



La **Feuille Info**
du Réseau d'Échanges de Savoirs

Mangrove

Novembre • 11/2010

Le Réseau Mangrove en chiffres

En septembre, 351 feuilles avaient été envoyées par courrier ou par mail, avec la possibilité de renouveler ou pas la participation au Réseau d'échanges de savoirs. 60 réponses sont parvenues : 6 quittent le RES, 54 continuent.

En 2010, à ce jour, 84 personnes se sont inscrites au Réseau après avoir été accueillies par l'équipe du CAL, reçu parfois des informations de membres du Réseau, d'amis ou de connaissances, de travailleurs sociaux. Ces 84 personnes ne devaient pas renvoyer la carte de renouvellement de participation, puisqu'elles viennent d'arriver.

Si des membres du RES vous disent qu'ils ne reçoivent plus la Feuille Info, c'est peut-être que la petite carte de renouvellement n'est pas parvenue jusqu'à l'équipe du CAL. Il n'est pas trop tard...

Cette actualisation des fiches permettra d'avoir une idée concrète du nombre de participants, et de savoir qui peut réellement être contacté.

La participation au Réseau reste souple, à tout moment chacun-e peut moduler son investissement.

Le Réseau Mangrove a été créé en 2000, nous vous invitons à une réunion au mois de novembre pour voir comment nous pourrions fêter sa création.

Rendez-vous le 9 novembre 2010 de 9.30 à 10.30 pour échanger des idées sur ce qui serait possible d'organiser.

**Bon mois de novembre
à toutes et à tous**



Ça y est, le Centre d'Action Laïque de Namur est enfin sur Facebook ! Retrouvez-y toutes nos activités (dont celles du Réseau Mangrove) et devenez Fan de la page en cliquant sur « j'aime ». Soyez nombreux à nous rejoindre !

Cet outil de communication, complémentaire au site internet et à tous les autres supports, va nous permettre d'être encore plus « en connexion ».

**16
NOV.**

Feuille Info Décembre 2010

Si vous souhaitez faire paraître un texte ou proposer un échange de savoirs dans la prochaine feuille info, merci de nous transmettre ces informations pour le mardi 16 novembre 2010.

>> Un collectif géré et animé par les participants

La rencontre du Collectif est ouverte à tous les membres du Réseau : c'est une réunion conviviale pour s'informer, discuter et construire ensemble les activités, réfléchir sur le sens et les valeurs du Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs. L'ordre du jour pour le Collectif du mois prochain est décidé par les personnes qui participent au Collectif, mais une place est réservée pour les divers.

PROCHAINE RÉUNION ► LUNDI 08 NOVEMBRE DE 14.00 À 16.00

>> Nouveaux membres

Anne-Marie, Frunza, Angelique, Fifi, Semsie, Suzanna, Keltoum, Bernadette, Charles, Pascaline, Cyprien, Claudine, Oumar

Nouvelles demandes

La photo numérique, Faire un blog,
Italien débutant, Trucs & astuces recherche emploi,
Trucs & astuces recherche logement

Toujours en demande

Chant lyrique, Gym tonique, Comptabilité,
Anglais, Portugais,
Japonais, Salsa, Art floral

Nouvelles offres

Maquillage, Reiki, Couture,
Espagnol conversation,
Poterie-modelage,
Arabe conversation

Offres

toujours d'actualité

Poterie, Apprentissage des institutions belges,
Maquillage, Aérobie, Coiffure africaine,
Jardinage, Boulangerie – pâtisserie,
Espagnol, Manucure - pédicure,
Réparation vélo, Graphologie

Des échanges de savoirs français sont organisés tout au long de l'année, différents niveaux existent afin de permettre à chacun de progresser à son rythme dans la mesure du possible. Actuellement, nous recherchons deux offreurs-offreuses qui pourraient assurer des échanges français en matinée : un échange pour des personnes qui ne connaissent aucun mot de français, l'autre pour des personnes qui ont des connaissances mais dont le niveau n'est encore celui de la conversation. Si vous êtes motivé-e, contactez un animateur. Un grand merci d'avance.

