

Groupe Incroyables Comestibles

Parti d'Angleterre en 2008, le mouvement des Incroyables Comestibles (IC) se développe maintenant dans le monde entier. Cette initiative citoyenne repose sur le constat que la nature, dans sa générosité, crée de l'abondance pour tous à travers la reproduction et la multiplication des végétaux de saison en saison. La réussite du « Jardin du Cœur » à Munster en est une belle illustration. Si souvent on parle d'austérité, de pauvreté, c'est en grande partie parce que nous avons perdu le sens du partage et de l'intérêt général. Dans tous les villages de la vallée, dans les écoles, au collège et au lycée, nos jeunes réapprennent à planter, arroser et partager grâce aux cultures et bacs installés en lien avec



VMT. Ils redécouvrent le rythme des saisons, développent le goût des choses simples et essentielles. Certes ces quelques spécimens ne nourriront pas les habitants pour le moment, mais ils favorisent l'observation, la persévérance, le plaisir de travailler ensemble, tout en réfléchissant à notre alimentation, à sa provenance et à sa qualité Réunion chaque 2^e vendredi du mois de 17h à 19h en salle 60. Voir aussi www.incredible-edible.info

Groupe recyclage

Notre mode de vie actuel repose sur l'utilisation de quantités impressionnantes d'objets plus ou moins durables, dont la fabrication, le transport, l'utilisation et l'élimination consomment de grandes quantités d'énergie et de matières premières. Afin d'éviter qu'ils ne se transforment rapidement en déchets, ce groupe se propose de leur procurer une seconde vie, à travers des actions telles que la bourse aux cycles et la « clinique du docteur biclou » organisées lors de la journée nationale du vélo le 1^{er} juin dernier. Nous avons également récupéré des matériaux (plancher, portes, escalier...) avant une démolition, en vue de l'aménagement de notre futur local : un exemple pratique de revalorisation en circuit court ! Et comme la créativité et l'imagination sont des alliées précieuses contre le gaspillage, un atelier de « recycl'art » permettra aux membres d'exprimer leurs talents, que vous pourrez apprécier lors du forum Natur'enVie. Les rencontres habituelles ont lieu le 3^e lundi de chaque mois de 18h à 20h, en salle 60, sauf indication contraire liée aux impératifs pratiques (bricolage).

Groupe philo

Pour « agir en homme de pensée, et penser en homme d'action », selon le mot d'Henri Bergson, il est important de prendre le temps de la réflexion, de structurer sa pensée. C'est donc tout naturellement qu'est apparu le souhait de partager des « apéros-philo », qui sont animés par un professeur de philosophie et un philosophe libéral. Certaines rencontres coïncident avec les soirées-débats organisées au cinéma de Munster par l'association Vidéoal, selon les possibilités offertes par la programmation de la salle du Saint-Grégoire. La périodicité des ateliers est variable : consulter le site www.munstertransition.org, où ils sont systématiquement annoncés. La prochaine rencontre aura lieu à l'occasion de Natur'enVie, le samedi 2 novembre sur le thème « Envie de penser nos vies : la démocratie directe, une utopie ? » en lien avec les Amis du Monde Diplomatique.

Groupe économie sociale et solidaire

Face aux difficultés que traversent beaucoup de ménages actuellement, l'économie sociale et solidaire s'impose comme un élément majeur de l'action de VMT. Ce groupe s'est fixé pour objectif de susciter la création d'une activité économique viable associant revalorisation d'objets « périmés » et création d'emploi(s) solidaire(s). La première phase de ce projet de longue haleine consiste en une prise de contact et des échanges d'informations avec des structures existantes (Chambre Régionale d'Economie Sociale et Solidaire, coopératives, recycleries-ressourceries, associations d'insertion,...) afin de cerner les besoins, le potentiel du territoire et le mode opératoire le plus adapté. La table ronde d'ouverture du Forum Natur'enVie, le 1^{er} novembre à 10h, s'inscrit dans le mois de l'Economie Sociale et Solidaire. Rencontres le 4^e mardi du mois de 18h à 20h, salle 60.



Groupe communication

Expliquer pourquoi et comment nous nous sommes mis en marche, présenter nos actions, organiser les rencontres plénières trimestrielles, aller à la rencontre des associations, des élus, des institutions, ce sont les tâches principales de ce groupe, qui a également en charge l'organisation du forum citoyen Natur'enVie, qui aura lieu cette année du 31 octobre au 3 novembre. Autour du thème « *A nous de jouer !* », nous proposerons une alternance de tables rondes, ateliers pratiques, conférences, débats, jeux, projections. Découvrez le programme en page 6. Vous pouvez rejoindre ce groupe le 3^e vendredi de chaque mois de 17 à 19h en salle 60.



