



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

# Mangrove

Mai • 5/2019



*Bonjour à toutes et tous,*

En mai, fais ce qu'il te plaît...

Un mois lumineux où quelques jours fériés permettent le ressourcement et les occasions de rencontres et pourquoi pas d'implication dans la vie associative et les formations que vous propose Mangrove ?

La réciprocité est un des principes qui donnent un sens social et égalitaire à la pratique des échanges de savoirs.

Comment l'activer pour chacun de nous, comment décider que l'on se sent apte à offrir soi-même un savoir dont on pensait

qu'il n'intéresserait personne ou lorsqu'on doute de ses propres capacités en pédagogie pour faire comprendre à d'autres ces trucs si beaux, si compliqués, si reposants... comme l'aquarelle, l'usage des épices dans la cuisine exotique ou la reconnaissance des chants d'oiseaux ?

Alors, en mai venez tester vos envies d'apprendre, trouver en vous la créativité qui vous permettra d'offrir des savoirs que vous n'imaginiez pas, maîtriser des méthodes pédagogiques pour augmenter vos compétences d'offreur et de demandeur de nouveaux savoirs. Rejoignez-nous et venez suivre la journée de formation gratuite qui vous est proposée.

Regardez : en vous et autour de vous, il y a tant à offrir et à recevoir !

Au plaisir de vous retrouver !

L'équipe du CAL

*En mai, le Collectif vous propose plusieurs moments pour élaborer une belle programmation d'été :*



- **La réunion du collectif**, le mardi 14 mai de 10.30 à 12.30 : on se mobilise pour améliorer le fonctionnement et inventer les projets collectifs à venir



- **Le café de la Mangrove**, vous accueillera les vendredis 10 et 24 mai de 13.30 à 16.30. Convivialité et processus d'accueil des nouveaux adhérents



- **L'apéro rencontre du réseau**, le vendredi 7 juin de 16.30 à 19.30  
On vous attend, prévenez-nous de votre venue, c'est mieux !!!



Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 9.00 à 17.00. Attention le CAL sera fermé le mercredi 1<sup>er</sup> ainsi que les jeudi et vendredi 30 et 31 mai. Le délai pour envoyer vos textes et infos pour la FI de juin est le 20 mai 2019



Prochain collectif: mardi  
14 mai de 10.30 à 12.30.



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



Numéro de gsm du réseau  
0470.10.24.12

*La Fête d'été 2019  
de Mangrove*

c'est le samedi 6  
juillet de 11.30 à  
17.00

*Qu'on se le dise !*  
Préparatifs, décora-  
tion et installation  
dès le vendredi  
5 juillet de 13.00  
à 16.00



## Réunion Mangrove

## Un projet géré et animé par les participant.e.s

En avril la réunion du Collectif s'est tenue avec le groupe actif de celles et ceux qui accueillent de nouveaux membres et prennent plaisir à d'authentiques rencontres pour mieux échanger de nouveaux savoirs.

Le 31 mars, Fouad, Guy, Christian et Jacqueline, Eva, Rolande et Michèle ont participé à l'inter Réseau à Arlon. Après un voyage en train quelque peu mouvementé suite à des horaires "spéciaux" de la SNCB, elles et ils soulignent l'intérêt de découvrir ou redécouvrir à cette occasion des membres du Réseau de Bastogne. Le groupe a préparé la programmation du café de la Mangrove, pensé à la Fête d'été qui se profile et élaboré l'agenda du mois de mai avec l'équipe du CAL pour la publication de notre Feuille Info.

### >> Présentation des nouveaux et actualité des offres et demandes :

#### Fouad

vous propose de vous expliquer le fonctionnement des **stations d'épuration**



**Feras** offre les **mathématiques** et la **chimie**, demande la **conversation française** et la **cuisine belge** et **française**.

#### Valda

demande de l'aide **en droit du travail** sur les différences de **statut** entre indépendant et salarié

**Oscar** demande de l'aide pour comprendre les **fonctions du 2e degré** en mathématiques ainsi que la **programmation Java et Python**. Il aimerait aussi comprendre l'application des mathématiques vues à l'école dans la vie quotidienne. En échange, il propose les **jeux de cartes des pays de l'Est** comme le **Durak** mais aussi le **nettoyage intérieur** de son ordinateur fixe.

**Jemy** offre le **tricot** et le **jardinage** (fleurs) et demande des **techniques** pour **se relaxer**, de la **méditation** et l'utilisation de la tablette.

