



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

Mangrove

Octobre • 10/2011

Bonjour à toutes et à tous,

Dans la Feuille Info de septembre, nous annonçons que nous vous présenterions des échos et d'autres photos de l'**échange interculturel du 8 août** entre des membres du RES Mangrove et du Centre de la Croix-Rouge 'Pierre bleue' d'Yvoir. Voici un petit compte rendu d'Aurélien qui a accompagné le groupe lors de cette rencontre.

Malgré un temps à la belge pour débiter la journée, le soleil fut de la partie et a permis de rendre notre découverte de Namur d'autant plus agréable. L'ensemble des participants ont passé une journée dans la joie et la bonne humeur. Les membres du réseau ont emmené les personnes du centre Croix-Rouge 'Pierre bleue' dans des endroits propices à la détente, à l'amusement et à la rencontre : parcs, jardins et infrastructures sportives, mais aussi dans des lieux emblématiques de la ville de Namur : cathédrale, églises, places et monuments. N'oublions pas le voyage en Namourette, pour se déplacer autrement dans la ville.



Les membres du Réseau ont pu partager leurs savoirs sur la ville, des traits de leur culture et les lieux qu'ils affectionnent ou trouvent particulièrement intéressants. Cette rencontre a aussi permis de nombreuses discussions portant sur le parcours de vie et les expériences des personnes réfugiées ou encore des partages sur la vie au sein de leur pays d'origine.

Cette journée a donné suite à un échange cuisine portant sur la confection de pains de plusieurs régions du monde au Centre 'Pierre bleue' mais aussi à une visite du village de Crupet. (À lire dans 'Mangrove est sorti'). Nous vous proposons aussi une autre journée rencontre à découvrir dans la rubrique Mangrove en sortie.

En espérant vous y retrouver nombreux, bon mois à toutes et tous.

L'équipe du CAL



facebook
Email

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

11
OCT.

Feuille Info de novembre 2011

Délai pour envoyer vos textes et infos pour la Feuille Info de novembre 2011 : vendredi 11 octobre 2011

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

Centre d'Action Laïque • Province de Namur • rue de Gembloux 48 • 5002 Namur

081 73 01 31 • contact@laicite.com • www.laicite.com

>> 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 ► VENDREDI 07 OCTOBRE DE 10.30 À 13.00

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

De 12.15 à 13.00, un moment de détente sous forme d'un **repas pris en commun** accueille toutes les personnes désireuses de se joindre à nous.

>> Nouveaux membres

Beatrice, Gerald, Marie-Lisis, Antony, Laurence, Ahmed, Abdul, Selma, Gylsime, Daniel, Pierre, Priso et Dorothée

Nouvelles demandes

Table de conversation en anglais,
Access débutant, Informatique,
Graphisme

Toujours en demande

Tai-chi, Portugais, Guitare,
Percussions, Gym tonique, Salsa, Théâtre

Nouvelles offres

Allemand, Espagnol, Turc et Russe,
Atelier d'écriture, Electronique, Aquariophilie,
Photo nature, Construire ses décorations
de fêtes de fin d'année à l'aide de matériaux naturels

Nous avons besoin de vous !

MANGROVE est toujours à la recherche d'un ou plusieurs offreurs pour réaliser des échanges informatiques portant sur la maintenance, la protection et l'utilisation de matériel.

Si vous êtes familiers avec les outils informatiques et désireux d'offrir votre savoir, n'hésitez pas à contacter les animateurs au 081 73 01 31 tous les jours de la semaine de 09.00 à 17.00.

Pour toute question relative à Internet, plusieurs personnes ont offerts leur savoir. Nous sommes à votre disposition afin de vous mettre en contact avec ceux-ci.

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 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 5 km

le dimanche 16 octobre 2011 à 10.00

Bienvenue à tous et à toutes. Notre prochaine marche d'octobre se passera dans notre ville de Namur à partir de l'Institut Notre Dame, rue du Lombard 39 le dimanche 16. Notre RDV a lieu devant la gare de Namur à 9h30. N'oubliez pas des bottines et évidemment emportez avec vous la bonne humeur même si le soleil n'est pas de la partie !

