



LA VOIX DES PIAFFEURS

Lettre d'information mensuelle n° 215-JANVIER 2019

Sommaire

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1. VIE DU SEL | p 1 |
| 2. COMPTES-RENDUS..... | p 2 |
| 3. AGENDA – BONS PLANS | p 3 |



1

VIE DU SEL



ENSEMBLE pour
le MEILLEUR de 2019

ATTENTION !

EN PERIODE HIVERNALE, LA SALLE JEAN AICARD
PEUT ETRE RÉQUISITIONNÉE A TOUT MOMENT
POUR L'HÉBERGEMENT DES SANS ABRIS
PENSEZ A VÉRIFIER LE LIEU LA VEILLE DES
RENCONTRES MENSUELLES ET ATELIERS
EN CONSULTANT

<http://www.seldeparis.org/>

OU EN INTERROGEANT LE RÉPONDEUR

07 68 92 97 28

La prochaine Rencontre mensuelle aura lieu
SAMEDI 2 FEVRIER 2019

Date du prochain CA SAMEDI 5 JANVIER à 14h

Penser à renouveler rapidement votre adhésion au Sel de Paris 2019

Il est préférable de payer par chèque.

Le montant annuel des cotisations 2019 est de :

- 9 € si vous téléchargez vous-même les documents mensuels : le catalogue et le bulletin "La Voix des Piaffeurs" : - **option Internet**

- 13 € si vous choisissez de retirer le catalogue et le bulletin "La Voix des Piaffeurs" à l'une de nos permanences ou RV mensuels : - **option retrait**

- 28 € si vous préférez l'envoi du catalogue et du bulletin "La Voix des Piaffeurs" par la poste : - **option envoi**

Annie 261

« Je viens d'apprendre le décès d'**Annik Hérault secrétaire de la "Route des Sel"** . J'en suis très touchée. Elle m'a hébergée, je l'ai hébergée et nous avons eu l'occasion de nous rencontrer à Paris ainsi qu'aux Rencontres annuelles en province.

C'était une grande voyageuse !

Je n'oublie pas sa simplicité,sa gentillesse et sa bienveillance. »

Jeannie (2348) 25/11/2018



CADEAU !

Pour fêter **les 20 ans de la Route des SEL**, le Conseil de Coordination a voté **l'attribution de 2 nuitées à tous les adhérents de l'année 2018**

2

COMPTES-RENDUS

La Grande Fête Intersel du 9 décembre



2018



Environ 60 selistes étaient présents. Ils représentaient les Sels de Paris, de Paname, de Montreuil, de Créteil, de Villejuif et j'en oublie. Une nouvelle seliste qui vient

d'arriver à Paris est venue nous rencontrer avec un gâteau fait maison en forme de cœur.

Trois ateliers : "**Ludique et Compagnie**" avec Raphaël - **Contes et Poésie** avec Sophie - **Bracelet de l'amitié** avec Isabelle. Ainsi que 2 moments musicaux impromptus grâce au micro et enceintes du Sel de Paris : Marie-Elisabeth vocal - Flûte et Cie avec Claire.

Comme d'habitude, l'équipe cuisine a joliment préparé l'apéro végétal et la table était bien achalandée grâce aux selistes et au Sel de Paris. Les desserts par contre

n'ont pas fait le bonheur de tous puisque partis à la vitesse éclair !

Le groupe "Racine de Swing", 5 musiciens colorés étaient de nouveau au rendez-vous de la fête et nous ont fait swinger !

Eléonore 12

3

AGENDA – BONS PLANS



ARTHROSE

1. Je me réchauffe mes maux

La chaleur apaise en détendant les contractures musculaires. On la met à profit en dehors des périodes inflammatoires. Reste à trouver la solution qui vous fait le plus de bien : **pochette de gel à chauffer au micro ondes pour le genou ou les cervicales**, couverture électrique pour le dos...

2. Je me déhanche le matin

Nos articulations ont besoin de se « dérouiller » après la nuit. Les mouvements doux décrispent les muscles contractés et redonnent de la mobilité. Pour la hanche, par exemple, **allongez-vous sur le**

dos et rapprochez lentement vos genoux de votre poitrine.

3. Je mise (un peu) sur le paracétamol

Les recommandations officielles le placent en première ligne. Evitez l'automédication et parlez-en à votre médecin afin de déterminer la dose et la durée car, en prenant de l'âge, on métabolise moins bien les molécules chimiques et il ne vaut mieux pas courir de risque d'interaction avec d'autres médicaments.

