



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

Mangrove

Février • 02/2012

Bonjour à toutes et à tous,

En ce mois de février, les participants au RES ont le plaisir de vous annoncer qu'ils organiseront avec ceux d'entre vous qui le souhaitent, la **fête de l'hiver 2012 du RES Mangrove le samedi 25 février de 11.30 à 17.00, le rangement de la salle étant prévu de 16.30 à 17.00**. Cet événement sera l'occasion pour chacun de rencontrer en toute convivialité d'autres membres que ceux qu'il côtoie lors de ses échanges.

Afin d'organiser cette fête, tous les participants du RES sont conviés aux différentes **réunions de préparation** qui se dérouleront les **jeudi 02 février à 10.30** et le **vendredi 17 février à 10.30**.

Nous discuterons des différentes animations que nous pourrions mettre en place, de l'organisation relative au repas ou encore du type d'ambiance qui vous conviendrait. Lors d'une première réunion, nous avons convenu que les personnes présentes à celle-ci se rendront, durant la **semaine du 23 au 27 janvier**, au sein de tous les échanges afin de vous rencontrer et de discuter avec vous de cet événement.



Un échange **« décoration de table »** se déroulera le **jeudi 23 février** pour que la fête soit agréable.

L'organisation de cette journée ne sera possible que grâce à votre participation. N'hésitez pas à en parler entre vous lors de vos échanges afin de voir ce que vous pourriez mettre en place pour que la fête soit réussie. Les animateurs restent bien sûr disponibles pour répondre à toutes vos questions et pour vous soutenir dans vos initiatives.

Bon mois à toutes et à tous,

L'équipe du CAL



Le CAL de Namur est sur Facebook sous le groupe : **Centre d'Action Laïque de Namur. Retrouvez-y toutes nos activités !**

17
FÉV.

Feuille Info de mars 2012

Délai pour envoyer vos textes et infos pour la Feuille Info de mars 2012 : 17 février 2012

Ce mois de février, nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 9.00 à 17.00.

>> Un collectif géré et animé par les participants

La rencontre du Collectif est ouverte à tous les participants 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. Les membres se feront un plaisir d'accueillir les nouveaux participants du réseau et de répondre à toutes leurs questions.

PROCHAINE RÉUNION ► MARDI 7 FÉVRIER DE 10.30 À 13.00

> Proposition pour les sorties de mars et retour sur celles du mois de janvier

Nouveaux membres

Laurence, Jalila, Naïma, Fatima,
Selwet, Tetevi, Germain

Nouvelles demandes

Informatique débutant en groupe,
Internet, Art de la table et
décoration d'intérieur,
Gestion comptable et financière,
Pâtisserie « belge » (tartes...)

Toujours en demande

Tai-chi, Chant, Graphisme, Aquarelle,
Couture (en soirée),
Réaliser son arbre généalogique,
Entretenir sa mémoire

Nouvelles offres

Français, Accompagnement des enfants dans
leur envies de savoirs, Arabe classique,
Ecriture, Littérature, Cuisine : Samosa / Tajines,
Échange de « remèdes de grands-mères »

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 VESTI-BOUTIQUE DE LA CROIX ROUGE DE NAMUR EST À NOUVEAU OUVERTE.

La vesti-boutique de la Croix Rouge a déménagé et se situe désormais rue de l'Industrie n°124 à Saint-Servais. Elle est ouverte le mardi et le mercredi de 10 à 17 heures

Nous avons également besoin de vêtements corrects, non démodés et propres.

Vos dons sont à déposer la semaine de 9 à 15 heures à cette adresse, ou en prenant contact avec notre responsable M. WATELET au n° 081-24.17.21.

La Croix Rouge de Belgique a un besoin permanent de produits de première nécessité, pour ses programmes en faveur des plus démunis. Produits d'hygiène, vêtements, chaussures pour enfants et adultes, literie ... MERCI.



CROIX-ROUGE
de BELGIQUE
Communauté francophone



>> 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

les vendredis de 14.00 à 16.00

Un échange mélangeant conversation et étude.

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.

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. **Inscription obligatoire.**



RES Ludo

les jeudis de 14.00 à 16.00

Tangram, triominos, jeux de cartes ; pour le moment nous jouons avec ces différents jeux. Nous sommes peu nombreux et désirons agrandir l'équipe. Vous pouvez bien sûr apporter vos jeux préférés. Tout le monde est le bienvenu.

RES Table de conversation italienne

les mardis de 10.00 à 12.00

Guissepe a le plaisir de vous proposer une table de conversation en italien. N'hésitez pas à venir vous informer auprès des animateurs.