Pour une meilleure communication

Depuis septembre, un courrier du CAL informe les membres nouvellement inscrits du RES Mangrove du suivi de leur offre et/ou de leur demande lorsque celles-ci n'ont pas encore trouvé, dans un délai d'un mois, de personnes disponibles ou intéressées par l'échange proposé. Ce courrier est également adressé aux membres déjà inscrits qui souhaitent lancer une nouvelle demande et/ou une nouvelle offre.

Certains d'entre vous formulent des **demandes en dehors des heures d'ouverture** du CAL. Plus particulièrement en week-end ou en début de soirée. Depuis septembre, il est possible de poursuivre les échanges en nos murs **les jeudis jusque 18h00**.



>> Au fil des jours

RES tricot-thé café

Le mardi et le jeudi après-midi sont pour toutes les participantes un espace privilégié où les échanges vont bon train.

Que faire avec les bouts de laine qui encombrant bien souvent le fond de notre garde-robe ?

Chacune donne son idée : garnir une boîte à mouchoirs, protéger son gsm, fabriquer des poupées et des gris-gris pour ses amis. Marianne aime les chats alors nous lui crocheton des petites souris. Nous en profitons pour faire un échange sur les livres consacrés à ses protégés. Cathy réalise des doudous pour sa nièce et un chauffe épaule très moderne qui aurait sa place dans un défilé de mode. Nadine s'est prise de passion pour le crochet et vient pratiquement chaque semaine avec une nouvelle création.

En contrepartie, elle nous parle des plats albanais qui feraient saliver les plus grands gastronomes.

Adrienne est très fière de la poupée qu'elle tricote avec beaucoup d'attention et pour laquelle elle confectionne une jolie robe pistache.

L'autre Marianne surnommée « Marianne chocolat », on se demande pourquoi – goûte un peu à toutes les techniques. Elle associe les couleurs et les mailles avec brio.

Le jeudi, Béatrice brode et se met à la disposition de toutes pour les explications : les débutantes comme les expertes sont les bienvenues.

Je n'ai malheureusement pas pu citer toutes les participantes qui auraient certainement mérité de figurer ici mais vous aurez l'occasion de faire leur connaissance si vous vous joignez à nous.

Quelques photos pour vous convaincre ?



Les principes du RES permettent à chacun et chacune d'apprendre et de créer à son rythme sans être exclu-e d'une rencontre collective

RES Cuisine le mercredi 10 novembre à 9.30

Carmela vous propose le **risotto à la zucca** (au potimarron), un légume délicieux et coloré pour un plat dont on se souvient longtemps. Les échanges Cuisine sont suivis d'un repas collectif, occasion d'échanger autour de la table et de ra-

conter les gestes et les pensées liés au repas. La participation à l'achat des ingrédients reste modique. Pour participer, inscrivez-vous avant le vendredi précédant l'échange.

RES trucs et astuces anti gaspi

Les participants parleront de tous les trucs et astuces qui concernent la maison. Une façon de regarder autrement l'espace que nous habitons et de joindre l'idée à l'action. Thème de la prochaine rencontre « **Pourquoi chauffer l'extérieur ?** ».

Rencontres littéraires le jeudi 18 novembre à 14.00

Les rencontres littéraires continuent, le principe est le même, les participants apportent un livre en cours, un livre préféré et le présente. On peut aussi venir sans livre et participer aux discussions. Georgette confirme : « c'est vraiment très enrichissant ».



RES Marche 5 km

Nous vous invitons à la marche qui aura lieu à Godinne ce 14 novembre, pour plus d'information contacter Jacques et Béatrice au numéro suivant : 0495 81 52 71. N'oubliez de nous prévenir de votre présence le vendredi précédant la marche. La bonne humeur est acceptée avec plaisir!

Jacques et Béatrice

Petits travaux de couture les 16 et 30 novembre de 10.00 à 12.00

Savoir réaliser soi-même ses petits travaux de couture, c'est possible lors des deux rencontres mensuelles que Rolande propose. Vous devez vous inscrire le vendredi avant la rencontre, pour éviter que Rolande ne vienne pour « rien ».

