



Juin—Juillet

9

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



Envie d'air pur ou de s'éva-der ? Les Chemins de Re-lais proposent également un atelier jardin dont le but est de produire une grande va-riété de fruits et légumes qui sont préparés et consommés à l'accueil de jour. Dans leur diversité et leur bonne qualité ils parti-cipent à éveiller le goût et la curiosité.

Le jardin présente aussi un environnement paysager agréable, composé d'arbus-tes et de massifs floraux qu'il convient d'entretenir et de renouveler. Il participe à rendre le site plus serein, plus agréable et de ce fait favorise la convivialité du lieu.

Il offre la possibilité d'exer-cer une activité physique saine, de découvrir, retrou-ver ou partager des notions de jardinage, de pratiquer une action pouvant être valorisante pour soi et utile aux autres.

Horaires : ouvert du mardi au jeudi de 9h à 12h et le mercredi de 9h à 17h30.

Catherine



## Rue des jardins

# Jardiner à Villeneuve sur Lot



visiter aussi la page « facebook » ò

J'ai donc 2 mois et demi d'expérience au jardin. Je suis née à la

C'est possible même quand on habite en apparte-ment.

C'est mon aventure depuis le 1<sup>er</sup> mars de cette année. « jardin partagé . pause » se trouve à Eysses, sur une surface de 1,3 hectare : il se compose de 25 parcelles individuelles, une collective, une pédagogi-que, et d'un champ collec-tif de patates.

Nous sommes 18 jardi-niers individuels et 7 au jardin collectif.

Administrativement, le jar-din est géré par l'associa-tion Horizon vert ; le terrain appartient à la municipalité. Mathilde est l'animatrice.

campagne, et ce retour a été pour moi, comme une renaissance. J'ai commen-cé à travailler la terre avec mon expérience passée, bien des sentiments sont apparus dont il me fallait tenir compte pour conti-nuer à persévérer dans ce qui était pour moi une confrontation au départ.

Tout d'abord, tenir compte de l'aspect social, nous sommes un groupe, et tous les aspects de la vie en société peuvent interve-nir. Seul le respect de cha-cun peut nous amener plus loin et peut être un enri-chissement.

Ensuite, la terre : elle est

vivante ; découvrir son lan-gage ; elle me résiste.. me paraissant hostile au dé-part, ne se laissant pas travailler, j'ai découvert que malgré mon expé-rience, j'avais bien des choses à apprendre. Il peut y avoir un rapport étroit et subtil entre la terre et les hommes, et c'est là tout l'enrichissement quelle peut m'apporter. Ce nouvel espoir m'a aidé à refaire les forces que j'avais dépensé en la retour-nant.

La terre ne se domine pas, on adhère avec elle, car elle est là pour nous don-ner le meilleur d'elle même si on sait la respecter. Et cela devient échange, et non plus épuisement. Heu-reusement certains dans le groupe l'ont compris, et je vais naturellement vers eux, pour vivre quelque chose d'exceptionnel, j'en suis sûre

Aline D.



# L'artiste du jour : Arlette



Mi tableau, mi sculptures, les créations d'Arlette attirent le regard, intriguent, surprennent. Son thème de prédilection : la femme qu'elle sublime.

Sa technique...mixte !

Arrivée à Relais, il y a 3 ans, son leitmotiv est toujours le même : travailler la matière.

Après une année, à venir chaque après-midi, elle trouve son rythme (2 fois/semaine) qui lui permet de se renouveler entre chaque séance.

- « Arlette, pourquoi venir d'aussi loin ? »

- « Je viens à l'atelier Art-brico parce qu'ici j'ai la possibilité de faire mon programme, quand cela me plaît, selon l'imagination du moment ».

- « Comment travaillez-vous ? »

- « En venant ici, je ne m'attendais pas à travailler avec des matériaux « basiques » ou de récupération. Avant, j'achetais des produits du commerce ; ici, j'apprends à combiner des matériaux totalement différents : sable, polystyrène, bois, plâtre, coquille d'œufs, enduits sans oublier dentelle, tissus, perles que j'affectionne.