**Corine** offre la **cuisine végétarienne**, la cuisine **grecque** et l'**utilisation des légumineuses** en cuisine. Elle peut aussi apporter son aide en français. Passionnée de nature, elle peut vous apprendre à **reconnaître les oiseaux de Namur**. En échange, elle serait intéressée par la **cuisine vénézuélienne**, le **stretching**, l'**histoire** (échanges entre passionnés) et le **grec moderne**.



**Carlos** vous propose de découvrir le jeu vidéo et smartphone populaire "**league of legends**" ainsi que l'apprentissage de l'**espagnol**. Il demande en échange à améliorer sa **pratique du français** et sa prononciation.

**Bernard** offre la **diction française** et demande l'**informatique**

**Rose** a rejoint le réseau pour offrir son **savoir en français** dans le cadre des tables de conversation. Elle participera au **prochain apéro-rencontre** afin de préciser ses offres et demandes.

Comme vous le savez peut-être, un tableau a été imaginé lors du café de la Mangrove afin de créer un espace durable et visuel de formulation de vos offres et demandes.

Ce tableau se remplit de vos post-it et se trouve dans la salle du réseau.

Il vous est accessible hors temps d'échanges afin d'aller découvrir les nouvelles offres et demandes.

Allez voir si une offre vous intéresse ou si vous pourriez satisfaire une demande.



## >> Au jour le jour

### LE CAFÉ DE LA MANGROVE



Vendredi 10 et 24 mai de 13.30 à 16.30

Le Café est un moment de présentation d'anciens et de nouveaux participants qui s'aident mutuellement à trouver les bonnes personnes avec qui échanger et comprendre les pratiques en direct, tout simplement.

### DÉFI MANGROVE

Vendredi 10 mai de 13.30 à 16.30

Le Collectif lance un défi à tous les groupes d'échanges du réseau de produire ensemble un texte sur l'échange qu'ils ont porté comme offreurs ou demandeurs en l'illustrant par une photo de leur groupe. Le défi est une manière de rendre visible pour tous la manière dont se déroulent les échanges de groupes pour permettre de se représenter la diversité des participants et l'énorme éventail de choix d'échanges proposés. Tous les textes et photos seront publiés sur le groupe Facebook du réseau et dans la Feuille de Mangrove. Si vous remplissez le défi, vous pourrez à votre tour lancer un défi au Collectif ou à chacun des membres du Réseau.



### L'APÉRO-RENCONTRE DU RÉSEAU

Apéro rencontre

Vendredi 7 juin de 16.30 à 19.30

Le Collectif vous accueille pour faire connaissance et boire un café ou une boisson sympa.

Dès 17.15, les animateurs du réseau stimulent vos désirs en éveillant votre curiosité par diverses techniques. Découvrir vos talents et vos envies en regardant des objets, des listes d'offres existantes, des réalisations faites par des participants, des photos, des amitiés nouées à la Mangrove... Vient ensuite le temps de formuler un peu plus clairement ses offres et/ou ses demandes. Et on enchaîne avec la mise en relation pour s'assurer que ça fonctionne entre chacune et que le temps et le lieu des échanges s'accordent aux besoins de toutes et tous.

Vous pouvez inviter qui vous voulez pour cet apéro, venez avec un tout petit baluchon de douceurs à grignoter ou boire pendant la construction des échanges.

### LES AMIS DE MANGROVE



Groupe Facebook

Vous le savez déjà, ou pas encore ? Nous mettons à votre disposition sur Facebook un groupe fermé "Les Amis de Mangrove" comme outil de communication pour vos échanges. Il fonctionne déjà efficacement pour l'échange guitare. Et treize personnes ont rejoint le groupe. Si ça vous intéresse, que vous utilisez déjà Facebook et pensez qu'il pourrait être adapté pour vos échanges, contactez-nous !

### ACTIVITÉS CRÉATIVES



#### Chant

Les jeudis 2 et 23 mai de 14.00 à 15.00

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



#### Danse arabe

Mercredi de 10.00 à 10.45

Avec Fouad, découvrez les danses syriennes et les musiques qui y sont liées. La dabkeh et d'autres danses traditionnelles du Proche Orient sont accessibles et dansées par toutes et tous. Elles ne demandent pas une condition physique particulière ni de vêtements de sport mais juste l'envie de se laisser entraîner par des rythmes à découvrir, des pas à décoder et reproduire en écoutant les instruments et voix des musiciens. Enfilez simplement une tenue souple et confortable pour apprendre sans entrave.



#### Guitare

Mercredi de 14.00 à 16.00

Christian offre théorie et pratique pour vous aider à acquérir ou perfectionner votre technique et votre feeling.

