



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

Mangrove

Mai • 05/2017

Bonjour à toutes et tous,

Le mois de mai est celui de la **FÊTE DU RÉSEAU!!!** Un super programme a été concocté par les participants du réseau et les jardiniers du bia cortil. Le groupe qui organise la fête recherche encore des personnes prêtes à donner un petit coup de main pour l'accueil, le buffet et la décoration...

- * Si vous êtes motivé, merci d'en faire part à Aurélien ou de venir à la réunion du collectif du 5 mai de 13.30 à 15.30. Le groupe reste ouvert à vos propositions.
- * Un atelier créatif pour décorer la salle autour des fleurs et du printemps se fera **le mercredi 10 mai de 13.00 à 16.30**. N'hésitez pas à venir proposer une de vos réalisations à préparer ensemble.
- * Enfin, le vendredi 12 mai de 13.00 à 16.00, venez nous aider à installer la salle. Merci de remplir le talon d'inscription glissé dans la feuille.



Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 9.00 à 17.00. Le CAL fermera ses portes le lundi 1 mai, le mardi 9 mai en matinée, le jeudi 11 mai, le jeudi 25 et le vendredi 26 mai.

Délai pour envoyer vos textes et infos pour la FI de juin: lundi 15 mai.



PROGRAMME - SAMEDI 13 MAI

- 9.00** Cuisine du monde: Palestine, Thaïlande et France. Mohammed vous proposera de réaliser avec lui une pâtisserie palestinienne (basboussa), Magali une salade thaïlandaise et Chantal un classique de la cuisine française: la blanquette de veau. Participation aux frais de 3€ par personne. Les plats seront partagés lors de la fête. Les inscrits ne doivent donc pas apporter quelque chose en plus pour le buffet (auberge espagnole). **Inscription indispensable pour le 10 mai.**
- 10.30** Les participants impliqués s'occuperont des derniers préparatifs pour la salle. Venez les aider.
- 12.00** Accueil et apéritif. Verre de l'amitié offert par le CAL.
- 12.30** Présentation des futurs projets par Aurélien.
- 13.00** Repas auberge espagnole – chacun apporte un plat salé ou sucré à partager lors du repas. Merci de préciser ce que vous apportez lors de votre inscription
- 14.00** Jeux d'extérieur, lecture de poésie, visite du potager et plantation de tomates et courges (apportez des plants à planter ou à échanger), présentation de Mandalas sur le thème du printemps, airs d'accordéon et de guitare.
- 15.30** Concert des 6Phonées, groupe féminin revisitant les succès du groupe Téléphone.
- 16.30** Rangement **collectif!**



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

Un projet géré et animé par les participants

Bienvenue!

Nous avons pour objectif de rencontrer un maximum de participants du réseau. Une invitation générale à tous les participants est donc lancée. Nous serions très intéressés de vous rencontrer pour faire connaissance et discuter de votre participation. Si la date de la réunion ne vous convient pas, nous pouvons fixer un autre moment de rencontre.
Le collectif

RÉUNION MANGROVE VENDREDI 5 MAI DE 13.30 À 15.30

- ▶ Fête du printemps du réseau – dernière discussion
- ▶ Retour de Clarisse sur son passage dans les échanges
- ▶ Inter-RERS avec Meaux
- ▶ Projet Médias
- ▶ Projet Festi-troc

>> Quoi de neuf?

À la demande de participants du collectif du réseau, voici une présentation de **nouveaux participants**. La liste des offres et demandes est disponible auprès des animateurs.



Olga

recherche quelqu'un pendant 1 mois pour apprendre les bases du **français**. Hispanophone, elle vous propose de la **conversation espagnole**.



Mohammed

a rejoint le groupe du **potager** li bia cortil. Il participe aussi à un échange **français** avec Philippe et apprend la **natation** avec Véronique. Il vous offre la **cuisine** palestinienne.



Monica

recherche de la **conversation française** niveau débutant et offre la **cuisine équatorienne**.



Jacky

vous propose d'apprendre à **faire du pain**. Comment pétrir? Qu'est-ce que le levain? Comment s'assurer qu'un pain est bien pétri, levé?



Nicolas

est toujours à la recherche d'un offreur en **anglais débutant** en soirée, le vendredi ou le week-end.