Groupe cohésion interne

Le mode de travail en douze groupes thématiques de VMT nécessite qu'un lien permanent soit maintenu entre les différents ateliers. Le groupe cohésion a en charge de recueillir et de débattre les questions relatives à la vie et aux objectifs de l'association, selon le principe de la démocratie participative. On y trouve un représentant au moins de chaque groupe. L'ordre du jour est établi en début de séance en fonction des attentes formulées par ces représentants. Comment intégrer les nouveaux membres, accueillir les propositions et aspirations de chacun, utiliser au mieux les moyens modestes dont nous disposons, sont les sujets les plus fréquemment abordés. Le groupe cohésion veille également à ce que chaque action soit en cohérence avec notre charte éthique (voire encadré) et s'interroge régulièrement sur les réajustements ou réorientations nécessaires à notre bon fonctionnement. Actuellement, il travaille sur le projet d'un lieu dédié aux activités de VMT et aborde tous les points relatifs à son organisation. Les rencontres ont lieu le 4^e mercredi du mois de 18h à 20h en salle 60 ou 57.

Groupe santé naturelle

Entretenir son capital santé pour bien vivre et bien vieillir, c'est ce que propose ce groupe à travers des échanges de « bons plans » naturels et accessibles à tous : reconnaissance et cueillette de plantes, rencontres avec des spécialistes, ateliers pratiques. Venez découvrir comment l'hygiène de vie, la prévention et les « recettes de grand-mère » peuvent apporter un mieux-être significatif au quotidien, et partager vos propres expériences en la matière. Dates et lieux variables en fonction des thématiques abordées, disponibles sur le site internet de VMT ou lors des permanences au marché du samedi matin à Munster.



Groupe habitat et énergie

Recenser et faire partager les méthodes simples qui permettent de rendre son logement plus économe et moins énergivore, proposer des visites de bâtiments innovants et exemplaires, répertorier les matériaux disponibles localement, c'est le rôle de ce groupe qui a également en charge le pilotage du projet de rénovation du futur lieu de réunion de l'association. Ce chantier, qui démarrera dans les prochaines semaines, servira de lieu d'expérimentation pratique et de démonstration en matière de rénovation sobre. Les rencontres ont lieu en principe le 3^e vendredi de chaque mois de 19 à 21h, mais seront organisées désormais en fonction de l'avancement des travaux d'aménagement.

Groupe solution locales

Ce groupe s'est fixé pour objectif de recenser les ressources disponibles dans la Vallée, et plus spécifiquement les produits sains et réellement utiles. Grâce aux informations collectées, il sera plus facile de s'assurer que nos achats fassent vivre notre économie locale, tout en soutenant les producteurs, artisans et commerçants qui ont à cœur de proposer des produits de qualité. En vue de Noël, le groupe constituera une liste de suggestions originales de cadeaux, comme alternative au déferlement de gadgets fabriqués à l'autre bout du monde. Qui n'aimerait pas se faire offrir des entrées de cinéma, un délicieux miel de montagne, une belle céramique produite par un artiste local ? Venez apporter vos idées le 1^{er} vendredi de chaque mois de 17h à 19h.



Groupe fiesta

Joie et convivialité étant les maîtres-mots de la Transition, ce groupe se charge de proposer régulièrement des moments de détente et de fête. Ainsi ont été remises au goût du jour les « goguettes », rencontres informelles et spontanées où chaque participant propose selon son inspiration, une lecture, un jeu, un chant, un morceau de musique, une pensée. Les deux rencontres de cet été, à Sondernach et Munster, ont permis aux participants, membres de VMT ou simples passants, de voir qu'une soirée peut être très animée et entraînante sans recourir à une logistique lourde. Là aussi, c'est le plaisir de se retrouver et de créer du lien qui importe. Le groupe Fiesta se réunit le 2^e lundi du mois de 20h30 à 22h.

Groupe mobilité

Comment se déplacer facilement lorsqu'on ne possède pas de véhicule, ou qu'on souhaite l'utiliser moins systématiquement ? Fort du constat que des milliers de sièges vides font quotidiennement la navette entre Colmar et le fond de vallée, le groupe mobilité a mis en route un projet aussi simple que judicieux : une incitation à mutualiser les déplacements. L'initiative Transi'Stop, qui a vu le jour en juillet, est un réseau de personnes qui ont choisi d'adhérer librement et gratuitement à une charte de bonne conduite (que l'on soit au volant ou passager) et se signalent au moyen d'un logo réversible passager/conducteur (voir illustration). Etre au moins deux en voiture plutôt que seul, c'est une façon simple de diviser par deux -ou plus si on est 3, 4 ou 5 !- les encombrements, le bruit et la pollution. Et aussi la perspective de rencontres et d'échanges sympathiques, quand la circulation automobile induit généralement individualisme et isolement. Le groupe travaille également à l'optimisation des itinéraires cyclistes et pédestres, qui sont le plus souvent conçus dans une optique de loisirs et non de déplacement. Les réunions ont lieu le 3^e vendredi de chaque mois de 17h à 19h en salle 60.



