagos l'emplacement de la sépulture, appelée dès lors *campus stellage* ou « champ de l'étoile » – ce qui aurait donné, selon d'autres étymologistes, le

mot « Compostelle ». Le roi des Asturies Alphonse II le Chaste érigea une église à côté du tombeau. Et c'est ainsi que naquit Saint-Jacques-de-Compostelle.

Pourquoi le pèlerinage du Puy-en-Velay à Saint Jacques de Compostelle ?

Le Chemin de Compostelle est orienté en Espagne d'Est en Ouest, suivant la Voie Lactée, et en fait, il est aussi nommé Le Chemin des Étoiles. Non loin du supposé tombeau de l'apôtre se trouvent les côtes torturées et déchiquetées du Cap Finis terre, le Finis Terre, la Fin de la Terre... Là où d'après la tradition aurait accosté le bateau menant en Galice la dépouille de Jacques : un lieu considéré par certains comme le but ultime du Chemin. Escalade, évêque du Puy en Velay, réalise en 950 un grand pèlerinage au tombeau de Saint Jacques. Il est considéré

comme le premier pèlerin documenté, initiant une des plus importantes routes européennes : celle qui va du Puy à Santiago. Compostelle prend sa place parmi les grands points de mire de la chrétienté.

Le côté religieux :

Paradoxalement, le rite catholique et son jargon en rebutent plus d'un. Beaucoup avouent vouloir faire le chemin sans aucune motivation religieuse. simplement prendre un temps de réflexion dans leur vie. Le chemin de Compostelle est un chemin de liberté et de tolérance.

Brigitte C.



Le feuilleton de Saint Jacques

Résumé des péripéties, une belle aventure é par André B.

Temps du voyage : 15 jours. Du 15 août au 30 août.

1er jour :

départ de Saint Jean Pied de Port, arrivée Irunea/Pamplona : 76 kms.

Nous sommes trois couples qui avons décidé de partir en bicyclette sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle, quelle aventure fabuleuse !

Les voitures sont garées dans un terrain de camping, nous voilà en route, chargés comme des mules, nous nous dirigeons vers le col de Roncevaux. Poids des vélos entre 50 et 55 kilos, en un mot, tout le barda. Difficile de tenir l'équilibre, il faut s'adapter.

Le soleil est de la partie, il fait terriblement chaud, la sueur perle aux fronts des pauvres cyclos, les femmes commencent par râler. Les pédalées sont lentes, la vitesse de croisière est atteinte. A moitié-col nous nous arrêtons pour vérifier une dernière fois la fixation de nos sacoches. Tout est normal, nous poursuivons notre circuit. Un vent de face ralentit notre course. Les hommes restent derrière

pour « ne pas imposer la cadence ». Dans l'effort, malgré cela, tout le monde papote, les messieurs de chasse, pêche et bricolage.

Enfin nous voici au sommet ! Ouf ! Petite pause casse-croûte.

Un vent très fort fait voler la casquette d'une dame, grosse rigolade, de voir quelqu'un courir après son couvre-chef. Nous enfourchons les vélos, et attaquons la descente. Quel plaisir de se laisser emporter par la vitesse, à présent les femmes sont derrière. Nous nous trouvons dans une belle plaine. Encore un arrêt ravitaillement. L'heure du repas de midi est arrivée. Nous déballons nos victuailles. L'attente est bien

organisée, à l'ombre nous faisons une petite sieste. Le chef du groupe sonne le départ.

Nous voici donc en route pour Torres del Rio, il fait très chaud, la route n'est pas ombragée, en bordure de route nous trouvons une source très fraîche et en profitons pour remplir nos bidons, la route est plate, pas de côtes. Après deux heures de route, nous faisons une pose casse croûte, à l'ombre d'un bel olivier, allez courage, il ne reste que trente kilomètres. Nous faisons une halte dans un petit bar très pittoresque, nous sommes très bien accueillis. En Espagne, les pèlerins sont bien vusé ..

André B.

LES VACANCES à Port Leucate



Après le pique-nique du midi, nous partons chez le médecin, 1 personne avec un abcès dans l'oreille, 1 autre un coup de chaleur et la troisième une otite. Pour ces personnes : baignade interdite jusqu'à la fin du séjour.

Le jeudi nous nous réveillons de bonne heure pour des excursions. Deux adultes et deux enfants partent pour une pêche en mer sur le bateau « Océane 2 ». Nous pêchons des maquereaux au lancer. Nous sommes au large du Cap Leucate, c'est 18km de côte méditerranéenne, de paysages naturels et variés, un délicieux moment de détente, de repos et de calme. L'autre partie du groupe visite la réserve africaine de Sigeon. Là aussi c'est un délicieux moment de découverte de la faune. Il faut voir les yeux émerveillés des enfants ainsi que des adultes à la vue des animaux sauvages.