4. J'utilise (enfin) mon podomètre

« Des études ont montré qu'effectuer au moins 6 000 pas par jour ralentirait déjà la progression de l'arthrose, plus particulièrement celle du genou », confirme le Pr Berenbaum, rhumatologue. Utilisez une application ou un bracelet podomètre afin de suivre vos progrès et saisissez toutes les occasions de marcher !

Martine 2112

Une formation gratuite à la tablette numérique

« Mémo 2.0 pour bien vieillir » avec le soutien de la CNAV Ile-de-France

L'association Delta 7, avec le soutien de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV) et de la Fondation Orange, vous présente son programme « Mémo 2.0 pour bien vieillir ».

Il s'adresse à toute personne retraitée désirant **se former à la tablette tactile et à la communication numérique.**

Une formation gratuite et complète :

Cette formation, assurée par des professionnels, se déroule pendant un mois, à raison de deux rencontres de 3h par semaine.

Elle concerne aussi bien l'utilisation pratique de la tablette avec ses applications que l'apprentissage de la navigation sur internet et de ses nombreux services en ligne.

Une formation en groupe avec accompagnement personnalisé :

Les groupes sont limités à 10 personnes afin de faciliter l'apprentissage et les échanges.

Pendant toute la durée de la formation, y compris à son domicile, le bénéficiaire est équipé d'une tablette, lui permettant d'en profiter au quotidien.

Renseignements et inscription au  **0 800 877 707**
(tapez 3) ou formationtablette@delta7.fr.

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE



Martine 2112

SEL DE PARIS PRATIQUE

SEL DE PARIS : Les Bons usages

Lorsqu'un SEListe n'a pas prévenu d'un contretemps au moins 24h à l'avance et qu'il ne se rend pas au rendez-vous convenu avec un autre SEListe, il dédommagera ce dernier de 100 pias forfaitaire (CA du 10/2013). Un membre du CA administrateur sur Lest fera les opérations de débit et de crédit.

Le CA confirme que chaque SEListe souhaitant utiliser les services ordinateur/ imprimante/photocopieuse dans une MDA doit d'abord s'adresser au correspondant de cette MDA. Notez que l'utilisation des MDA est un service que la Ville de Paris offre aux associations. À utiliser avec respect et modération.

Le SEL de Paris décline toutes responsabilités liées aux échanges d'alimentation, de cosmétiques et de tous produits pouvant avoir un impact sur la santé.

1^{er} samedi du mois : RENCONTRE MENSUELLE et BLE

10h à 13h Bourse Locale d'Echange (BLE), diffusion du catalogue et de la VDP, remise des bons, secrétariat.
10h30 Réunion d'accueil pour les nouveaux adhérents
13h à 14h Repas partagé
14h à 17h Réunion du Conseil d'Animation, ouverte à tous les adhérents à jour de leur cotisation

Merci de ranger la salle avant votre départ

LES ATELIERS

3^{ème} samedi du mois : ATELIER REPAR'SEL (ou « LA REPAIRE »), de 10h à 14h avec repas partagé à 13h. Salle Jean Aicard
(non régulièrement) ATELIER DÉCOUVERTE à la MDA du 12^{ème} – 181 avenue Daumesnil ou salle Jean Aicard

PERMANENCES : dans les Maisons des associations (MDA) :

MDA du 18^e : 2^e mardi du mois de 15h à 18h - 15, passage Ramey, m° Jules-Joffrin
MDA du 20^e : 2^e samedi du mois de 10h30 à 13h30 - 1-3, rue Frédérick-Lemaître, m° Jourdain

COORDONNÉES DU SEL DE PARIS :

Adresse postale : 1-3, rue Frédérick-Lemaître - Boîte 41 - 75020 Paris

Site : www.seldeparis.org – contact [AT] seldeparis.org – tél/répondeur.. : 07 68 92 97 28

La LISTE DE DIFFUSION du Sel de Paris s'intitule seldeparis@yahoogroupes.fr.

Pour s'y inscrire envoyer un mail à seldeparis-subscribe@yahoogroupes.fr en précisant nom et n° d'adhérent(e)

PARTICIPEZ A LA VOIX DES PIAFFEURS !

Envoyez-nous (avant le 20 du mois) vos articles, témoignages, propositions d'ateliers, etc. à :

[voixdespiaffeurs \[AT\] seldeparis.org](mailto:voixdespiaffeurs[at]seldeparis.org)