Des accords à travailler à domicile, en passant par le groupe Facebook "les amis de Mangrove". Main gauche, main droite, position des doigts... faites une petite démo pour la prochaine Fête d'été du Réseau !

## PROGRAMME



## RERS SANTÉ

### Stretching



Lundi de 10.00 à 11.00

Après un mois d'avril d'explorations personnelles, Myriam reprendra ses échanges de pratique du stretching à partir du 6 mai. Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

### Techniques de self-défense

Claude propose des techniques inspirées de pratiques Mankiri Gusari issues du Japon féodal. L'échange débutera par une courte méditation, échauffement élémentaire, routines, techniques individuelles puis avec un.e partenaire. Intéressé.e ? L'échange peut commencer à 1 ou 2 personnes.

### Relaxation et méditation



Les lundis 6 et 20 mai de 15.30 à 16.45

Venez découvrir des techniques de relaxation et de méditation. Comment apprivoiser ses pensées grâce à la méditation ? La relaxation permet de se décontracter et de détendre son corps. Je proposerai aussi des exercices de visualisation, techniques pour tenter d'agir sur son corps.

Thérèse

### Do In

Les mercredis de 10.45 à 11.45

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Do in est une méthode d'auto-massage qui s'inspire de la digipuncture : le bien-être par les doigts. Le Do in se rapproche de la pratique du Shiatsu qui utilise aussi la pression des doigts pour rééquilibrer les énergies du corps, en travaillant sur les points stratégiques : points d'acupuncture reliés aux principales fonctions de l'organisme : respiration, circulation sanguine, digestion ... L'avantage du Do in est qu'il peut s'utiliser sur soi-même, en suivant une gestuelle précise.

## RERS LANGUES

### Table de conversation française

(uniquement sur inscription)

Lundi et jeudi de 10.00 à 12.00 avec Claude

Lundi de 13.30 à 15.30 : 2 tables de conversations avec Véronique, Béatrice, Yolande, Isabelle et d'autres

Mercredi de 14.00 à 16.00 avec Christine

### Arabe classique

Clémentine et Sihan ont décidé de se rencontrer régulièrement pour que Clémentine puisse apprendre à parler arabe, oralement. Cette envie lui est venue car c'est une langue très pratiquée sur son lieu de travail. .



### Table de conversation anglaise

Jeudis 9 et 23 mai de 10.00 à 12.00

Françoise est de retour de convalescence et vous propose de relancer la table de conversation anglaise. Etant donné qu'elle vient de loin, elle demande expressément que toutes les personnes intéressées s'inscrivent au moins 3 jours à l'avance afin de pouvoir s'organiser. L'échange portera sur des sujets d'actualité choisis collectivement. L'échange est proposé pour des personnes de niveau moyen à avancé.



## CUISINE

### Cuisine

Jeudi 16 mai de 10.00 à 13.00

Eva propose ses recettes de crêpes salées ou sucrées.

Apportez votre imagination pour compléter les inventions gourmandes dans la composition des pâtes comme dans les garnitures.

Renseignements et inscriptions nécessaires avec 1€ d'acompte à payer au secrétariat.



# Formation

## “VIV(R)E LA RÉCIPROCIÉ

Pédagogie coopérative - les réseaux d'échanges de savoirs

Le samedi 11 mai de 09.00 à 16.30

Nous vous invitons à venir vivre une journée pratique de découverte des Réseaux d'Echanges Réciproques de Savoirs, projet porté par la Régionale de Namur depuis 20 ans.

Les pratiques des réseaux d'échanges de savoirs peuvent être appliquées au sein d'un groupe de citoyens, d'une école, d'une entreprise, entre entreprises ou encore d'un collectif d'artistes.

La méthode favorise la rencontre entre collègues, voisins, citoyens et permet de questionner et d'enrichir le travail que l'on fait et que les autres font, valorise ses pratiques et exploite les richesses et différences de chacun.

### 3 BONNES RAISONS DE VENIR À LA JOURNÉE :

1. Venir vivre une démarche d'apprentissage et d'enseignement en échange de savoirs que vous pourrez partager et pratiquer ensuite.
2. Les pratiques des réseaux favorisent l'autoformation permanente par des démarches de réciprocité ouverte autorisant l'invention, la création sont porteuses de questionnements féconds.
3. Ces pratiques permettent aussi de mutualiser les savoirs et savoir-faire de tous les acteurs du projet en faisant circuler les savoirs dans des relations de confiance. Cette méthode multiplie les occasions de s'enrichir mutuellement de l'autre, donnent du sens à une identité collective, alimente une dynamique de création collective.

