CITE RELAIS

Novembre - Décembre 2014

10

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

Merci

Nous venons de basculer dans une nouvelle année, cêst donc lôoccasion de vous présenter tous mes vî ux 2015, dôamitié, de partage, de réussite et de bonheuré

Merci à tous pour votre enthousiasme et votre participation constructive. Ils sont, vous lôavez deviné notre principale source dôénergie et de satisfaction.

Merci à toute lôéquipe qui sôactive avec sérieux et humour, à faire en sorte que le quotidien trace sa route.

Merci enfin à nos partenaires, qui nous font, confiance et nous permettent de proposer des prestations de qualité.

Nous avons eu le plaisir de nous retrouver pour faire la fête ce vendredi 23 janvier, ce qui nous a donné lôopportunité dôun démarrage gourmand et en fanfare pour cette nouvelle année !

Je voudrais aussi profiter de cet édito pour vous transmettre toute ma reconnaissance pour votre chaleureux accueil à ma récente prise de poste, qui nous permettra dôavancer ensemble à la faveur de beaux espaces de parole, de liberté, dôéchange et de partage, vers le meilleur de notre humanitéé

Nathalie CHILOU
Directrice de lôAssociation Relais

Avenue Acréé

LE JEU du môlkky

qu'ez aco ???

A l'origine du MOLKKY il y a ce jeu de quilles traditionnel, le KYYKKÄ, en Finlande... Dans les années 1990, ce jeu trop compliqué a été adapté et est devenu le MOLKKY...L'idée de construire ce jeu est venue à l'Accueil de Jour et elle a fait son chemin... Fabrice, Jean-Claude et Loïc, fins ouvriers, ont fabriqué un prototype... qui au fil des recherches est devenu le « Rel'kille », notre « Rel'kille ».

Il faut savoir qu'une quille mesure quinze centimètres de haut et est conçue à partir de bois issus de forêts autogérées...Ce n'est pas un jeu officiel de compétition, il est créé pour les loisirs...

Une démonstration du jeu a eu lieu devant le magasin « *la Petite Charlotte* », rue de Casseneuil à Villeneuve-sur-Lot, le 4 octobre 2014, cette boutique est le distributeur exclusif...

Le jeu est vendu 33€, il est possible de venir voir sa fabrication (sur rendez-vous) aux Chemins de Relais de 9h à 12h et de 14h à 17h...

Un certain nombre de commandes a déjà été effectué.

N'hésitez pas à contacter Agnès à l'Accueil de Jour ou Cathy à l'atelier Art Brico....

Les fonds collectés serviront à investir dans les ateliers...

A VOS COMMANDES !!!!

Venez le découvrir avec nous à l'Accueil de Jour !!!!

Jean-Baptiste V.

Interview de M. Buy, bénévole à R.E.L.A.I.S.

« Jôaide toute personne ayant des difficultés en français, math, ..., il peut sôagir dôapprentissage des bases de la langue ou de remise à niveau. Le public concerné vient de différentes communautés, des gens qui peuvent être perdus dans la vie courante, des enfants, des adultes. Jôutilise la discussion sur des thèmes de la vie quotidienne (courses en grande surface, code de la route,...), la lecture, la répétition, le parler lentement, la recherche dans le dictionnaire.

Mon désir est de donner aux autres ce que jôai reçu de la vie. Côest aussi une façon de ne pas se refermer sur soi. Donner, côest aussi recevoir, côest le côté stimulant.
Pourquoi ici plus quôailleurs ?
Les potentiels de chacun sont différents.
On est plus à lôaise dans un apprentissage individuel que collectif, on est plus proche et les gens sont plus motivés.

Cela fait cinq ou six ans que je môen occupe. Je vois les personnes au moins trois fois par semaine.
Je ne suis pas enseignant donc on est plus à lôaise, on peut revenir sur ce qui nôa pas été compris.
Je suis très heureux de voir des jeunes, de donner du tonus. Jôapprécie le côté ludique, il nôy pas de pression. Se réintégrer, constater la réussite môapporte beaucoup de joie. »

Aline D. et Olivier S.

