



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

Mangrove

Novembre • 11/2011

Bonjour à toutes et à tous,

L'équipe du CAL et plusieurs membres du RES Mangrove ont le plaisir de vous proposer de vous associer à un projet qui leur tient particulièrement à cœur. Il s'agit de la **journée mondiale de lutte contre le Sida 2011** qui se déroulera à la Maison de la Culture de Namur le **30 novembre à 13h00**. Le Centre d'Action Laïque de la province de Namur est Point Relais Sida : outre la mise à la disposition du public de brochures et de préservatifs, le CAL est également acteur de cette journée avec les autres membres du réseau Point Relais Sida.

Les Points Relais Sida vous proposent donc une journée festive de sensibilisation autour de ce thème central : « **Dans mon monde à moi, le sida c'est quoi ?** »

Cette journée est d'ores et déjà programmée le **mercredi 30 de 13h à 22h**. Tout au long de la journée, les Points Relais Sida vous proposeront diverses animations dans leurs stands respectifs. Différents concerts et spectacles vous seront proposés : des spectacles de danses, le spectacle « Ali aux pays des merveilles » de Moustafa Largo, les prestations musicales de « Way of indigo » et du groupe rock « Sinus Georges ».

Créée en 1988 par l'Organisation Mondiale de la Santé, la Journée Mondiale de Lutte contre le Sida avait au départ un objectif de sensibilisation autour de l'épidémie du Sida : importance des dépistages et de se protéger. A l'heure actuelle et grâce aux trithérapies accessibles dans nos pays occidentaux, les personnes séropositives ont une espérance de vie plus grande, une vie normale bien que très cadencée par le traitement lourd qu'il faut prendre au quotidien et avec précision.



Vivre une vie normale se complique également avec les nombreux stéréotypes et discriminations entourant encore et toujours la séropositivité. Un autre objectif qui est venu donc s'ajouter à cette journée de sensibilisation et de solidarité.

Si vous aussi vous voulez marquer votre solidarité lors de cette journée ou vous investir, n'hésitez pas à nous rejoindre à la Maison de la culture de Namur.

Dans le cadre de cette journée, Arlette et Carmela ont gentiment accepté de programmer **deux échanges cuisine « pâtisseries »** : le **mardi 29 novembre à 10h** avec Arlette et le **mercredi 30 novembre à 10h** avec Carmela. Ces pâtisseries seront distribuées aux partenaires (volontaires, artistes et travailleurs) lors de cette journée festive de solidarité et de sensibilisation durant laquelle nous pourrions discuter du réseau d'échanges de savoirs et de solidarité. Pour plus d'information au sujet de cette journée n'hésitez pas à nous contacter.

Bon mois à toutes et tous,

L'équipe du CAL



**15
NOV.**

Feuille Info de décembre 2011

Délai pour envoyer vos textes et infos pour la Feuille Info de décembre 2011 : **mardi 15 novembre 2011**

Ce mois de novembre, le CAL est ouvert du lundi au vendredi de 9.00 à 17.00, sauf les 1, 2, 11 et 15 novembre 2011

>> 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.

PROCHAINE RÉUNION ► MARDI 08 NOVEMBRE DE 10.30 À 12.00

> Proposition pour les sorties de décembre et retour sur celles du mois d'octobre

>> Nouveaux membres

Ibrahima, Abel, Marie-Claire, Emmanuelle, Danielle, Anne-France, Aouatef, Idris, Juliette, Eric, Leider, Felly-Ester, Serge, Alfonso Guido, Thida, Alexsey et Taïta

Nouvelles demandes

Access, MS Project,
Adobe Indesign, Excel

Toujours en demande

Tai-chi, Portugais, Chant, Percussions,
Gym tonique, Théâtre,
Informatique individuel, Graphisme

Nouvelles offres

Salsa, Espagnol, Turc, Arabe classique, Swahili et Russe,
Atelier d'écriture, Aquariophilie, Art floral,
Cuisine rwandaise, tchitcharon, cambodgienne
et tunisienne, Histoire et géographie du monde arabe

Pour une meilleure communication

« Comment se débarrasser de la "falsabsentia" ? (Absence non justifiée ou présence non annoncée) ». L'équipe d'animation vous invite à confirmer votre présence deux jours avant un échange et à signaler tout retard et toute absence.



