

LA BULLE

de VIDOC. écrire pour éclaircir ses idées en noircissant du papier
N°7 mars 2024



Non, non, la Bulle n'était pas coincée par un bizarre hiver ou un monde trop triste ou une démocratie en hibernation...

Non, elle débute sa nouvelle floraison avec les premiers crocus, violettes et perce-neige (qui n'auront pour le moment pas eu grand chose à percer...).

Toutefois sans être coincée, la Bulle a eu tout de même des difficultés à réunir des articles émanant des Veynois, ce qui a occasionné un regrettable retard à la parution. Or donc, si l'on veut préserver ses publications, n'hésitez pas à prendre votre plume ou clavier pour nous écrire, réagir, vous exprimer...

Vous trouverez dans cette 7^{ème} Bulle de quoi se prémunir contre l'hiver grâce aux Huiles Essentielles, elle évoquera entre autres aussi les Café-Livres, le Cyclotourisme veynois, les Ateliers de Vidoc (auxquels vous êtes conviés), la Démocratie (suite et faim), une invitation à découvrir le site vidocaveynes.webnode.fr, etc.

Voilà donc de quoi continuer ce printemps qui pointe en quelque sorte. Merci aux contributeurs qui font vivre cette Bulle qui vous appartient...

Vidoc

LE CAFÉ LIVRES

CHAQUE TROISIÈME samedi du mois, plusieurs convives s'installent à la Médiathèque de Veynes pour un Café-livres. Nous sommes une douzaine, parfois moins parfois plus, et habitons Gap ou Veynes ou les Pays du Büech.

Bien sûr, l'arôme du café et du thé fumant dans nos tasses ainsi que la joie de se rencontrer réchauffent déjà l'air ambiant. Mais l'essentiel du festin est ailleurs.

Ce sont ces objets fabuleux que chacun tire de son sac ou des notes sur son calepin ou des replis de sa mémoire : les livres !

Ces trésors sont empilés sur la table : il peut y avoir juste une revue, des ouvrages de fiction, une pile de polars, un recueil de poésie, un essai de cinq cent pages, un roman "feelgood" venant d'une boîte à livres, un classique à la tranche élimée plusieurs fois relu, le dernier tome d'une série déjà suivie par les lecteurs, une bande dessinée favorite, ou bien un mémo de quelques lignes sur un carnet posé devant soi.

À TOUR DE RÔLE, nous faisons part de nos lectures du moment et de nos préférences : soit par un bref extrait, un aperçu de la quatrième de couverture, une indication sur l'auteur, un commentaire enthousiaste ou lapidaire, l'évocation d'un livre ou d'un film sur le même thème, un résumé qui peut être bref ou "Attention! ne nous dévoile pas la fin!" plus long selon l'humeur du moment...

LA DIVERSITÉ DES PARTICIPANTS alimente des échanges intéressants : notre curiosité s'étend à des auteurs, des styles, des formats, des thèmes, des pays que nous n'aurions pas forcément cherché à aborder de nous-mêmes.

Bien des livres apportés circulent autour de la table et repartiront dans le sac d'un autre lecteur à qui on les aura prêtés. D'autres ouvrages dont la "mise en bouche" a été appréciée seront empruntés à la Médiathèque, aux Livres Nomades ou achetés grâce aux références prises pendant nos échanges.

Le Café-livres est ouvert à tous, il est animé par Muriel Théodas.

Les prochains rendez-vous sont les 17 Février et 23 Mars de 13h 45 à 15h 45. À la belle saison, le café-livres se tient de 10h à 12h. Si le temps le permet c'est parfois près d'une table au Plan d'eau que nous partageons notre passion littéraire (avec quelques sièges d'appoint).

Kabeth.



