VT 47- *OCTOBRE 2019*

la verda Triskelo

espéranto Bretagne

2 numéros par an, parution :
Février - Octobre.

Compte-rendu de l'assemblée générale 2019 À LOUDEAC
(vidu paĝon 3)

Plena informo pri la kursoj 2019-2020 en Bretonio
(dum varbado havu kaj montru la paĝon 5!)

Pri la 2020 turneo en Bretonio
paĝoj 12,13

Vidu notindajn datojn 2019-2020 lastan paĝon

Enhavo

- *Edito* — *p. 2*
- *Responsables de clubs* — *p. 2*
- *La Federacio* — *p. 3*
- *Kursoj 2019-2020* — *p. 4*
- *El niaj kluboj* — *p. 5*
- *Raporto* — *p 6,7*
- *El niaj kluboj* — *p 8,9*
- *Nostalgio* — *p.10,11*
- *Prelegoj, turneo* — *p.12,13*
- *Armor Esperanto* — *p.13*
- *Antaŭaj turneoj* — *p.14,15*
- *Historio en Pluha* — *p.16*
- *Somera kongreso* — *p.17*
- *Pri via sano* — *p.18,19*
- *El niaj kluboj* — *p.20*
- *Pluezek ree* — *p.21*
- *Fransoazo agado* — *p22,23*
- *Farendaĵoj 2018-2019* — *p.24*

Cotisation 2020

Pensez-y dès maintenant

Même si vous ne suivez pas de cours, même si vous n'êtes pas actif, soutenez l'Espéranto et restez informé.

Adressez-vous soit à votre correspondant local si vous appartenez à un club, soit pour adhérer à la fédération uniquement à Xavier Godivier, *coordonnées p.2.*

Aux internautes
site Internet :
http://bretonio..esperanto-france.org
Pour vous inscrire à la liste de diffusion Bretonio, et ainsi recevoir des nouvelles, plus fraîches et plus nombreuses, envoyez un message vide à l'adresse :
bretonio-subscribe[ĉe]yahoogroupes.fr

Redakcio : Jannick Huet-Schumann – 02.99.83.69.86 - huet.jannick[ĉe]gmail.com – 9 rue du Couradin - 35510 - Cesson-Sévigné

N'attendez pas la prochaine édition, envoyez vos articles dès maintenant pour les voir apparaître dans le prochain VT **(par courrier ou par courriel).**

E D I T O

Baldaŭ lerneblos Esperanto por la francparolantoj en Duolinguo!

La plej sukcesa interreta kurso de Esperanto estos baldaŭ havebla en la franca. Jam estas pluraj cent-miloj da homoj kiuj aliĝis en tiu lingva ttt-ejo por lerni Esperanton. Sed ĝis nun tio eblas nur por la parolantoj de la angla, hispana kaj portugala. Prepariĝas do nun versio en la franca!

Ĉar estas jam pluraj milionoj da francparolantoj kiuj uzas la ttt-ejon por lerni diversajn lingvojn oni povas atendi ke estu pluraj dek-miloj da franclingvaj lernantoj kiuj baldaŭ malkovros Esperanton kaj lernos ĝin per Duolingo. Ni do prepariĝu por allogi tiujn novulojn al niaj agadoj kaj eventoj!

www.duolingo.com

Xavier Godivier

L'Espéranto sur Duolinguo pour les francophones, c'est pour bientôt !

Le cours en ligne d'espéranto qui rencontre le plus grand succès sera bientôt disponible en français. Il y a actuellement plusieurs centaines de milliers de personnes qui se sont inscrites pour apprendre l'espéranto dans ce cours internet. Mais pour le moment ce cours n'est utilisable que pour les locuteurs de l'anglais, de l'espagnol et du portugais. La version en français est donc maintenant en préparation !

Comme il y a déjà plusieurs millions de francophones qui utilisent ce site pour apprendre différentes langues on peut s'attendre à ce que des dizaines de milliers de français apprennent bientôt l'espéranto au moyen de Duolinguo. Nous devrons donc nous préparer à attirer ces nouveaux espérantophones à nos activités et événements !

www.duolingo.com

Xavier Godivier

Correspondants locaux

VT sendado	**Manjo Clopeau** **12 rue de la Drisse 56450 Theix**	**02.97.68.98.57**	**manjo.clopeau[ĉe]gamil.com ;**
Armor-Esperanto (St Brieuc)	Alain Bournel	06.64.35.06.71	bournel.alain[ĉe]orange.fr
Hennebont	Yvette Veslin	02.97.36.08.75	yvette.veslin[ĉe]orange.fr
Lorient	Anne Georget	02.97.64.30.39	anne.georget[ĉe]wanadoo.fr
Plouézec	Jeanne Pouhaër	09.62.30.40.05	jeanne.pouhaer[ĉe]orange.fr
Guingamp	Anne Desormeaux	02.96.35.83.25	anne_desormeaux[ĉe]yahoo.fr
Lannion	Françoise Cornuejols	02.96.45.30.60	meriaux.family[ĉe]wanadoo.fr
Saint Quay Perros	Nicole Rizzoni		nicole.rizzoni[ĉe]wanadoo.fr
Vannes	Elinjo Le Dru	06.21.07.11.09	ledruelisabeth[ĉe]gmail.com
Rhuys	Francis Desmares	02.97.26.89.96	sicnarf56[ĉe]free.fr
Pontivy	Marielle Giraud	06.80.13.35.31	marielle.giraud[ĉe]gmail.com
Rennes	Xavier Godivier	09.53.17.02.55	zav[ĉe]esperanto-panorama.net
St Malo	A-Marie Argney	02.99.40.24.86	amargney[ĉe]wanadoo.fr
Pleudaniel	Pierre Cardona	02.96.30.23.94	kortep[ĉe]gmail.com
Pleslin les grèves	Hélène Dubois	02.96.35.73.06	marbordo22[ĉe]yahoo.fr
Dinan - Ploubalay	Philippe Stride	06.76.29.90.11	philippe.stride[ĉe]wanadoo.fr
Montfort-sur-Meu	Josette Ducloyer	02.99.09.71.92	jpducloy[ĉe]club-internet.fr
Douarnenez	Chantal Allen	06.74.15.78.09	chantalallen9@gmail.com
Querrien	Françoise Noireau	06.09.12.03.74	desirdapprendre[ĉe]gmail.com
Herbignac	J-Y Santerre Duret	02.40.22.00.98	jys.mys[ĉe]club-internet.fr
Saint Aignan de Grand lieu	Solange Goan	02.40.31.02.56	sgoan[ĉe]club-internet.fr
Nantes	Lucette Echappé	02.40.04.46.02	lucette.lumeto[ĉe]laposte.net
St Nazaire	Chantal Barret	02.40.01.97.27	patchdomo[ĉe]yahoo.fr
Couëron	Luc Gouverneur	06.30.03.00.98	coueron-esperanto[ĉe]orange.fr

Federacio

Compte-rendu de l'Assemblée Générale ordinaire du 24 mars 2019

L'assemblée générale de notre fédération Bretagne s'est tenue à Loudéac le dimanche 24 mars 2019 de 9h à 17h. 19 personnes étaient présentes (16 membres + 3 non membres). On dénombre 14 pouvoirs.
Le nouveau numéro de la revue de la fédération, la ''Verda Triskelo'' (VT n° 46), a été découvert et distribué aux associations locales.
En fin de matinée, nous avons pu communiqué par skype avec Isabelle, Damien et Zsofia en Hongrie. Isabelle et Damien avec leur fille Auriane sont partis de Bretagne en vélo en mai dernier et sont arrivés en Hongrie pour passer l'hiver, ils ont rencontré de nombreux espérantistes dont Zsofia.
L'après-midi, le chinois Ĉielismo nous a fait un exposé sur la culture chinoise.

Approbation des rapports

L'ensemble des rapports, d'activités 2018, financier 2018 ainsi que les projets 2019 et le budget prévisionnel pour 2019 sont tous consultables sur le site de la fédération : http://bretonio.esperanto-france.org/
également sur le site les rapports d'activité des associations locales, ainsi que le Verda Triskelo avec photos couleur.

Rapport d'activité 2018

On note une légère diminution du nombre d'adhérents (155), c'est un phénomène chronique et préoccupant. Difficultés à recruter de nouveaux membres. Beaucoup de gens apprennent l'espéranto par internet (duolingo, i-kurso...), mais on ne voit pas ces personnes dans les associations.
Xavier, président, donne les principaux titres du rapport d'activité :
Édition du Verda Triskelo, gestion du site internet et de la liste de discussion, organisation de tournées d'étrangers, aide à la formation,…
Relations avec Espéranto-france : Josette Ducloyer y représente la FEB, Xavier Godivier et Claude Bensimon sont membres du conseil d'administration, et Jérôme Caré y représente GEE (enseignants).
Les rapports des associations locales d'espéranto ont été envoyés sur la liste « Bretonio » et sont disponibles sur le site.
Liste de discussion : 280 abonnés, 200 messages en 2018. Espéranto-France héberge le site de la FEB.
Dans les actions locales, on doit une mention particulière aux initiatives et actions de Françoise Noireau et Chantal Allen, autant sur le plan local (respectivement Querrien et Douarnenez) qu'à l'étranger. Des rapports plus détaillés pourront être trouvés sur le site de la fédération.

Rapport financier 2018, par la trésorière Jannick :
on a reçu des arriérés de cotisation de Espéranto-France, et une somme du club de Herbignac qui a cessé ses activités.
On constate que la fédération a de l'argent en caisse, qui peut être dépensé, mais il manque des forces vives pour présenter des projets.
Les rapports, moral et financier, sont approuvés à l'unanimité.

Projets 2019

proposition d'investir dans le covoiturage coopératif et libre. Cela nécessite qu'une équipe prenne ce projet en charge. Si des espérantistes veulent s'y investir et l'internationaliser, la FEB est prête à soutenir.
Il est possible que des adhérents soient prêts à donner de l'argent pour des projets précis.
Eo-france subventionne actuellement une nouvelle méthode d'apprentissage.
Soutenir le centre de Grésillon, en étant membre de la coopérative. La FEB peut alors servir d'intermédiaire pour les membres qui souhaitent investir et diminuer leurs impôts.
Ce genre de décision doit être pris en assemblée générale, avec annonce dans l'ordre du jour. Ce sera discuté en CA. Il faudrait des informations précises sur le projet, d'où travail préparatif en amont.
Tournées de Ĉielismo (Chine) en mars. et de rainer Kurz en mai.

Élections, mandats à renouveler : Manjo Clopeau
pas de nouveaux candidats. Manjo est réélue à l'unanimité, mais a annoncé qu'elle ne se représenterait pas au poste de secrétaire, accepte cependant de garder les tâches de tenue du fichier et d'envoi du VT.

Fin de l'AG

le CA s'est réuni en début d'après-midi
présents : Xavier, Jannick, Claude, Marielle, Denis-Serge, Manjo
voici la composition complète du CA :
Marielle Giraud, Pontivy, Amapola Triguéro, St-Brieuc Jannick Huet-Schumann, Rennes, Maryvonne Pennec, Plouézec, Denis-Serge Clopeau, Vannes, Claude Bensimon, Hennebont, Laurent Peuch, St-Brieuc, Béatrice Allée, Plélan-le-Petit, Isabelle Smith, Pluvigner, Damien Allard, Pluvigner, Manjo Clopeau, Vannes, Xavier Godivier, Rennes, Jérôme Caré, St-Brieuc
Le poste de secrétaire sera attribué à la prochaine réunion.
Il est débattu de la manière dont la FEB peut dépenser son argent (environ 5000 € en banque).
Une réunion de CA téléphonique est prévue le 9 juillet à 18h pour élire le nouveau bureau et préparer les projets évoqués en AG. Une réunion physique du CA est fixée le samedi 28 septembre à Pontivy de 10h à 17h pour mettre en œuvre les projets évoqués en AG. Il est précisé que ces réunions sont ouvertes à tous les membres qui voudraient s'impliquer dans un projet donné.