LA CABASSE, UN GASAP À NAMUR !

Vous désirez vous engager dans un projet citoyen, en lien avec la promotion et la défense d'une agriculture respectueuse de l'environnement, du producteur et du consommateur ? Vous êtes soucieux d'une rémunération équitable des producteurs locaux ? Vous voulez vraiment savoir d'où proviennent les légumes qui remplissent votre panier et profiter de légumes de saison ? Rejoignez le **Groupe d'Achat Solidaire à l'Agriculture Paysanne**, La Cabasse, situé à Saint-Servais !

Renseignements auprès des animateurs du CAL Namur ou par téléphone au 081 73 01 31



>> Au fil des jours

RES Arts plastiques

les vendredis de 13.30 à 16.30

L'échange a pour thème les arts plastiques en général. Chaque participant-e apporte le matériel propre à la technique à laquelle il-elle souhaite se consacrer : acrylique, collage, mandalas, etc.

RES Anglais de base

les vendredis de 14.00 à 15.00

Un échange mélangeant conversation et étude.

RES Anglais avancé

les vendredis de 15.00 à 16.30

Une table de conversation et d'échanges sur la pratique de la langue anglaise

RES Photo digitale, retouche, composition...



les mercredis de 14.00 à 16.00

Souvent mécontent d'une ou de plusieurs photos? Non seulement des retouches sont possibles, mais encore, un ou plusieurs éléments peuvent être « découpés » et sauvegardés pour utilisation en composition: avant-plan, arrière-plan, bâtiment, arbre, fleur – la silhouette d'une personne « découpée » sur une photo de Namur se retrouvera à New York, à Bombay ou sur Mars. Pré-requis : connaissance de base de l'ordinateur. Les logiciels libres (et garantis) sont fournis (the Gimp, Audacity...), du matériel se trouve sur place, votre propre équipement est le bienvenu.

RES Théorie du permis de conduire

les mercredis de 14.00 à 16.00

L'échange permis de conduire animé par Régis continue. (Inscription obligatoire)



RES Marche 6 km

le dimanche 13 novembre à 10.00

La prochaine marche se déroulera le **13 novembre 2011** à Ottignies (Ecole communale de Blocry, rue de l'Invasion, 119a - 1340 Ottignies). Pour cela, nous vous fixons rendez-vous à la gare de Namur à 10h pour prendre le train de 10h21. Nous ferons ensemble un circuit de 6 km. La gare se situe à 2 km à pied du point de départ de la marche. Bienvenue à tous et à toutes. A bientôt !

Jacques et Béatrice,
tél. 081 35 07 88, gsm : 0495 81 52 71



Table de conversation franco-russe

les mercredis de 09.00 à 11.00

Je parle le russe et un peu le français ou je parle le français et un peu le russe. Cet échange permet de converser dans ces deux langues, de perfectionner ses connaissances et d'apprendre de la culture de l'autre. Bienvenue à toutes et tous.

RES Stretching

les lundis de 10.00 à 11.00

Myriam est à votre disposition et vous propose de vous guider dans la description des exercices de stretching. Elle veille à la pratique correcte de leur réalisation. Des exercices simples et efficaces pour différentes parties du corps. Alors n'hésitez pas à venir lui poser des questions et lui signaler ce que vous souhaitez travailler.

Attention, l'échange n'a pas lieu le lundi 21 novembre en raison du concert de midi dans le cadre du festival «Voix de Femmes».



RES Babbeltafel

les mardis de 14.00 à 16.00

La table de conversation en néerlandais (Babbeltafel) est à la recherche de nouveaux membres. WELKOM !