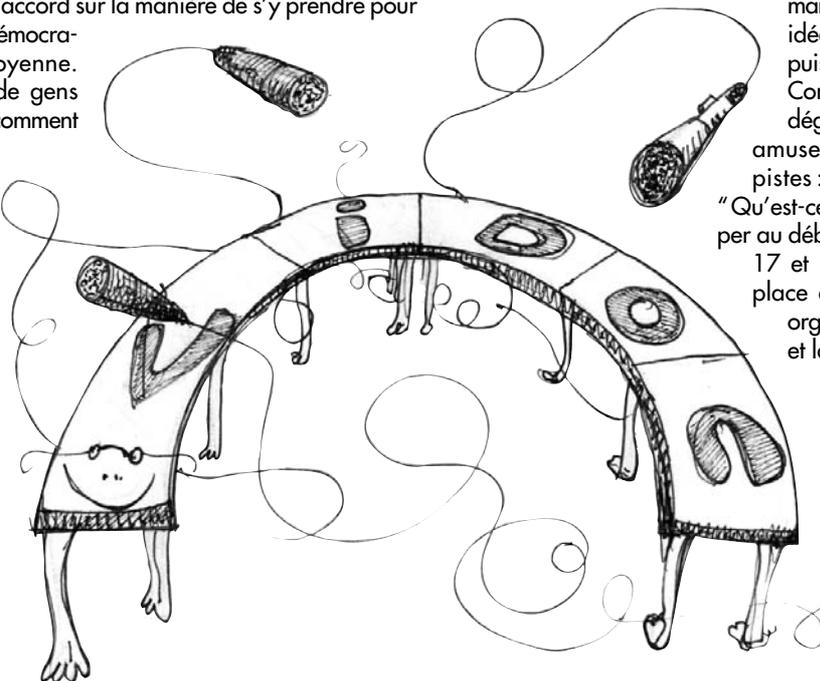
ATELIER VIDOC

UN ATELIER VIDOC! MAIS QU'EST-CE QUE C'EST ? C'est des gens qui se rencontrent, se découvrent, et se mettent d'accord sur la manière de s'y prendre pour faire vivre, à Veynes, une démocratie à participation citoyenne. Comment réunir le plus de gens possible, de tous horizons, comment choisir un sujet de débat, comment animer le débat pour qu'il soit constructif et convivial, comment communiquer...

Vidoc a envie (et la démocratie a besoin) de tenter l'aventure.

Pour l'instant, il s'agit de constituer une petite (pas trop) équipe organisatrice.

Vidoc vous propose une rencontre autour de cette envie le vendredi 22 mars à 17h30 au Centre de Ressources.



À l'ordre du jour nous vous proposons un temps d'échange sur la manière de s'y prendre (Vidoc a son idée, mais vous aussi sans doute), puis un autre sur le choix du thème. Concernant le thème, si rien ne se dégage autour de la table et des amuse-gueules, Vidoc proposera 3 pistes: organiser des débats sur "Qu'est-ce que la démocratie?", participer au débat citoyen lancé par les élus les 17 et 18 juin sur "l'utilisation de la place de la république" ou encore, organiser des rencontres sur l'utilité et la mise en place d'une monnaie "complémentaire" ou "locale" en tant que bien commun.

Voilà, on vous espère!

Vidoc

PS: comme on prévoit un petit pot, si vous pouvez nous confirmer votre présence: vidoc05@netc.fr...

VIDOCAVEYNES.WEBNODE.FR

LE SITE DE VIDOC S'EST HABILLÉ POUR L'HIVER!
vidocaveynes.webnode.fr, tel est son nom.

Il est né il y a un an mais est resté longtemps dans une version minimaliste. Depuis 3 mois nous travaillons à l'étoffer, le rendre plus intéressant.

Dans l'édito du N° précédent de La Bulle, le 6, nous vous invitons à le visiter pour savoir qui se cache sans honte derrière cet acronyme "VIDOC". Si vous nous avez rendu visite à ce moment là, vous avez été déçu: aucun nom

ne figurait! Oh les vilains menteurs vous êtes-vous peut-être dit! C'est que le site était encore dans sa version 2.0, nous courrions après le temps.