Kursoj 2019-2020 de la kluboj

22 - CÔTES D'ARMOR

Trélat

Contact: Philippe Stride (Pleslin-Trigavou), tel. 06 76 29 90 11, courriel : philippe.stride[ĉe]wanadoo.fr
Cours: jeudi tous les 15 jours 18h-20h [débutants et conversation], au Café associatif Trélavie 22100 Trélat

Guingamp

Contact: Anne Desormeaux, 21 rue Jean Jaurès (Kervenno), 22140 Cavan, tel. 02 96 35 83 25,
courriel : anne_desormeaux[ĉe]yahoo.fr
Cours : jeudi 17h-17h30 [débutants],17h30-19h pour tous à l'Espace d'Activités et de Loisirs (ancienne école du Roudourou), Guingamp.

Lannion

Contact: Maja Mériaux, tel. 02.96.45.30.60
courriel : meriaux.family[ĉe]wanadoo.fr
Conversation: mercredi 17h-18h
Cours débutant : mercredi 18h-19h30 À la Maison de la Solidarité 21 rue Jean Savidan, 22300 Lannion.

Plouézec

Contacts: Jeanne Pouhaër, tel.: 02 96 20 68 07 et Noël Reysset, tel : 09.51.69.66.55
courriels : jeanne.pouhaer[ĉe]orange.fr et reyssetplouezec[ĉe]hotmail.fr
Site : www.pluezek-esperanto.net
Cours : le lundi 14h15 -16h15 à la salle Run David à Plouézec

Peumerit-Quintin

Contact: Alain Bournel, tel. 06 64 35 06 71
Cours : : le mercredi 20h à la salle des associations 22480 Peumerit-Quintin
courriel : bournel.alain[ĉe]orange.fr

St-Brieuc

Contacts: L.Peuch 06.89.86.12.97 ou J.Caré 07.82.19.62.71
courriels : ltpeuch[ĉe]hotmail.com,; jerome.care[ĉe]me.com,
Cours : jeudi 18h15-20h [1er et 2ème niveau]
à la MJC du Plateau, 1 avenue Antoine-Mazier à Saint-Brieuc.

Pleudaniel

Contact : Pierre Cardona 09 81 45 23 94
Courriel : kortep[ĉe]gmail.com
Cours : jeudi 18h-19h30 [2ème niveau]
Salle du conseil municipal, mairie 22740 Pleudaniel

35 - ILLE-ET-VILAINE

Rennes

Local : 18 avenue du Doyen Colas , tel. 09 53 17 02 55
courriel : xgodivier[ĉe]esperanto.org
site : esperanto.rennes.free.fr
*Cours :*mardi 18h15 [débutants] au siège de Lingua Force 3 bld desTrois Croix avec Philippe Berizzi 02.99.59.73.10.

Saint-Malo

Contact : Anne-Marie Argney, 47 rue du Père Lebret, 35400 Saint Malo, tel. 02 99 40 24 86,courriel amargney[ĉe]wanadoo.fr
Cours : mercredi 14h30-16h30 [2ème niveau] samedi 14h30-16h30 [débutants].au Centre Brouassin, 31 rue des 6 Frères Ruellan, Saint Malo

56 - MORBIHAN

Hennebont

Contact: Yvette Veslin, Inzinzac-Lochrist, tel. 02 97 36 08 75 ou 02 97 81 13 76
courriel : cloesb[ĉe]yahoo.fr
Cours : le mardi 17h30-19h [avancés], 19h30-20h30 [débutants], le mercredi 10h-12h[avancés] à la Maison pour tous., place Gérard Philippe.

Lorient

Contact: Claude Bensimon tel. 02.97.81.13.76 ou 02 97 36 59 48
courriel : cloesb[ĉe]yahoo.fr
Cours: mardi de 16h à 17h, de 19h30 à 20h30 [débutants]; 17h à 18h30[perfectionnement]; de 18h30 à 19h30[intermédiaire]
- Les 1ers et 3èmes samedis du mois de 9h à 11h [débutants] de 11h à 12h30[avancés conversation]
à la Maison des associations, Cite Allende, 12 rue Colbert..

Pontivy

Contact : Marielle Giraud-Kerroch, 56310 Bieuzy-les-eaux, tel. 06 80 13 35 31, courriel : liber.terre[ĉe]wanadoo.fr
Cours : information et cours à la demande.

Sarzeau

Contact: Francis Desmares, 12 allée des Oiseaux, Kerassel, 56370 Sarzeau, tel. 02 97 26 89 96,
courriel : francismsg56[ĉe]gmail.com
Cours : mardi 14h-15h [débutants/perfectionnement] Salle Jacques Sellou, Sarzeau.

Vannes

*Contacts :*Elisabeth Le Dru, 1 allée de Calmont, 56000 Vannes, tel. 06.21.07.11.09;
courriel: ledruelisabeth[ĉe]gmail.com
*Conversation:*lundi de 14h30 à 16h00 hors vacances scolaires au local de l'association, 20 place Fareham à Vannes.
*Pour les **débutants***: apprentissage autonome sur internet (Ikurso,) + atelier avec un espérantiste expérimenté tous les lundis de 14h30 à 16h00 au local de l'association.
Café des Langues tous les 1ers jeudis du mois à 18h00 au café « Au Tableau » à Vannes, centre commercial Tohannic, pour toutes les langues dont l'Espéranto.

29 - FINISTERE

Douarnenez

Contact : Chantal Allen, tel 06.74.15.78.09
Courriel : chantalallen9[ĉe]gmail.com
Café Espéranto : vendredi 10h30-12h [tous niveaux]
à la Maison Solidaire Kermarron 29bis rue Charles de Foucault

Querrien

Contact: Françoise Noireau tel. 06 09 12 03 74 ,
courriel : desirdapprendre[ĉe]gmail.com
Cours : mardi 20h-22h [débutants] au Foyer 29310 Querrien

El niaj kluboj

Betulo

Dum mia infaneco pentraĵoj pri arboj ĉirkaŭis min.

Amiko de miaj gepatroj pentris ĉiam la samajn arbojn : betulojn.

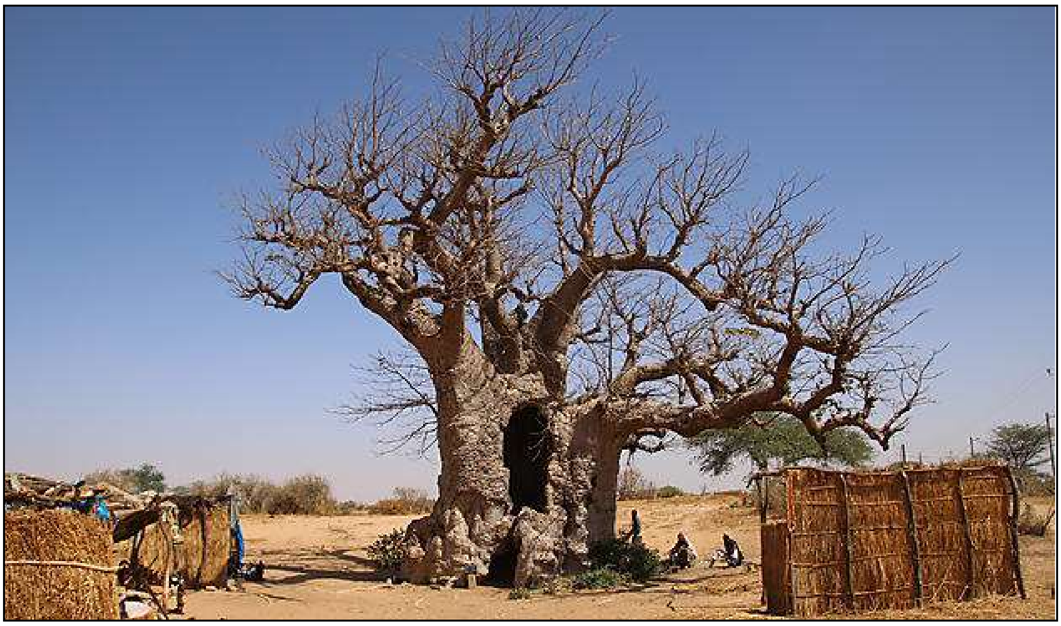
Mi ŝatas tiun malfortan arbon kun blanka kaj nigra ŝelo.

Poste mi eksciis ke la suko de betulo posedas multajn virtojn por la sano.

Tio fortigis mian amon por tiu arbo.

Jocelyne

Baobabo



En 1958 mi vivis en Senegalio.

Tiu baobabo estis la rendevualoko de miaj amikoj. Ĉe ĝia piedo ni konstruis kabanon.

La unua kabano nomiĝis «club bayard».

La baobabfrukto estas la simia pano.

La unua simiapano kiun mi mangis.

La baobabo estas sankta arbo en Senegalio.

Jacques

Raporto

Klimato : intensa semajna agado por la planedo. Ekzemploj en Vannes

Laŭ Patricia Jolly (Le Monde 14/03/2019), Sylvain Clément (Le Télégramme 15/03/2019), Laurent Guenneugues (Le Télégramme 16/03/2019)

La asocioj de *La afero de la Jarcento* deponis administran plendon kontraŭ la ŝtato pro *klimata senagado*.

Post la entuziasmo kaŭzita de la 2,1 milionoj da subskriboj al la reta peticio *La Afero de la Jarcento*, la asocioj *Fundaĵo Nicolas-Hulot por Naturo kaj Homo*, *Greenpeace Francio*, *Ĉies Afero Nia*
kaj *Oxfam Francio* plilaŭtigas la voĉon : Ĵaŭdon la 14-an de Marto, la kvar NeRegistaraj Organizoj (NRO) lanĉis proceduron ĉe la kompetenta pariza tribunalo. Ili celis al agnosko de la devigoj de la franca ŝtato pri lukto kontraŭ la klimatoŝanĝiĝo (klimatagordoj de Parizo, decembro 15,COP 21) , konstato de ĝiaj mankoj kaj kulpoj kaj, tion pruvite, altrudo al ŝtatagado. Ili postulis de la registaro, ke ĝi faru ĉiujn urĝajn aranĝojn por preterpasi la malfruon de Francio pri klimato rilate al antaŭdeciditaj celoj.
Ve konstateblas, ke la plej impona reta petskribo en Francio ne efikis : la 15-an de februaro la ministro pri ekologio *François de Rugy,* nome de la ŝtato, rifuzis la klimatan kulpigon. Nur zorgante pri proksima tempolimo, ŝtatoj kaj ekonomiaj aktoroj surdas pri nenombreblaj alarmkrioj de sciencistoj, asocioj, malfortikuloj. Dum la necesaj investadoj por malhelpi la katastrofon devus plejparte esti financataj de la riĉuloj, la malo okazas.
Tamen klimataj ŝanĝiĝoj ja ekzistas, ili jam influas ĉies vivon. Ni povas konstati plialtiĝon de la akvoniveloj, glacidegelon, obligon de ekstremaj veteraj eventoj dum multaj bestaj kaj plantaj specoj definitive malaperas. Aerpoluado pli kaj pli kreskas. Niaj energiaj fakturoj pli kaj pli altiĝas. Ĉie en la mondo, kaj norde kaj sude, malfortikaj popoloj plej endanĝeriĝas.