J'apprends aussi l'importance du rôle de la couleur qui donne de la profondeur à mes reliefs. J'apprends à fabriquer mes couleurs, patiner le glacis avec des pigments, de la terre, des colles... »



Arlette aime les défis techniques, le travail ne lui fait pas peur ; ce n'est pas toujours évident d'assembler, de détourner des objets manufacturés ou de créer par exemple des mains en carton.

Souvent, l'artiste rouspète, tempête lorsque c'est trop physique ou laborieux. Ce qui provoque l'hilarité du groupe mais elle insiste et arrive à atteindre son but.

Gageons qu'avec un tel tempérament, cette artiste continuera à nous surprendre par ses créations pleines d'imagination.

Cathy

## Un film à voir absolument

### AU BORD DU MONDE :

Réalisé par Claus DREXEL, sorti le 22 janvier 2014 avec des acteurs inconnus, genre documentaire. Magnifiques images de Paris la nuit, avec en contrepoint les témoignages de Wencelas, Jeni, Christine, Pascal et les autres. Sans abri, ils hantent trottoirs, ponts et couloirs de métro, au bord d'un monde où la société ne partage plus. Ils nous font face et nous parlent. Surprenant, à la fois tragique et émouvant. Ce film, je l'ai vu au cinéma de Valence d'Agen, avec des militants et des alliés d'AGIR TOUS

POUR LA DIGNITE QUART MONDE Film emprunt de réalisme et d'une poésie rare malgré leur dénuement, ces hommes et ces femmes parlent de tout, de la vie, de la culture..... Oui à voir absolument...

Autres films sortis récemment qui gagnent à être vus : **SE BATTRE** (à propos des précarités de nos sociétés) et **LES JOURS HEUREUX** (où des anciens résistants parlent de leurs combats et évoquent le CONSEIL NATIONAL DE LA RESISTANCE fondé le 27 mai 1943).

### à propos de "REPERES"

contact : [blog.claudearnaud.com](http://blog.claudearnaud.com)

C'est un collectif d'associations du Villeneuvois, s'y trouvent regroupés :

Le groupe local d' Amnesty International  
Ancre

Le groupe local d' ATTAC

Le groupe local du Comité catholique contre la faim et pour le développement

Horizon Vert

Ligue des Droits de l'Homme

Réseau éducation sans frontières

L'association propose un mardi soir par mois dans la salle de spectacles du Centre Culturel de Villeneuve sur Lot la projection d'un film suivi d'un débat, en relation avec les droits humains. Les tarifs sont modiques. La personne à contacter pour de plus amples renseignements est :

Brigitte LESCARRET 05 53 41 30 52

<http://reperes47.free.fr>

Jean Baptiste V.

### La vie est comme l'océan

Il y a des hauts et des bas comme la marée. Les vagues peuvent nous secouer comme une émotion violente, ce sont ces vagues qui peuvent nous submerger comme nos émotions si on les laisse faire.

Il peut aussi y avoir un ouragan dans nos vies comme sur l'océan, une envie de changement, un air nouveau. Il faut se battre des fois contre des moulins à vent mais si on n'as pas l'envie, on s'enfoncé tout doucement et on se noie.

Angélique A.



## Nicole

bénévole présente à R.E.L.A.I.S. tous les jeudis matins pour ouvrir auprès des bénéficiaires à la recherche d'un logement.

- «Je ne viens pas pour être reconnue. Cela me convient seulement».

Elle travaillait avant dans l'administratif à l'hôpital puis dans une agence immobilière. Elle cherchait à rendre service sous forme de bénévolat. Une rencontre avec Madame Battut a donné l'occasion. Les services et compétences de l'ASSO sont intéressés.

- «Cela fait plus de 10 ans que je viens tous les jeudis matins à R.E.L.A.I.S.

Voici comment j'organise mon travail : j'utilise l'ordinateur et « le bon coin », uniquement de particulier à particulier. Nous avons un petit réseau de propriétaires.

Je note tous les types de logement sur fiche, je relève les annonces. Elles sont accessibles et à la disposition de R.E.L.A.I.S..

Les rendez-vous : Le 1<sup>er</sup> est toujours accompagné d'un travailleur social. Une discussion personnelle est toujours possible.