RES Cuisine

- ▶ Abel vous invite à préparer le **poulet Moambe** le **jeudi 10 novembre à 10.00**,
- ▶ Aouatef vous propose de préparer un **couscous tunisien** le **mercredi 16 novembre à 10.00**.

Inscription obligatoire au plus tard trois jours avant l'échange.

- ▶ Arlette proposera le **mardi 29 novembre à 10.00** et Carmela le **mercredi 30 novembre à 10.00** des **échanges pâtisserie**, ces deux échanges se déroulent dans le cadre de la journée Sida 2011. Inscription souhaitée.

Si vous souhaitez proposer un échange cuisine en décembre, prenez contact avec un-e animateur-trice du CAL **AVANT LE 15 NOVEMBRE**. L'objectif est de proposer une recette de plat salé ou sucré. L'achat des ingrédients est pris en charge par les participants de l'échange. L'idée est de rendre la rencontre accessible à tous et à toutes, le montant par personne ne dépasse pas 2 € 50.

▶ PÂTES AUX BROCOLIS

Ingrédients pour 12 personnes :

- 2 gros oignons
- 2 paquets de petits lardons
- 5 bouquets de brocolis
- 1 grosse boîte de tomates coupées
- 4 pommes de terre moyennes
- 1 gros bloc de fromage pecorino (à réserver une partie pour moude)
- Un peu de vin blanc
- 3 paquets de macaroni linguine N2
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Laver les brocolis, les rincer et les couper
- Couper en lamelles les oignons
- Couper en petits morceaux le fromage pecorino
- Eplucher les pommes de terre, les laver et couper en morceaux
- Râper un tiers du bloc de fromage pecorino

Cuisson

- Dans une 1^{ère} casserole, verser l'huile d'olive
- Successivement mettre une couche d'oignons, quelques lardons, une couche de brocolis, sel et poivre, une couche de fromage et un peu de tomates coupées
- Recommencer la même opération en couches successives
- Ajouter finalement un peu d'huile d'olive et l'eau qui a servi à rincer la boîte de tomates coupées, verser finalement un peu de vin blanc
- Cuire plus ou moins 50 minutes en vérifiant la cuisson
- Après 40 minutes de cuisson du mélange, faire bouillir de l'eau en grande quantité dans une deuxième casserole
- Quand l'eau est bouillante, verser les paquets de macaroni et ajouter du sel en conséquence et laisser cuire 10 minutes (voir renseignement sur la boîte)

Servir

- Sur l'assiette verser un lit de pâtes
- Verser la sauce ainsi réalisée avec les lardons, oignons, brocolis et fromage dessus les pâtes

Bonne dégustation !



▶ RECETTE SPECULOOS

Ingrédients

- 1 kg de farine
- 600 gr de cassonade brune
- 400 gr de beurre pommade
- 4 œufs
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de mélange 4 épices (cannelle, gingembre, girofle, muscade).
- 100gr d'amandes effilées

Préparation

Dans une terrine, mettre la farine, y ajouter la cassonade, le bicarbonate, les épices, les œufs battus et le beurre fondu. Faire une boule homogène et mettre au frigo jusqu'au lendemain. Faire des formes d'une épaisseur régulière assez plate. Pour la cuisson, 10 minutes à feu doux (150°) et 14 minutes au micro-onde à 350 Watts.

Bonne dégustation !



RES Echecs

les mardis de 10.00 à 12.00

Venez vous essayer au jeu d'échecs avec Régis et Marcia. Pas besoin d'être Garry Kasparov, les joueurs de tout niveau sont bienvenus.

RES Littérature

le jeudi 17 novembre
de 14.00 à 16.00



L'échange littérature est un moment pour partager ses coups de cœurs littéraires. Chaque participant présente son livre afin de susciter l'envie de le lire aux autres participants. Le rendez-vous est toujours fixé **le 3^e jeudi du mois de 14.00 à 16.00**. Nous insistons auprès des participants de bien confirmer leur présence au moins deux jours avant la rencontre. Venez nombreux, l'échange en sera d'autant plus riche !