Pozitiva fakto estas, ke ne nur NRO eniras la klimatbatalon, sed ankaŭ la junularo, kaj ankaŭ simplaj civitanoj. Dezirante enŝovi sian agadon en la efikon de internacia movada semajno kun monda striko de liceanoj por la klimato vendredon 15/03, junuloj de Vannes montris sian solidarecon :
Samtempe same faris multaj lernantoj-studentoj en la mondo.

Plej agemaj, kun granda imagpovo en siaj sloganoj kaj afiŝoj,

Raporto (sekvo)

la junuloj gaje kaj humure manifestaciis la tutan posttagmezon. *« Si la planète sèche alors moi aussi », « Je pense donc je ne vous suis plus », « Roule en vélo, ça fait fondre la bedaine pas la banquise », « Quand c'est fondu c'est foutu », « SOS, halte au Climassacre »* … La juna svedino *Greta Thunberg* povas trankvili, ŝia alvoko al ĉiusemajna lerneja striko vere preterpasis la landlimojn !

La morgaŭon, sabaton 16/03, en Vannes, milo da homoj partoprenis iun el la multombraj *Marŝadoj por Klimato* organizataj en la mondo. Originala manifestacio nomita *Karnavalo de Klimato*, kun multaj personoj maskovestataj. Festa maniero krii sian koleron kontraŭ la klimataj perturboj !

Muzikistoj kaj maskovestataj homoj kontribuis al la bona etoso de la *Marŝado por Klimato* en Vannes.

Dimanĉon 17/03 je la deka matene studentoj de la universitata teknologia instituto (IUT) de Vannes organizis piedkuradon dekkilometrojn longan kun mondonaco al la ekologia societo *Solidaraj Kuiristoj*.

300 homoj konkursis !

Ĉie ĉiel en la mondo civitanoj agadas kaj direktas sin al tribunaloj cele al garantio de siaj fundamentaj rajtoj fronte al la klimatoŝanĝiĝoj. Sed justicotempo ne estas urĝecotempo ! Kaj ekzemple en Francio la asocioj kaj subskribantoj de la peticio estu paciencemaj : nur post unu-aŭ-dujara esplorado la administra juĝisto decidos aŭdiencan daton, kaj la proceso okazus en 2020 aŭ 21 … antaŭ eventuala apelacio !

Elinjo – Vannes – 17/03/2019

El niaj kluboj

Laktofermentado – konservilo facila kaj sekura

Laktofermentado aŭ laktata fermentado estas iom stranga esprimo, kiu neniel (aŭ preskaŭ) rilatas al lakto, sed al laktoacido aŭ laktata acido. Vi ĉiu verŝajne jam manĝis laktofermentaĵon, la plej konata estas acida brasiko aŭ saŭrkraŭto.

Laktofermentado funkcias en malesto de oksigeno, en anaeroba medio laŭ tia maniero:

1. Laktobakterioj, kiuj ekzistas sur legomoj, transformas sukeron en laktoacidon.
2. Aldono de salo helpas la funkciadon de laktobakterioj kaj samtempe malhelpas patogenajn bakteriojn ekevolui.
3. La produktita acido mortigas bakteriojn kaj patogenajn kaj laktajn.
4. Estiĝas stabila medio.

Eblas laktofermentigi legomojn, foliojn, fruktojn, trinkaĵojn, laktaĵojn, viandaĵojn kaj fiŝaĵojn. En la sekvo mi traktos nur legomojn.

La procedo por konservi legomojn laŭ laktofermentado estas

- facila – neniu aparta aparato aŭ ilo necesas,
- sekura – sanrisko signaliĝas per odoraĉo evidenta,
- daŭripova – neniu energio necesas (krom la via) kaj la konservaĵoj bonas eĉ post jaroj,
- riĉiga – en laktofermentaĵo troviĝas probiotikoj, enzimoj, nutraĵoj kaj vitaminoj (A, B12, C, K), kiuj malestas en la krudaj legomoj.

Laktofermentaĵoj helpas digestadon, bonan imunsistemon, asimiladon kaj intestan flaŭron.

Necesaj iloj, ujoj kaj aĵoj (krom la legomoj) estas:

- vazoj fermeblaj per kaŭĉuka ringo,
- bonstataj kaŭĉukaj ringoj (ne devige novaj),
- pezaĵoj el vitro aŭ ceramiko (nedevige),
- tranĉilo aŭ rapilo,
- bovlo,
- botelo,
- akvo senklora,
- marsalo sen iu ajn aldonaĵo.

Ekzistas du manieroj laktofermentigi laŭ la konsisto de la legomoj: pli molaj legomoj (kiel brasiko aŭ rapitaj betoj) fermentiĝos nur per salo, pli malmolaj per salakvo. La kvanto de salo estas de 10 gramoj (dek) por 1 kilogramo da legomoj. Salakvo prepariĝas per dissolvo de 30 gramoj da salo en 1 litro da akvo. Atentu ke la akvo ne enhavu kloron, metu kranakvon en karafon dum kelkaj horoj antaŭ ol uzi ĝin.

El niaj kluboj

Post du jaroj da fermentado mi preferas la rezulton de jenaj legomoj: ĉiaj brasikoj, betoj, karotoj, tubercelerioj, ajloj, ... malpli plaĉas al mi la rezulto de kukurboj aŭ potironoj, ĉar ili tre moliĝas. Vi povas aldoni spicojn, sed atentu ke ilia gusto fortiĝos dum la fermentado.

Jen la metodo por brasikoj aŭ rapitaj legomoj por vazo de 1 litro:

1. fintranĉu aŭ rapu 1 kilogramon da legomoj,
2. aldonu 10 gramojn da salo,
3. per manoj forte miksu kaj premu la legomojn kaj la salo en granda bovlo ĝis kiam eliros suko de la legomoj, necesas forte premi per la pugnoj dum eble 10 minutoj,
4. enmetu la miksaĵon en la vazon forte premante, gîs 2 centimetrojn sub la bordo,
5. aldonu la sukon,
6. metu la kaŭĉukan ringon kaj fermu la vazon.

Por legomoj, kiel karotobastonetoj aŭ diskoj, betokuboj, florbrasiko, ajloj aŭ folioj:

1. tranĉu aŭ disigu laŭvole viajn legomojn,
2. enmetu ilin en vazon kaj forte premu ĝis 2 centrimetrojn sub la bordo,
3. en botelon verŝu 1 litron da akvo kaj 30 gramojn da salo,
4. fermu kaj skuu la botelon ĝis dissolviĝas la salo,
5. verŝu salakvon en la vazon, ne tro, sed kovru la legomojn,
6. aldonu laŭvole pezaĵon,
7. metu la kaŭĉukan ringon kaj fermu la vazon.

En ambaŭ kazoj, metu etikedon sur la vazon kun la dato kaj eventuale la enhavo. Metu la vazon sur pleton ie en via kuirejo. Pleto konsilindas, ĉar suko povas eliri la vazon (mi sâtas diri, ke la vazo kraĉas). Tio estas bona signo ke la fermentado komenciĝis, tamen foje oni vidas nur kelkajn bobelojn supreniri en la vazo.

Nepre ne malfermu la vazon!!! Rompiĝus la fermentado! Se ne estas sufiĉe da legomoj en la vazo, aŭ se vi ne tuj trovis pezaĵon, vi povos malfermi la vazon ene de la unuaj 12 horoj por enmeti ilin, sed ne poste!

Post kvin tagoj en la kuirejo metu vian vazon en garaĝon aŭ kelon – en iun ajn iom pli malvarman lokon. Tio estas por malrapidigi la fermentadon. Paciencu ankoraŭ 16 tagojn. De tri semajnoj post la dato skribita sur la vazon, vi povos gustumi vian laktofermentaĵon. Sed vi povos ankaŭ atendi kelkajn jarojn – la gusto iomete ŝanĝiĝos, sed apenaŭ kaj ĝi estos ĉiam bonega por via sano.

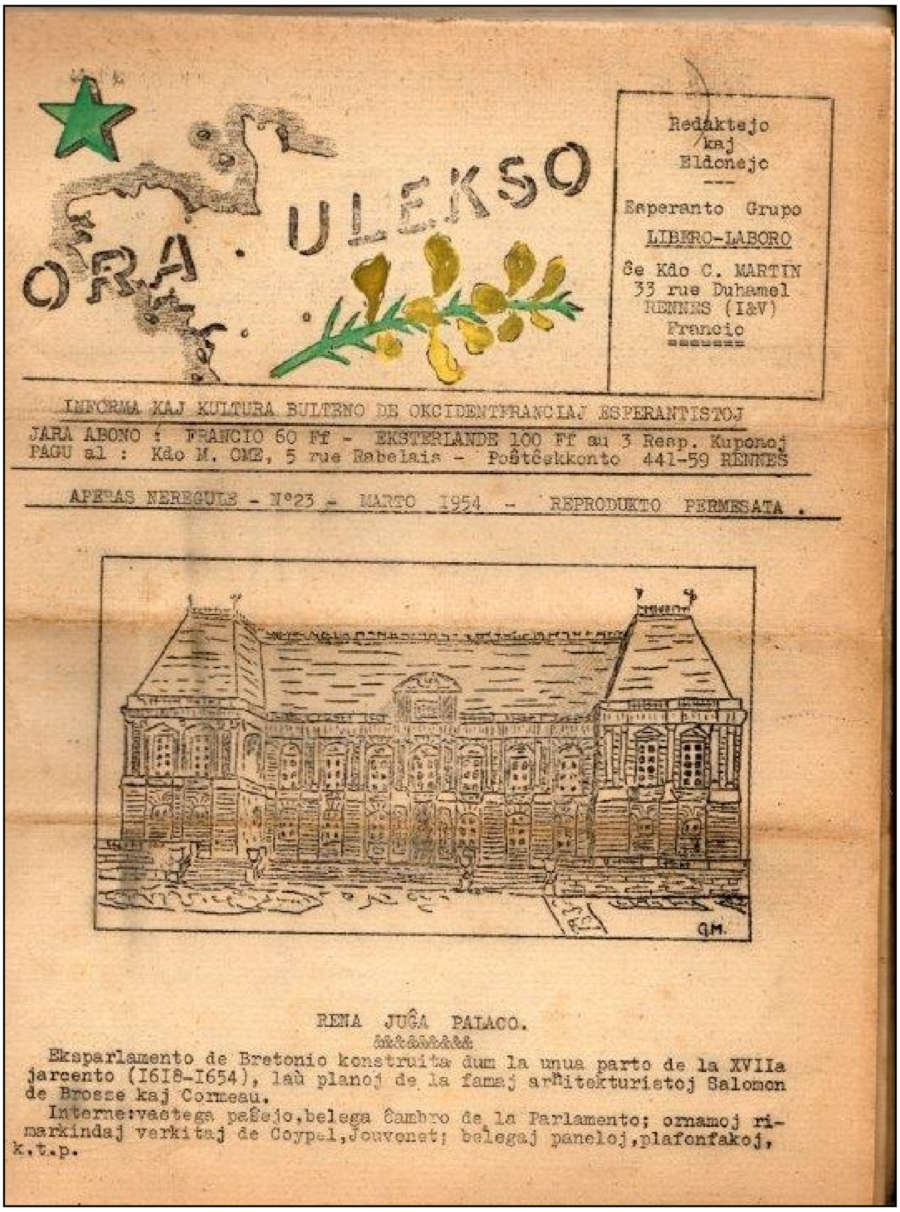
Viajn laktofermentaĵojn vi povos manĝi tiaj, kiaj ili estas, vi povos aldoni ilin al bunta salato, aŭ kuiri kiel saŭrkraŭto (sed tiam perdiĝos kelkaj nutraĵoj).