► Jacques et Béatrice : 0495/81 52 71

RES Trucs et astuces

le mardi 18 octobre
de 10.00 à 12.00

L'échange trucs et astuces du mois d'octobre portera sur les fournisseurs de services téléphoniques et énergie.

Apportez vos factures et comparez avec les autres participants vos points de vue en matière de consommation d'énergie. De 12.00

à 12.45, un moment de détente sous forme d'un repas pris en commun.



RES Petits travaux de couture

les mardis 04 et 25 octobre
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.**

RES Littérature

le jeudi 20 octobre de 14.00 à 16.00

Le rendez-vous est toujours fixé le 3ème jeudi du mois de 14.00 à 16.00. Nous insistons auprès des participants de bien confirmer leur présence au moins deux jours avant l'échange.

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 leurs réalisations. 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. L'échange n'a pas lieu pendant les congés scolaires (**pas d'échange le lundi 31 octobre**).

Nouvel échange : RES Photo nature

le mardi 11 octobre
de 14h00 à 16h00

Les nouveaux appareils photos numériques sont souvent très complexes et possèdent beaucoup d'outils peu fonctionnels. Cet échange consistera donc à vous transmettre les moyens d'utiliser au mieux la lumière naturelle lors de la réalisation de vos photos à l'extérieur, de vous approprier les fonctionnalités du viseur et du cadrage ou encore l'utilisation des différents objectifs en fonction de votre modèle.

Amateur de photo de petits et grands gibiers en extérieur, Antony essaiera de répondre aux besoins de chacun sur la photo nature ainsi que sur les techniques d'approche des animaux et de la théorie du camouflage.

Cet échange en intérieur intéressera tous les amoureux de la nature et/ou les amateurs de photographie. Vous pouvez apporter votre appareil photo numérique.

Rendez-vous le mardi 11 octobre au CAL de 14h00 à 16h00. Merci de prévenir les animateurs du CAL de votre participation.



RES Cuisine

- ▶ Le **MERCREDI 5 OCTOBRE DE 10.00 À 12.00** Carmela vous offre la préparation de pâtes aux brocolis.
- ▶ Le **MARDI 11 OCTOBRE DE 10.00 À 12.00** Béatrice vous proposera d'apprendre à préparer des speculoos.
- ▶ Le **MARDI 25 OCTOBRE, AU MÊME HORAIRE**, Arlette vous offre la préparation de pommes de terre farcies accompagnées de salade, suivies d'un flan. **INSCRIPTION POUR LE VENDREDI AU PLUSTARD.**

*Si vous souhaitez proposer un échange cuisine en novembre, prenez contact avec un-e animateur-trice du CAL **AVANT LE 15 OCTOBRE**. 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.*

▶ PARMIGIANA (GRATIN D'AUBERGINE)

Ingrédients

- Huile d'olive
- 1 tête d'ail
- 2 bouteilles de sauce tomate
- Basilic
- sel
- aubergines (1 aubergine pour deux personnes)
- 4 œufs coupés en lanières
- Tranches de jambon
- Fromages (provolone piquant, parmesan et mozzarella)
- 1 tasse de petits pois



Préparation

- Faites revenir l'huile avec l'ail dans une casserole, ajoutez la sauce tomate, le basilic et l'ail.
- Entretemps, les aubergines ont été découpées en rondelles et égouttées. Faites frire les aubergines dans une poêle.
- Dans une grande poêle : Étalez les aubergines, puis ajoutez au-dessous quelques tranches de jambon, le provolone, la mozzarella et les petits pois. Ensuite ajoutez les œufs. Saupoudrez de poivre et de parmesan.
- Ajoutez ensuite la sauce tomate (qui a été cuite avec le basilic et l'ail). Répétez la même chose jusqu'à ce que le plat soit rempli. Mettez à chauffer au feu doux sans couvercle.

Bon appétit !



