



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

# Mangrove

Mars • 03/2018



## Bonjour à toutes et tous,

Le mois de mars annonce l'arrivée du printemps. Le potager **Li Bia Cortil** vous accueillera pour que nous plantions diverses variétés de légumes et aromates. Cette année, nous accueillerons des jardiniers en herbe de manière ponctuelle avec la participation d'enfants du «Gai Savoir». Le groupe se relance, n'hésitez pas à nous rejoindre **le mercredi 7 mars de 14.00 à 16.30** pour apprendre dans la bonne humeur et organiser nos rencontres pour les mois à venir.

Comme chaque année, **le 08 mars sera la Journée internationale des droits des femmes**. Le thème de cette année est: «L'heure est venue: les activistes rurales et urbaines transforment la vie des femmes». Bien que le Centre d'Action Laïque de la province de Namur réfléchisse et milite avec vous toute l'année pour les droits des femmes, le mois de mars est un moment propice à la réflexion et à l'échange. Dans ce sens, nous vous proposons une série d'activités, des moments pour questionner, créer, réfléchir ensemble, apprendre, s'amuser et agir!

Bon mois de mars à toutes et tous!



**FÉMINISTES**  
*tant qu'il le faudra*

**Apéro  
rencontre  
du réseau**

*le vendredi 16 mars  
de 17.00 à 19.30*



Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 9.00 à 17.00.

**Délai pour envoyer vos textes et infos pour la FI d'avril: lundi 19 mars.**



Le RERS Mangrove et le CAL Namur sont sur Facebook. Retrouvez-y toutes nos activités.



Prochain collectif: mardi 13 mars de 10.30 à 12.30.



Numéro de gsm du réseau 0470.10.24.12

# Un projet géré et animé par les participants

## Bienvenue!

En février, le groupe a principalement travaillé à l'organisation de la fête du réseau et aux animations et activités proposées lors de la journée. Chacun a repris des engagements quant à la création d'un petit jeu découverte de Namur. L'objectif était d'apprendre en s'amusant. Un atelier plus créatif et des moments musicaux ont aussi été au programme. *Le collectif*

RÉUNION DU COLLECTIF MANGROVE MARDI 13 MARS DE 10.30 À 12.30

### Points à réfléchir pour la prochaine réunion:

- ▶ Projet 2020
- ▶ Évaluation de la journée festive et de l'inter-RERS
- ▶ Projet de fête des savoirs
- ▶ Bilan des apéro-rencontres

## >> Quoi de neuf?

### OFFRE / DEMANDE

#### Langues



Esperanto, espagnol, arabe classique, italien débutant et français. Langue des signes, français débutant, néerlandais moyen, hongrois.

#### Vie pratique



Bracelets, Apiculture, filer la laine de nos moutons et production de semences, faire son pain, électricité (théorie), généalogie, produits d'entretien, céramique, taille et soins au jardin, boutures et couture. Fabriquer son fromage, faire des saucisses.

#### Sciences et lettres



Poésie, écriture, droit public et philosophie. Communication. Exercices philo (argumentation, compréhension des textes d'auteurs) et notions de droit.

#### Arts et créativité



Modélisme, peinture, mandalas, littérature, infos culturelles (cinéma, théâtre, arts de la rue), danse rock, décoration de pâtisserie, encres végétales et jardins flottants.

#### Santé et bien-être



Gym tonique, karaté, nutrition, diététique, cuisine et pâtisserie du monde (Pakistan et Maroc). Épilation des sourcils, notions d'écologie et de citoyenneté (théoriques et pratiques) et cross training. Hair styling et dessins sur les mains. Crème pour le visage. Tai-chi, self-défense, danse de salon et contemporaine, salsa et yoga.

#### Informatique



Dactylographie, Word, Excel, Facebook, boîte Mail, Linux et logiciels libres, programmation, logique et algorithmes, Suite Adobe.

### Sylvie



est intéressée par tous les échanges autour de l'art et du bien-être. Elle attend l'occasion de l'apéro rencontre pour participer à un repérage de savoirs.

### Eva



a participé durant plusieurs années au réseau d'Arlon. Fraîchement arrivée à Namur, elle demande l'informatique, le chant et l'anglais et offre le polonais, la couture, le tricot et le crochet.