RES Atelier d'écriture

les jeudis de 10.00 à 12.00

Ecrire pour quoi faire ? Quel que soit notre vécu, chacun peut avoir des choses à dire, des choses à transmettre. Point besoin de connaissance ou de

dons particuliers, juste l'envie de partager dans un esprit de respect, de partage, de plaisir et de confidentialité.

Ecrire pour laisser une trace de notre vécu, pour nos enfants, nos petits-enfants, faire resurgir des souvenirs enfouis, gais, nostalgiques, douloureux. Laisser comme un message d'amour pour notre descendance. Parler de ce que nous savons de notre histoire familiale, unique comme toutes les histoires familiales. Raconter des événements marquants de notre époque, politique, scientifique, culturels ou autres. Ou, pourquoi pas ? Se lancer dans une pure fiction.

Écrire, dit-on, serait jouissif. Ecrire, dit-on, serait thérapeutique. Ecrire, dit-on, serait apaisant. En toute simplicité et convivialité, venez vous essayer à l'écriture.

Martine

RES Petits travaux de couture

le mardi 22 novembre
de 10.00 à 12.00

Rolande vous propose chaque mois un ou deux échanges couture le mardi. Une machine à coudre est à votre disposition mais vous êtes également les bienvenus avec votre matériel. Pour que la rencontre ait lieu, il est indispensable de vous inscrire au plus tard le vendredi précédant l'échange.



>> Mangrove en sortie

La journée de l'arbre

le samedi 26 novembre

Guy aimerait partager avec vous l'évènement de la journée de l'arbre qui se déroulera le **samedi 26 novembre** dans de nombreuses communes de la province. Les informations détaillées n'étant pas encore disponibles. Guy vous convie à en discuter lors de la **réunion du collectif du 8 novembre à 10.30** au CAL.

Europalia Brasil

Pour son 23^e festival, Europalia vous entraîne au Brésil ! Ce pays en mouvement, résolument moderne et tourné vers l'avenir a su puiser dans ses

origines et dans la mosaïque des peuples qui le composent. Tout un monde s'y mêle : des héritiers des colons européens aux indiens d'Amazonie, des afro-brésiliens – descendants d'esclaves – aux nombreux immigrants japonais, libanais, italiens ou allemands... Rythmes, couleurs, formes... patrimoine et art actuel : dans plus de 200 lieux culturels en Belgique et à l'étranger, venez découvrir le Brésil, sa vitalité, sa chaleur, son foisonnement d'identités et de cultures. Guy vous propose, dans le cadre de ce festival, de vous rendre à Bruxelles **dans le courant du mois de décembre**. Afin de choisir les événements auxquels participer, mais aussi de partager vos envies et disponibilités, Guy vous invite à le rejoindre, ainsi que les membres du collectif, à la **réunion du 8 novembre** qui se déroulera de 10.30 à 12.00 au CAL. Venez nombreux!



>> Mangrove est sorti



Balade en vélo en bord de Meuse du 15 septembre

La randonnée à vélo s'est passée dans la bonne humeur et sous le soleil. Elle a permis aux 7 participants de garder la forme mais aussi de faciliter la rencontre entre des anciens et des nouveaux membres. Merci à Noël de nous avoir fait un petit retour.



Sortie à Diest de la « Babbeltafel »

Guy et Roger ont accompagné les membres de la Babbeltafel à Diest. Pour moi, Diest a changé. Les anciens et beaux quartiers ont été remplacés par des quartiers plus modernes. La grand place a, par contre, gardé tout son charme, avec ses anciennes demeures vraiment très jolies. Le groupe a fait une longue balade à l'extérieur car nous avons eu la chance d'avoir un temps splendide. Nous avons déambulé dans les rues principales et déjeuné au restaurant tous ensemble. Nous avons aussi visité le béguinage, site classé, qui reste un lieu protégé malgré tout. Il existe toujours et est bien rénové mais coûte très cher car il a été investi par des artistes.

