

# BULLETIN

SEL DU HAVRE



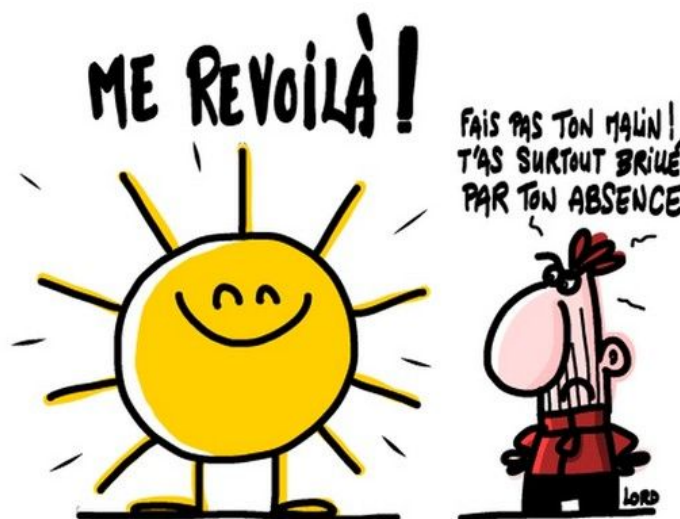
ETE 2016

*"Chaque instant est bonheur à qui est capable de le voir comme tel" (Henry Miller)*

*Bel été à tous, quelle que soit la météo!!...*

**Bienvenue !**

Karine 254, Patrick 258, Sylvie 260, Bernard 262, Melisa 265, Angélique 266, Laurence L 267, Annie 268, Laurence C 269, Rémi 270, Alban 273, Félix 274, intègrent le SEL, avec leurs numéros respectifs d'adhérents.



## VIE DU SEL

### Club lecture

Nous avons découvert et aimé :

- "Le fils de Tiela" de Dalene Mathee
- "Le maître des illusions" de Donna Tartt
- "Le chardon et le Tartan" de Diana Gabaldon
- "Passagère du silence" de Fabienne Verdier
- "La marche dans le ciel" de Sylvain Tesson
- "La musique d'une vie" d'Andreï Makine
- "Les trois lumières" de Claire Keegan
- "L'homme à l'oreille croquée" de Jean-Bernard Pouy

*Voyages, science-fiction, calligraphie, perversité ou humour...nous avons aimé et partagé de belles écritures, autour de gâteaux maison.*

### Assemblée générale du 18 juin 2016

Le Gavroche nous avait prêté sa terrasse pour nous réunir pour l'AG (CF compte rendu présent sur le site – rubrique « docs »). Puis nous avons pique-niqué au soleil, devant cette terrasse, plats et boissons partagés.

### Permanences

Les prochaines permanences auront lieu chaque 1er jeudi du mois au café Le Louisiane de 18h30 à 20h. Rendez-vous donc jeudi 1<sup>er</sup> septembre.

### Salle disponible pour ateliers

Toutes les assos utilisatrices de la SAM St-Vincent étaient représentées le 17 juin dernier pour le BBQ annuel. Chaque adhérent peut y venir. Rencontre toujours aussi sympathique avec une ambiance très festive cette année grâce à une chanteuse talentueuse et des amateurs/trices de danse. C'était l'occasion de faire connaître notre asso et de provoquer des adhésions.

Prochaines dates :

(ATTENTION CHANGEMENT : 3<sup>o</sup> Vendredi de chaque mois)

- Vendredi 16 septembre. Nous n'avons pas encore le thème, proposez vos idées.

(SAM Saint Vincent de 18h30 à 20h au 101, rue Guillemard au Havre)

Corinne n°106

**Pas de permanence ni de salle disponible pour atelier (SAM) jusqu'à septembre. Le prochain Conseil Collégial se tiendra le mardi 6 septembre à 18h30 au café Le Louisiane.**

## LA ROUTE DES SEL par Pat n°69 correspondante de la Route des SEL

La Route des SEL c'est quoi?

La Route des SEL est une association qui a pour but de favoriser les rencontres entre adhérents des SEL en utilisant leurs possibilités d'hébergement.

Les adhérents offrent toutes sortes d'hébergement, de courte ou de moyenne durée, allant de la chambre d'amis, du canapé dans le salon à l'emplacement pour une tente dans le jardin.

Mais si l'on peut offrir ne serait-ce qu'une petite place, c'est important de le faire, car la Route des SEL ne peut exister que parce que les selistes ouvrent leur porte.

Comment ça se passe concrètement?

A chaque demande, c'est vous qui décidez si vous voulez ou non recevoir la personne qui vous appelle d'abord par téléphone ou par courriel.

Comment ça se comptabilise?

Les échanges sont exprimés en « nuitées » ; une nuitée correspond à une heure d'échange, (soit 60 unités dans la plupart des SEL). En fin d'année les échanges sont transformés en monnaie du SEL auquel ils appartiennent.

Ceux qui ne proposent pas d'hébergement peuvent néanmoins être reçus puisqu'ils peuvent faire d'autres offres dans leur SEL.

La Route des SEL compte aujourd'hui près de 3000 adhérents, tant en France qu'à l'étranger.

On peut adhérer en ligne :

<http://route-des-sel.org/fr>

Vous serez inscrits après confirmation par la correspondante de votre adhésion au SEL.



## Trucs et astuces

- **Trucs et astuces**
- Je sais, je sais, ce n'est plus la saison des rhumes, mais...
- Faites bouillir 5 mn 1 ou 2 morceaux de gingembre avec poivre et cannelle, laissez 5 autres mn à feu doux, hors du feu, ajoutez 1 jus de citron et du miel... plusieurs fois par jour, c'est délicieux et ça donne de l'énergie pour aider les défenses de l'organisme! Ça et de l'huile essentielle d'eucalyptus sur le mouchoir ou l'oreiller...

(Violette 035)

## LE COIN PHOTOS

*Soirée crêpes  
8 avril 2016*





## *Danielle en plein effort*

Ce bulletin est à vous : si vous avez une remarque, une suggestion, une astuce, une recette, une citation ... n'hésitez pas à vous manifester auprès de ... voir bandeau en fin de bulletin !



### **RAPPEL :**

**LORS D'UN ECHANGE D'OBJETS OU AUTRE SERVICE, AFIN D'EVITER DECEPTION ET CONFLITS, PENSONS A NOUS ENTENDRE SUR LE NOMBRE DE GALETS... AVANT L'ÉCHANGE.**



Pour la prochaine parution **Envoyez vos textes, photos, et vos idées d'articles**  
à Violette n°35, Geneviève n°114 et Méganne n°237.

Lieu des permanences : **Café Le Louisiane** 62, place du Chillou 76600 Le Havre le **1<sup>er</sup> jeudi du mois de 18h30 à 20h.**  
**S.A.M. Saint Vincent** 101, rue Guillemard 76600 Le Havre **3<sup>er</sup> vendredi du mois (sauf exceptions) de 18h30 à 20h.**  
Adresse postale du SEL : Emilie LEMAY 71, rue Casimir Delavigne 76600 Le Havre  
Contacts information / inscription : 02 35 20 06 57 ou 06 42 08 47 12  
[SELDUHAVRE@gmail.com](mailto:SELDUHAVRE@gmail.com) <http://www.selduhavre.com>