### Mahmmed



vient de rejoindre le réseau, intéressé par la philosophie du projet. Il remettra prochainement ses offres et demandes.



### Magali

suite à l'apéro rencontre et la demande d'Isabelle, a réussi à trouver une offreuse pour la saponification à froid! Il faut 6 personnes ultra-motivées avant de lancer l'échange. Prévoir une demi-journée. Intéressé? Contactez un animateur!



## >> Au jour le jour

### Apéro rencontre du réseau

le vendredi 16 mars  
de 17.00 à 19.30

### Les apéro rencontres du réseau!

Le vendredi 16 mars de 17.00 à 19.30

Le succès des apéro-rencontres de décembre et janvier et la volonté du collectif de continuer à renforcer la dimension collective et la cohérence du réseau ont amené à la décision de l'organisation d'un apéro-rencontre chaque mois pour inviter nouveaux et anciens à se retrouver, à partager un moment et à réfléchir sur ce que l'on sait et ce que l'on ne sait pas. Repérages de savoirs et mise en relation collective seront régulièrement proposés. Venez partager vos offres et vos demandes, vos idées de projets. Nous faisons toutes et tous partie du réseau et nous invitons aussi tous ceux qui veulent réactiver leur participation à nous rejoindre.

#### Demandes n'ayant pas trouvé d'offreur

Le bois dans tous les états (Isabelle), Harmonica (Antoine), Cuisine du monde (Maud, Didier, Isabelle), Informatique et téléphonie (Régis, François et Michèle), Néerlandais (Mani), Expression corporelle (Christian), Impro (Nadine et Laurence), Apprendre à construire une cabane en paille, Mosaique, Sophrologie/méditation (tôt ou tard dans la journée – Magali), Parentalité positive (Magali), Chant chorale ou chant débutant (Magali), Dessiner au fusain, Fabriquer des bacs (Guy), Faire pousser un repas équilibré (Henri), Danse (Clarisse).

#### Suite aux derniers apéros, voici quelques échanges attendant une mise en place:

Réanimation cardio pulmonaire (Didier) – Demandeuse: Alexandra / Utilisation d'un extincteur (Didier) – Demandeuses: Clarisse et Cécile H / Balade nature (Clarisse) / balade (Régis) / Balades sur terrains plats (Guy) – Demande: Francesca / Création de bijoux en laine feutrée (Maud) – demande: Clarisse

#### Propositions d'offres:

Histoire militaire (Mani), Histoire: surtout 1e et 2e guerres mondiales et leurs conséquences (Francesca), Le feu: qu'est-ce que c'est? (Didier), Poisson en croûte de parmesan (Aurélien), Cuisine indienne (Mani), Cuisine africaine (Francesca), Italien (Isabelle), Cuisine thaï (Magali), Confection de carnets (Patrizia), Bouture et greffe (Clarisse), Cuisine chicons au gratin, Logique et programmation en assembleur 650x (Phil)

## RERS LANGUES

### Table de conversation anglaise

Judis 8 et 22 mars de 10.00 à 12.00

Françoise vous propose un temps de conversation moyen à avancé. Les thèmes de discussion sont choisis collectivement. Nos sujets de prédilection sont la découverte de nouvelles cultures, les hobbies, les voyages ou encore la politique. Bienvenue à ceux qui ont des bases solides en anglais. Renseignements et inscriptions auprès des animateurs.

### Cinéma et langue anglaise

Judi 8 mars de 19.00 à 22.00

Jean-Philippe vous propose un échange alliant cinéma et langue anglaise. Journaliste cinéma et prof d'anglais, il a à cœur d'allier ses deux passions lors de cette rencontre mensuelle. Le groupe commencera par visionner un film en VO sous-titré en français et sera suivi par un temps d'échanges en langue anglaise. Les films seront choisis collectivement. Nous commencerons par un cycle Tarantino avec le 08 mars Pulp Fiction et le 19 Kill Bill.