Le vendredi, dernière journée des vacances. Le retour à Villeneuve-sur-Lot se ressent. Le soir après le dîner nous nous promenons le long du port puis nous nous arrêtons pour déguster une coupe de glace profitant de cette dernière soirée. Nous rentrons vers 23h.



Le samedi matin, nous faisons les bagages, le ménage des hébergements. Après, en route pour Villeneuve-sur-Lot. Au revoir Port-Leucate. Cette semaine est passée trop vite. Pas le temps de s'ennuyer. Nous nous sommes vraiment bien amusés. Nous en avons bien profité. Nous quittons le port avec des souvenirs plein la tête, des anecdotes, des vacances inoubliables.

Nous remercions les associations qui nous ont permis d'effectuer ce voyage.

Valérie L.

Nous sommes 19 personnes dont 6 en voiture, 9 personnes en minibus et 4 en train. Le départ des véhicules se fait à 10h et l'arrivée vers 14h30 au camping. Pour ceux qui prennent le train départ à 13h49 de Villeneuve-sur-Lot et arrivée à 18h12 à Leucate-la-Franquise. Petite anecdote : les gens qui ont voyagé avec le train, se sont trompés d'arrêt.

Lorsque nous arrivons au village vacances « Les Carrats », nous prenons possession des hébergements. Le soir rendez-vous devant le restaurant-self afin de le découvrir ensemble.

Le lendemain de notre arrivée nous allons chercher les denrées alimentaires pour le petit déjeuner de la semaine (café, lait, chocolat, jus d'orange, confiture, beurre, céréales). Après, avec tout le groupe, nous organisons les sorties de la semaine. Tous les matins à tour de rôle deux par deux nous devons faire les courses pour les pique-niques du midi.

Le dimanche nous profitons de l'après-midi avec un bon bain de mer jusqu'à l'heure du dîner. Ensuite nous partons au parc d'attraction.

Le lendemain matin certaines personnes font la grasse matinée pendant que d'autres s'empres-sent d'aller à l'aquagym ou danser la zumba ou encore à la corvée des courses. L'après-midi les enfants chahutent dans l'eau ou construisent des châteaux de sable sous la surveillance des adultes allongés sur la plage. Le soir nous louons des « rosalias » (pédalos à roues pour circuler sur les pistes vertes).

Le mercredi c'est une journée gâchée : 3 personnes malades.

SPORT en ENTREPRISE

quelle idée !!

Dans notre travail, on nous demande de travailler. Chacun assigné à son poste et chacun de fredonner « le travail c'est la santé, ne rien faire la préserver é . ou « je ne veux pas travailler, je fume » é

Pourquoi ne pas créer des liens entre ces solitudes ? En effet les liens ne se créent pas forcément dans le travail mais en dehors.

Et pourquoi pas au sein d'une association relais, proposer le sport comme un vecteur de solidarité. C'est ce que nous avons décidé de faire : en effet, R.E.L.A.I.S. a participé aux joutes pongistes de la manifestation ping-pong corporation d'avril à juin dernier.

C'est aussi bien des usagers que des permanents salariés de R.E.L.A.I.S. qui ont décidé de faire corps en équipe contre d'autres entreprises du secteur de Villeneuve sur lot .

Stéphane, Jean-Pierre, Youri, Fabrice, Michaël, Cathy, Catherine, Agnès et le coach Olivier. Plaisir de l'effort, santé par le sport. On a formé une équipe qui a vaincu é ... : « paupol » emploi.

Ce sont donc des joueurs qui se sont exercés à la pratique du tennis de table dans la joie et la bonne humeur.

Évidemment, l'objectif n'est pas forcément de devenir number one tout de suite mais surtout de se connaître, connaître d'autres entreprises avec un autre regard.

C'est l'idée du sport, valeur qui peut s'échanger même au travail.

De plus, l'idée est venue de continuer à s'entraîner pour l'année prochaine et ce, pendant l'année tous les mercredis soirs.

Olivier S.



Le poète et sa Muse

*Rêve, poète, ta muse est fatiguée
Elle a trop marché, elle a trop dansé
Voici venu le jour, c'est le temps de prier
Avec elle tu ne calcules plus les pieds
Il arrive à point nommé le café
Pour exorciser tes idées les plus sucrées
Dans le désordre de tes folles pensées
As-tu vraiment lâir d'au illuminé ?
Rêve, poète, ta muse est fatiguée
Sur ton lit de cendre et de fumée
Tu pleures poète, ta muse s'en est allée
Pour plaire elle est partie au marché acheter
Un dictionnaire de rimes et du vieux papier
Ton calepin est posé, il va falloir peiner
Pour qu'enfin tes lecteurs osent t'aimer
Rêve, poète, ta muse vient d'être licenciée
A cause de la bourse et de ses courtiers
Mais ceci est une autre histoire, loin des rêves
et de leurs réalités.*

Jean-Baptiste V.