Beauty. On se maquille, mine de rien inscrivez-vous à l'échange « Beauty »



Avant de se maquiller, on apprend à réveiller la peau avec nos trucs antifatigues :

- Masque hydratant
- Massage du visage
- Gommage

Dans une ambiance cocoon (musique douce), nous aborderons également :

- Épilation des sourcils
- Une touche de peps sur la bouche, les yeux et les ongles

En décembre, nous aborderons le thème du maquillage pour les fêtes.

Cet échange se déroulera **à partir du 18 novembre**. Tous les jeudis de 10.00 à 12.00. au CAL.

靈氣

Reiki

Le reiki est une technique de massage par apposition des mains, d'origine japonaise, basée sur des soins énergétiques apportant détente et relaxation. Suite à la séance d'information du 18 octobre dernier, les participant-e-s ont manifesté leur souhait de prolonger l'expérience en poursuivant

leur initiation aux pratiques et à l'univers du reiki. Deux dates sont prévues (sous réserve de modification) : le **lundi 8 novembre**, à partir de 10.00, et le **lundi 22 novembre** (même horaire).

Renseignements et inscription auprès des animateurs.

Atelier d'expression : papier mâché

Douze personnes participent à l'atelier proposé par Geneviève : trois rencontres sont prévues de septembre à novembre.

Nous vous donnerons des nouvelles des réalisations dans la feuille info de décembre.



>> Mangrove en sortie

Visite exposition « A Corps Perdu »

Le collectif propose de visiter tous ensemble, membres du réseau Mangrove, l'exposition « **A Corps Perdu** » ce **dimanche 28 novembre à 14.00** route de LLN 6, à Belgrade.

Laurent, animateur du CAL Namur, vous proposera une visite guidée d'une durée de 45 minutes et ensuite vous invitera à une promenade libre au travers des trois axes de réflexions au choix: Histoire et interculturel • L'interprétation de l'après-mort • De la Chine au Bénin.



Ravik Boutik - les jeux

Fin novembre, **Ravik redesign** mettra en valeur tous les moyens de création et de récupération pour prendre plaisir à relooker, détourner les objets de récup' dans le but de les utiliser à la réalisation de jeux de toutes catégories...

Les audaces, les couleurs seront aux rendez-vous ce **dimanche 21 novembre** après midi, Guy vous y attendra **à partir de 14.00** au Boulevard d'Herbatte, 8A.



>> Le CAL vous propose

En lien avec le bien-être : Lieu de Parole sur thème

La parole est libératrice. De son partage naît une dynamique de groupe et une énergie au changement.

OBJECTIFS :

- > Faciliter l'expression des émotions et des ressentis ;
- > Savoir écouter l'autre et l'accueillir avec respect, bienveillance, non jugement et la plus grande ouverture d'esprit ;
- > Apprendre à s'exprimer en son nom personnel et à parler en "je" ;
- > S'habituer à ne pas penser à la place de l'autre et à lui laisser trouver ses propres pistes de réflexion et son chemin personnel ;

> S'engager à préserver une confidentialité totale sur ce qui est dit dans le groupe.

Participants : Au minimum 4, au maximum 8

Péridocité : On peut décider de participer à une séance un mois et pas l'autre. L'atelier a lieu le **premier jeudi du mois** jusqu'en juin 2011, en matinée de 10.00 à 12.00.

Animatrice : Claudine Pecheux, Ni psy., ni thérapeute, ni fée Clochette. Conférencière et formatrice à l'accompagnement des personnes. Animatrice bénévole au CAL veillera au respect des règles de protection, à la répartition des temps de parole, à ce que chaque participant accepte de partager son vécu.





Vie Privée – Affaire publique Non aux violences entre partenaires

LUNDI 8 NOVEMBRE - 14.00 ET 19.00

Théâtre forum :

A l'amour à la mort d'Alvéole Théâtre

Emilie, étudiante, tombe éperdument amoureuse de Stéphane, un jeune maçon. Quand elle entre en rhéto, elle va habiter dans l'appartement du jeune homme. Ça la prépare à l'université ! Petit à petit, la jalousie de Stéphane devient plus forte...