Ne forĵetu la sukon en la vazo, ĝi tre bone utilas por prepari salatosaŭcon anstataŭ vinagro kaj estas pli bona por via sano. Malfermiĝinta vazo prefere konserviĝas en frigujo, eĉ dum kelkaj monatoj.

Mi esperas, ke tiu teksto helpos vin ekfermentigi viajn unuajn aĵojn. Se vi ne aûdacas memstare eklabori, vi povos kontakti min por organizi kurson (en la franca aŭ en Esperanto) en Plélan le Petit. Vi venos kun viaj legomoj, vazoj kaj ringoj kaj foriros du horojn poste kun viaj laktofermentaĵoj kaj novaj ideoj kaj receptoj.

Amike, Bea (0631942004)

Nostalgio



ORA ULEKSO

Redaktejo kaj Eldonejo

Esperanto Grupo
LIBERO-LABORO
Ĉe Kdo C. MARTIN
33 rue Duhamel
RENNES (I&V)
Francio

INFORMA KAJ KULTURA BULTENO DE OKCIDENTFRANCIAJ ESPERANTISTOJ
JARA ABONO : FRANCIO 60 Ff - EKSTERLANDE 100 Ff au 3 Resp. Kuponoj
PAGU al : Kdo M. OME, 5 rue Rabelais - Poŝtĉekkonto 441-59 RENNES

APERAS NEREGULE - N°23 - MARTO 1954 - REPRODUKTO PERMESATA .

RENA JUĜA PALACO.

Eksparlamento de Bretonio konstruita dum la unua parto de la XVIIa jarcento (1618-1654), laŭ planoj de la famaj arĥitekturistoj Salomon de Brosse kaj Cormeau.

Interne: vastega paŝejo, belega ĉambro de la Parlamento; ornamoj rimarkindaj verkitaj de Coypel, Jouvenet; belegaj paneloj, plafonfakoj, k.t.p.

Anne-Marie Argney, nome de la esperanto-grupo de St Malo, ricevis de maljuna esperantisto libreton faritan de kelkaj gluitaj numeroj de la revuo « Ora Ulekso », kies nomo rilatas al tiu sovaĝa planto, kiu printempe beligas la bretonan kamparon. Ŝi donis ĝin al mi, por ke mi pensu pri ĝia disvastiĝo. Mi provos.

Tiun revuon redaktis S-ro K. Martin, kiu loĝis en Rennes, kaj ĝi estis « la informa kaj kultura bulteno de okcidentfranciaj esperantistoj » Ĝi estis ilustrita de desegnoj de K. Martin kaj kelkaj aliaj. La artikoloj estis verkitaj de esperantistoj el la tuta Bretonio.

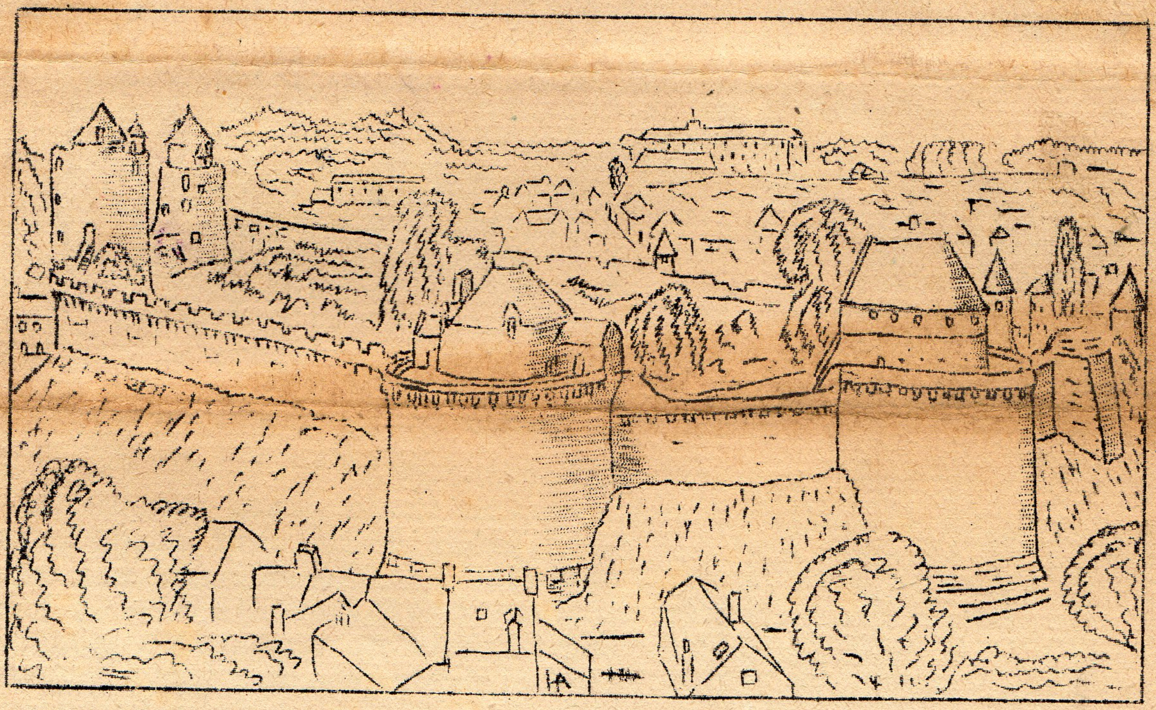
La libreto entenas numerojn de la jaro 1953 ĝis 1960.

La Ora Ulekso estis la antaŭlo de la Verda Triskelo !

Josette Ducloyer

Nostalgio

FOUGERES (FUĴERO)



Fortigita Kastelo

Hodiaù,ni prezentas al niaj gelegantoj la urbon Fuĵero.
ova pitoreska kaj industria urbo,Fuĵero situas je 47 km oriente-
oriente de Reno.

Ĉefe konata pro sia fortika kastelo,unu el la plej vastaj en
po,Fuĵero montras al la turisto ankaù malnovajn pentrindajn kvar-
jn kaj ŝufrabrikojn.Ekzistas,ja en tiu urbo multnombraj etaj aù
randaj ŝufabrikoj.Iam floranta en Fuĵero;tiu industrio degeneras
sekve estas multe da senlaboreco kaj mizero en tiu urbo.Plej
ĝenerale,la ŝulaboristoj laboras nuntempe nur 3-4 tagojn semajne.

La ĉefa kuriozaĵo,la fortika kastelo (konstruita de la IIa ĝis
la I5a jarcento) havas tute specialan situon,funde de bela valo.
Nune dektri el ĝiaj turoj ankoraù staras.Ĝi posedas tri ĉirkaùmu-
parojn.Situante ĉe limo de iama duklanda Bretonio kaj reĝlando Fran-
cio,ĝi estis ofte kaptita kaj rekaptita,malgraù ties timindaj de-
fendrimedoj.

La kastelo estis eldetruita en jaro II66 fare de la reĝo de An-
glio.En jaro I449,la Angloj surprize enirintaj en Fuĵero,kaptis tie
pli ol cent milionojn da frankoj;tio montras la tiaman riĉecon de
la urbo.

Se Fuĵero estis fortika urbo,ĝi samtempe estis industria centro:
tanado,fabrikado de toloj,tinkturado donis al ĝi prosperon kaj pra-
van reputacion.

Post vizito de la kastelo,de ties turoj,de la ŝumuzeo (interne de
la kastelo) kaj de la Natur-teatro,ni iom promenu tra la stratoj de
la malnova malalta urbo.

Vizitendaj estas la urbodomo,ĝiaj fasado kaj volbita ĉambrego,la
preĝejoj "Sta Sulpicio" (rimarkindaj eksteraĵoj kaj internaĵoj) kaj
"Sta Leonardo" (eksterè:norda flanko kaj rozego),la Belfrido (urba-
turo) de la I4a jarcento,la strato Pinteric kun malnovaj pordegejaj
domoj,la bela pordego "Nia Sinjorino" (Notre-Dame),la Publika Parko
kaj la monteto Sta Sulpicio kie oni ĝuas grandiozan panoramon.

Fuĵero situas centre de bela lando kaj estas centro por interesaj
kaj belaj ekskursoj.

Artamant.

Temoj de la prelegoj dum la turneo de Carlos Spinola

1-Kastilio la plej nova: historia ekesto de Andaluzio en la 12-a ĝis la 15-a jarcentoj.

Prezento de la ĉefaj historiaj eventoj, kaj iliaj aktoroj, kiuj kondukis al la ekesto de Andaluzio ene de la Kastilia Regno. Ni komencos en la malfrua mezepoko kaj finos en 1492, la ŝanĝo al la moderna epoko.

2-Andaluzia geografio kaj vizitindaj urboj kaj lokoj.
Trarigardo de la andaluzia regiono kaj de la plej vizitindaj lokoj kaj urboj. Ni komenzos per prezento de la ĉefaj geografiaj trajtoj: la diversaj marbordoj, la gvadalkivira rivero kaj valo, la montaroj. Poste ni pli precize vizitos urbojn, naturajn parkojn, ĉefajn monumentojn, kun fotoj, mapoj, kaj eblaj turismaj cirkvitoj.

3-Ĉu eblas iri al spaco alimaniere?
Hodiaŭ oni lanĉas satelitoj al la tera orbito rutine. Lastatempe en ĉiu semajno du aŭ tri el ili estas lanĉitaj el diversaj lokoj de lamondo. Ni alkutimiĝis al la spektakla lanĉo de raketoj, sed ankaŭ al ilia malŝparo, ĉar malpli ol 5% de la lanĉita maso estas utila ŝarĝo, kaj 95% rubaĵoj. Do la kosto po unu utila-kg en orbito estas grandega. Ĉu eblas plibonigi tiun elcenton per la nuna jet-propulsada teknologio? Ĉu ekzistas alia maniero pli efika meti satelitojn en orbito? En tiu prelego ni klarigos la problemon kaj prezentos alian solvon, kiu kvankam ŝajnus scienc-fikcio, povos realiĝi en ne tro malproksima estonteco. Temas pri iu studo teknike tre solida, science realigebla, kaj pro tio esperplena: **la spaca lifto**.

4-Cassini-Huygens kaj la grandaj malkovroj de tiu misio en la Saturna Sistemo.
En tiu prelego ni prezentos la projekton Cassini-Huygens, kiu estas ĝis nun la plej longa kaj ambicia misio de la homaro al planedo de la ekstera sunsistemo. Tiu komuna misio de la usona kaj eŭropa spacagentejoj, NASA kaj ESA, orbitis Saturnon ekde 2004 ĝis 2017, estante la unua homa spacŝipo farinta tion. La kunportita esplorŝipo Huygens alteriĝis sukcese en la stelito Titano, malkovrante tute nekutiman mondon. La misio finis kiam la spacŝipo Cassini mergiĝis en la saturna atmosfero, brulante kiel falstelo post 20 jaroj da interplaneda navigado kaj plenumado de la plej miriga kaj fruktodona esplorado tra la saturna satelita sistemo. Ĉi tie oni prezentos la projekton, la spacŝipojn, interplanedan vojaĝon kaj la plej elstarajn malkovrojn en la saturna satelita sistemo.