Nous sommes aussi allés prendre un verre dans une taverne qui était un lieu reconnu à l'époque

pour son plat aux lentilles dont était très friande la reine Fabiola. Après nous sommes partis découvrir «de warande», un parc aménagé avec un centre sportif et une pleine de jeux dont la porte d'entrée est classée. Dans l'ensemble, la journée s'est donc très bien passée et ça m'a fait très plaisir de revenir dans les lieux de mon enfance. Jacqueline

Echange interculturel et art contemporain du 17 octobre

Après s'être présenté et avoir dialogué en toute courtoisie (une dame et sa fille, trois jeunes gens réfugiés du Centre Croix Rouge d'Yvoir et leur remarquable animateur, notre aimable et performant Aurélien et moi) nous avons pris notre pique-nique en toute convivialité en la salle Simone-Henri. Puis nous sommes partis pour Namur pour découvrir des œuvres d'arts d'artistes contemporains répartis à divers endroits dans cette belle ville, œuvres très originales et éclectiques. Cela a permis à ces jeunes réfugiés de découvrir plusieurs sites intéressants et importants de cette cité mosane. Ils étaient tous ravis et d'excellente humeur lors de ce périple. Pour ma part, j'ai trouvé cette journée tonifiante et enrichissante au contact de ces jeunes personnes extraverties et enthousiastes. Au plaisir de pouvoir encore les rencontrer. Roger

>> Le CAL vous propose



En lien avec le bien-être : Lieu de paroles

le mercredi 9 novembre 2011 de 09.00 à 11.00

L'atelier Lieu de parole continue... Les participants apprécient les règles de protection pour un échange confidentiel et respectueux. 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 ;
- 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 ;

- Apprendre à s'exprimer en son nom personnel et à parler en « je » ;
- S'engager à préserver une confidentialité totale sur ce qui est dit dans le groupe.

Participants: au minimum, 4 ; au maximum, 8
S'inscrire impérativement pour LE LUNDI 17.00 AU PLUS TARD au 081/73.01.31

Animatrice : Claudine Pêcheux.



Soirées lumières

le jeudi 17 novembre à 19.00 (accueil dès 18.30)

**L'enseignement aujourd'hui,
« Contre vents et marées »**

Auxiliaires savoir et être

Comment faire en sorte que l'école ne reproduise pas les inégalités de la société dont elle est le reflet ? Que peut apporter la discrimination positive à l'enseignement ? Quelles solutions apporter aux problèmes liés à la diversité culturelle dans les établissements scolaires ? Pourquoi favoriser la mixité sociale et culturelle ? Une « école de la tolérance » pourrait-elle contribuer à faire advenir une société plus juste, plus solidaire et plus égalitaire ?



« Chaque enfant
qu'on enseigne
est un homme
qu'on gagne. »
(Victor Hugo)

« Une leçon de tolérance » :

Un documentaire de Roger Beeckmans
Belgique, 2003, 54'

L'école n° 1 est une école maternelle et primaire dite à discrimination positive. Elle accueille des enfants venus de plus de 20 pays différents. Les enfants belges se comptent sur les doigts de la main. Le directeur, Christian Delstanches, mène au quotidien avec toute son équipe, une lutte contre l'exclusion, l'échec et la xénophobie.



10^e édition du « Festival Voix de Femmes »

- Réunion de préparation au CAL Namur le mardi 8 novembre à 12.00
- Journée des Associations à Liège le vendredi 18 novembre à 09.00
- Concert de midi au CAL Namur le lundi 21 novembre à 12.00

Dans la feuille info du mois d'octobre, nous vous avons présenté la décentralisation du **Festival Voix de Femmes** au sein des locaux du CAL Namur. Pour rappel un concert du groupe burkinabé Tipougoumba Lankoandé sera organisé le **lundi 21 novembre** à midi à la Salle Simone Henry. Une première réunion pour préparer cette rencontre est planifiée le **8 novembre** à midi dans nos locaux. Venez nous rejoindre si vous avez envie de construire avec nous l'accueil et la rencontre de ces musiciens. Emportez votre pique-nique.