Mme Buy est à la retraite depuis 2005. Elle était médecin chef de service en hôpital. Elle était passionnée par son travail et le passage à la retraite ne fut pas facile.

Lors d'une rencontre fortuite, elle apprécia la façon dont R.E.L.A.I.S. concevait l'approche du public, ce qui l'a amenée à proposer ses services à cette association, en tant que bénévole.

Elle intervient en tant que médecin mais ne se substitue pas à un médecin traitant.

Le repérage des problèmes de santé se fait par les travailleurs sociaux qui drainent les personnes vers Mme Buy et elle facilite alors le contact avec le médecin et la prise en charge.

Les pathologies sont prises en charge sur place. Un accompagnement personnalisé est plus efficace.

Dans les soins médicaux, les besoins psycholo-

giques sont aussi importants que les besoins somatiques.

Mme Buy fait un constat : c'est souvent difficile dans une structure de faire rentrer un bénévole. On est en porte à faux avec les gens qui y travaillent. Le bénévole est dans la gratuité. C'est comme un grain de sable dans la structure. Il faut savoir garder sa place.

Pratiquement, elle intervient une matinée par semaine. Elle est en relation téléphonique en cas de problème urgent.

Être utile (...sinon elle s'en va !) ; approfondir le don aux autres lui apporte une grande satisfaction personnelle.

Elle proposerait également volontiers, d'autres facteurs d'épanouissement comme : «la marche, le cinéma, ...»

Aline D. - Brigitte C.

JOURNÉE contre la misère

Le jeudi 17 octobre 2013 vers 18h00, une marche organisée conjointement par le groupe local d'Agir tous pour la Dignité Quart Monde, «Précaire Actif Solidaire» à projet d'autonomie sociale : la maison des précaires du Grand Villeneuve, le Secours Catholique, Amnistie International, Entraide et vous : une association de malades psychiques stabilisés, le collectif pour la dignité, Clown en Route, la Compagnie de théâtre haïtienne : Les Rescapés, et le CCFD Terre solidaire sont partis du Monument aux Morts de Villeneuve sur Lot...

Ceci pour marquer d'un grand coup la JOURNÉE MONDIALE DU REFUS DE LA MISÈRE que l'on doit à JOSEPH WRESINSKI, fondateur d'ATD Quart Monde. La lecture de nombreux témoignages et de poèmes ont marqué l'événement. La troupe des marcheurs a traversé le centre ville jusqu'à la Halle où « Les Rescapés » ont joué sous forme de théâtre forum une scène concernant l'exclusion d'un enfant de la cantine scolaire. De nombreuses interventions ont émaillé ce théâtre (cette forme d'art permet aux gens de prendre la parole, d'avancer dans leurs problèmes et de se mettre à agir). Tout s'est terminé joyeusement avec les clowns et des chansons comme «misère, misère» de Coluche et autour d'une collation festive.

Au nom de tous les intervenants et les participants, je tiens à remercier monseigneur Hubert Herbreteau, évêque du diocèse d'Agen, Monsieur Casany, maire de Villeneuve sur Lot et Monsieur Asperti, adjoint aux associations et toutes celles et tous ceux qui se reconnaîtront en lisant cet article d'avoir participé peu ou prou à cette marche.

N.B : Je vous conseille la lecture de ce livre: « En finir avec les idées fausses sur les pauvres et la pauvreté » ATD QUART MONDE éditions l'atelier (5 euros)

Contact pour infos : JB 06 71 18 27 76 ou jbv50@hotmail.com

Jean-Baptiste V.

Notre artiste aujourd'hui c'est Olivier, *Peintre amateur*



Olivier fréquente l'atelier décoration et informatique des Chemins de Relais depuis plusieurs années. Une étape importante cet automne pour lui : il a exposé dans le hall de la mairie

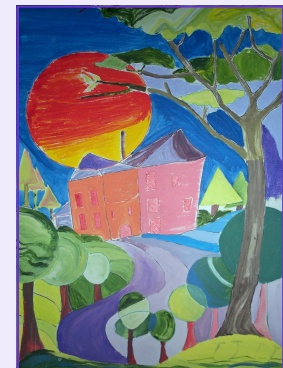
« J'ai une préférence pour les couleurs intenses, mes maisons sont en équilibre ou suspendues. Ce que je mets sur la toile, c'est ce que je ressens. Je me perfectionne et essaie d'améliorer ma technique avec Cathy à Relais et Laurent Bar au Centre culturel.



du 18 au 29 novembre 2013.

Il a 39 ans et a commencé à peindre à l'âge de 25 ans. Il est aussi un sportif chevronné ; fêru de ping-pong, il va jusqu'aux compétitions et entraîne d'autres à partager sa passion.

