



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

Mangrove

Juillet-août • 7-8/2019



Bonjour à toutes et tous,

Pour fêter le début de l'été, nous vous avons préparé une super journée. Des blagues, un repas partagé et le film « un monde

positif » seront au programme de l'après-midi.

Au jardin, nous pourrions profiter de l'ombre du magnifique érable tout en faisant connaissance. Rejoignez-nous nombreux et n'oubliez pas de prévenir de votre venue que nous puissions préparer au mieux votre accueil !

Pendant les vacances, l'ensemble des écoles et lieux de formation ferment leurs portes. Le RERS Mangrove reste un lieu ouvert qui permet aux personnes en apprentissage de la langue française de continuer à améliorer leur pratique du français par la rencontre en participant à des tables de conversation, des balades à pied ou à vélo ou encore des échanges de toutes sortes. Nous faisons donc appel à tous les participants intéressés par le fait de proposer un échange en français, une sortie ou une activité ludique qui favoriserait la pratique de la langue, l'échange et la rencontre entre différentes cultures. Première rencontre collective pour toutes et tous le lundi 8 juillet à 14.00.

Ensuite l'arrivée de l'été est aussi un moment propice aux sorties et visites en tout genre. N'hésitez pas à rejoindre le groupe « les amis de Mangrove » sur facebook pour organiser vos sorties.

Au plaisir de vous retrouver nombreux.ses !!!

Le collectif Mangrove



Fête du
**RÉSEAU D'ÉCHANGES
DES SAVOIRS**

Samedi 6 juillet
de 12.00 à 19.00



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

Le délai pour envoyer vos textes et infos pour la FI de septembre est le 20 août. Le CAL fermera ses portes les 15 et 16 août.



Prochain collectif: mardi
6 août 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

Centre d'Action Laïque • Province de Namur • Rue de Gembloux 48 • 5002 Namur
081 73 01 31 • contact@laicite.com • www.laicite.com

En juin, le collectif a travaillé d'arrache-pied à l'organisation de la fête. Nous vous attendons nombreux !

Fête du réseau : samedi 6 juillet de 11.00 à 19.30

Le programme de la fête est maintenant fixé. N'hésitez pas à nous rejoindre et à inviter vos amis !

PROGRAMME DE LA FÊTE :

- 11.00 : Installation
- 12.00 : Accueil
- 12.15 : Apéritif : Jeu brise-glace sous l'arbre
- 13.00 : Repas partagé – chacun apporte un plat salé pour 2 personnes + 1 boisson
- 14.00 : Rangement et vaisselle collective
- 14.30 : Pause blague (Après une intro par Fouad, tout le monde se raconte des blagues)
- 14.45 : Chant collectif accompagné des musiciens de l'échange guitare
- 15.00 : Initiation au dabkeh – danse
- 15.15 : jeu des ponts par Guy
- 15.45 : Goûter partagé – chacun apporte un plat sucré pour 2 personnes
- 17.00 : Cinéma « Un monde positif » de Pascale Sury et Jonathan Bradfer
- 18.45 : Verre de l'amitié et clôture
- 19.15 : Rangement

Le thème de la fête de cette été choisi par le collectif : « les ponts ».

La symbolique du PONT par Jacqueline

La vocation du pont est avant tout de permettre le franchissement d'un obstacle, cours d'eau, précipice, bras de mer ou vallée. Il assure ainsi la continuité d'un chemin. Le pont suscite parfois une idée de passage difficile, un danger à surmonter, mais également la nécessité d'un pas à franchir.

Ce n'est pourtant pas en ce sens qu'il nous interpelle le plus, le symbole a ici pour fonction première de relier. Lorsque nous nous y tenons penchés dans la contemplation du paysage des deux rives, le milieu du pont est alors un lieu de rencontre où se rejoindre, venant chacun d'un bord opposé.

Construisons donc des ponts pour créer du lien.



Retour d'un participant

Il y a à peu près un an, j'ai rencontré Valentina Tamini pour un accompagnement en français.

Depuis, nous avons régulièrement travaillé ensemble pour ses rapports de stage et à la fin pour son travail de fin d'études. Elle m'a annoncé avoir bien réussi et avoir été félicitée pour son travail. Elle est venue cet après-midi me rendre une visite de remerciement. Elle se joint à moi pour vous remercier du contact que vous avez établi entre nous et qui fut bien enrichissant pour tous les deux.

Sachez aussi que je reste disponible si vous avez encore de telles demandes (français langue étrangère, chimie secondaire, généalogie...)