RES Petits travaux de couture

le mardi 14 février
de 10.00 à 13.00

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. Le local est accessible à partir de 9.30 pour ceux et celles qui veulent installer leur matériel.

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 Marche 6 km

le dimanche 12 février à 10.00

La prochaine marche se déroulera le 12 février à **Malonne**. D'abord, nous vous donnons rendez-vous à la gare des autobus de Namur à 10h00 (devant les portes vitrées) où nous prendrons le bus 6b pour rejoindre la marche. Le lieu effectif du départ de la marche est fixé à la Cour Saint-Berthuin, rue Fond de Malonne 129 C.

N'oubliez pas de chausser de bonnes bottines et d'enfiler votre parka. Inscription au plus tard pour le vendredi précédant la marche.

Jacques et Béatrice,
0495 81 52 71



RES Atelier d'écriture

le jeudi 16 février de 10.00 à 12.00

Qu'allons-nous faire à l'échange d'écriture ? Pourquoi écrire ? Nous allons échanger quelques techniques d'écriture, nous servir d'objets anciens ou non, de photos, de jeux... Nous pouvons choisir d'utiliser certains mots ou pas. Nous pouvons lire nos textes ou pas.

Les techniques et les dons ne sont pas l'essentiel, l'important c'est le cheminement de chacun ... Prochaine rencontre le 16 février.

Martine et Myriam

RES trucs et astuces

le vendredi 10 février
de 10.30 à 13.00

L'échange trucs et astuces du mois de février portera sur les banques (quelle banque choisir et pourquoi ? frais de fonctionnement, facilité...) et les assurances (incendie, hospitalisation, responsabilité civile, vie...). Il est important de préparer la rencontre et d'amener vos factures, contrats... afin d'avoir matière à discussion et astuces à partager.



RES Littérature

le jeudi 16 février 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**. Dernièrement, les participants réguliers à cet échange ne sont pas venus. Merci à eux et à toute personne intéressée de faire part de son intérêt auprès de l'équipe d'animation afin que cet échange puisse perdurer. Inscription au moins deux jours à l'avance.



RES Cuisine

le jeudi 23 février à 10.00

ECHANGE POULET MOAMBE avec Abel le Jeudi 23 février 2012 à 10.00. Merci de bien vouloir vous inscrire ou d'annuler votre participation au plus tard 3 jours à l'avance.

Si vous souhaitez proposer un échange cuisine en mars, prenez contact avec un animateur du CAL **avant le 15 février**. 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€.



RES décoration de table

le jeudi 23 février à 13.30

Antony et plusieurs participants du RES vous proposent un échange sur la confection de décoration de table. Ce moment aura pour but d'échanger ses idées de décoration et de confectionner des centres de table pour la fête d'hiver du RES Mangrove à l'aide de matériaux naturels. **Inscription obligatoire une semaine à l'avance.**

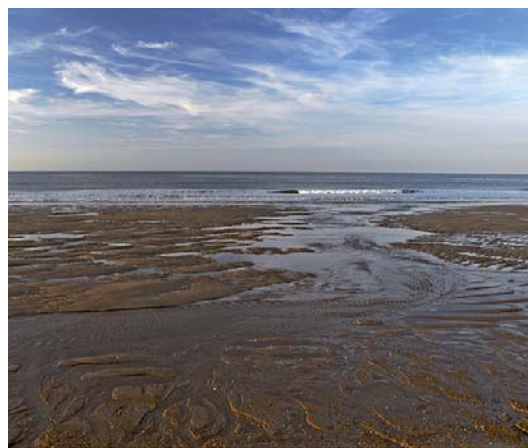


>> Mangrove en sortie

Exposition SABENA : « Le progrès venait du ciel »

le samedi 11 février à 9.00

La sortie au Musée Sabena aura lieu le samedi 11 février. Le groupe complètera son périple avec la visite de l'exposition « Los indios do Brasil » organisée dans le cadre d'Europalia Brasil. Rendez-vous aux guichets de la gare de Namur à 9.00.



Sortie à la mer du Nord

le mardi 28 février à 9.00

Alfonso et les participants de la Babbeltaffel se rendront à la mer du Nord afin de se promener et de profiter du bon air iodé de la côte belge tout en discutant, pour ceux qui le souhaitent, en Néerlandais. Le rendez-vous est fixé le mardi 28 février, ils vous attendront aux guichets de la gare de Namur à 9.00. Le prix du billet est de 5.20€ A.R pour les + de 65 ans et de 14.8€ pour les moins de 65 ans. Si vous êtes disponible à un autre moment, n'hésitez pas à contacter Aurélien qui vous mettra en relation avec Alfonso.