Le contenu de la formation est une mise en pratique d'outils d'animation complétée de temps d'échanges de pratiques.

### POUR QUI ?

- Toute personne désireuse de découvrir le projet ou souhaitant démarrer un réseau dans son école, son entreprise ou entre citoyens.
- Tout participant déjà impliqué dans un réseau d'échanges de savoirs désireux de mieux connaître le projet et d'enrichir sa pratique.

**Lieu :** Rue de Gembloux, 48 à 5002 Namur

**Formateur :** Aurélien Ghistelinck

**Frais de participation :** Gratuit – Repas et boissons offerts  
(merci de préciser vos préférences de régime ou de goût à l'inscription)

**Renseignements et inscription :** 081 73 01 31  
aurelien.ghistelinck@laicite.com ou contact@laicite.com





## >> Mangrove en sortie



En mai, Guy dépose ses bottines de marche et ses petons fatigués en tant que guide. Mais il participera avec le groupe à la visite organisée par la Ville de Namur des Jardins de la Citadelle. Attention, il est important de s'inscrire et confirmer sa présence auprès du secrétariat du CAL.

### Visite de l'exposition "Chefs-d'œuvre" à La Boverie

Date à convenir au mois de mai

Visite de l'exposition "Chefs-d'œuvre" à La Boverie

Christian vous propose un voyage inédit à travers les oeuvres-phares de la collection du musée des Beaux-Arts de Liège. Les artistes belges ne sont pas en reste : Constant Permeke, James Ensor, Emile Claus, les surréalistes René Magritte et Paul Delvaux, Pierre Alechinsky, Marthe Wéry, pas plus que les Liégeois Lambert

Lombard, Gérard de Laresse, Léonard DeFrance, Jean Rets...

Une occasion de découvrir avec les Amis de Mangrove et tous ceux qui le souhaitent une sélection très vaste d'oeuvres exceptionnelles, et de percevoir la richesse et la complémentarité considérables de cette large collection.

Prix d'entrée : Groupes, seniors, demandeurs d'emploi (sur présentation de la carte) : 8€



### Fête de l'été

Les ponts : des arches pour rapprocher les mondes séparés

Notre Fête saisonnière ce sera donc le 6 juillet de 11h30 à 17h. Le Collectif a réfléchi et choisi la thématique des ponts pour symboliser ce qui permet un saut vers l'inconnu, le franchissement des obstacles que sont les frontières, vallées, vides ou étendues d'eau que les ponts surplombent avec grâce et légèreté. Que dire alors du plus beau des ponts, l'arc-en-ciel ? Les ponts permettent d'abolir la crainte du passage, les ponts nous rendent accessibles les lieux étrangers de la même manière que les usagers du Réseau Mangrove se transmettent des savoirs nouveaux jusqu'alors inaccessibles.

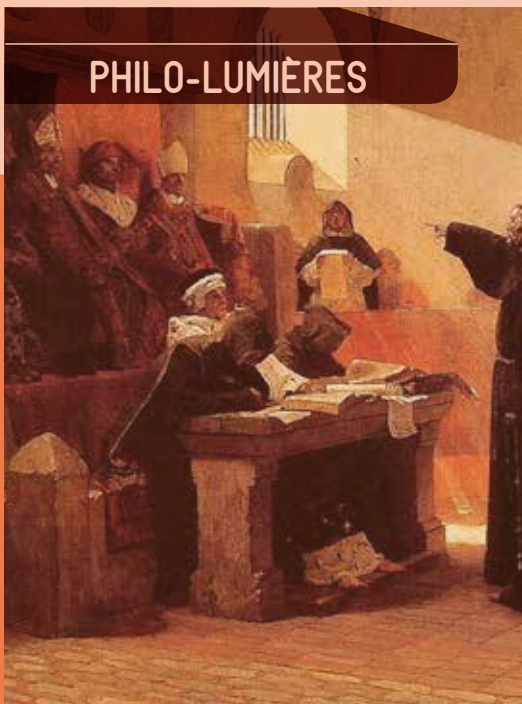
Pour organiser la Fête d'été, notez déjà ces rendez-vous du mois de juin : les 4 et 25 juin de 10.30 à 12.30 pour imaginer le contenu, les thèmes de travail des rencontres, les jeux, l'interactivité, les décors...