Pierre de Menten



Table de conversation française

Pendant l'été, des échanges s'arrêtent d'autres continuent. Des participants partent en vacances, d'autres reviennent ou rejoignent le réseau. C'est pourquoi nous vous proposons une **réunion le lundi 8 juillet à 14.00** avec tous les personnes qui veulent partager leurs savoirs en français et celles et ceux qui désirent pratiquer, découvrir et vivre la langue française. Nous définirons nos offres et demandes et organiserons les différents groupes pour les deux mois d'été. Au plaisir de vous retrouver nombreux !

Les participants des tables de conversation française du lundi **vous invitent à la fête du réseau ce samedi 6 juillet à 17.00 pour découvrir le film « un monde positif » de Pascale Sury et Jonathan Bradfer :**

Du Chili à la Papouasie-Nouvelle-Guinée et du Bhoutan à l'Australie, suivez deux reporters à la rencontre de personnes qui œuvrent, aux quatre coins du monde, pour un futur meilleur.

Pascale et Jonathan sont deux reporters partis faire le tour du monde avec la volonté de mettre en lumière ces hommes et ces femmes qui, aux quatre coins de la planète, œuvrent pour un avenir meilleur. Ils se sont allégés de tout, ont condensé leurs vies dans deux sacs à dos de 15 kilos et pris la route d'une vie nomade.

Lâcher prise, prendre du recul sur les vies trépidantes, hyper-consommatrices, ultra-connectées, prendre de la distance pour mieux questionner notre mode de vie et revenir aux valeurs essentielles. Du

Chili à la Papouasie-Nouvelle-Guinée, du Bhoutan à l'Australie, en passant par le Groenland, le désert d'Oman, les steppes de Sibérie, les ruelles du Bangladesh, à travers l'Équateur, la Tasmanie, la Namibie...

Pendant un an, le couple s'est laissé inspirer par ces peuples éloignés avec la volonté de partager des modes de vie venus d'ailleurs, des paysages à couper le souffle et, avant tout, les valeurs véhiculées par ceux qui n'ont pas attendu que le monde change pour changer le monde. Un monde positif s'est écrit au fil de la route et des rencontres.



Table de conversation anglaise

Sur demande

L'échange devait s'arrêter cet été, mais vu l'insistance de certains participants de continuer à apprendre. Françoise proposera des discussions plus ponctuelles en anglais sur des sujets choisis

collectivement. Prenez contact avec le CAL pour les détails pratiques ou directement avec Françoise.

RERS CRÉATIF



Chant

Jeudis 4 et 18 juillet et le 1 août
de 14.00 à 15.00

Entre apprentissage et plaisir de chanter, venez partager un moment avec Catherine, Eva, Philippe et Michèle.

Danse arabe



Fouad vous propose de venir découvrir avec lui des danses syriennes. Le dabkeh mais aussi des danses traditionnelles. Ces danses sont accessibles et ne demandent pas de condition physique particulière ou de vêtements de sport même si des vêtements confortables sont conseillés. Fouad est assez disponible. Echange organisé sur demande !



Guitare

Mercredi
de 14.00 à
16.00

Christian offre son savoir à maintenant 5 personnes. Mélange de théorie et d'exercices pratiques. Il propose aussi des accords à travailler à domicile en passant par le groupe facebook « les amis de mangrove ». Le groupe est dorénavant fermé et se produira lors de la fête du réseau.



Pour le plaisir d'écrire

Jeudi 18 juillet de 10.00 à 11.30

Sur base d'un thème proposé ou un début de phrase, les participant(e)s vont faire appel à leur imagination, leur improvisation pour écrire un texte dans un temps déterminé. Dans un second temps, chacun(e) aura la possibilité de lire son écrit. Ce qui sera pour les autres l'occasion de découvrir le chemin choisi, amenant de l'enrichissement mutuel par la diversité des textes.

Philippe



Atelier d'écriture

Passionnée d'écriture, je vous propose un atelier d'écriture dès septembre qui pourrait vous permettre de rencontrer une nouvelle partie de vous-même de façon ludique et entraînante.

Partants ? A très bientôt.

Alison



CAL ô fil échange autour des fils

Mardis 9 et 23 juillet et 6 et 20 août de 14.00 à 16.30

Liliane, Rolande et Martine proposent un échange autour des fils pour apprendre à tricoter, s'échanger des trucs et des astuces afin que le maniement des fils et aiguilles n'ait plus de secret pour vous. Moment convivial d'échange haut en couleur.