5-Veturado tra la interplaneda spaco
Kiel la spaca ŝipoj moviĝas en la interplaneda spaco? Ĉu veras tio, kion oni vidas en la kutimaj scienfikcia filmoj kaj relatoj? Kia estas la funkcianta teknologio, kiun la homo nun havas por moviĝi en la interplaneda spaco? Ĉu eblas profiti de la energio de la astroj mem? Nia kutima sperto moviĝi sur la tero ne validas en la spaco. Ni prezentas kelkaj bazaj ideo, por ke ni facile komprenu tiun novan kaj mirindan teknologion.

1-Histoire de l'Andalousie du 12è au 15 è siècle
Présentation des principaux évènements historiques qui ont conduit à l'intégration de l'Andalousie au Royaume de Castille.

2-Géographie de l'Andalousie et villes et lieux dignes d'être visités
Nous commencerons par une présentation des principales spécificités géographiques : les différents bords de mer, le fleuve et la vallée du Guadalquivir, les montagnes. Puis nous visiterons plus précisément les villes, parcs naturels, principaux monuments, avec des photos, cartes et circuits touristiques possibles.

3-Est-ce qu'il est possible d'aller dans l'espace d'une autre manière ?
C'est devenu aujourd'hui une routine de lancer des satellites sur l'orbite terrestre. Actuellement chaque semaine deux ou trois d'entre eux sont lancés de divers coins du monde. Nous nous sommes accoutumés au spectacle du lancement des fusées mais aussi au gaspillage, car moins de 5% de la masse lancée est une charge utile. Le coût par kg utile est donc colossal. Est-il possible d'améliorer ce pourcentage par l'actuelle technologie de propulsion jet ? Est-ce-qu'il existe une autre manière plus efficace de mettre un satellite en orbite ? Dans cette conférence j'expliquerai le problème et présenterai une autre solution, qui bien qu'elle semble de la science-fiction, pourra se réaliser dans un avenir pas trop lointain. Il s'agit d'une étude techniquement très solide, scientifiquement réalisable et pour cela plein d'espoir :
l'ascenseur de l'espace.

4- Cassini-Huygens et les grandes découvertes de cette mission dans le Système de Saturne.
Dans cette conférence nous présenterons le projet Cassini-Huygens, qui est jusqu'à maintenant la mission la plus longue et ambitieuse de l'humanité pour l'exploration spatiale d'une planète du système solaire externe. Cette mission commune des agences spatiales américaine et européenne, la NASA et ESA, ont placé en orbite autour de Saturne, de 2004 jusqu'à 2017, le premier vaisseau spatial ayant fait cela. Le vaisseau de recherche Huygens a atterri avec succès sur le satellite Titan, découvrant un monde tout à fait inaccoutumé. La mission s'est terminée quand le vaisseau spatial Cassini s'est immergé dans l'atmosphère de Saturne, brûlant comme une étoile filante après 20 ans de navigation interplanétaire et avoir effectué la recherche la plus merveilleuse et fructueuse à travers le système de satellites de Saturne. Nous présenterons ici le projet, le vaisseau spatial, le voyage interplanétaire et les plus importantes découvertes dans le système des satellites de Saturne.

5-Voyage à travers l'espace interplanétaire
Comment les vaisseaux spatiaux se meuvent dans l'espace interplanétaire ? Est-ce-que c'est vrai ce qu'on voit dans les films habituels de science-fiction ? Est-il possible de profiter de l'énergie des astres mêmes ? Notre expérience habituelle de nous déplacer sur la terre n'est pas valide dans l'espace. Nous présenterons quelques idées de base, pour que nous comprenions facilement cette nouvelle et étonnante technologie.

Plano de nia turneo 2020

Ville	Date arrivée)	Date départ (matin sauf accord particulier)	Association d'accueil affiliée à la FEB	Responsable hébergement	Adresse	Tél	Adresse internet
St Malo	8 /03	10/03	Groupe Esperanto de St Malo	Anne-Marie Argney	47 rue du Père Lebret 35400 St Malo	02 99 40 24 86	amargney@wanadoo.fr
Montfort-Rennes	10/03	12/03 Après-midi	Espéranto-Rennes	Josette Ducloyer	7 r de la Fée Viviane 35160 Montfort-sur-Meu	02 99 09 71 92 06 35 32 02 00	jpducloy@club-internet.fr
St Brieuc	12/03	15/03	« Armor-Espéranto »	Laurent Peuch	17,rue Léon Blum 22000 St Brieuc	02 96 78 29 70	ltpeuch@hotmail.com
Plouézec	15/03	17/03	Asso de Plouézec	Jeanne Pouhaer	Kerlou n°7 22470 Plouézec	02 96 20 68 07	jeanne.pouhaer@orange.fr
Lannion	17/03	19/03	Armor Esperanto	Jean-Claude Dubois Maja Mériaux	Lan Gily 22300 St Michel-en-Grève Koad merien 22140 Bégard	02 96 35 73 06 02 96 45 30 60	marbordo@gmail.com meriaux.family@wanadoo.fr
Hennebont	19/03	21/03	« Hennebont-Espéranto, section du Foyer Laïque »	Yvette Veslin	Kervach 56650 Inzinzac-Lochrist	02 97 36 08 75	yvette.veslin@orange.fr
Vannes	21/03	24/03	« Espéranto Vannes »	Elisabeth Le Dru	1, Allée de Calmont 56000 Vannes	02 97 63 97 65	ledruelisabeth@gmail.com
St Nazaire	24/03	26/03	Association d'espéranto de St Nazaire	Chantal Barret	38, rue de la Croix Fraîche 44600 St Nazaire	02 40 01 97 27	patchdomo@yahoo.fr
Couëron-St Aignan	26/03	28/03	CELI (Couëron Esperanto Langue Internationale Association d'espéranto de St Aignan	Ĉhristiane Lamy-Maurice Foucher Solange Goan	36 rue Jean Bart 44220 Couëron 17 route du Lac 44860 Saint-Aignan-de-Grand Lieu	02 40 86 01 08 02 40 31 02 56 06 81 18 30 12	christiane.lamy@cegetel.net sgoan@club-internet.fr

Antaŭaj turneoj

Restado de Ĉielismo en Douarnenez

21-23-a de marto, somera vetero !!

Nĭ hăo ! Lingva kafejo invitis Ĉielismo paroli pri lingvoj en nordo de Ĉinio. Sekvis enkonduko en mandarenan lingvon. Partoprenantoj estis ĉefe ne-esperantistoj, eĉ usona sinjorino ĉeestis kaj ankaŭ paro de Quimper. Ĉiu praktikis simplajn frazojn : xiè xiè, yi, ēr, sān... Ĉielismo kaptis atenton kun humoro, amuza kaj interesa tempo. Dum la prelego spektantoj malkovris vastecon de lando, urbo de Xi'an kun senmezura tombejo, naskiĝloko de ĉina civilizacio .

Vendrede matene « Café esperanto »temis pri rikoltoj. Uzante mapon Ĉielismo klarigis pri kreskado de terpomoj, poreoj, rizo, soĵherbo, bambuoj.

Ĉefa manĝaĵo estas vegetarana kun importo de piedoj de kokoj el Francio.

Sabate, ekvinoksa tajdo eneblis piediri al insulo Tristan : ekzotika ĝardeno kun bambuoj, marvidaĵoj kaj marbirdoj. Alteco de pinarboj impresis Ĉielismo-n, en Ĉinio estas la reĝo de arboj kaj pomopinoj troviĝas ĉe angulo de pagodoj. Pikniko antaù la maro per bastonetoj fermis interkulturan restadon.

Le Juch-Douarnenez

Bonvenon **Rainer** en Quimper ! Printempas.Tuj Esperanta grupeto gvidas lin tra pavimitaj stratoj de mezepoka kvartalo. Domoj kun trabarmuroj atestas riĉegon de tiu bretona kultura ĉefurbo. Mirindaj trajtoj de Katedralo *Saint Corentin* allogas atenton : Statuo de reĝo Gradlon ĉe *Ville d'Ys* surĉevaligas Morvarc'h inter turpintoj*,* malrekta navo estigas multnombrajn arkitekturajn supozojn kaj ĉiama kulto al *Santig Du* ricevas donacojn de pano por malriĉuloj.

Ĝoja etoso dum lingva kafejo kun babilado germane, itale kaj esperante (foto)

Prelego pri la urbo Stuttgart, renovigeblaj energioj kaj germana junuleco. Vigla prelego kiu bedaùrinde ne allogis multajn personojn malgraù reklamo sur reto kaj en gazeto (vidu afiŝeton).

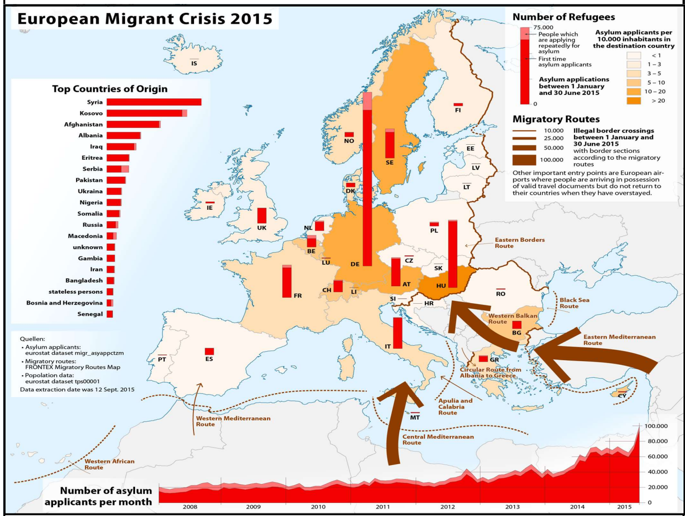
Vendrede en la Solidara Domo esperantistoj babilas pri kvartaloj de Douarnenez kaj prezentas kajereton de hejmtaskoj. Somervetero ebligas laùiri bordon de Cap Sizun : pikniko ĉe akva muelejo de *Pointe du Millier*. Bonŝance muelisto ĉeestas kaj klarigas al Rainer kiel akvorado funkciigas radoaron por produkti farunon.

Kulmina punkto de restado : Somervetero ebligas piediradon al *Pointe du Raz* (vidu foton). Nia rekompenco : Rainer promesas reveni por plumalkovri !

Antaŭaj turneoj (sekvo) kaj interesa homo

Rennes

Post vizito de Rennes kaj kuna pikniko de la membroj de la asocio Rainer prelegis en la MIR (Internacia domego de Rennes) pri la enmigrantoj kaj azilpetantoj en Germanio kaj pri lia laboro por diplomitaj azilpetantoj. Poste, Jannick kaj la reprezantoj de « Secours Populaire Français» parolis pri la situacio en Francio kaj Rennes. Ĉeestis ne nur esperantistoj sed ankaŭ membroj de « Secours Populaire » kaj ne-esperantistoj!



Pleudaniel

Tute sukcesis la restado de Rainer en simpatia etoso, kun turismaj vizitoj kaj prelego.

Couëron

Nia asocio CELI gastigis Rainer Kurz de la 18a ĝis la 25a de majo, kaj tiujn 6 tagojn ni trapasis en granda ĝojo kaj plezuro, ĉar li estas ege simpatia viro.

Li prelegis en Nantes pri "la laboro por rifuĝintoj". Kvankam nur deko da ĉeestantoj partoprenis tiun prelegon, pluraj el ili estis interesataj kaj faris multajn demandojn.