Et l'installation de la Fête se fera le 5 juillet de 13.00 à 16.00, veille de la Fête



## >> Le CAL vous propose

### PHILO-LUMIÈRES



## Réflexions philosophiques

### PERSÉCUTIONS ET TOLÉRANCES : UNE APPROCHE HISTORIQUE

Par Régis PANISI

Mercredi 15 mai de 17:00 à 19:00

Au CAL Namur, 48 rue de Gembloix à 5002 Namur

Aborder les notions de persécution et de tolérance dans une perspective historique en partant des caractéristiques des persécutions médiévales (XI<sup>ème</sup> siècle), religieuses ou non, pour aboutir au cas concret de l’Affaire Calas en 1761. Cette affaire nous donnera la possibilité de poursuivre notre réflexion sur la question de la tolérance depuis la révocation de l’Edit de Nantes (1685) jusqu’à la question de son articulation avec la liberté d’expression en passant par les philosophes Pierre Bayle (1647-1706), John Locke (1632-1704) et Voltaire (1694-1778).



### Conférence Engagements Politiques : Parcours croisés

8 mai 2019

Éloge de la Politique

La politique, ils connaissent. Ils ont passé de nombreuses années à défendre leur idéaux, leur parti. Ils ont connu le pouvoir, le feu des caméras, les désillusions, les compromis, les victoires, les nuits blanches, les débats enflammés, les décisions dont on est moins fier...

Et s’il fallait changer les choses, que proposeraient-ils pour redonner le goût de la res publica aux citoyens désabusés ?

Avec: Hervé Hasquin, Véronique De Keyser, Emily Hoyos, Claude Rolin.

Modérateur: Benoît Derue

Auditoire D11, Faculté de Droit, Université de Namur

Tarif unique 5€



### Stage pour ados 13-15 ans Du 7 au 18 juillet 2019 La communication: du sentier à l’autoroute

Durant le séjour, les jeunes échangeront, apprendront et expérimenteront différents moyens de communication. Ils participeront à diverses activités nature encadrées par des animateurs professionnels: gymkhana aquatique, canoë, randonnées. De plus, des ateliers d’échange thématique (citoyenneté européenne, philosophie,...) et des jeux coopératifs et autres jeux extérieurs leur seront proposés.

Les jeunes vivront un espace/temps via le prisme des valeurs défendues par le mouvement laïque.

L’hébergement se fera sous tente à l’Eco camping Armalygal à Murillo de Gallego – Espagne, la restauration en circuit court et produits frais.

Le prix est de 350€



# >> Agenda Mai 2019

**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 à tout moment de la journée, dans et hors des locaux du CAL. Pour tout renseignement complémentaire, contactez-nous au 081 73 01 31 ou sur place.**

<b>Collectif</b>	<b>Mardi 14 mai de 10.30 à 12.30</b>
<b>Apéro-rencontre du réseau</b>	<b>Vendredi 7 juin de 16.30 à 19.30</b>
<b>Préparatifs fête de l'été</b>	<b>Vendredi 5 juillet de 13.00 à 16.00</b>
<b>Fête de l'été</b>	<b>Samedi 6 juillet de 11.30 à 17.00</b>

## Rendez-vous hebdomadaires

Stretching avec Myriam	Lundi de 10.00 à 11.00
Table de conversation française avec Claude	Lundi et jeudi de 10.00 à 12.00
Table de conversation française (x3)	Lundi de 13.30 à 15.30
Méditation avec Claude	Mardi de 15.30 à 16.30
Guitare avec Christian	Mercredi de 14.00 à 16.00
Table de conversation française avec Christine - avancé	Mercredi de 14.00 à 16.00
Do in avec Michèle	Mercredi de 10.45 à 11.45
Danse arabe avec Fouad	Mercredi de 10.00 à 10.45

## Rendez-vous mensuels et bi-mensuels

Chant avec Catherine	Jeudis 2 et 23 mai de 14.00 à 15.00
Relaxation avec Thérèse	Lundis 6 et 20 mai de 15.30 à 16.45
Table de conversation anglaise	Jeudis 9 et 23 mai de 10.00 à 12.00
Défi Mangrove	Vendredi 10 mai de 13.30 à 16.30
Café de la Mangrove	Vendredis 10 et 24 mai de 13.30 à 16.30

## Mangrove en sortie

Exposition des peintres belges à La Boverie à Liège	Date à déterminer avec Christian
Visite des jardins de la Citadelle à Namur	Date à déterminer

## Le CAL vous propose

Conférence "Engagements politiques : parcours croisés"	Mercredi 8 mai à 19.00 Auditoire DII faculté de Droit UNamur
Formation "Vivre la réciprocité"	Samedi 11 mai de 9.00 à 16.00
Philo lumières – Persécutions et tolérances : une approche historique	Mercredi 15 mai de 17.00 à 19.00



Avec le soutien de  
la Fédération Wallonie-Bruxelles