▶ BISCUITS ITALIENS

Recette réalisée de la cadre de la journée rencontre autour des pains du monde au centre Croix-Rouge 'Pierre bleue' d'Yvoir

Ingrédients pour 8 personnes

- 1 kg de farine
- 4 œufs
- 1 verre de lait
- 250g de beurre fondu
- 200g de sucre
- Le zeste d'un citron
- 2 sachets de levure en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation

- Dans un récipient, mélangez avec un fouet les quatre œufs entiers avec le sucre, le lait, la farine, le zeste du citron et ajoutez le beurre fondu. Travaillez ensuite la pâte avec les mains, ajoutez la levure en poudre et le sucre vanillé.
- Laissez reposer une demi-heure
- Ensuite faites des formes de biscuits sur un support qui convient pour le four. Mettre au four à 180°C. Vérifiez régulièrement la cuisson à partir de 15-20 minutes.

Bonne dégustation !

▶ POTIC NÉPALAISE

Un repas qui tient bien au corps et vous aide à affronter les rigueurs hivernales !

Ingrédients

- Pommes de terre
- Petits pois et haricots blancs
- Ail, oignons, huile, sel et gingembre

Préparation

- Aux pommes de terre que vous faites cuire à la poêle, vous ajoutez des petits pois extra fins, des haricots blancs, de l'ail et des oignons que vous aurez fait revenir préalablement dans l'huile. Ajoutez du sel et du gingembre.

LES AUTRES RECETTES DE PAINS SONT DISPONIBLES AUPRÈS DES ANIMATEURS



Nouvel échange : Randonnée Nature et confection de décorations de fêtes de fin d'année

le mercredi 19 octobre à 9h30

Antony propose de commencer par une randonnée de 5 km au sein de la magnifique réserve naturelle de **Sclayn le mercredi 19 octobre** afin de ramasser les matériaux nécessaires à la réalisation des décorations (écorces, branchages, carottes de sapin...).

Cette sortie pourrait être suivie d'une **seconde balade le jeudi 27 octobre** dans le cas où certains membres n'auraient pas trouvés tous les matériaux nécessaires. Ces randonnées seront complétées par **deux échanges les 10 et 24 novembre** lors desquels les participants construi-

ront ensemble les décorations, échangeront des techniques, idées déco ou encore interrogeront leur manière de fêter la fin d'année en fonction de leurs convictions religieuses et/ou philosophiques. Informations et réservations auprès de l'équipe d'animation.

► RDV à 9h30 devant les guichets de la gare de Namur. Départ à 9h47, arrivée à 10.00, Retour toutes les heures 59. Prix normal du billet 5,40 € aller-retour.



Le verdier d'Europe
© Naturaplus
(Antony Dupont)

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 !

>> Mangrove en sortie

Marché aux anciennes variétés horticoles de Namur

le samedi 15 octobre à 11h00

Les membres du RES Mangrove vous convient à participer au Marché aux anciennes variétés horticoles. Près de 40 stands, installés sur la Place d'Armes spécialement décorée pour l'occasion, offriront la possibilité aux visiteurs de déguster de nombreux fruits et légumes oubliés et produits issus du savoir-faire de nos artisans.

► RDV à 11h00 devant Joseph et François sur la Place d'Armes.

Rencontre interculturelle et art contemporain

le lundi 17 octobre à 10h00

La Commission des Arts de la Région Wallonne (CARW) est à l'initiative d'une exposition d'art contemporain originale s'installera à Namur pour amener le grand public à entrer en contact avec des créations d'une sensibilité contemporaine, la CARW a invité une dizaine d'artistes wallons et bruxellois à intégrer des œuvres dans le Vieux Namur.

Plusieurs membres du RES vous proposent de se joindre à eux afin de faire découvrir la ville de Namur par le biais de l'art contemporain aux personnes du centre Croix-Rouge 'Pierre bleue' d'Yvoir, de les rencontrer et de partager un moment de convivialité et d'échange.

► N'oubliez pas de prévoir votre pique-nique. En cas de pluie, le dîner se déroulera à la salle Simone Henry derrière le CAL à 13h00.