Lieu : Campus provincial, rue Henri Bles 188-190, Salle Chapelle



MARDI 16 NOVEMBRE - 19.00

Projection-débat autour du film

**Ne dis rien de Iciar Bollain,
Espagne – 2003 - 106'**

Par une nuit d'hiver, une jeune femme, Pilar, s'enfuit de chez elle en emmenant son fils. Antonio, son mari, la poursuit, veut qu'elle rentre à la maison et lui promet de changer. Rien n'y fait, Pilar a pris sa décision. Il va alors tenter de la reconquérir en maîtrisant ses accès de colère qui débouchent sur de la violence physique et en participant à une thérapie de groupe. Pendant ce temps, Pilar essaie de trouver loin de son époux un sens à sa vie.

Histoires d'amour et violences conjugales, accompagnement des auteurs de violences...

Débat avec intervenants : M. Pascal Bartholomé, animateur-formateur asbl Praxis • Mme Romilly Van Gulck, coordinatrice régionale d'Amnesty International

Lieu : Cinéma Caméo 2, rue des Carmes 49, Namur

JEUDI 25 NOVEMBRE 2010 - 14.00

Accueil à partir de 13.30

Contes- Amour et dévoration

Histoires contées par Bernadette Malherbe et Hélène Stevens de la Maison du Conte de Namur. Comment les mots des contes sensibilisent à la lutte contre les violences et à l'égalité.

Lieu : CAL Namur

Jeudi 25 novembre 2010 à 19.00

Conférence-débat

Autour du thème «Violences » choisi par la Marche Mondiale des Femmes (MMF) pour cette année d'action

Présentation de la situation actuelle en RDC et des projets portés par les associations congolaises locales pour soutenir les personnes ayant subi des violences. Retour de la rencontre internationale de la MMF qui a eu lieu à Bukavu (RDC) du 13 au 17/10-2010. Nous partagerons un verre de l'amitié.

Intervenantes : Béatrice Bashizi et Sylvie Grolet, asbl Caravane pour la Paix et la Solidarité, membres de la coordination de la MMF

Lieu : CAL Namur



Troisième cycle des « Soirées-Lumières » !

Les « Soirées-Lumières » ? Un film, un thème, un débat. Après la projection du film, la discussion s'engage autour de la thématique abordée avec, le cas échéant, le témoignage d'une personne ressource.

2010, année mondiale de lutte contre la pauvreté. En finir avec la pauvreté, est-ce une illusion, un rêve, une utopie ? En tout cas cette lutte commence aussi en interrogeant le sens du mot « solidarité ». En se questionnant sur les moyens d'action mis en place pour venir en aide aux plus démunis. En essayant d'envisager des solutions concrètes au problème de l'exclusion. Le désir d'un monde plus juste, plus équitable, plus solidaire, c'est déjà une forme d'interpellation. Trois films sont programmés.

JEUDI 18 NOVEMBRE À 19.00
(accueil dès 18.30) - CINÉ-DÉBAT

Projection du film
L'ARGENT,
Isaac Isitan,

Canada, 2003, 65 min.

Quel est le prix de l'argent ? Quelle est la valeur réelle de toute monnaie, sur quoi repose-t-elle ? Quel système donne à l'argent sa valeur, fixe son prix ? Quel type d'échange représente-t-il ? A quelle forme de commerce donne-t-il lieu ?

Peut-on imaginer un monde sans argent ? Comment établir un étalon des valeurs marchandes sans mon-

naie d'échange, sans argent ? Comment fonctionnent les réseaux d'échanges de savoirs, de service ou de produits, et à quels types de demandes répondent-ils ?

En Argentine et en Turquie, des femmes, des hommes descendent dans la rue : la valeur de la monnaie de leur pays a été revue à la baisse, victime des ajustements structurels imposés par le FMI. Les citoyens s'organisent et de nouvelles formes d'économies alternatives voient le jour, en forme de résistance à la « dollarisation » de l'économie mondiale. Il existe ainsi dans le monde plus de 3000 réseaux d'échanges de produits et de services utilisant une monnaie dite locale.