Mais depuis, tout a changé! Certes, il n'est pas encore complet, mais ça va venir. Mais quand même, vous pouvez maintenant adhérer via notre site. Alors là, on est fiers. Si si, on vous l'assure! et le montant de l'adhésion est toujours libre, ce que vous voulez, alors n'hésitez pas. Juste une idée comme ça en passant: l'impression de 1850 exemplaires d'un N° de La Bulle nous est facturée 240€. Ah oui, vous pouvez aussi, si vous êtes déjà adhérent, faire un don... On vous dit ça comme ça... on ne sait jamais.

Mais en dehors de ces considérations tristement péculaires, rendez nous visite, il serait surprenant que vous n'appreniez pas quelque chose.

On vous embrasse.

Vidoc

VÉLOCIPÈDE

LE CLUB CYCLOTOURISTE VEYNOIS compte à ce jour 25 adhérents dont 9 féminines. Les vélos électriques sont acceptés en respectant les règles de la fédération car nous sommes tous liés à la fédération française de cyclotourisme (FFV) qui comprend une adhésion annuelle, assurance comprise, mais surtout l'information de gestion du groupe par rapport à la sécurité.

Aujourd'hui, le nombre de cyclos augmente sur nos routes et c'est pourquoi il faut maintenir une certaine discipline afin éviter les accidents; La fédération est là pour nous soutenir dans l'information.

Le club cyclotourisme de Veynes c'est aussi la convivialité par des rencontres agréables comme: pique nique détente après chaque randonnée et surtout l'organisation des sorties à venir.

Nous sortons 2 fois par semaine, le mercredi et le vendredi, ces sorties varient de la demi journée à la journée complète, nous nous déplaçons dans plusieurs départements (Drôme, Alpes de Haute Provence, Isère), un séjour annuel est organisé dans un centre d'accueil pour cyclos; pour exemple notre dernier séjour s'est effectué en Auvergne (une voiture d'assistance est prévue pour les grandes sorties avec difficultés).

En règle générale, le club est très attentif à la santé de ses membres, à la sécurité et à la convivialité au sein du groupe (éviter l'isolement).

Vous êtes invité à vous renseigner auprès de notre bureau constitué de:

Secrétaire: François Valléjo 06 02 24 35 45

Trésorier: Charles Johner 06 45 23 90 25

Président: Jean Claude Jocquel 06 89 93 05 47

Un club où la compétition n'existe pas, mais un club avec une chaleur humaine exemplaire. A vos vélos et n'hésitez pas à nous consulter.



Démocratie locale et quotidien, on fait comment ?

Dans le précédent numéro nous avons vu qu'au niveau national la démocratie à la française est finalement assez éloignée de l'idéal démocratique : le pouvoir au peuple pour le peuple. Mais qu'en est-il aux niveaux plus locaux ? Les 'Régions' ont été créées dans les années 80, une partie du pouvoir de l'État étant alors transférée aux élus régionaux tandis que le pouvoir des élus départementaux se voyait renforcé, rapprochant certaines décisions du citoyen.

Puis c'est l'inverse qui s'est produit à partir des années 2000, quand la loi a contraint les communes, instances décisionnelles les plus proches du citoyen, à se regrouper en communautés de communes, d'agglomération et autres, en leur transférant des 'compétences' auparavant communales, c'est-à-dire des domaines entiers de pouvoir (les déchets, l'économie, le tourisme, l'eau...). Les Préfets, chargés d'orchestrer l'affaire, se sont heurtés à de sévères résistances de la part d'élus communaux délégitimés par ces instances moins démocratiques*. Le citoyen, lui, ne voyait pas bien ce qui se tramait... Parallèlement, l'État renforçait son contrôle en complexifiant la tâche des élus et en cherchant à orienter leur politique par le biais d'incitations financières.