Concerts de trompes de chasse

le dimanche 30 octobre à 9h00

Les membres du RES Mangrove se rendent dans la plus petite ville du monde, Durbuy, pour se laisser bercer aux sonorités des cors de chasse.

Tout au long de la journée, les sonneurs de trompes se produiront aux quatre coins de la ville. Prévoyez votre pique-nique.

► RDV à 9h20 devant les guichets de la gare de Namur. Départ à 9h41 et arrivée à 10h48. Retour avec le train de 17h12, arrivée à Namur prévue pour 18h18.



Rejoignez nous au
Marché aux anciennes
variétés horticoles
de Namur



>> Mangrove est sorti

Rencontre interculturelle 'pains du monde' du 26 août

Lors de la rencontre interculturelle autour des pains du 26 août qui a eu lieu au centre Croix-Rouge 'Pierre bleue' d'Yvoir, la transmission était bien au cœur des échanges. Dans les diverses cuisines du centre, le fait de travailler en tandem ou d'être plusieurs offreurs a aussi permis d'apprendre d'autres manières de faire pour arriver à des réalisations semblables. Cela a contribué au plaisir de découvrir d'autres manières de faire. Pour les enfants présents ce fut l'occasion d'apprendre à peser les ingrédients, calculer les proportions, se familiariser avec des gestes nouveaux : découper des lettres, tresser de la pâte pour former les biscuits...

Les autres recettes de pains sont disponibles auprès des animateurs.



Echange interculturel et visite de Crupet du 19 septembre

La visite de Crupet a permis la rencontre et l'échange entre les membres du RES Mangrove et les résidents du centre Croix-Rouge 'Pierre bleue'. La matinée a été occupée par un jeu qui a permis le dialogue et l'échange notamment via l'apprentissage du français pour les personnes réfugiées du centre et la découverte pour l'ensemble du groupe, de l'histoire des différents lieux du village.

Après un pique-nique aux abords du donjon de Carondelet, une promenade nous a permis de ramasser divers fruits et baies comestibles et d'avoir un échange sur les modes de préparation.

>> Le CAL vous propose



Le FIFF Campus

le mardi 4 octobre à 10.00

Le Centre d'Action Laïque est présent cette année encore à l'occasion du Festival International du Film francophone avec une **animation autour du film de la réalisatrice tunisienne Nadia El Fani, "Laïcité inch'Allah"** : *"Tandis que le monde arabe aborde une phase de changement radical, la Tunisie, ayant insufflé le vent de révolte au printemps dernier, fait figure de pays laboratoire quant à sa vision de la religion. Et si, par la volonté du peuple, un pays musulman optait pour une constitution laïque ?"*

Destinée à un public de jeunes et aux groupes scolaires, cette séance permet de mettre en question plusieurs enjeux de l'après Ben Ali, de l'après révolution : ce moment où un peuple peut se donner la possibilité de faire le choix démocratique de la liberté philosophique et religieuse.

En présence de Benoît Van der Meerschen, Directeur de la Cellule Etude et Stratégie du Centre d'Action Laïque, Président de la Ligue belge des Droits de l'Homme et de Monsieur Tahar Bekri, Poète et écrivain tunisien, Maître de conférences à l'Université de Paris X-Nanterre

Pour toute réservation, contactez l'organisation du FIFF-Campus au 081/24.12.36 ou sur www.fiff.be



En lien avec le bien-être : Lieu de paroles

le mercredi 5 octobre 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.



Les goûters futés

le jeudi 22 octobre de 15h à 16h30

Ce rendez-vous à l'heure du thé aura pour thème : **le volontariat en questions ?**

Qui sont ces personnes qu'on appelle les volontaires, ou, il n'y a pas si longtemps, les bénévoles ? Quelle est leur place dans la société actuelle, quel rôle jouent-ils-elles ? Pourquoi devient-on volontaire ? L'engagement citoyen prend-il en l'occurrence la forme du volontariat ? Peut-on combiner le volontariat avec une activité professionnelle ? De quelle reconnaissance le volontariat bénéficie-t-il dans la société actuelle ? Mélanie De Groote, volontaire chez Oxfam, nous fera partager son témoignage.