Ni ankaŭ vizitigis al li la kutimajn Nantajn vidindaĵojn, alifoje tutan tagon promenis ĉe la marbordo, kaj krome ni boate iris sur la rivero Erdre kun Jean kaj Solange.

Ni volonte gastigos lin hejme se iam okazo prezentiĝas.

Transmis par Josette

Alexis Robert

Ĉu vi aŭdis pri Alexis Robert ?

Nun okdekjaraĝa, li estas eksterordinara viro, kiu vivas en la vilaĝo La Guette en Paimpont (Ille-et-Vilaine), en la « Brocéliande » arbaro.

Filozofo, saĝulo, de multaj jaroj li gvidas alternativajn batalantojn en sia « éco-lieu », loko kie oni vivas la plej simple kaj ekologie. El la tuta mondo alvenas homoj, pluraj centoj/jare, junuloj kaj maljunuloj, kiuj kampadas, kuniĝas, pensas, lernas kiel simple vivi, kiel retrovi kontakton al la naturo, kiel rekomenci la vivon post grava doloro, disiĝo, deprimo…

Granda amiko de Gaby Tréanton, li iam lernis esperanton kun ŝi kaj Nikol Rizzoni.

Duafoje li invitis min por instrui esperanton al volontuloj, kiuj ene de lia « farmbieno » povas elekti diversajn ekologiajn aktivaĵojn, jogon kaj hodiaŭ esperanton !

La dimanĉon matene 22an de septembro je la 10-a horo mi eniris en la rondan « jurton », sidiĝis sur seĝon el pajlo kaj dum du horoj klarigis pri Esperanto kaj proponis kurseton al kelkaj homoj, ege interesataj de tiu lingvo, kiun antaŭe ili ne konis. Unu el ili, virino kvardekjaraĝa, kiu studis lingvistikon en la Universitato en Nantes, bedaŭris, ke ĉiam ŝiaj profesoroj negative parolis pri Esperanto, sen proponi ian eklernadon por ke la studentoj povu akiri sian propran opinion. Ŝi miris kaj entuziasmiĝis pri Esperanto…

Se vi volas scii pli pri Alexis, vi povas legi https://www.histoiresordinaires.fr/Les-sept-vies-d-un-Breton-irreductible_a112.html

Historio en Pluha

La reto « Shelburn »(En Pluha, celo de nia junia pikniko)

Dum la dua mondmilito pli ol 10.000 aliancaj aviadiloj estis pafitaj en la franca ĉielo. De 1943 ĝis 1944, la aliancanoj kaj la Franca Rezistado starigis la reton « Réseau Shelburn » por evakui la savitajn aviadistojn al Anglio. La punkto-evakuado instaliĝis en Pluha, meze de okupata teritorio.

Lucien Dumais kaj Raymond Labrosse starigis kaj funkciigis tiun reton.

La elsavitaj aviadistoj alvenis trajne ĝis St Brieuc aŭ Guingamp. Tiam la Rezistantoj de Pluha kaj de la ĉirkaŭaĵoj kondukis ilin ĉe la loĝantoj,(kiuj akceptis loĝi kaj nutri ilin) antaŭ ilia eskapo, tra la maro.

Kiam la londona radio elsendis la sekvantan mesaĝon : ''Saluton al ĉiuj en la domo de Alphonse'', Lucien Dumais, la respondeculo kunigis la pilotojn ĉe Jean kaj Marie Gicquel (la domo de Alphonse) kaj la eskapo povis komenci.

Ene de la grupo nur Lucien Dumais estis armita. La disciplino kaj la instrukcioj estis ege severaj : je nigra nokto, endas piediri pli ol unu kilometro, anservice, sen paroli, sen fumi, sur zigzaga kaj minata vojeto, antaŭ atingi la stretan klifo-padon. Poste, laŭ la signo, ili malsupreniris la klifon glitante sur la postaĵo ĝis la golfeto « Anse Cochat ».

Tie, sub la nazo de la malamikoj (la germana gardisto-posteno de la « Pointe de la Tour » superstaris la strandon « Anse Cochat » kaj disponis pri danĝeraj armiloj - unu kanono kaj 3 mitraloj – kaj efika lumĵetilo) post pli malpli longa atendado en la maro, barkoj alvenis kaj veturis ilin al la angla motorboato kaŝita malantaŭ la buo « La Tourelle du Taureau ». Kvar horoj sufiĉis al tiu ŝipo por atingi la havenon « Dartmouth » en Anglio.

Por la francaj gvidantoj la resupreniro de la klifo estis ankoraŭ pli malfacila kaj danĝera : ili devis porti la pezajn valizojn ŝarĝitajn per armoj, radiafonaj aparatoj, vestaĵoj, monoj, cigaredoj… alportitajn de la Angloj.

De januaro ĝis julio 1944, ok misioj ebligis la fuĝon de 142 aliancaj pilotoj al Anglio. Tiu sukceso ŝuldas al la helpo de multaj sindonemaj bonvolemuloj, kiuj absolute konsciis pri la danĝero de sia konduto.

La 24an de julio, la Germanoj (ili havis suspektojn) bruligis la « Maison d'Alphonse ». Feliĉe la familio Gicquel, antaŭfuĝis kaj sin kaŝis.

Memore al tiuj eventoj, « l'Anse Cochat » iĝis « **La Plage Bonaparte** » koda nomo uzita de la aliancanoj kaj de la Rezistantoj.

Jeanne

Somera kongreso

La 55a BET en Litovio

En 2018, ni ricevis la viziton de Nijole Stakeniene, el Litovio. Ŝi tiel bele parolis pri sia lando, ke ŝi allogis nin. Do, en julio 2019, ni decidis partopreni en la 55a BET (Baltaj Esperantaj Tagoj) en Panevezys.

Ni miris pri la alta nombro da partoprenantoj : ĉirkaŭ 400. Multaj venis el la baltaj landoj, el Eŭropo, kaj ankaŭ el Koreo, ĉar du koreaj kantistinoj koncertis dum du vesperoj. Iliaj koreaj admirantoj ĉeestis, aplaŭdis, ankaŭ dancis kaj kantis.

Ni retrovis en la kongreso Jocelyne Kharoune, el la grupo de Esperanto de Lannion, kiu venis kun sia filino Ouassila.

Dum la kongreso okazis ĉefe kursoj, prelegoj kaj kulturaj aranĝoj. Ni ege ŝatis, la unuan vesperon, prezentadon de tradiciaj dancoj. Plejmulte impresis nin la vigla, sporta, saltanta danco de la viroj.

Ni multe ekskursis, vizitis bienon apud Panevezys, kie oni kresgigas kuracajn plantojn. Fine de la vizito, ni trinkis tizanon kies plantojn ni mem elektis. Tre bongusta ankaŭ estis la mielo de la apudaj abelujoj, ŝmirita sur tranĉoj da blanka ŝafina fromaĝo.

Strangeta muzeo kolektis kristnaskajn ornamaĵojn el Litovio : ekzemple vitrajn globojn el la periodo de Hitler, kun svastiko sur ili, aŭ globojn el la periodo de Staline, kun lia portreto. Sufiĉis tiu vizito por ekkoni pri la tumulta historio de Litovio, kiu estis dum pluraj jarcentoj aneksita de aliaj landoj, restis sendependa nur dum kelkaj jaroj post la unua mondmilito, kaj poste iĝis germana, poste parto de Soveta Unio. Ĝia vera sendependeco komencis en decembro 1991. Ĝi eniris eŭropan unuiĝon en majo 2004.

Ni turismis dank'al la post-kongresa ekskurso. Ni povas dankegi nian organizanton Antanas, kiu bone elektis la vidindaĵojn kaj bone zorgis pri nia grupo (precipe koreanoj, kiuj poste intencis ĉeesti la kongreson de Lahti). Je la fino, Antanas preskaŭ ŝiris al si la harojn, pro la sendisciplineco de nia grupo!

La vizitoj, kiuj plej impresis nin estis : la etnokosmologia muzeo, la nacia parko de Aukstaitija, kun ĝia ege interesa muzeo pri abeloj, la urbo Vilnius kaj apuda kastelo Trakaï, la urbo Siauliai kaj ĝiaj strangaj nuntempaj artaj vidindaĵoj, la monteto de krucoj (foto), kaj la urbo Riga, kie nia vojaĝo finiĝis. Ni ne daŭrigis ĝis Lahti, ni rehejmeniris aviadile de Riga, la kapo plena da memoraĵoj.

Monteto de krucoj. Oni supozas, ke nuntempe, entute nombras ĉirkaŭ 100 000 diversgrandaj krucoj

Maja kaj Hubert

Pri via sano

Rekomendoj por oldiĝontaj esperantistoj, aŭ kiel konservi la esperantistaron, plie bonsanan!

Dum la lasta kunveno de la estraranoj de nia bretona federacio, la duon-kalva prezidanto X solene raportis pri evoluo de la membraro, nur nombre kaj aĝe. La tiea sepopo mirete aŭskultis lian priskribon kaj ŝatis lian neŭtralecan tonon, kiu certigas ĉiun pri respekto de sankta harmonio. La konkludo estis klare resumita de du statistikaj faktoj. Unue rapideco de malkresko de la membraro estas tre regula kvazaŭ fluo de likanta krano kaj due la aĝ-averaĝo de la komitato kreskis po dek jarojn dum la lasta jardeko. Kompreneble sekvis memkompata debato pri nia batalantaro kaj raporto pri la forpaso de niaj karegaj antaŭuloj. La sekva tagordo estis la organizo de la venonta ĝenerala asembleo kaj tiam mirakle leviĝis flugiloj de facila vento. Jes ja por ŝanĝi la rutinon de niaj dudek lastaj jaroj, ni proponu ŝanĝi lokon, kutiman tagordon kaj sandviĉan menuon, restante neŭtralaj pri vinoj kaj aliaj trinkaĵoj por substreki respekton al ĉiuj religioj. Du el la plej inventemaj komitatanoj lanĉis "honore al forpaso de nia amata plej oldina membro, ni okazigu la kunvenon en ŝia vilaĝo". Ĉiuj svinge aprobis, kaj post rekorda daŭreto konsentis pri detaloj farendotaj: invito de la urbestro, de la pastro, de la ĵurnalistoj, ktp, kaj amasa disvendo de la bela postmorta memorlibro pri ŝia miriga, plenplena vivo. Tiam la ne-evitebla petolulo emfazis, ke tiel ni trovis ĝeneralan metodon por la venontaj ĝeneralaj asembleoj, kondiĉe ke ĉiujare mortos amata ano. Kompreneble tiu stulta ĝeneraligo for-puŝ-itis de ĉiuj. Tiam la petolulo sendube por restarigi sian honoron, proponis ĝuste skribi artikolon en venonta federacia bulteno, kiu traktos rimedojn por pli daŭrigi oldiĝon de niaj pacaj amantoj. Jen vi tie komprenos titolon, sincerecon de tiu suba artikolo kaj trovos espereble ilustron, ke kunveno povas naski gravan decidon. Tie atesto, ke via komitato bondeziras al vi ju pli vigla des pli olda vivo.

Post tiu ŝercema enkonduko, estas grave diri, ke de tiu ĉapitro la teksto celos seriozan informon, kun argumentitaj konsiloj kaj avertoj pri fakto, ke ĉiuj nunaj veroj estas frukto de senfina priserĉo. Do legantoj konservu en konscio, ke ĉiuj konkludoj povos iam ŝanĝiĝi. Tamen la aŭtoro celos doni al vi indikojn pri nivelo de pruvoj.