Un constat : Il n'y a pas assez de logements sociaux et ceux-ci sont utilisés parfois par des gens qui n'en ont pas besoin.

Ce que cela m'apporte : la satisfaction de rendre service et les échanges sont enrichissants.

« Quand je suis arrivée, c'étaient des jeunes et quelques adultes qui avaient besoin de soutien. Aujourd'hui, ce sont aussi des personnes âgées à la retraite ; lorsque dans un couple, l'un des deux décède cela devient plus difficile ».

Aline D.

Le mercredi 9 Avril 2014, au théâtre Georges Leygues se jouait la pièce «ANDROMAQUE 10-43» d'après la pièce de Jean Racine.

Andromaque est une histoire d'amour et donc, fatalement, de frustration. A aime B qui aime C qui aime D et ces amours ne sont jamais réciproques. La haine, en revanche, s'épanouit sans rien réclamer en retour. Tandis que tout s'effondre dans le chaos où plongent l'Orient et l'Occident, cette haine se déploie dans ce lieu clos où sont rassemblés les protagonistes de la tragédie.

Des fois, on est tellement sûr de nous et de nos choix que l'on est capable du pire pour arriver à nos fins et cela provoque le plus souvent des conséquences fâcheuses. Tandis que l'on massacre et que l'on tue, parce qu'il faut bien affirmer sa puissance et que les marchés imposent leurs lois.

Cette utilisation des divers outils (informations télévisuelles, réseaux sociaux, caméras de surveillance, etc) est la résultante

de cette immersion au sein de notre société. Depuis plusieurs années déjà les dispositifs technologiques ont envahi nos scènes, souvent au détriment du sens. Ici, nous photographions notre monde et ses rouages. Nous nous servons de ce « tout visible » pour mieux encore appréhender la nature humaine et en disséquer les tréfonds.

Nous sommes de plus en plus entourés de technologie de toute sorte. On se coupe du monde à vouloir vivre par écran interposé, on pense se protéger en faisant ça mais on perd un peu notre âme.

Cette pièce très particulière dans le sens qu'elle fait écho dans nos vies car on a peur de ce qui nous entoure et des fois la plus grande menace n'est pas la plus lointaine mais la plus proche de nous.

Voilà ce que j'ai saisi de la pièce, chacun peut la voir à sa façon car nous n'avons pas les mêmes appréhensions.

Angélique A.

# Glissade en roller

J'ai remarqué que sur la voie verte ou même dans les rues de Villeneuve s/Lot beaucoup d'utilisateurs de rollers pratiquaient ce moyen de transport.

Loin d'avoir une pratique élaborée de sport à roulette, je me suis renseigné auprès de l'un deux. Cet amateur de roller m'a quand même gentiment donné quelques renseignements.

En fait il n'existe pas de club à Villeneuve sur lot mais il y en a quand même un sur le Lot et Garonne : Agen.

La plupart des manifestations ont lieu dans la capitale du 47.

Il m'avoue donner des conseils aux personnes en difficulté.

Pas assez rassasié de ces informations, je me suis décidé à aller fouiller sur internet et je suis tombé sur le site de ligue d'aquitaine de rollers. J'y ai appris qu'on peut pratiquer des courses de rollers, de vitesse, en aquitaine. [aquitaine.ffroller.fr](http://aquitaine.ffroller.fr)

Mais le clou du spectacle c'est à bordeaux : c'est Urban Session, c'est une soirée en nocturne en roller à travers Bordeaux. Le vendredi 30 mai 2014 avec deux boucles une de 4 km et 18 km pour les patineurs les plus aguerris.

Alors pourquoi pas moi, nous, vous, pratiquer sur la voie verte, roller en paix et adhérer à un

club à Villeneuve ??

En attendant vous pouvez vous renseigner auprès du club d'Agen, pour faire du roller sur la voie berge de la Garonne avec l'Association rollers skating Agenais en abrégé AGEN ROLLER.