Groupe cuisine

Peut-on imaginer préparer pour moins de deux euros un repas copieux, sain et savoureux ? En parcourant les rayons des magasins, on aurait tendance à dire que non. Pourtant ce groupe fait la preuve qu'en utilisant judicieusement les produits locaux et de saison il n'est pas nécessaire de disposer de grands moyens pour bien s'alimenter. En conjuguant créativité, expérience et convivialité, ses membres constituent un véritable savoir-faire collectif destiné à être partagé. Vous pourrez notamment déguster certaines de leurs réalisations lors du forum Natur'enVie. Pour contacter ce groupe, référez-vous au site internet : les dates et lieux des rencontres varient selon la disponibilité des membres et de leurs cuisines respectives. Pour des raisons pratiques évidentes, le nombre de participants est limité. Manger sain, savoureux, le plus local possible et pas cher, c'est possible !

Lasagnes aux épinards et au fromage de chèvre

- 1 kilo d'épinards frais que vous ferez cuire dans une casserole à feu très doux sans y ajouter d'eau (à l'étouffée) ou 800g surgelés,
- 200 g de fromage de chèvre frais ou un peu plus affiné en fonction de vos goûts,
- des plaques de lasagne précuites ou fraîches (si vous avez un laminoir ou sur commande au stand italien),
- de la béchamel classique, avec du lait, ou avec un autre lait (de riz par exemple), ou allégée (juste 1 c à soupe de fécule de maïs, délayée dans 3 cuillères à soupe de crème allégée, mélangé à 20 cl de lait bouillant, puis relevé avec sel, poivre et muscade râpée),
- 50g de fromage râpé pour gratiner le dessus (gruyère ou comté ou barikaas pour rester local).

Dans un plat légèrement graissé, alternez les couches de pâte, le mélange épinards - chèvre mixé et assaisonné, la béchamel. Recouvrez la dernière couche de pâte du reste de sauce et du fromage râpé.

Faites cuire au four environ 30 mn à 200 °

Notre charte

La « Transition » est un mouvement international qui fédère les personnes autour d'une démarche collective vers un nouveau mode de vie. L'association « Vallée de Munster en Transition » (VMT) s'inscrit dans cette dynamique et s'adresse à tous les habitants de notre vallée. Elle n'appartient à aucun groupe politique ou religieux.

Nos valeurs

- La bienveillance et le respect de la différence
- La coopération, l'entraide et la solidarité
- Une communication apaisée
- Un mode d'organisation simple, transversal et transparent
- L'authenticité, la cohérence et la sobriété
- L'empathie, la joie et la convivialité
- L'enthousiasme, le dynamisme et l'envie d'apprendre
- La confiance mutuelle
- L'accueil, l'ouverture d'esprit et l'ouverture au monde
- La créativité
- L'humilité et la simplicité.

Nous décidons d'inscrire toute action dans le respect absolu de l'humain, de la terre et du vivant. Tout doit commencer ici, dans notre vallée, au plus près de nous et dans notre quotidien.

Les réunions des 12 groupes ont lieu pour le moment en salle 60, sous la salle des fêtes de Munster, en attendant l'aménagement de notre futur local, qui sera situé dans la Grand'ruë, à Munster.



dessin Elise Séguier, VMT

Réalisation : Association Vallée de Munster en Transition
Directeur de la publication : Michel Hutt
Illustrations : VMT, Cyrielle Kannemacher
ISSN : dépôt octobre 2013

Forum
citoyen



A nous
de jouer !

Soirée inaugurale jeudi 31 octobre 2013

18h30 - 19h15 : Accueil
19h15 - 20h00 : Verre de l'amitié et soupes partagées
20h00 - 22h00 : Grande soirée jeux (sociaux, coopératifs, traditionnels, espaces enfants)