Olivier n'a pas fait d'école d'art mais, suite à un événement personnel qui l'a beaucoup marqué, il a commencé à rechercher de la détente autour d'un support, juste pour s'amuser. Plus jeune il avait peint avec son oncle.



Il recherche son inspiration dans les revues de peintures. Il est «impressionné» par le style Monet, s'intéresse à l'association collage peinture, sur support toile ou bois.

Quand il commence un projet, il s'inspire donc de peintres pour le reproduire ensuite à sa manière.

Je préfère les couleurs vives (rouge, orange...) Ex : je travaille la composition des lignes avec Cathy, d'autres se font à main levée.

En moyenne, je réalise une toile en 3 semaines. Je fais les croquis chez moi, je peins en groupe et puis je donne un titre à mon œuvre. J'aime agir personnellement sur la société, à travers ma peinture. Je communique avec mes toiles, je ne les vends pas.

Quand je peins, je me sens bien, j'ai l'impression de passer un message à travers mes œuvres.

L'exposition réalisée est une expérience originale, un aboutissement. Un carnet de bord était à la disposition des visiteurs, pour qu'ils puissent donner leur impression, avis, échanges.

C'est juste un enrichissement. »

Brigitte C. et Aline D.



Mettre dans un bol une pincée de pimprenelle (ou origan) fraîche de préférence, brin d'estragon, un brin de cerfeuil, une branche de cresson, deux échalotes hachées, ajouter le sel et le poivre. Ajouter un filet de vinaigre, recouvrir d'eau bouillante. Laisser infuser 1h ou 2. Passer au tamis en écrasant bien les herbes pour en extraire tout le jus. Lier ce jus avec une cuillerée de farine plus une noix de beurre. Faire prendre et servir chaud avec de la viande ou du poisson.



La **Pimprenelle** ou Petite pimprenelle (*Sanguisorba minor*) est une plante herbacée vivace de la famille des Rosacées. C'est une plante commune dans toute l'Europe des prés secs surtout sur sol calcaire. Les fleurs sont très petites, en têtes globuleuses. La pimprenelle est une plante polygame, signifiant qu'un même pied porte à la fois des fleurs unisexuées mâles, d'autres unisexuées femelles et encore d'autres hermaphrodites. Les feuilles ont un goût de concombre caractéristique.

André B.

Le Tribunal de Grande Instance d'Agén et Le Conseil Départemental de l'Accès au Droit du 47 informent sur les dispositifs d'accès au droit mis en place sur ce département.

● Les **huissiers de justice** assurent les permanences juridiques pour les demandes des justiciables relatives à la signification des actes de procédures, l'exécution des décisions de justice, le recouvrement des créances (impayés de loyers, pensions alimentaires...), l'établissement des constats....

Ces permanences ont lieu, sur rendez-vous :

➔ Au Tribunal de Grande Instance d'Agén, au bureau du CDAD (place Armand Fallières) le quatrième jeudi de chaque mois, de 15h à 17h

➔ A la Maison de la Vie Associative de Villeneuve sur Lot, (54 rue de Coquard) le deuxième jeudi de chaque mois de 17h à 19h

Les rendez-vous sont à prendre au **05.53.47.01.47** en précisant «permanences juridiques gratuites».

● Les **avocats** assurent, des permanences juridiques sur rendez-vous, pour répondre aux demandes des usagers dans tous domaines du droit : famille, travail, consommation, logement ...

Ces permanences ont lieu, sur rendez-vous :

➔ A Agén, à l'ordre des **avocats du barreau d'Agén**, 42 rue Montaigne
2 lundis par mois, de 17h à 19h

➔ A Villeneuve sur Lot, à la **Maison de la Vie Associative**, 54 rue de Coquard
le troisième lundi de chaque mois de 17h à 19h

Les rendez-vous sont à prendre à l'ordre des avocats du barreau d'Agén au **05.53.98.03.15**

➔ A Agén, à la **chambre de commerce et de l'industrie de Lot-et-Garonne (CCI)**, 52 cours Gambetta pour les adhérents de la CCI, les porteurs de projets, les entreprises avec double immatriculation
le quatrième mercredi du mois dès 14h

Les rendez-vous à la CCI sont à prendre auprès de cette structure au **05.53.77.10.00**.

IL A VENUE LES 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-croûtes.
- ♦ **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
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 lundi au jeudi de 9h00 à 12h00
et le mercredi de 9h00 à 12h00
et 14h00 à 17h30

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 avec le 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@gmail.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 : Aline D. - Olivier S. -
Nasser L. - Léa B. - Jean-Baptiste V. -
Valérie L. - Brigitte C. - Angélique A. -
Sandrine Ma. - Catherine G.