Bowling

le dimanche 19 février à 11.00

Les participants du RES vous invitent à venir vous essayer au Bowling. Venez transmettre vos techniques ou tout simplement passer un moment de convivialité et d'amusement.

Le rendez-vous est à 11.00 au Bowling & squash de Namur (St Servais) situé au 251 chaussée de Perwez.

Le prix de la participation est de 2.5€ par personne + prix de la location des chaussures.



Petit retour du Festival Voix de Femmes à Namur, organisé tous les 2 ans et pour la 3^e fois par le Centre d'Action Laïque de la province de Namur



Festival en deux temps, en deux moments de rencontres :
la journée des associations du vendredi 18 novembre à Liège et la rencontre musicale du 21 novembre au CAL avec le groupe Burkinabé Tipougoumba Lankaondé qui nous ont offert une prestation dans le cadre d'un concert de midi décentralisé à Namur.

Dans un premier temps, nous avons participé à la journée des associations organisée par l'asbl **Voix de Femmes**, une journée de rencontre et de musique.

La première bonne surprise de la journée est le monde présent, des femmes de divers horizons

mais surtout des femmes actives ou fréquentant les associations de femmes de la région liégeoise : que ce soit grâce à un groupe d'alpha, grâce à des associations de loisirs, de création ou encore grâce à un groupe militant, toutes ces femmes sont sorties de chez elles, de leurs maisons, de leurs quartiers pour assister à cette journée.

Le public cible était donc présent, une première réussite.

Trois instants de musiques nous furent proposés : un groupe de chant traditionnel de l'île de Mayotte, département français des DOM-TOM. Ces chanteuses nous ont interprété le Debba, un chant qui était à l'origine interprété par des hommes, ce chant exprime l'amour des résidents de l'île pour leur religion, l'Islam.

Ces musiciennes nous ont expliqué que le Debba, leur permettait de quitter le foyer, d'exister en dehors de ce foyer. Pour elles, c'est grâce au dialogue avec leurs familles, leurs maris qu'elles peuvent partir en tournée mais les remarques négatives de l'entourage extra familial restent fréquentes et dures.

Deuxième rencontre musicale de la journée, le groupe polyphonique **Intwatwa**, musiciens du Rwanda, issu d'une tribu de Pygmées et dont les chants et les danses sont connus dans le monde entier. Lors de l'échange, les musiciennes sont revenues sur l'importance de l'art pour elles, le statut d'artiste les aide à obtenir le respect, à exister et à être entendue.

Notre dernier rendez-vous musical : **AWA DEME et ABIBOU** du Burkina-Faso, un mini concert avec plusieurs musiciens, accompagné de danses traditionnelles très impressionnantes.

Deux films sont venus rythmer cette journée, nous avons eu l'opportunité de découvrir l'un d'entre eux, « **Terre, papier Ciseaux** », documentaire témoin de plusieurs ateliers organisés par le Gaffi, une association de Schaarbeek (groupe d'animation et de formation pour femmes) : un cours d'alpha, un cours de couture, d'expression, de jardinage, autant d'occasions de découvrir les participantes et ce que leur apportent ces quelques heures par semaine uniquement dédiées à elles.

Le **Festival Voix de Femmes** organise dans le cadre de sa semaine d'activité des concerts de midi au cœur des associations partenaires. Notre deuxième temps fort de cette édition 2011 s'est déroulé dans nos locaux, où nous avons eu le plaisir de recevoir le groupe **Burkinabé Tipougoumba Lankaondé**. Un moment de rencontre musicale et de partage qui après le concert s'est poursuivi autour du buffet préparé en collégiale avec les participants.

Des habitués et aussi des membres de l'asbl Alpha 5000 ont répondu présents et nous ont encouragés à poursuivre ces activités musicales et interculturelles.

Le Festival Voix de Femmes se clôture pour nous avec beaucoup de découvertes et le sentiment que ce festival porte bien son nom tant il porte et met au centre de ces activités la voix des femmes.

Des femmes artistes, des femmes migrantes, des femmes d'ici et d'ailleurs qui veulent exister et être entendues au-delà des préjugés.



>> Le CAL vous propose

En lien avec le bien-être : Lieu de paroles

le mercredi 1^{er} février de 09.00 à 11.00

L'atelier de parole continue en un échange confidentiel et respectueux de chacun. De ce partage, naît une dynamique de groupe et une énergie au changement. Une rencontre par mois, mercredi de 09.00 à 11.00.