Le YOGA du rire

L'équipe du Comité de rédaction du journal, dont je fais partie, a participé au cours de *Yoga du rire*, prodigué par Nathalie Remigereau.
Curieux de découvrir comment concilier le Yoga avec le rire, nous nous sommes rendus à la *Maison Pour Tous* de Casseneuil le lundi de 19h30 à 20h15. Mme Remigereau y dispense un cours collectif tous les 15 jours. La participation est de 3 ú par cours : le 1er essai est gratuit.
Mais revenons à notre expérience, équipés de tenues fluides, et de chaussettes propres (car le cours se passe sans chaussures) !!!
Nous étions avides de commencer.
Après presque 1h, et avec le recul, je peux affirmer que le nom de yoga n'est pas très adapté : j'ai plutôt participé à une séance de sport du rire : extension des commissures, étirement des zygomatiques, déridage des maxillaires, ayant pour conséquence bien sûr, une bonne série d'abdos, pour finir en fou rire. Un fou rire expressif, exubérant parfois, où j'ai cru réentendre des rires d'enfants, mon rire d'enfance.
Le cours terminé, remis de nos émotions, nous avons pu échanger avec Nathalie Remigereau sur l'origine *yoga du rire* ou *rire sans raison.*
Celui-ci a été crée en 1996 en Inde par le Docteur Madan Kataria. A la base ce médecin généraliste à Bombay « Docteur patch » a mis en place cette thérapie par le rire basé sur des blagues. Le yoga du rire a évolué pour être exempt de support de blagues qui apportaient une connotation de moquerie.
Le yoga du rire est présent dans 65 pays. Nathalie Remigereau a été formée au Québec où cette pratique est fréquente.

Sandrine M.

LES VALEURS DU YOGA DU RIRE :

1/ Concept unique où l'on peut rire sans raison, sans avoir recours à des blagues ou de l'humour

2/ Exercice pratique en groupe, où le regard et l'espièglerie devient un rire naturel et contagieux

3/ On appelle yoga du rire car ce sont des exercices de rire associés à des respirations yogiques et des étirements

4/ Le concept de yoga du rire est basé sur des études scientifiques qui montrent que le corps ne fait pas la différence entre le rire simulé et le rire naturel, les deux ont les mêmes bienfaits au niveau psychologique et physiologique.

5/ Imaginé par le Docteur Madan Kataria le 1er club de rire comptait 5 personnes ; aujourd'hui des milliers de clubs de rire se sont développés dans 65 pays.

Venelle associative

Journée mondiale du refus de la misère

Un doux soleil automnal darde ses rayons sur la ville, laissant douter que nous sommes déjà le 17 Octobre. Je marche, et goûte chaque flaque de lumière, espérant secrètement qu'il aura aussi décoché de nombreuses flèches d'amour dans le cœur des hommes. Je respire l'air tiède dans le bruissement de la vie de Villeneuve, devinant au loin une troupe en train de se rassembler devant la mairie. Combien serons-nous pour cette petite marche tranquille ? Je souris lorsque à cette interrogation répond en moi une petite voix qui me souffle « Nous partîmes 500é ». Peut-être un jour mais si j'en juge par ce que je vois, pas cette année. Une centaine de personnes discutent, réparties en îlots plus ou moins importants. Quasiment à l'heure dite et en présence du Maire commence le discours d'introduction. Un discours brusquement interrompu par l'intervention d'une jeune femme qui prend le micro pour exprimer ce que beaucoup pensent mais n'osent pas dire. Elle est belle et profondément touchante, ballottée entre une colère que d'aucun estime légitime et une retenue pudique. Les mots jaillissent des baffles par rafales et nous percutent, nous dérangent, même ceux pour qui ce qu'elle décrit n'a rien d'inconnu. Dérangeant ais-je dis ? Forcément dans une société qui voit grossir les rangs de précaires de toutes sortes en même temps qu'elle peine à trouver des mesures adéquates. Et bien soit, dérangeons l'illusion de confort de la masse de cette population trop sage, trop silencieuse, consentante. Et nous nous mettons en route, occupant la chaussée et répandant à corps et à cris notre paisible révolte. Les uns chantent des slogans, les autres distribuent sur flyers nombre d'idées reçues sur les pauvres, les assistés comme nous nomment certains. L'ambiance est bonne enfant et nous parvenons sur la Place Lafayette sans effaroucher quiconque. Là, nous attend un premier spectacle, en plein air, dans la continuité des papiers distribués sur les idées toutes faites, ces étiquettes si faciles à coller sur les boulets de la société. Parodie de ces jugements de comptoir du commerce qui fusent, florilège de réparties cinglantes, les artistes amateurs réunis pour l'occasion nous en mettent plein la vue, et plein les oreilles aussi. Après un tonnerre d'applaudissements nous filons vers les halles toutes proches pour assister à un second spectacle, animé d'une façon plus classique mais toujours hautement parodique ; sur le thème d'une émission de télé, un présentateur nombriliste reçoit des intervenants porteurs de solutions et/ou d'explications plus déjantées les unes que les autres. On rigole beaucoup et on compare aussi, dans un coin de notre tête, avec la soupe qui nous est régulièrement servie sur les ondes de la radio et de la télé. Et ce n'est pas la moindre des prouesses de cette bande d'acolytes, que d'interroger sous le prétexte de l'humour sur ces sujets graves et sur la manière dont ils sont traités. Suivra un agréable buffet garni de salé et de sucré pour nous remettre de nos émotions. J'ai gardé pour la fin mes remerciements et mon immense admiration pour les personnes issues d'associations diverses qui se sont parfaitement coordonnées et ont donné leur maximum pour nous offrir une après-midi si riche, en émotion, en liberté, en expression. En un mot, en Amour. Nul doute que cette journée essaimera des idées et encore plus de motivation pour grandir la prise de conscience qui fera de la nécessité de ce genre d'événement un lointain souvenir, une époque révolue.