OFFRE / DEMANDE

Langues



Esperanto, espagnol, arabe classique, italien débutant, français. **Langue des signes, français débutant, néerlandais débutant.**

Vie pratique



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

Santé et bien-être



Gym tonique, karaté, nutrition, cuisine et pâtisserie du monde. Épilation des sourcils, Notions d'écologie et de citoyenneté (théoriques et pratiques) et cross training. **Tai-chi, pralines et œufs en chocolat, Self-défense, Natation, Danse de salon, salsa et Yoga.**

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.

Informatique



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



>> Au jour le jour

Projet Médias – Faites-vous entendre!!!

Vendredi 5 mai de 10.00 à 12.00

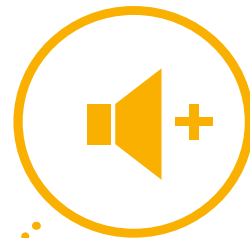
L'équipe du CAL et les animateurs de Média Animation vous proposent des ateliers au «calendrier sur mesure» qui mettent le média (vidéo, radio, journal,...) au service de votre expression collective. L'objectif sera d'amener une prise de conscience critique des mécanismes de la production médiatique audiovisuelle qui nous environne au quotidien.

Une équipe vous accompagnera dans les différentes étapes du projet (préparation, gestion et suivi, finalisation) et mettra à votre disposition le matériel minimum nécessaire pour que vous puissiez vous approprier divers moyens d'expression. Elle guidera

également le groupe dans sa démarche de production collective et aidera à la diffusion de la réalisation.

Aucun prérequis nécessaire, si ce n'est l'envie furieuse de communiquer votre réalité et de la partager! Vie de quartier, débats d'actualité, initiatives citoyennes (RERS Mangrove, Boîte à livres, Li bia cortil...), préoccupations sociétales, mémoires d'une communauté, univers (multi) culturels, fracture sociale, actions locales...

Une idée à déjà germé dans la tête de certains: la réalisation d'un film présentant des initiatives citoyennes en province de Namur. À discuter ensemble le 5 mai.



RÉCOLTE DE BOUCHONS EN PLASTIQUE

En récoltant les bouchons en plastique de tous les récipients utilisés, on permet l'achat, le nourrissage et le dressage de chiens d'aide qui sont offerts gracieusement à des personnes à mobilité réduite et/ou malvoyantes, en leur rendant ainsi une part de leur autonomie. Chaque animal coûte environ 12.000 euros! Comment faire pour récolter de telles sommes? En rassemblant **énormément** de ces bouchons, souvent jetés, et qu'il est possible de recycler. C'est donc aussi une démarche écologique. Sachant qu'une tonne rapporte 200 euros, il

faudra 60 tonnes pour offrir un animal. Vous pouvez les collecter dans des sacs fermés de 1 à 2 kilos et les déposer au CAL qui les livrera chez le grossiste. Vous pouvez aussi les déposer dans la boîte à idées à côté du distributeur d'eau. Parlez-en autour de vous et rassemblez-les. Ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières! Merci d'avance pour vos prolifiques récoltes

Stéphane



Interpellation d'une participante!

L'article 8 de la charte des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs dit que les savoirs sont échangés dans une optique tolérante et conviviale... Ce qui est le cas très souvent.

Ce dont la charte ne parle pas, et c'est regrettable à mon avis, c'est de respect. Le respect d'être là à l'heure pour les échanges ou les réunions, de prévenir de son absence. C'est un



manque de politesse et c'est décourageant pour les autres participants qui se débrouillent pour être là à l'heure. Par ailleurs, cela dégrade grandement l'organisation. Notre ouverture d'esprit aux autres cultures, religions, philosophies et opinions ne doit pas nous faire oublier les règles élémentaires du savoir-vivre ensemble.

Clarisse



>> Au jour le jour

Stretching

RERS SANTÉ

Lundi de 10.00 à 11.00

Myriam vous guidera dans la pratique correcte des exercices de stretching. Des exercices simples et efficaces pour différentes parties du

corps, des mouvements qui délient. N'hésitez pas à lui poser des questions.