Les objectifs des rencontres sont :

- Faciliter l'expression des émotions et de ses ressentis ;
- Apprendre à s'exprimer en son nom personnel et à parler en "je" ;
- Apprendre à écouter l'autre et à 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 ;

- Oser déballer le contenu de son sac à dos et repartir avec un sac mieux rangé : tout au fond, les questions encore douloureuses au toucher ; au milieu, les problèmes restant à éclaircir ; au-dessus, tout ce qui est presque réglé et prêt à être abandonné.

Les thèmes sont choisis sur propositions des participants. La rencontre a lieu si quatre participants sont inscrits, huit au maximum. Il est indispensable de vous inscrire pour le lundi précédant la rencontre au 081 73 01 31.

Animatrice : Claudine Pêcheux, animatrice et formatrice ; suivis de deuils et pertes difficiles. Ni psy, ni thérapeute, ni fée clochette.

Rencontre suivante : le 07 mars de 09.00 à 11.00



Soirées-Lumières 2012

le jeudi 23 février à 19.00

C'est reparti pour une programmation riche en thématiques variées et en films et documentaires tantôt drôles, tantôt émouvants ! A la rencontre d'univers diversifiés et contrastés, les « Soirées-Lumières » souhaitent continuer à être un rendez-vous d'information et de sensibilisation, en même temps qu'un moment de réflexion en interaction collective.

PREMIER CYCLE : TRAVAIL ET DIGNITÉ

Le travail rend-il heureux ?

Est-ce le rôle du travail, sa finalité ? Perd-on sa vie en essayant de la gagner ? Peut-on vivre sans travailler ? Quel sens donnons-nous à l'exercice – ou non – d'une profession ? La réussite sociale est-elle liée à une certaine forme de réussite professionnelle ?

Comment réagir lorsque nos valeurs personnelles entrent en contradiction avec certaines exigences de l'employeur ?



COPACABANA

Un film de Marc Fitoussi, avec Isabelle Huppert, Lolita Chammah, Aure Atika, etc.

Date de sortie 7 juillet 2010 (1h 47min)

Inconséquente et joviale, Babou ne s'est jamais souciée de réussite sociale. Elle décide pourtant de rentrer dans le droit chemin quand elle découvre que sa fille a trop honte d'elle pour l'inviter à son mariage. Piquée au vif dans son amour maternel, Babou se résout à vendre des appartements en multipropriété à Ostende, en plein hiver.



>> Agenda février 2012

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 07 février de 10.30 à 13.00

Rendez-vous hebdomadaires

Stretching	Le lundi de 10.00 à 11.00
Informatique avancé	Le lundi de 14.00 à 16.00
Table de conversation italienne	le mardi de 10.00 à 12.00
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
Informatique débutant	Le mardi de 14.00 à 16.00
Théorie du permis de conduire	Le mercredi de 14.00 à 16.00
La photo digitale	Le mercredi de 14.00 à 16.00
Ludo	Le jeudi de 14.00 à 16.00
Arts plastiques-techniques diverses	Le vendredi de 13.30 à 16.30
Anglais	Le vendredi de 14.00 à 16.00

Rendez-vous mensuels

Réunion : Fête de l'hiver	Le jeudi 02 février de 10.30 à 13.00 et le vendredi 17 février de 10.30 à 12.30
Marche 6 km	Le dimanche 12 février – rdvs 10.00 aux guichets de Namur
Travaux de couture	Le mardi 14 février de 10.00 à 13.00
Ecriture	Le jeudi 16 février de 10.00 à 12.00
Echange littéraire	Le jeudi 16 février de 14.00 à 16.00
Cuisine : poulet moambe	Le jeudi 23 février de 10.00 à 13.00
Décoration de table	Le jeudi 23 février de 13.30 à 16.30
Fête de l'hiver	Le samedi 25 février de 11.30 à 17.00

Mangrove en sortie

Exposition SABENA	Le samedi 11 février – rdvs 09.00 aux guichets de Namur
Bowling	Le dimanche 19 février à 11.00 au bowling
Sortie à la mer	Le mardi 28 février - rdvs 09.00 aux guichets de Namur

Le CAL vous propose

Lieu de parole – le bien être	Le mercredi 01 février de 09.00 à 11.00
Soirée lumières	Le jeudi 23 février à 19.00



Avec le soutien de
la Fédération Wallonie-Bruxelles