Pascal J.

PERMANENCE ATD QUART MONDE

Le groupe local d'AGIR TOUS POUR LA DIGNITE QUART MONDE tient une permanence tous les mardis de 14h00 à 16h00 depuis début septembre à la MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE 54 rue Coquard à Villeneuve-sur-Lot. C'est un rendez-vous d'ECOUTE, d'ENTR'AIDE, de DIALOGUE.... Le mouvement ATD a pour but de VAINCRE LA MISERE.
Si vous voulez prendre ou reprendre votre destin en main :
N'hésitez pas ! Venez nous voir !

Contacts : Béatrice DEBLACHE 05 53 01 52 74
Marie-Pascale MAGENDIE : 05 53 66 04 92
atd.47@laposte.net

Déco de Noël réalisée par l'atelier art/brico des Chemins de Relais

Boulevard des fins palais

Lasagnes au potiron & Fromage de chèvre

Ingrédients : (10-12 pers.)

- *1 paquet de lasagnes sèches (ou 300g de lasagnes fraîches)*
- *1,5kg de citrouille pelée et coupée en cubes*
- *300g de sauce tomate + 1 boite (400g) de tomates concassées*
- *450g de St-Moret + 400g de fromage de chèvre doux*
- *3 œufs + 2 cuillères à café de noix de muscade râpée + 150ml d'eau + 2 gousses d'ail (écrasées) + 2 oignons + 4/5 feuilles de sauge + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + sel, poivre + 2 boules de mozzarella pour la touche finale + 125g de pignons de pin grillés à sec* dans une poêle (facultatif).

Préparation de la garniture au potiron :

Dans une grande casserole, faire revenir les feuilles de sauge dans l'huile d'olive, pendant 2mn, ajouter les oignons émincés + l'ail haché et laisser suer pendant 10mn. Ajouter le potiron, bien remuer, laisser cuire encore 5mn avant d'incorporer les tomates concassées et l'eau, puis mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 50mn (remuer de temps en temps), goûter et rectifier l'assaisonnement. Eteindre le feu et laisser refroidir.
Dans un saladier, mélanger les fromages, les œufs + la noix de muscade râpée, sel + poivre, et réserver.

Préparation des lasagnes :

Préchauffer le four à 200° et procéder au montage des lasagnes :

- huiler le plat à lasagne, verser la moitié de la sauce tomate au fond du plat, puis tapisser le fond de bandes de pâtes
- étaler 1/3 de la préparation à base de potiron, puis 1/3 de la préparation à base de fromage de chèvre
- recommencer jusqu'en haut du plat : 1/3 pâte + 1/3 potiron + 1/3 fromage de chèvre
- sur la dernière couche, verser le reste de sauce tomate et ajouter la mozzarella coupée en tranches fines
- enfourner à 200° pendant 1 heure environ (les lasagnes doivent être bien dorées et faire des bulles)
- sortir les lasagnes du four et laisser reposer 15/20mn pour faciliter la découpe et le service

Au moment de servir, parsemer de pignons de pin grillés.

Nota :

la garniture au potiron peut se préparer la veille pour réduire le temps de préparation de cette recette.

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-croûtes.
- **Hygiène** : douche, machine à laver, sèche-linge.
- **Partage** : rencontrer du monde, échanger, communiqueré

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
et le lundi réservé à l'accueil d'urgence sociale

http://cheminsderelais.c.la

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

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 jeudi de 9h00 à 12h00
et le mercredi de 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-faire, 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 avec le jardin ou à la nature en y intégrant les notions de base de l'écologie.

Informatique - Êtes-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 **6ú 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 4ú (mars, avril, mai et juin).

Contactez nous au 05 53 400 819 ou chdr@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 :
Nathalie CHILOU

Rédaction : Aline D. - Jean-Baptiste V. - Angélique A.- Sandrine Ma. - Catherine G - Pascal J. -