Les cartes médecine

Jeudi 4 et 11 mai de 14.00 à 16.00

Mardi 16 mai de 14.00 à 16.00

Je vous propose de découvrir les cartes médecine qui sont liées à la culture amérindienne. Il s'agit de vous présenter cet aspect culturel en

mettant en lien les boucliers avec les animaux tutélaires (type de totem). La démarche symbolique est proche du tarot occidental. Claude

Do in

Jeudi de 11.00 à 12.00

Michèle vous propose des techniques d'auto-massage, étirements et exercices de relaxation. Un beau moment pour garder la forme.

Renseignements et inscriptions auprès des animateurs.

Jeux de sociétés et jeux de rôles

RERS JEUX

Jeudi de 14.00 à 16.00

- * L'échange **Ludo** se déroule chaque jeudi de 14.00 à 16.00. Merci de confirmer votre présence au secrétariat deux jours à l'avance.
- * Jacques à une furieuse envie de relancer un échange autour du jeu de lettres «**Scrabble**». Que vous soyez débutant ou confirmé, venez passer un moment d'apprentissage convivial autour de la richesse de notre langue française.

- * Claude vous propose de découvrir le jeu **Ambre**, basé sur un univers imaginaire tiré des œuvres de Zélažny. Une partie des «Princes d'Ambre» devient stimulante à partir de 3 joueurs de départ. D'autres peuvent arriver en cours de partie grâce au bouche à oreille. Au plaisir de vous y rencontrer!



Céramique

RERS CRÉATIF

Mercredi de 15.00 à 17.00



Alice continue son échange céramique. Que vous soyez curieux, débutant ou confirmé, tout est envisageable. Que votre objectif soit plutôt utilitaire ou artistique, n'hésitez pas à rejoindre le groupe. Alice prévoira de la terre et la cuisson. La participation dépend de la quantité de terre utilisée. Environ 3€ pour un petit objet (terre et cuisson comprise). La participation financière ne doit pas être un frein. Inscription obligatoire. Contactez-nous.



>> Au jour le jour

Table de conversation française

RERS LANGUE

Mardi de 10.00 à 12.00 et jeudi de 13.00 à 16.00

Les deux tables de conversation continuent. La table de Brigitte du jeudi s'orientera plus particulièrement sur des questions de grammaire et de conjugaison en lien avec les discussions

du groupe. Celle de Claude continuera entre conversations et études. Le niveau peut être qualifié de moyen le mardi et d'avancé le jeudi.

Français débutant

Mercredi de 10.00 à 12.00

L'échange de Janine continue. Merci d'arriver à 10.00 précises et d'être le plus régulier possible.

Cela sera beaucoup plus profitable et agréable pour Janine et pour tous les participants.

Table de conversation anglaise

Horaire sur demande

Françoise vous propose un temps de conversation moyen à avancé. Attention, Françoise ne pourra plus proposer une table néerlandaise.

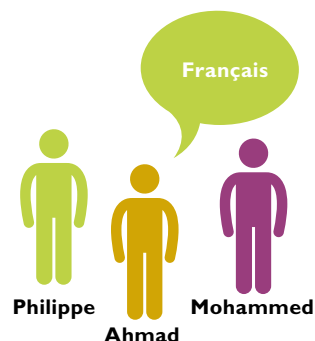
Si une autre personne souhaite reprendre cet échange, il peut se manifester auprès d'un animateur du réseau.

Néerlandais débutant

Mercredi de 14.00 à 16.00

Dorothee vous propose un échange néerlandais débutant tous les mercredis. L'échange

débutera dès que trois personnes seront inscrites au secrétariat.



Saveurs sans frontières

RERS CUISINE

Jeudi 4 mai de 17.00 à 20.00 – Cuisine indienne
Mercredi 10 mai de 11.00 à 13.00 – Soupe et salade
Jeudi 18 mai de 10.00 à 13.00 – Cuisine kosovare

Le projet continue avec la **cuisine indienne et kosovare**. Nous apprendrons à réaliser le **Flija** que nous cuisons avec de la braise. Merci de vous inscrire pour le lundi précédent l'atelier. Participation de 2€ par personne. Le 10 mai, nous préparerons avec Paula une soupe de concombres et une salade multicolore aux haricots rouges.