>> Ailleurs à Namur

« Aidantes proches. Du dévouement, à l'oubli de soi », le mardi 9 novembre 2010 de 10.00 à 15.00

La cellule Observation et la Cellule « Egalité des chances » de la Province de Namur organisent une journée d'étude : « Aidant proche » : partenaire indispensable au maintien à domicile.

Selon différentes études menées (UCP), on constate que dans 68% à 75% des cas, ce sont les femmes qui viennent en aide à leurs parents et/ou à leur conjoint dépendant pour accomplir diverses tâches de la vie quotidienne (démarches administratives, soutien psychologique, soins...). Quelle est la charge mentale pour ces femmes ? Quelle est encore leur place dans la vie active ? Pourquoi accepteraient-elles une aide extérieure ?

Un **spectacle** et un **débat** ensuite pour échanger

13.30 : Spectacle « Femmes sandwichs » de la Compagnie Les Aragnes

14.30-15.00 : Débat

Lieu : La Bastide Avenue Vauban 8 à 5000 Namur
Grande salle « l'Espace Ioba »

Réservation souhaitée

pour le vendredi 5 novembre auprès de la Cellule « Egalité des chances »,
2 rue Martine Bourtonbourt 5000 Namur,
tél : 081 77 67 48

egalitedeschances@province.namur.be



>> Agenda novembre 2010

Cet agenda présente uniquement les échanges collectifs. Il ne donne qu'un aperçu des possibilités qu'offre le Réseau. Il existe aussi des échanges individuels, et de nombreuses offres et demandes attendent encore de se concrétiser. Pour tous renseignements, formez le 081 73 01 31.

Réunion du Collectif le lundi 8 novembre de 14.00 à 16.00

Rendez-vous hebdomadaires

Italien	le lundi de 10.00 à 12.00
Reiki	les lundis 8 et 22 novembre de 10.00 à 12.00
Couture	les mardis 16 et 30 novembre de 10.00 à 12.00
Tricot' thé/café	le mardi de 13.30 à 16.00
Néerlandais Babbeltafel	le mardi de 14.00 à 16.00
Néerlandais débutant	le mercredi de 13.30 à 15.00
Stretching	le mercredi de 14.00 à 15.00 sauf les 3 et 17 novembre
Théorie du permis de conduire	le mercredi de 14.00 à 16.00
Beauty (Maquillage)	le jeudi dès le 18 novembre de 10.00 à 12.00
Tisser des liens - Broderie	le jeudi de 13.00 à 15.00
Ludo - Echange Jeux	le jeudi de 13.30 à 16.00
Informatique	différents groupes existent, contacter les animateurs

Rendez-vous mensuels

Jeux (scrabble)	Horaires variables les 5 et 16 novembre 2010
Rencontre Littéraire	le jeudi 18 novembre de 14.00 à 15.30
Trucs & astuces anti-gaspi	le vendredi 19 novembre de 10.00 à 12.00
Marche 5 Km	le dimanche 14 novembre de 09.00 à 12.30
RES cuisine	le mercredi 10 novembre de 09.30 à 13.00

Mangrove en sortie

Ravik Boutik - les jeux	le dimanche 21 novembre à 14.00 à 18.00
Visite de l'exposition A corps perdu	le dimanche 28 novembre à 14.30 à 16.30

Le CAL vous propose

Lieu de parole – le bien-être	les jeudis 4 novembre et 2 décembre à 10.00 à 12.00
Soirée Lumière : "L'Argent"	le jeudi 18 novembre de 18.30 à 21.30 au CAL
"A l'amour à la mort" d'Alvéole Théâtre	le lundi 8 novembre à 14.00 et 19.00 au Campus Prov.
"Ne dis rien" de Iciar Bollaín	le mardi 16 novembre à 19.00 au Caméo 2
Contes "Amour et dévoration"	le jeudi 25 novembre à 14.00 au CAL
Conférence-débat thème "Violences"	le Jeudi 25 novembre à 19.00 au CAL



Avec le soutien de
la Communauté française