Vitamino C, L-askorba-acido. Tie "L" signifas, ke temas pri la pura enantio-tipo, kiu turnas liven (do laŭ trigronometria senso) la propag-planon de polarizita lumo. Por nia ĝenerala kulturo, ni memoru, ke la plejmulto de molekuloj de vivanta estaĵo prezentiĝas en pura enantio-tipo. Tiel la sukeroj, kiuj estas utilaj al homa metabolo estas dekstr-turnantaj kaj male pri la amino-acidoj, kiuj ariĝas en homaj proteinoj nur se ili estas liv-turnantaj. Tio estas gravega pri kemio de ĉiuj vivantaj estaĵoj, kaj tiu kampo estas interesega branĉo de iliaj pristudoj, pri nutrado, farmakologio.

Vitamino laŭ PIV .... estas nepre necesa por kreskado kaj funkciado de vivuloj, kiuj ne kapablas sintezi ĝin kaj sekve devas ricevi ĝin per nutrado. Praveco de tiu difino stariĝas pri vitamino C laŭlonge de la historio. Skorbuto estas suspektita dum mezepoko dank'al konstatoj de kalkiĝintaj subperiostaj hematomoj sur skeletoj en kunteksto de nutromanko dum sieĝo (vidu wikipedio). Ligo inter skorbuto kaj dieto stariĝas per terurigaj konstatoj ĉe ŝipanaroj de transmaraj esploroj dum la XV-a jarcento. Precizigo de la efikeco per malgrandaj kvantoj estas demonstrita far aldono de fruktoj legomoj kaj aparte de citron-suko en la nutraĵo de ŝipanaroj. Ni memoru armean sekreton starigita en 1795 de kirurgo Gilbert Blane por britia reĝa ŝiparo, kiu disponigis al ĉiu maristo po 21 ml tage miksaĵon de citronsuko kaj 10% da alkoholo. Poste konstatiĝis, ke terpomoj sufiĉas por sekurigi la preventan kvanton de vitamino C, eĉ post kuirado se ne tranĉitaj kaj kondiĉe, ke ili enas abunde en marista dieto. Elkovro de kemia formo okazis nur ĉirkaŭ 1930 far de hungara serĉisto Albert Szent-Gyorgy per lerta komparo de riĉeco de kortika tavolo de sur-rena glando je aparta molekulo, kaj konstato de malefikigo de per-oksidazo post aldono de tiu molekulo en reakciujo. Li trovis saman efikon de sukoj ĉu de herboj, ĉu de brasiko, ĉu de oranĝo, ene de kiuj li trovis la saman molekulon en miriga proporcio. Nobel premiita pro tiu genia serĉado en 1937, li malfermis la nuntempan sisteman serĉadon pri tiu de tiam nomata askorba acido kaj pri ĝiaj multaj biokemiaj kaj biologiaj efikoj.

Ĉi tie ni listigos la agkampojn de tiu ĉiea molekulo en la vivularo. La ĉefa biokemia agkapablo estas tiu antioksida efiko en ĉiuj stresoj kiel ekzemple virusa atako, inflamo de artikoj kaj arterioj. La amaso de serĉadoj pri ĝi, riĉigis konon pri efikaro de tiu vitamino.

Kompreneble en scienca medio, kritikoj pri rezultoj de serĉado estas esenca kaj sekve pluraj rezultoj estas malestimataj, ne konfirmataj sed grandaj paŝoj devas esti famigataj por ĉiuj.

Pri via sano (sekvo)

Ni proponas tie rekte enkonduki gravajn atingojn, kiuj meritas atenton por ĉiuj kaj aparte por kandidatoj por oldiĝo.

Tiuj grandaj paŝoj troviĝas aparte en irvojo de D-o Linus Pauling (kemiisto Nobel- premiita en 1954, por kvantuma priskribo de kemi-ligo) kaj de priserĉado de D-o Irwin Stone. Tiuj du elstaraj sciencistoj, kiel kutime por sciencistoj, samtempe eksperimentis, legis rezultojn de aliaj, kritikis kaj estas kritikataj. Tamen ni donu du retenendajn faktojn ne kontestitajn.

a) unuaranga antioksido-efiko kaj tiele impliko en multego da biokemiaj reagoj kaj ties fiziologiaj sekvoj. Tiuj sekvoj, kiel ni vidos, povas esti kvanto-dependaj. La "oksidema streso" estas rekonita en ĉiu malsan-stato kaj malsanoj. Ni listigu: arterito do ĉiuj sekvoj al kor-malsano, cerbomalsano, renmalsano.

b) fakto ke tiu vitamino C por homo estas fakte ne vitamino por la plejmulto de vivuloj, pro tio ke plejmulto de vivuloj normale sintezas tiun molekulon. Plie kvanto de tiu molekulo ĉeestanta en hepato, muskoloj ekz de kaprino estas pli alta ol en homa korpo kaj kreskas je pluraj gramoj kaze de stresoj.

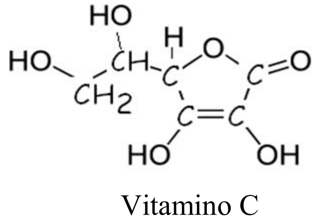
Tiuj faktoj trudas ŝanĝon de vidpunkto. Vitamino C iĝis vitamino pro perdo de geno, kiu ĉeestas kaj kapablas, en preskaŭ-cetero el vivularo (vegetaĵoj, animaloj, eĉ plejmulto de mambestoj!), sintezi tiun molekulon. Plie la kvanto de tiu molekulo en aliaj vivuloj estas multe pli alta ol tiu kutime trovita ĉe homo. Do la kvanto akademie difinita por preventi skorbuton certe ne estas fino de respondo pri plejbona kvanto de tiu vitamino por atingi plej bonan sanon. Ni resumu simple, ke ja homo estas mambesto kaj sekve estas logike celi, ke ŝli disponu saman proporcion de vitamino C ol aliaj mambestoj. La akademia rekomendita en-nutra dozo estas po 80 mg tage por sana plenkreska homo. Tiu dozo devenas de spertuma historio, ĉefe rilate al prevento de skorbuto kaj pluteno de mez-kvanto normale trovita ĉe sana homo. Do tiu kvanto ne respondas al serioza demando: kial la homo mambesto devus vivi per tiom malalta dozo kompare al tiu de ĉiuj aliaj mambestoj? Kaj plie ĉu aldono de vitamino C ĉe homo ne povas plibonigi sanon de "sana homo", kiu cetere estas priskribita kiel pli ofte malsana je arterioj, cerbo ol aliaj mambestoj.

Primum non nocere, Unue ne noci ... antaŭ ol proponi ŝanĝon de kutima nutro, necesas certiĝi pri ne noceco de proponota grandigo de dozo de vitamino C. En kutima kuracarto en Francio la kuracistoj proponas ĝis 1,5 g dum gripo ekzemple, rekonante tiel spertuman konstaton de efiko dum vira infekto. Mi preskribis sufiĉe ofte tioman dozon sen iu ajn plendo de la paciento. Fakte spite de stranga averto de miaj profesoroj pri farmakologio rilate al danĝero de fortaj dozoj, neniu artikolo disponeblas por precizigi tiun timemon rilate al vitamino C. En pratiko, dozoj po 10 g tage donas nenian malefikon aŭ ĝenon. Tiuj faktoj iel konfirmas, ke vitamino C ne estas vera vitamino laŭ kvanta kriterio sed pli ĝuste kvazaŭ aldon-nutraĵo, laŭ bildo de bovino, kies paŝto provizas po plurajn gramojn tage, kiuj aldoniĝas al la mem sintezita kvanto de pluraj gramoj.

Do jen konkludoj eltiritaj de studoj de Linus Pauling kaj Irwin Stone.

La aldono de vitamino C en homa dieto estas logika rilate al la konoj kaj konstatoj de aliaj mambestoj.
La efiko de vitamino C estas demonstrita por protekto kontraŭ infektoj.

Vitamino C efikas kontraŭ inflamo ĉu mukoza ĉu arteria. Tute kongrue, Pauling raportas pri biokemia efiko de aldono de Lizino ('lys' amino-acido) kaj vitamino C kontraŭ evoluo de arteriaj malsanoj, do malsanoj de cerbaj, koraj, renaj ktp arterioj.
Estas aliaj efikoj pri evoluo de kanceroj, kiuj vere estas ankoraŭ kontestitaj, kaj estas tre probabla ioma preventa efiko de kanceroj almenaŭ per interveno kontraŭ kronika inflamo ekzemple ĉe intesto, kaj pulmo. Anekdote mi emfazas propran profesian sperton pri uzado de vitamino C vespere por helpi bonan dormon ĉe apartaj pacientoj. Tiu miriga preskribo fakte efikas kaj havas sciencan klarigon, forgesita de plejmulto de kuracistoj, kiuj restas en lernita konvinko ke vitamino C agas kiel vitamino je malgrandaj dozoj kaj havas toni-igan efikon. Temas pri efiko de vitamino C en sintezo de glukokortikoidoj kaj protekto de ĝia katabolo. Iuj pacientoj, kiuj estas elĉerpitaj, ne povas endormiĝi, kaj vekiĝas post malbona dormo kun sento de laceco, krampfoj ktp. Tiuj "elkonsumis" siajn glukokortikoidajn hormonojn kaj pro tiu relativa manko, suferas malkomforton. Tiam preskribo de 500 mg da vitamino C vespere (kio estas kutime ne konsilita) protektas la sintezon de lacaj sur-renaj glandoj kaj normaligas glukokortikoidon, kaj sekve kvaliton de dormo.



Vitamino C

Denis-Serge

El niaj kluboj

Martine el la klubo de Guingamp rakontas « **La Eternuloj** » **de Jia Zhang-ke**

Post veno de Ĉielismo interesis min filmo pri Ĉinio , « la Eternuloj » de Jia Zhang-ke, tiel prezentita : « ama historio kore de fresko de Ĉinio de la dudekunua jarcento, en regiono de la urbo Dahong, norde de Ĉinio ».

Tiu filmo estas malĝoja : virino amas imponan ĉefon de friponaro.

Iutage li instruis al ŝi pafi per sia pistolo kaj diris : « nun vi apartenas al friponaro » . Tiu sceno okazis tra kamparo en bela pejzaĝo, kun volkano malproksime (Vidu la afiŝon de la filmo).

Kelkaj tempoj poste bando da motorciklistoj atakas ilin. La viro estas grave vundita ; por savi sian amon, la virino prenis pistolon en aŭto kaj pafis aeren.

En Ĉinio teni pafilojn estas malpermisita do ŝi estis arestita. La policistoj plurfoje demandis al ŝi « kiu estas la posedanto de la pafilo ? »; ŝi ĉiam respondis « estas mi, estas mi » por ne denunci sian amanton. Ŝia prizonopuno daŭris kvin jarojn.

Dum tiu tempo, neniam ŝia amanto donis novajojn al ŝi. Post sia liberego, ŝi volis renkonti sian amanton, li respondis ke li havas alian amantinon.

Ŝi foriris, ŝi multe vojaĝis buse, trajne, boate….oni ne scias kie ŝi iras. Ŝi renkontis alian viron, oni pensas ke ŝi faros novan vivon kun li, sed ne, ŝi ne restas kun tiu viro.