Les prochaines rencontres auront lieu le 8 juin de 17h à 20h et le 22 juin de 10h à 13h. L'horaire peut être légèrement modifié en fonction de la recette proposée.

Au plaisir de vous rencontrer à ces dates!



>> Mangrove en sortie



Exposition «Vices et Vertus» à Namur

Dimanche 7 mai à 10.00

Trois lieux emblématiques de Namur proposent des interprétations artistiques des vices & vertus depuis le Moyen Âge jusqu'à l'époque contemporaine, en passant par le 19^e siècle. Traversez les siècles à la découverte d'artistes

qui ont sondé les instincts humains, des plus vils aux plus vertueux. Gratuit le premier dimanche du mois. Je vous attendrai à 10.00 au Trema (Musée des Arts Anciens, rue de Fer, n°24). *Guy*

Namusiq - Ellyptica

Jeudi 11 mai à 12.15

Je vous propose de venir découvrir l'ensemble de musique baroque «Ellyptica». Rendez-vous à 12h15 devant l'Espace d'Harscamp, rue Saint

Nicolas, n°2, près de la place L'Illon. Entrée: 5€. *Guy*



Balade de Godinne jusqu'à l'île d'Yvoir

Samedi 20 mai à 13.35

Je vous propose une balade de 5 km en bord de Meuse pour découvrir la région. Attention, une partie est non asphaltée. L'île d'Yvoir est la seule île de Belgique à être exploitée à des fins touristiques. Empruntez le passeur d'eau automatisé, et vous voilà parti pour un moment de détente inoubliable. Ce superbe écrin vert de

2,5 hectares offre un cadre jamais vu. Je vous invite à vous retrouver devant les guichets à 13h35 pour prendre le train de 13h52 direction Dinant. Départ de la gare de Godinne vers 14h15. Retour d'Yvoir vers Namur avec la bus 433 de 17h29. *Guy*



>> Le CAL vous propose

Li bia cortil

Tous les mercredis de 14.00 à 16.30

Régis, Erin, Mohammed, Francesca, Anne et Khadija sont les jardiniers du mois. Semis de carottes, salade, betteraves, pois, fèves, ail, salade s'épanouissent dans les bacs et aux alentours...



De nouveaux espaces pour les plantes aromatiques et médicinales, fleurs et petits fruits se construisent en tressage de saule. Pour la fête du réseau, les jardiniers vont préparer une visite du potager et vous inviteront à planter des tomates et des courges.

Le jardin est accessible à tout moment pour les personnes inscrites au projet. N'oubliez pas de remplir le journal de bord pour les suivants. Bienvenue aux nouveaux!



>> Le CAL vous propose

Soirées-Lumières – Plastic planet

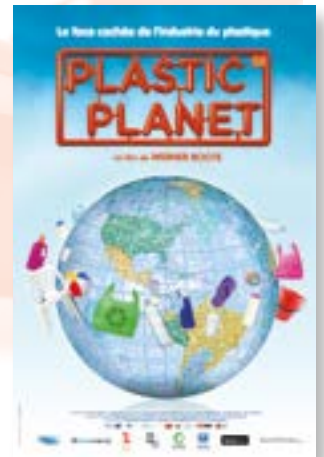
Jeudi 18 mai à 19.00

**Un film de Werner Boote,
Allemagne-Autriche, 2011**

Commode et bon marché, le plastique semble être devenu incontournable dans notre vie quotidienne. Tous les secteurs de l'industrie mondiale dépendent aujourd'hui, d'une manière ou d'une autre, du plastique. Il est présent partout (emballages, matériaux de construction,

électronique, vêtements...). Pourtant, le plastique est devenu un danger global, tant pour l'homme que pour la planète...

Ce sera une soirée de réflexion sur la production des déchets et les pistes pour diminuer notre propre production de déchets. Avec la participation du groupe «Zéro Déchet Gesves».



Cinéma au Caméo – «Qu'est-ce qu'on attend?» de Marie-Monique Robin

Lundi 22 mai à 19.00 (projection à 20.00)

Vous avez furieusement besoin d'un souffle d'humanité et d'espoir, d'un peu de lumière en ces temps moroses, déprimants et fatalistes? Vous pensez qu'il n'y a pas d'alternative au chacun pour soi et au sacrifice des hommes et de l'environnement sur l'autel de l'ultra-capitalisme débridé?