Vendredi 1er novembre 2013

9h00 - 12h00 : Envie de donner et de recevoir
Zone de gratuité : apportez et trouvez des objets utiles ou décoratifs en bon état
10h00 - 11h30 : Envie d'entreprises solidaires
Table ronde avec Pierre Roth, Stéphane Bossuet et Véronique Wurth
11h30 - 13h00 : Envie de Recycl'Art dans l'esprit du « Petit Bazar » d'Espoir
11h30 - 13h00 : Envie d'entrer en scène, Théâtre d'impro avec Michel Hutt
13h00 - 14h00 : Envie de manger sain et naturel, restauration sur place
15h00 - 19h00 : Envie de cuisiner sain, Atelier cuisine avec Christine Ackermann
14h00 - 15h30 : Envie de bouger autrement, Atelier corporel avec Elisabeth Baudry
14h00 - 15h30 : Envie de culture participative, Atelier communication avec Sylvie Braun
15h30 - 17h00 : Envie de construire sobrement, Conférence avec Christophe Köppel
17h00 - 23h00 : Envie de sensibiliser par la fiction, Soirée cinéma "Coline Serreau" à l'Espace St Grégoire.
17h30 : Film "La Crise" ; 19h00 à 20h00 : Buffet offert aux spectateurs ;
20h30 : Film "La Belle Verte" ; 22h00 : Débat

Samedi 2 novembre 2013

10h00 - 11h30 : Envie de penser nos vies. La démocratie directe : une utopie ? Conférence de philosophie par Arnaud Tomes, en partenariat avec les Amis du Monde Diplomatique
11h30 - 13h00 : Envie d'Art avec Martine Thiellement
11h30 - 13h00 : Envie de prendre soin de sa santé tout au long de sa vie avec le groupe santé naturelle de VMT
13h00 - 14h00 : Envie de manger sain et naturel, restauration sur place
14h00 - 15h30 : Envie de customiser ses fringues, atelier couture avec Monique Baudouin
14h00 - 15h30 : Envie de découvrir un écosystème coopératif en Alsace avec Dominique Rivière et Stéphane Bossuet
14h00 - 15h30 : Envie de théâtre ici et là pour les 7-12 ans avec Elisabeth Hincker-Jaegle
15h30 - 17h00 : Envie d'autosuffisance, conférence avec Emma Duffany
17h00 - 18h30 : Envie d'habiter, atelier urbanisme avec Jérémy Ronchi
17h00 - 18h30 : Envie de tresser, atelier vannerie avec Régine Riedlinger
19h00 : Soirée crêpes
20h00 : Envie de danser, Musiques du monde - musiciens d'ici

Dimanche 3 novembre 2013

10h00 - 12h00 : Envie de produits locaux, Table ronde avec des agriculteurs de la Vallée
12h00 : Apéro avec des produits d'ici

Salle des Fêtes de Munster - Entrée libre et gratuite.

Retrouvez le programme détaillé et toutes les infos utiles sur notre site :

www.munstertransition.org

Trans'Actions

Présentation des actions menées par l'association
Vallée de Munster en Transition

Edito

Comment vivrons-nous dans notre Vallée -et au-delà- dans dix ans, vingt ans, et plus ? Quel monde souhaitons-nous laisser à nos enfants et petits-enfants ? Ce sont les questions qui ont suscité la création, en septembre 2012, de l'association Vallée de Munster en Transition. En un an, nous sommes passés d'une dizaine à plus de cent membres. Pourquoi ? Parce que de nombreux citoyens, ici comme ailleurs, souhaitent « faire leur part » et tisser les liens qui permettront, jour après jour, d'inventer une société plus fraternelle, où le potentiel local et les talents de chacun sont mieux valorisés. Face aux contraintes économiques, énergétiques, climatiques, sociales, chacun de nous a le choix de « faire l'autruche », ou au contraire d'agir, modestement, à son échelle.

Vallée de Munster en Transition (VMT) n'est pas un groupe politique. Le but n'est pas de conquérir un pouvoir quelconque ni de dire aux autres ce qu'ils devraient faire ou ne pas faire. Notre démarche est d'expérimenter ensemble des solutions simples qui peuvent apporter du bien-être, de la cohésion, de la joie, sans attendre passivement que nos élus et dirigeants fassent des « miracles » dont ils n'ont pas nécessairement les moyens.

Vous découvrirez au fil de ces pages le travail des 12 groupes. Plusieurs actions significatives ont déjà vu le jour, en très peu de temps et avec très peu de moyens, grâce à la bonne volonté de chacun et la bienveillance de tous : forum citoyen Natur'enVie en 2013, les Incroyables Comestibles, le Jardin du Cœur, Transi'Stop, pour ne citer que celles-ci.

N'hésitez pas à nous rejoindre, toutes les énergies positives sont les bienvenues. L'enthousiasme, ça se partage...

Bonne découverte !

L'équipe de VMT

« Dans le futur, la plus grande performance consistera à répondre à nos besoins par les moyens les plus simples et les plus sains. »
Pierre Rabhi, agriculteur-philosophe, père du mouvement des Colibris