Poste, sendube kelkajn jarojn poste, ŝi denove renkontas sian amanton. Li estas en rulseĝo, mankas al si gambo. Laŭ mi, li estas tre hontanta ne plu esti fama ĉefo. En tiu epoko ŝi tenas luddomaĉon, kaj helpas lin, zorgas pri lia sano, lia komforto, sed neniam li ŝajnas kontenta, neniam li montras ke li amas ŝin. Kaj iutage ŝi trovas leteron : li foriris.Tiu filmo estas nigra, sed plaĉis al mi vidi pejzaĝoj, vilaĝoj, riveregoj. La filmisto Jia Zhang-Ke montris tra tiu filmo du aspektojn de Ĉinio : kampara Ĉinio per malnovaj busoj kaj trajnoj, kaj nova Ĉinio per grandegaj stacidomoj kaj TreRapidajTrajnoj.

Pluezek ree

La nova festejo de Pluezek

Certe multaj inter vi jam partoprenis aŭ almenaŭ aŭdis pri la famaj Pluezekaj Renkontiĝoj : vi memoras la varman kaj amikan etoson, la kvaliton de la kursoj, la belecon de la ĉirkaŭaĵoj.

Post interrompo dum du jaroj de la renkontiĝoj ĉefe pro la renovigo de la festsalono, ni ĝojegas anonci tiujn novajn renkontiĝojn.

Nova teamo (el Armor-Esperanto kaj Plouézec Esperanto) decidis pluvivigi tiun unikan E-o -eventon en Bretonio.

La renovigo de la festsalono, pli konforta, pli granda, pli taŭga, pli moderna, ebligos pli favorajn kondiĉojn por prezenti prelegojn kaj spektaklojn, por okazigi posttagmezajn kaj vesperajn aktivaĵojn.

Katalin Kovats, honorgastino

Katalin instruis dum pluraj jaroj en Pluezek. Ŝi tuj konsentis reveni instrui al Pluezek kiam ni ŝin kontaktis. Ne necesas prezenti ŝin : ŝi estas famkonata en esperantolando ĉefe pro sia agado por la instruado de la lingvo. Sylvain Lelarge, ŝia edzo, ankaŭ instruos.

Ni decidis serĉi eksterlandajn instruistojn por allogi iamajn kaj novajn partoprenantojn. Tial, krom **Katalin Kovats** (el Hungario)), instruos **Przemek Wierzbowski** (el Pollando), **Antonio Valen** (el Hispanio) kaj **Szabolcs Szilva** (el Hungario) : **Sylvain Lelarge kaj Murielle Caré** (el Côtes d'Armor) kompletigos la instruo-teamon. Okazos kursoj por komencantoj, komencintoj, progresantoj kaj babilantoj.

Senpaga aliĝo por infanoj kaj junuloj

Trifoje miaj genepoj akompanis nin en la Pluezekaj Renkontiĝoj kaj unufoje (la pasintan someron) en la familia semajno en Greziljono : mi povas atesti, ke ili ĉiujn (de 8 ĝis 12 jaroj) ĝojegis kaj ĝuis la esperantan etoson. Do, se vi volas plezurigi viajn infanojn aŭ viajn genepojn, ne hezitu : vi nepre partoprenu kun ili en tiaj esperanto-aranĝoj.

Ĉar ni volas allogi infanojn kaj junulojn al nia aranĝo, la aliĝo estos senpaga por ilī !

Novaĵoj kaj surprizoj atendas vin. Malkovru la informojn, la novaĵojn kaj la ĉirkaŭajn vidindaĵojn per la retejo : plouezec.armor-esperanto.fr *Nome de la nova teamo :Lorento Peuch (San Briego)*

Fransoazo agado

EKSTERLANDA AGADO

PASINTO

Aŭtune de 2018 en la Rusuja Federacio:

- en septembro kaj oktobro, rondvojaĝo por prelegi kaj muziki en 8 urboj de Siberio al okcidenta Rusujo tra diversaj respublikoj. Tio estis la mirinda turneo organizita de Svetlana Smetanina kun la tutkora helpo de multaj kluboj kaj individuaj esperantistoj.
- en novembro kaj decembro, prelegoj por prezenti fotojn kaj filmetojn de mia rondvojaĝo per Esperanto al diversaj publikoj en Bretonujo.

Vintre en la federacio de Rusujo:

- fine de decembro denove en Moskvo sed ĉifoje ĉe miaj geamikoj Anna Striganova kaj Dima Ŝevĉenko, kaj mi partoprenis en kunveno kie mi igis ilin ludi kartojn en Esperanto kaj diveni muzikojn de la mondo per mia violono.
- komence de januaro mi estis en Mariujo (la maria respubliko) unu semajnon en feriejo kadre de prilingva semajno por instrui Esperanton ĉiutage al gejunuloj kaj prelegi pri Esperanto en la angla.
- en januaro kaj februaro mi volontulis kiel instruistino de Esperanto en la privata lingvo-lernejo de Aleksandr Blinov en Ĉeboksaro (ĉefurbo de Ĉuvaŝujo.) Aleksandro estas la motoro de la Esperanto-movado en tiu urbo (400 000 loĝ.), kie multas la esperantistoj pli ol la franclingvanoj.

Mi instruis al grupoj de infanoj kaj plenkreskuloj. Kun la infanoj kaj kun la plenkreskuloj ni telefonis per Vacapo al homoj en la mondo. Mi ankaŭ sendepende intervenis en multaj gimnazioj kaj altlernejoj, prelegante pri Esperanto en la angla kaj mi denove vizitis la esperantistojn de Tatarstano.

Mi revenis kun larmoj en la koro, ĉar mi ne povis resti la trian monaton pro la limigo al 90 tagoj de la restado ene de 6 monatoj, enkalkulante do la 30 tagojn pasintajn en Rusujo en aŭtuno de 2018.

Printempe: mi lanĉis mian blogon de por prezenti miajn proponojn de muzikaj distraĵoj, kursoj kaj koncertoj, kun fotoj: https://violonodelamondo.

Somere:

- en julio en la baltaj landoj, mi restadis en Latvujo per Pasporta Servo kaj poste mi ĉeestis la 55an BET en suda Litovujo, kie mi instruis la nivelon B2 kaj koncertis. Estis amasa partopreno. Poste mi gastis en norda Litovujo.
- en aŭgusto, 10 tagojn en Greziljono, kie mi instruis al adoleskantoj kaj diversmaniere muzikis (kantado de famaj francaj kanzonoj, parte el mia repertuaro por Lille (la 100a UK en 2015), popoldancado, klaŭnospektaklo, koncerto *Violono de la Mondo*.) Tie mi renkontis Dennis Keefe kaj decidis lanĉi Lingvan Festivalon en mia vilaĝo Querrien.

FUTURO

Mi revenos al Greziljono post unu semajno por la restado nomata "AŬTUNE" ĉefe kiel muzikistino sed ankaŭ por prezenti diversajn prelegojn.

Min atendas volontulado por unu jaro aŭ tri monatoj (kiel mi preferus) en Ĉinujo kiel instruistino de violono kaj tradiciaj popolmuzikoj per Esperanto en granda bazlernejo. Sed mi aktuale ne emas kaj mi antaŭvidas unue partopreni en la ILEI-kongreso en Kebekurbo kie loĝas mia plej juna filino kaj poste volontuli en la UK en Montrealo kiel interpretisto por ĉiĉeronoj.

LOKA AGADO

PASINTO kaj NUNO

Mia ĉiusemajna **Esperanto-kurso** daŭris dum mia 3-monata foresto en Rusujo. Mi ĉiusemajne telefonis per Vacapo aŭ Mesaĝilo miajn samklubanojn por igi ilin renkonti miajn ĉuvaŝajn kaj rusujajn geamikojn. Ni estas nun 6 homoj kaj ni tre ofte invitas gastojn kunveni por prezenti sin aŭ sian landon aŭ sian lingvon.

Paralele okazas en la trinkejo de mia vilaĝo Querrien, ĉiun duan mardon en la monato, poliglota kunveno kiun ni nomas "**Bistrot Polyglotte**" (multlingva trinkejo), kun partopreno de malmultaj homoj el diversaj landoj: Rusujo, Rumanujo, Nederlando, Germanujo, Italujo, Israleo, Hungarujo, Pollando, Hispanujo, Britujo. Kaj samloke samtempe okazas la Duolinguo-Evento kiu fakte neniam allogis iun ajn, ĉar neniu lernas Esperanton per Duolinguo en mia regioneto.

FUTURO

Nuntempe mi organizas Lingvo-Festivalon kiu okazos unu semajnon antaŭ la Internacia Tago de la Gepatra Lingvo, precize **la vendredon 14an de februaro 2020 en Querrien**, en la kulturdomo (ne en la granda festosalono kie okazis la Esperanto-ekspozicio en 2018.) Mi kolektas homojn kun diversaj originoj kaj trejnos ilin por 40-minuta prezentado de sia denaska lingvo. Estos ankaŭ budoj por infanliteraturo en la bretona, brokantado de prilingvaj lernolibroj kaj inicado al kaligrafio. La publiko estos la infanoj de la apuda bazlernejo (la **Lingva Festivalo** okazos ĵus antaŭ la ekferiado), kaj la maljunuloj loĝantaj en nia vilaĝo. Mi esperas aliajn homojn... Ĉu vi bonvolus diskonigi tiun ĉi eventon en via klubo? Mi kunmetas la provizoran afiŝon de la Lingvo-Festivalo. Fakte mi trovis multe pli da instruantoj ol atendite.

Fransoazo agado (sekvo)

Foyer de Querrien 29310

vendredi 14 février 2020

Journée internationale de la langue maternelle

FESTIVAL DES LANGUES

32 cours-éclairs de 40 minutes

de 9 h à 18 h gratuit

organisé par les sympathisants de la langue espéranto

sous les auspices de l'UNESCO

Françoise NOIREAU 06 09 12 03 74

Avec l'aide de la municipalité de Querrien et de Quimperlé communauté Bro Kemperle

IPNS Ne pas jeter sur la voie publique

Farendaĵoj notindaj en via kalendaro 2019-2020

18-a NovJara Renkontiĝo
27-a de decembro ĝis la 3-a de januaro
en Wiesbaden Germanio

Junulara Esperanto Semajno
27-a de decembro ĝis la 3-a de januaro
en Karłów Pollando

Luminesk
28-a de decembro ĝis la 3-a de januaro
en Nördlingen Germanio

Fête ZAMENHOF de Eo Vannes
9-a de februaro
15-a horo
Spektaklo de FaMo

La 105-a Universala Kongreso de Esperanto

Montrealo

01– 08 aŭgusto 2020

Pluezekaj renkontoj
15-a – 21-a de aŭgusto

28-a de decembro ĝis 01-a de januaro

JARFINA FESTEGO
SILVESTRA NOVJARA FESTENO
KAJ KOSTUMBALO

KIO OKAZOS EN 2020

72-a Kongreso de SAT-amikaro

10-a – 14-a de aprilo

10-a Printempas

17-a – 25-a de aprilo
Preparado al KER-ekzamenoj, ekzamenoj

Korusa renkonto de Interkant

30-a de aprilo ĝis 04-a de majo

2-a LandArt kun Nathalie Dubrulle

30-a de aprilo ĝis 04-a de majo

3-a migrada semajno kun Olivier Buisson

30-a de aprilo ĝis 04-a de majo

2-a BEMI-Semajno

6-a – 14-a de junio

Someraj Semajnoj :

Interŝanĝoj de scioj kaj faroj

Maratona Esperanto-kurso kun Ilona Koutny

Festa semajno

10-a – 17-a de aŭgusto FESTO
mojosa renkontiĝo kunorganizita de Verdaj Skoltoj