## >> Au jour le jour



### Atelier d'écriture

Lundi 12 mars de 14.30 à 17.00

Harmony vous propose une série d'exercices et techniques afin de favoriser votre expression. Le sujet abordé lors de cet atelier sera celui des femmes et de la défense de leurs droits. Venez donner libre cours à votre imagination,

### RES SCIENCES ET LETTRES

exprimer des idées, un style, une ou plusieurs émotions. Mais aussi, être à l'écoute des personnes qui nous entourent et partager un bon moment. Renseignements et inscriptions auprès des animateurs.

#### Quelques créations à 2 mains sur le thème des échanges de savoirs:

*Un arbre aux multiples racines, aux innombrables branches, résiste au poids du temps et aux tempêtes.  
Un arbre qui est refuge et qui permet de prendre de la hauteur.  
Un arbre qui enjolive l'horizon et qui repousse les lignes.  
Auprès de mon arbre, auprès de ma mangrove, je viens bien, heureux!  
Au milieu d'une forêt, à la fois humble et puissant, l'arbre de vie.  
Une forêt dense, dans une étendue immense, mystérieuse, rassurante.  
Une forêt d'êtres semblables et uniques, mille petits êtres singuliers, solidaires.  
De toutes les formes et de toutes les couleurs, la forêt, où chacun se recueille, où chacun se sent bien.*

**Antoine et Harmony**



*J'adore l'art. Toutes ces techniques pour créer, s'exprimer, partager avec les autres mais aussi et surtout faire sortir de soi nos émotions. C'est le pointillisme que le réseau m'inspire. Chaque point... Chaque point, dans son unicité, dans sa particularité, qui constitue un magnifique tout. Ce qui est extraordinaire c'est que l'un ne peut vraiment exister sans l'autre... Ou plutôt: c'est parce que l'un est que l'autre existe... et inversement! Et contrairement à ce que nous pourrions penser, un point n'est jamais final, car un nouveau point, c'est un nouveau tableau qui advient.*

**Aurélien et Antoine**

### Changement climatique et collapsologie

Lundi 12 mars de 12.30 à 14.30

Et si notre civilisation s'effondrait? Non pas dans plusieurs siècles, mais de notre vivant. Loin des prédictions Maya, un nombre croissant d'auteurs, de scientifiques et d'institutions annoncent la fin de la civilisation industrielle telle qu'elle s'est constituée depuis plus de deux

siècles. Que faut-il penser de ces sombres prédictions? Henri vous propose un échange autour de la collapsologie de Pablo Servigne. Bienvenue à toutes et tous. Inscription auprès des animateurs.

### Anthropologie

Mercredi 21 mars de 16.30 à 18.30

Après avoir abordé la notion de culture, Antoine vous propose de continuer le périple anthropologique. Les sujets sont choisis collectivement. N'hésitez pas à les rejoindre si le projet

vous intéresse ou à prendre contact avec nous! Le prochain échange portera sur l'histoire de l'anthropologie en temps que discipline.



## >> Au jour le jour

### Mandalas

Jeudi de 14.00 à 16.00

Daniel, Clarisse et Alexandra vous donnent rendez-vous tous les jeudis pour un échange autour des Mandalas d'ici et d'ailleurs. Discutons de la symbolique des couleurs et des représentations artistiques des mandalas dans différentes cultures sans oublier un temps de mises en couleur, voire de création. Bienvenue à toutes et tous.



### Jeux

Le mardi ou le jeudi à 14.00.

Je vous propose de vous faire découvrir les Echecs, un jeu de société, ou un jeu de rôles. Je possède un échiquier en bois, pliant et magnétique, pas mal de jeux de plateau avec une préférence pour les "jeux de société" qui durent plus d'une heure et permettent de développer la stratégie & la tactique de chaque participant... En outre, je désirerais proposer à nou-

### Stretching

Lundi de 10.00 à 11.00

Myriam vous guidera dans la pratique correcte des exercices de stretching et techniques de relaxation. Des exercices simples et efficaces pour différentes parties du corps, des mouvements qui délient.

### Do in

Jeudi de 11.00 à 12.00

Michèle vous propose des techniques d'auto-massage, étirements et relaxation. Un beau moment pour garder la forme. Renseignements et inscriptions auprès des animateurs.