Le **roller**, ou patin à roulettes, est une activité ou un sport qui comporte un nombre grandissant de **disciplines** :

- **Street, Rampe, Skate park**

Roller street, roller freestyle : le patinage pour les Riders (rider : athlète amateur ou professionnel qui pratique un ou plusieurs sports extrêmes). Aussi appelé agressif cette branche du roller est la plus marquante. Il s'en détache plusieurs pratiques le street, le park, la rampe.

- **Balade, fitness et randonnée**

Roller ballade, roller fitness : le patinage agréable. Loisir, plaisir et évasion sont les principaux objectifs de cette pratique très répandue du **roller**. Car il s'agit bien là de la forme de patinage la plus connue et la plus populaire.

- **Sport, Vitess**

Roller sport, roller vitess : le patinage pour les pros. C'est une **pratique** sportive du **roller de randonnée**, c'est un peu le jogging du roller, en moins traumatisant pour les articulations et le dos que la

course à pieds.

- **Slalom, Freeskate**

Roller freeskate, roller slalom : Le **patinage** pour les équilibristes. Un usage du roller en pleine expansion, surtout en milieu Urbain.

- **Patinage artistique et Danse**

C'est une pratique qui a une très forte ressemblance avec le Patinage artistique sur glace. Cet usage du roller est particulièrement codé : les figures sont précises et standardisées.

- **Vitesse, Race**

Roller vitesse, roller race : le patinage pour les compétiteurs. C'est une pratique sportive et fédérée, la compétition et l'entraînement en font le roller de prédilection du sportif recherchant la performance.

- **le Roller-In-Line-Hockey et le rink-hockey**

Là aussi cette pratique est très semblable au hockey sur glace, le règlement est précis, le lieu est clos et le terrain est tracé au sol, un arbitre régent les parties.

Olivier S.



## Apéro-dinatoire sans alcool réalisé lors de la réception « Enlivrons-nous » :

### Boissons :

- un bissap (Afrique ouest)  
ou cascadet (Afrique du nord)
- 400 gr fleurs d'hibiscus
- 8 l d'eau
- 2 bottes de menthe
- 1 kg sucre

Faire bouillir l'eau + hibiscus  
(10 mn) ; éteindre, une fois tiède,  
rajouter menthe, sucre + sucre vanillé.

### Smoothie

- poires, clémentines, pommes, kiwi,  
citron vert à l'extracteur ou centrifugeuse,
- banane, lait de coco au mixer,  
mélanger le tout, boire bien frais,  
avec une paille.

### Verrine :

- base : compotée d'oignon et poireau,
- milieu : mousse de chèvre,
- dessus : feuilles de blette à la crème.

### Mousson de canard :

Mélanger foie gras, foie de volaille,  
crème fraîche sur pain de campagne.

### Moelleux au chocolat :

(6/8 personnes) :

- 200 gr chocolat pâtisseries
- 25 gr beurre
- 125 gr sucre
- 6 oeufs.

Préchauffer le four à 170 °.

Mettre à fondre : beurre + chocolat  
(micro-onde ou bain-marie).

Faire blanchir les jaunes d'œufs et le  
sucre (battre fermement).

Assembler les deux mélanges.

Battre les blancs en neige ferme.

Les incorporer délicatement au mé-  
lange ci-dessus et mettre dans un  
moule.

Cuisson ¼ d'heure (indicateur pour la  
bonne cuisson : tremblotant quand on l'agite)  
Déguster après 3 heures au frais.

Aline D.



Le jus de bissap n'est pas  
seulement la boisson  
privilegiée lors des fêtes en  
Afrique mais il est aussi très  
bon pour la santé.  
Le jus de bissap est une  
boisson faite à partir des  
fleurs d'hibiscus sèches,  
il est très consommé au  
Sénégal et en Guinée. Il est  
aussi connu sous différents  
noms dans des pays  
comme le Mali, la Côte  
d'Ivoire et le Burkina où il  
est appelé *da bilenni* et en  
Egypte il est surnommé *la  
boisson des pharaons*.



## LE CHEMIN DES 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** - 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 60 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  
[chdr@association-relais.com](mailto:chdr@association-relais.com)

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.

#### 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](mailto: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. -  
Jean-Baptiste V. - Angélique A. -  
Sandrine Ma. - Catherine G - Cathy T.