AU FINAL, c'est peu de dire que nous, Français, nous sentons globalement mal considérés par nos gouvernants, comme le montrent la montée de l'abstentionnisme et le désintéressement grandissant pour la chose publique. Cette apparente résignation a toutefois des limites : quand la coupe est pleine, elle déborde, et la résignation individuelle se mue en contestation voire en désobéissance, la résignation collective en soulèvement. L'actualité sait nous le rappeler à l'occasion...

Plutôt que nous résigner, ne devrions-nous pas essayer de nous faire entendre, retrousser nos manches pour restaurer un peu de démocratie ?

On pourrait commencer par le niveau local, où les sujets ne manquent pas : l'eau, les écoles, les poubelles... ou... comment améliorer la démocratie ici, à Veynes.

Les sujets ne manquent pas, mais l'envie est-elle là, chez chacun d'entre-nous ? L'envie d'échanger, de confronter les points de vue, de proposer, semble s'émousser, comme la démocratie. Manque de temps et d'énergie sûrement, manque d'information ou de connaissances peut-être, manque de confiance en soi, en la démocratie (justement) crainte de ne pas y arriver, que ça ne serve à rien, alors à quoi bon ?

Mais déjà, se rencontrer, partager des moments de convivialité, construire ensemble au lieu de râler, ça fait du bien !!!

À Vidoc on y croit. On y croit parce qu'il n'est pas très difficile de passer du débat

stérile au débat constructif (on connaît des techniques simples de conduite de réunion pour ça, on est aussi capable d'organiser

une formation pour que chacun ait un bon niveau d'information sur un sujet donné). On y croit parce que l'intelligence collective, la faculté de faire émerger une idée forte en tirant parti de la diversité des gens et des points de vues, ça existe vraiment, il suffit de commencer par s'écouter mutuellement plutôt que chercher à convaincre. On y croit parce que la commune est manifestement prête à entendre ce que nous avons à lui dire puisqu'elle a proposé la création d'une commission extra-municipale "démocratie participative***" qui est en train de se mettre en place.

Alors, on commence par quoi ?***

Vidoc

*Les communautés de communes ne se présentent pas devant les habitants avec un programme, un projet pour leur territoire. Et pourtant elles font des choix politiques de plus en plus déterminants avec le transfert de compétences. Ce principe affaiblit la démocratie.

**Cette commission extra-municipale est ouverte à qui souhaite participer. Quelques membres de Vidoc en font même partie à titre personnel.

***Voyez l'article page 2

Vous pouvez retrouver ces 3 articles sur notre site : vidocaveynes.webnode.fr

SANTÉ

HUILES ESSENTIELLES EN HIVER

Deux manières de les utiliser : soit en application cutanée, diluées dans une huile végétale, soit par voie aérienne par un diffuseur (une bonne douzaine de minutes plusieurs fois par jour) ou, plus simple, en en mettant quelques gouttes sur un mouchoir à humer de temps en temps.



ICI, ON NE VOUS PROPOSE QUE LA DIFFUSION PAR VOIE AÉRIENNE.

Pour désinfecter l'atmosphère en périodes d'épidémies virales, privilégier les essences à terpènes. Mélangez à parts égales 3 de ces huiles : citron, pin sylvestre, thym, cyprès, niaouli, camphrier (ravintsara en malgache), eucalyptus (globuleux ou radié), orange, sapin (de Sibérie ou baumier).

LES HUILES ESSENTIELLES SONT TOUJOURS À UTILISER AVEC PRÉCAUTION : ELLES SONT TRÈS CONCENTRÉES EN PRINCIPES ACTIFS ET GÉNÉRALEMENT DÉCONSEILLÉES EN VOIE INTERNE AUX FEMMES ENCEINTES ET AUX ENFANTS EN-DESSOUS DE 12 ANS. LEUR EMPLOI EN AUTO-MÉDICATION N'EST PAS ANODIN.