Un documentaire qui prend comme point d'ancrage la petite ville d'Ungersheim en Alsace, championne internationale des villes en

transition. Ce film ajoute au film «Demain» une dimension politique, dans le sens où il montre la mise en place au sein d'un village, d'une transition vers une autonomie alimentaire, intellectuelle et énergétique, à l'initiative du maire. La projection sera suivie d'une rencontre avec la réalisatrice!

Entrée 5.7 € - la participation financière en doit pas être un frein. Prenez contact avec les animateurs.



Philosophie: Renaissance, humanisme et temps nouveaux

Mercredi 24 mai de 17.00 à 19.00

Que se passe-t-il aux temps des grandes découvertes? De grands bouleversements ont eu lieu en Occident et leur impact sur la pensée a été profond. Qui furent les philosophes qui assurèrent la transition vers des modes de pensée

adaptés aux «temps nouveaux»... si pour autant il y eut des temps nouveaux? L'humanisme a-t-il été une des étapes des Temps Modernes pour conduire la pensée à conquérir son autonomie face aux systèmes hétéronomes?



Semeurs Curieux – Retour d'une maman!

Je voudrais dire un grand et sincère merci à tous les organisateurs et les animateurs des stages du CAL. Ma fille de 8 ans y va régulièrement pendant des grandes vacances et est toujours contente grâce à l'ambiance amicale et respectueuse. En plus, pendant ces stages, elle apprend des tas de choses et moi aussi (le petit volcan en papier mâché est toujours actif!) Merci et au prochain stage!
Olena



>> Agenda Mai 2017

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	Vendredi 5 mai de 13.30 à 15.30
Présentation projet médias	Vendredi 5 mai de 10.00 à 12.00
Atelier créatif – le printemps!	Mercredi 10 mai de 13.00 à 16.30
Préparation de la salle pour la fête	Vendredi 12 mai à 14.00
Fête du printemps Mangrove	Samedi 13 mai de 9.00 à 18.00

Rendez-vous hebdomadaires

Stretching	Lundi de 10.00 à 11.00
Mandala	Mardi de 10.00 à 12.00 (pas le 4)
Table de conversation française (avancé)	Mardi et jeudi de 10.00 à 12.00
Cartes médecine	Mardi de 14.00 à 16.30
Céramique	Mercredi de 15.00 à 17.00
Néerlandais débutant	Mercredi de 14.00 à 16.00
Français débutant	Mercredi de 10.00 à 12.00
Do in	Jeudi de 11.00 à 12.00
Ludo (jeux de société)	Jeudi de 14.00 à 16.45

Rendez-vous mensuels

Chant	Jeudi 11 mai de 14.00 à 15.30
Cartes médecine	Jeudi 4 et 11 mai de 14.00 à 16.00 Mardi 16 mai de 14.00 à 16.00
Couture	Mercredi 19 mai de 13.30 à 16.00
Table de conversation anglaise	Horaire sur demande

Mangrove en sortie

Balade à la Poudrière de Jambes	Vendredi 5 mai à 15:00 (départ de l'école St-Louis)
Exposition « Vices et Vertus » à Namur	Dimanche 7 mai à 10.00
Namusiq - Ellyptica	Jeudi 11 mai dès 12.15
Balade de Godinne à l'île d'Yvoir	Samedi 20 mai de 13.35 à 18.00

Le CAL vous propose

<i>Li bia cortil</i>	Mercredi de 14.00 à 16.30
<i>Cuisine sans frontière - cuisine indienne</i>	Jeudi 4 mai de 17.00 à 20.00
<i>Cuisine – Soupe et salade</i>	Mercredi 10 mai de 11.00 à 13.00
<i>Cuisine sans frontière – cuisine kosovare</i>	Jeudi 18 mai de 10.00 à 13.00
<i>Cinéma Caméo – Qu'est-ce qu'on attend?</i>	Lundi 22 mai à 20.00 (àpd 19.00)
<i>Philosophie</i>	Mercredi 24 mai de 17.00 à 19.00



Avec le soutien de
la Fédération Wallonie-Bruxelles