S'informer, partager l'information, échanger, c'est déjà s'engager ! Délibération, sensibilisation,

réflexion : un premier pas vers l'action collective.

L'objectif : proposer un moment de détente et de réflexion collective autour de thématiques proposées par les participant-e-s. Chacun-e est invité-e à participer, s'il-elle le souhaite, et dans la mesure des possibilités de chacun-e, à l'élaboration des séances ultérieures : choix collectif du thème, recherche d'informations, préparation d'une courte présentation, etc.

Tout le monde est le bienvenu, que vous soyez volontaire ou non. C'est l'occasion de se retrouver et d'échanger nos points de vue autour d'un goûter agrémenté de café, thé, petits gâteaux. Au plaisir de vous retrouver nombreux-euses !



Soirées lumières

le jeudi 27 octobre à 19.00 (accueil dès 18.30)

Nouveau cycle des Soirées-Lumières !

L'enseignement aujourd'hui ; école publique : école des savoirs, école de vie

Première séance:

Ecole en question, écoles à questions

L'école : pour apprendre tout court ou apprendre à vivre ? L'école contribue-t-elle à apprendre à penser ? L'école permet-elle de favoriser un meilleur vivre ensemble ? Existe-t-il une « crise de l'autorité » dans les établissements scolaires ? Quelle est la fonction de l'enseignant ? La société attend-elle trop des profs ? La fonction de l'enseignant-e est-elle dévalorisée ?

Entre les murs

Un film de Laurent Cantet
France, 2008, 128'

Palme d'or au Festival de Cannes 2008

Avec François Bégaudeau,
Agame Malembo-Emene

François est un jeune professeur de français dans un collège difficile. Il n'hésite pas à affronter Esmeralda, Souleymane, Koumba et les autres dans de stimulantes joutes verbales, comme si la langue elle-même était un véritable enjeu. Mais l'apprentissage de la démocratie peut parfois comporter de vrais risques.



“L'école est aujourd'hui un lieu où il est légitime de tout faire, sauf s'asseoir derrière une table et écouter un cours.”

(Adrien Barrot,

L'Enseignement mis à mort)



>> Agenda octobre 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 vendredi 07 octobre de 10.30 à 13.00

Rendez-vous hebdomadaires

Stretching	Le lundi de 10.00 à 11.00
Autour du fil	Le mardi de 13.30 à 16.45
Babeltafel	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
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

Rendez-vous mensuels

Scrabble	Le 03 et le 21 octobre de 13.30 à 16.30
Travaux de couture	Les mardis 04 et 25 octobre de 10.00 à 12.00
Cuisine : Pâtes brocoli	Le mercredi 5 octobre de 10.00 à 13.00
Cuisine : Speculoos	Le mardi 11 octobre de 10.00 à 12.00
Photo nature	Le mardi 11 octobre de 14.00 à 16.00
Marche 5 km	Le dimanche 16 octobre - rdv à 09.30 devant la gare de Namur
Trucs et astuces	Le mardi 18 octobre de 10.00 à 12.00
Randonnée nature	Le mercredi 19 octobre - rdv à 9.30 aux guichets de Namur
Echange littéraire	Le jeudi 20 octobre de 14.00 à 16.00
Cuisine : Patates farcies	Le mardi 25 octobre de 10.00 à 12.00

Mangrove en sortie

Marché aux anciennes variétés horticoles de Namur	Le samedi 15 octobre à 11.00
Rencontre interculturelle et art contemporain	Le lundi 17 octobre à 10.00
Concerts de trompes de chasse	Le dimanche 30 octobre à 9.00

Le CAL vous propose

Projection « Laïcité Inch'allah »/FIFF	Le mardi 04 octobre à 10.00
Lieu de parole – le bien être	Le mercredi 05 octobre de 09.00 à 11.00
Goûter futé	Le jeudi 20 octobre de 15.00 à 16.30
Soirées Lumières	Le jeudi 27 octobre à 19.00 (accueil 18.30)



Avec le soutien de
la Communauté française