Marc, d'après un projet d'article de Claudine Roger

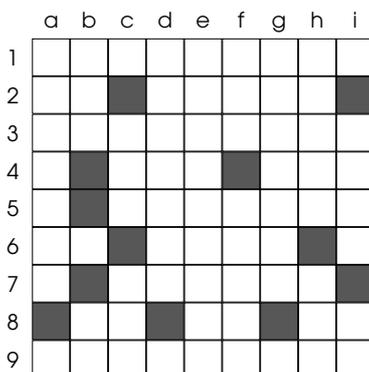
Responsable de la publication : **V I D O C**
<https://vidocaveynes.webnode.fr>
Courriels à : vidoc05@netc.fr
Rédacteurs : tout le monde et n'importe qui, sauf les corbeaux
SIRET N° 908 807 001 000 15
Dessins : NB
Impression A l'atelier Gap
Distribution : Vidoc.



LES MAUDITS MOTS DE RÉGINE

Horizontal

- 1 Action collective
- 2 N'importe qui
- Précède la tempête
- 3 Petites lumières
- 4 Petite Élodie - Ni elle ni lui
- 5 Ruina - Ramassa
- 6 Cours réduit - Grande famille
- 7 En abuser peut nuire à la santé
- 8 Sous le sol - Réfléchi - Coup dur
- 9 Avoir un reste de singe (être)



Vertical

- a Décoration de théâtre
- b Succède à la SDN
- Interjection méprisante
- c Étendue vue des sommets
- Confiture de jazz
- d Pour voir sans être vu
- e Amatrice de chicanes
- f Larve de Hanneçon
- On les a dès le début
- g Passe avant les autres
- h Appats de buste - Il en fallait 20 pour être franc
- i Scansion publique
- Direction Digne



CONTACTS UTILES

VIDOC <https://vidocaveynes.webnode.fr>, vidoc05@netc.fr

CCBD 04 92 58 02 42 www.CCBD.fr

Maison des solidarités 04 92 58 00 86

Mairie 04 92 58 10 22 www.veynes.fr
8h30-11h45, 13h30-17h. Fermé le WE.

France Service (La Méretièrre) 04 92 45 42 14
9h-12h30 ; 13h30-17h. Fermé mardi après-midi, samedi et dimanche.

Médiathèque Ma 15h-18h; Me 10h-18h;
Je 10h-12h30, 15h-18h; Ve 15h-18h; Sa 10h-16h
- 04 92 58 15 27

SPA 04 92 57 28 41

Covoiturage Mobicoop www.mobicoop.fr

Loc'Ado Ma 13h-17h; Me 10h-18h; Je 10h-17h
Ve 11h-17h; Sa impairs 10h30-18h. 04 92 58 02 42

Centre social 04 92 58 16 58

MJC 04 92 58 11 08 www.mjcveynes.fr

Déchèterie Veynes 04 92 57 21 33
8h30-12h, 13h30-17h. Fermé le dimanche

Recyclerie (buffet de la gare)
du mercredi au samedi 9h-18h30

Gendarmerie 04 92 57 23 30

Médecins Dr Maniere 04 92 58 05 42
Dr Robach/Tora/Formery/Nicollin 04 92 57 20 11

Pompiers Hautes-Alpes 04 92 40 18 00

Hôpital 04 92 40 61 61

Police 17 - **Samu** 15 - **Pompiers** 18

Samu social 115 - **Enfants maltraités** 119

Violences conjugales 01 40 33 80 60

Drogues Info service 08 00 23 13 13

AGENDA

FÉVRIER

Soirée Informatique Libre Linux-Alpes
Ven 23 à 20h Veynes Centre de Ressources

Concert Barbara, Dames-Brunes
Noëmi Waysfeld (Violoncelles et chant)
Dim 25 à 18h Veynes Quai-des-Arts

Après-midi dansant
Mer 28 de 14h à 18h à Montmaur

MARS

Ateliers d'écriture 1000 ans de La Roche
Sam 9 & 16 10h-13h salle de la gare

Chansons/humour "Co.cons"
Mar 12 à 21h Aub. Tour - St Pierre d'A.