## RERS CRÉATIF

### Créations artistiques

Mardis 12 et 19 mars de 10.00 à 12.00

Je vous propose un univers de techniques créatives et d'astuces – collages, aquarelles, tissus, pastels, acryliques... Vous qui aimez apprendre et rêver, faites un voyage au cœur des couleurs.

Martine

### Chant

Jeudis 1, 15 et 29 mars de 14.00 à 15.00

Entre apprentissage et plaisir de chanter, venez partager un moment avec Catherine, Eva, Christian et Cathy.



## NOUVELLE OFFRE D'ÉCHANGE

veau des Jeux de Rôle à plusieurs personnes – 4 minimum. Connaissez-vous Ambre? L'univers de ce jeu est infini et constitué d'une multitude d'Ombres, mondes fantastiques qui ne sont en fait que de simples reflets déformés du seul monde réel. Si vous êtes intéressé, parlez-en au secrétariat ou à un animateur. À bientôt!  
Claude

## RERS SANTÉ

### Relaxation

Lundis 5 et 19 mars de 15.45 à 16.45

Chantal vous propose une relaxation guidée tout en éveillant l'imaginaire dans des visualisations créatives et positives. Cela afin de favoriser la créativité et la concrétisation de projets. Renseignements et inscriptions auprès des animateurs.



## >> Au jour le jour



### Cuisine italienne - Arancini

RERS CUISINE

Mardi 27 mars de 9.30 à 13.30

**Carmela** vous propose de réaliser ensemble les **arancinis**, tout droit venues de Sicile, les arancinis incarnent tradition, authenticité et saveurs italiennes. Elles doivent leur nom à leur forme et à leur couleur qui rappellent le fruit le plus exquis et représentatif de la Sicile: l'orange! Ces boules de risotto farcies s'imposent comme un incontournable du paysage culinaire de Sicile et plus largement, de toute l'Italie. Inscription pour le 16 mars au plus tard avec avance de 1€ au secrétariat.



## >> Mangrove en sortie



### Visite de l'exposition « Chambres avec Vues - Parcours d'Artistes ».

Samedi 17 mars à 12.50

Plus qu'un simple parcours d'artistes, Chambres avec Vues est devenu au fil des éditions un événement culturel majeur, qui mobilise des milliers de citoyens, artistes, hôtes et visiteurs, et crée une formidable effervescence dans la région namuroise. Je vous propose de commen-

cer par prendre la direction de Terra Nova et la citadelle pour continuer ensuite dans le centre-ville. Rendez-vous à 12.50 au quai A devant la gare pour prendre le bus 3 de 13.05 vers la citadelle. Participation gratuite. Prévoir un peu de monnaie pour le bus.

### Balade de Profondeville à Wépion

Samedi 31 mars à 13.15

Nous partirons de l'hôtel de ville de Profondeville pour rejoindre Wépion en longeant le halage. La balade fait environ 4.5km et est ac-

cessible à toutes et tous. Rendez-vous au quai Rogier à 13.15 pour prendre le bus 4 de 13.27.



## >> Le CAL vous propose

### MOIS DES DROITS DES FEMMES

Le mois de mars 2018 marque l'anniversaire des 70 ans du droit de vote des femmes en Belgique. C'est aussi un mois lors duquel le CAL Namur a à cœur de proposer des activités relatives aux droits des femmes invitant à la réflexion mais aussi à l'expression sous toutes ses formes. C'est pourquoi nous vous invitons à nous rejoindre lors des différentes activités organisées.

#### Vernissage de l'exposition « Filles, Garçons à l'égalité? »

Vendredi 2 mars de 17.00 à 19.00

Comme les garçons, les filles veulent apprendre à l'école et obtenir un emploi décent, diriger les changements de leur société, décider de leur vie et de leur corps et s'épanouir à l'abri de la peur, de la discrimination et de la violence. Pourtant, partout dans le monde, stéréotypes, préjugés et discrimination limitent leur pouvoir. 10 jeunes reporters de Belgique, du Bénin, du Cambodge et d'Equateur ont rassemblé 48 témoignages de filles et de garçons.

«Es-tu heureuse d'être une fille? - Es-tu heureux d'être un garçon?», «Penses-tu que ce serait différent si tu étais de l'autre sexe?», «Si oui, trouves-tu que cela est juste?», «Qu'aimerais-tu changer?».