Quelques mots sur ces artistes burkinabés : ces musicien-nes traditionnel-le-s chantent en gourmantche au sujet des femmes et de leurs droits. Leur présence sera donc une opportunité pour aborder ces thèmes et réfléchir sur ce qui nous rassemble.

Dans le cadre du Festival, en marge de ce concert, nous participerons à la **Journée des associations**

le vendredi 18 novembre à Liège (à la Caserne Fonck) de 9h à 14h30. Un départ groupé est prévu, toutes les informations pour le transport vous seront données lors de l'inscription.

Au programme de cette journée : des rencontres avec les musicien-nes à l'affiche du « Festival Voix de Femmes », un documentaire et une rencontre au sujet du 40^e anniversaire de l'immigration marocaine en Belgique, un repas préparé par l'association Casa Nicaragua. Retour Namur à partir de 15.00.

Si vous avez besoin d'infos ou si vous avez envie de participer avec nous à ce projet « Voix femmes », vous pouvez me contacter au 081 73 01 31, m'envoyer un courriel : julie.bierlaire@laicite.com.

Les **inscriptions** seront clôturées le **9 novembre** pour ceux qui participent à la Journée du 18 à Liège, et le **14 novembre** pour le concert de midi du 21 novembre.
Julie



>> Agenda novembre 2011

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, contactez-nous au 081 73 01 31 ou sur place.

Réunion du Collectif le mardi 08 novembre de 10.30 à 12.00

Rendez-vous hebdomadaires

Stretching	Le lundi de 10.00 à 11.00
Echecs	Le mardi de 10.00 à 12.00
Autour du fil	Le mardi de 13.30 à 16.45
Babbeltafel	Le mardi de 14.00 à 16.00
Table de conversation franco-russe	Le mercredi de 09.00 à 11.00
Théorie du permis de conduire	Le mercredi de 14.00 à 16.00
La photo digitale	Le mercredi de 14.00 à 16.00
Ecriture	Le jeudi de 10.00 à 12.00
Ludo	Le jeudi de 14.00 à 16.00
Arts plastiques-techniques diverses	Le vendredi de 13.30 à 16.30
Anglais de base	Le vendredi de 14.00 à 15.00
Anglais avancé	Le vendredi de 15.00 à 16.30

Rendez-vous mensuels

Scrabble	Le lundi 04 et le vendredi 21 novembre de 13.30 à 16.30
Cuisine : poulet Moambe	Le jeudi 10 novembre de 10.00 à 13.00
Marche 6km	Le dimanche 13 novembre - rdvs 10.00 aux guichets de Namur
Cuisine : couscous tunisien	Le mercredi 16 novembre de 10.00 à 13.00
Echange littéraire	Le jeudi 17 novembre de 14.00 à 16.00
Travaux de couture	Le mardi 22 novembre de 10.00 à 12.00
Cuisine : pâtisserie	Le mardi 29 novembre de 10.00 à 12.00
Cuisine : pâtisserie	Le mercredi 30 novembre de 10.00 à 12.00

Le CAL vous propose

Lieu de parole – le bien être	Le mercredi 09 novembre de 09.00 à 11.00
Soirées Lumières	Le jeudi 17 novembre à 19.00 (accueil 18.30)
Festival « Voix de Femmes » :	
• Réunion de préparation	Le mardi 08 novembre à 12.00
• Journée des associations	Le vendredi 18 novembre à 9.00
• Concert du midi	Le lundi 21 novembre à 12.00



Avec le soutien de
la Fédération Wallonie-Bruxelles