Conseil municipal
Jeudi 14 à 18h Veynes

Conférence "Ils ont donné leur nom à
une rue, une place..." de JP Batist /UTA
Jeu 14 à 18h Veynes Quai-des-Arts.

Stage Clown Chant "Les nez change"
Sam 16 et dim 17 de 10h à 17h
La Roche-des-A. maison de pays

Balade "Une histoire de la forêt et
son avenir" Dès 12 ans
Sam 16 de 14h30 à 16h30 Veynes

Conte Musique "Les mots des serpents"
V. Komanecki & T. Renard. Dès 12 ans
Sam 16 à 18h Veynes Quai-des-Arts

Sortie Nature "Au fil du Buëch"
Sam 16 de 9h à 12h30 Aspremont
parking mairie (réserver)

Café-philosophie "Pourquoi se laisser prendre
au jeu" par Philippe Gauthier
Mer 20 - 15h30 / 17h30 Veynes QdA

Atelier de Vidoc (voir page 2)
Ven 22 à 17h30 Centre de Ressources

Concert/bal C^o "Le son des bestioles"
Mar 26 à 21h Aub. Tour - St Pierre d'A.

AVRIL

Ciné-débat "Lesdiguières dernier
connétable de France" Ciné Caramelle
Jeu 4 à 18h Veynes Quai-des-Arts

Rencontre, lecture avec l'auteur
A. Siresi "Des lendemains qui chantent"
Ven 5 à 18h Veynes Quai-des-Arts

Ateliers d'écriture Journée festive
Sam 6 - 9h / 19h Montmaur Salle Po

Ateliers d'écriture 1000 ans de La Roche
Sam 6 & 20 10h-13h salle de la gare

Théâtre "Demandons l'impossible",
C^o "Sens-Ascensionnels" Dès 12 ans
Ven 12 à 21h Veynes Quai-des-Arts

Conférence "Archéologie et alimenta-
tion dans le Bassin méditerranéen"
Jeud 18 à 18h Veynes Quai-des-Arts

Ateliers "Évolution des paysages"
animé par G. Carnavale-Mauzan
Jeu 18 et 25 Veynes Quai-des-Arts

Sortie "Les mines d'argent de
l'Argentière-la-Bessée"
Jeu 18 Veynes départ Quai-des-Arts

MAI

Mémoire poésie musique par "Ardite"
Femmes en Résistance
Mer 8 à 18h30 Veynes Quai-des-Arts

Raid VTT Les Chemins du Soleil
Jeu 9 au dim 12 Veynes Plan d'eau

Conférence "Les oiseaux et les peintres"
animé par Pierre Reynaud
Jeu 16 à 18h Veynes Quai-des-Arts

Vide-grenier
Sam 18 dès 8h. Aspres / Buëch

Spectacle "Vu" de et avec Etienne
Manceau C^o Sacekripta. Dès 8 ans
Jeu 23 à 19h Veynes Jardin public

Ateliers d'écriture 1000 ans de La Roche
Sam 25 10h-13h salle de la gare



AVIS DE RECHERCHE

Recherche explication de ce début de recette
de sauce hollandaise :

*"Réduire presque complètement un demi-décilitre
d'eau assaisonnée d'une pincée de sel fin. Laisser
refroidir la casserole où s'est effectuée la réduction."*

Recette de Prosper Montagné, chef dans des pala-
ces à San Remo, Monaco, Paris...

Merci de répondre à labulle@netc.fr,
recette complète sur demande.

ANNONCE

Vends poêle à bûches de 50cm
Marque Supra.
État de fonctionnement
Avec notice et tuyau. 60 €
Écrire à labulle@netc.fr



La Bulle vous donne la parole, prenez-la, saisissez-la !!!

N'hésitez pas à nous écrire. labulle@netc.fr

Merci de limiter autant que possible vos textes à environ 2000 caractères et espaces