Venez découvrir leurs réponses et contribuons ensemble à un monde où tous les enfants auraient les mêmes possibilités d'imaginer et de construire leur avenir. L'exposition sera visible jusqu'au 29 mars.

#### Femmes: Atelier créatif en 4 rencontres

Vendredis 2, 9, 16 et 23 mars de 10.00 à 15.00

Le Centre d'Action Laïque de la province de Namur vous propose un atelier créatif en quatre séances destiné à toutes et tous pour se rencontrer et créer ensemble, à partir de nos envies et nos combats. Donner la place à l'imagination et au rêve, créer des messages porteurs de sens, investir l'espace public de manière poétique et engagée. Au programme: peinture, modelage, dessin et sérigraphie. De la démarche individuelle vers la création collective. Les réalisations feront l'objet d'une exposition le 30 mars dès 18.00.

#### Philo-Lumières Femmes philosophes

Mercredi 14 mars de 17.00 à 19.00

La philosophie a souvent été personnifiée sous les traits d'une femme. Pourtant, les femmes sont peu représentées parmi les rangs des philosophes. Comment s'expliquer cette «tache aveugle» dans une discipline qui se propose de «penser le tout», de penser la condition humaine, sans offrir une place à la moitié de l'humanité? Cette question, posée par une participante lors d'une séance précédente, a été travaillée par l'animateur et les personnes qui ont manifesté leur intérêt pour ce sujet.

#### Exposition festive et musicale

Vendredi 30 mars dès 18.00

Afin de clôturer ce mois de réflexion et d'interpellation autour des droits des femmes. L'équipe du CAL vous invite à venir découvrir les œuvres réalisées dans le cadre de l'atelier créatif préposé tout au long du mois de mars. Cette exposition sera aussi l'occasion de faire la fête en musique et de participer aux animations proposées par l'équipe. Des pains surprises seront prévus pour nous sustenter et le verre de l'amitié sera offert.



FÉMINISTES  
tant qu'il le faudra



# >> Agenda Mars 2018

Cet agenda présente uniquement les échanges collectifs. Il donne 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.

## Collectif

Mardi 13 mars de 10.30 à 12.30

## Apéro rencontre Mangrove

Vendredi 16 mars de 17.00 à 19.30

## Rendez-vous hebdomadaires

Stretching Lundi de 10.00 à 11.00

Table de conversation française Lundi et jeudi de 10.00 à 12.00

Do in Jeudi de 11.00 à 12.00

Mandalas Jeudi de 14.00 à 16.00

## Rendez-vous mensuels

Chant Jeudi 1, 15 et 29 mars de 14.00 à 15.00

Relaxation Lundis 5 et 19 mars de 15.45 à 16.45

Table de conversation anglaise Jeudis 8 et 22 mars de 10.00 à 12.00

Cinéma et langue anglaise Jeudi 8 mars de 19.00 à 22.00

Changement climatique et collapsologie Lundi 12 mars de 12.30 à 14.30

Atelier d'écriture Lundi 12 mars de 14.30 à 17.00

Créations artistiques Mardis 12 et 19 mars de 10.00 à 12.00

Anthropologie Mercredi 21 mars de 16.30 à 18.30

Cuisine italienne - Arancini Mardi 27 mars de 9.30 à 13.30

## Mangrove en sortie

Exposition «Chambres avec vues – Parcours d'artistes» Samedi 17 mars à 12.50

Balade de Profondeville à Wépion Samedi 31 mars à 13.15

## Le CAL vous propose

Vernissage de l'expo – Filles, Garçons à égalité? Vendredi 2 mars de 17.00 à 20.00

Li bia cortil - 1<sup>er</sup> rencontre Mercredi 7 mars de 14.00 à 16.30

Femmes: Atelier créatifs en 4 rencontres Vendredi 2, 9, 16, 23 mars de 10.00 à 15.00

Philo-Lumières – Femmes Philosophes Mercredi 14 mars de 17.00 à 19.00

Exposition festive et musicale Vendredi 30 mars de 17.00 à 22.00



Avec le soutien de  
la Fédération Wallonie-Bruxelles