CUISINE



Cuisine GRANOLA et muesli

Jeudi 25 juillet de 10.00 à 12.00

Je vous propose de préparer ensemble 3 recettes : deux de granolas à indice glycémique bas et un muesli salé. De quoi ravir vos papilles à tous les moments de la journée. Le granola c'est un mélange de graines, d'oléagineux : amandes, noisettes, noix, noix de cajou et éventuellement d'avoine et de miel. Le muesli est un mélange de flocons d'avoine et d'autres ingrédients. Venez les découvrir en vous inscrivant pour le 12 juillet.

Alison

RES SANTÉ

Kobudo – art martial

Jeudis de 14.00 à 16.00 – 1er échange le jeudi 4 juillet

Claude vous propose de découvrir le Kobudo d'Okinawa est accessible à toutes et tous, et ne requière pas de capacités particulières. Il se pratique toujours avec des armes blanches mais l'initiation proposée se fait progressive et surtout il n'y aucun contact au corps à corps, ni de combat, les assauts sont codifiés, on ne se touche pas. Leur pratique est adaptée à chacun quel que soit ses capacités physiques. Sa pratique est sans danger et sans limite d'âge. Claude commencera par le Bo (bâtons) et présentera les sai (trident). Renseignements et inscriptions auprès des animateurs.



Stretching

Attention, Myriam arrête son échange pendant l'été. Elle sera de retour le 23 septembre et souhaite à toutes et tous d'excellentes vacances.



Relaxation et méditation



Lundis 8 et 22 juillet / 5 et 19 août 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

Pédicure



Lundi 22 juillet de 14.00 à 16.00

Marianne vous propose de vous expliquer le matériel nécessaire à la pédicure, la biologie des pieds ou comment entretenir ses pieds ? Mélange de théorie et de pratique : comment couper ses ongles ?

Comment entretenir ses pieds ?

Mise en relation sur demande afin de définir ensemble le contenu de l'échange.

>> Mangrove en sortie

Rops – fil de Meuse – Osons le tourisme pour tous !

Lundi 12 août à 9.00 devant le Musée Rops

Cet été, partez à la découverte de la Meuse que l'artiste namurois Félicien Rops appréciait tant.

Après une courte visite du musée Rops (Namur), départ vers le quai des Chasseurs Ardennais pour une croisière en bateau ponctuée d'un lunch et d'animations. Nous larguerons ensuite les amarres sur l'île d'Yvoir, un écrin vert de 2,5 hectares, pour une après-midi récréative.

Durant cette escapade au fil de l'eau alliant découvertes culturelles et moments de détente, les participants, dégagés de toutes contraintes matérielles, seront nos invités.

Parce que tout le monde a droit à de belles vacances, « osons le tourisme pour tous ! »

Excursion entièrement gratuite (incluant les transports, les entrées, les visites et animations, les boissons et le repas de midi. Il ne reste que quelques places.

PROGRAMME DÉTAILLÉ :

- 9.00 Rendez-vous au musée Félicien Rops : accueil-café et visite guidée « éclair » pour découvrir Rops, son oeuvre ainsi que sa passion pour la Meuse et les sports nautiques.
- 9.45 Départ à pied vers le quai des Chasseurs Ardennais (près du Pont de Jambes) pour rejoindre le bateau.
- 10.30 Départ de la croisière en direction de l'île d'Yvoir. Sur le bateau, lecture de lettres de Félicien Rops évoquant la Meuse et Blind test (quizz musical) sur la thématique de l'eau suivi d'un lunch (sandwiches et boissons).
- 13.00 Arrivée à l'île d'Yvoir
- 13.30 Activités libres sur l'île : pédalo, promenade dans la zone « Natura 2000 », plaine de jeux, pataugeoire, ateliers ludiques et artistiques. La bronzette est autorisée (mais pas la baignade).

On vous conseille de prendre un maillot et des essuies de bain. Un petit goûter sera prévu !

- Retour libre sur Namur en train au départ de la gare d'Yvoir.

Grâce au soutien du Commissariat général au Tourisme.



>> Le CAL vous propose

Kayak • Détente
Accrobranche • Tir au
propulseur • Allumer un feu
sans allumette • Nuits en
tente au Packbackers'
Camp (Mouzaive)

60€/participant.e
(ce prix comprend : 3 jours d'activités,
2 nuits, 6 repas, goûters, boissons)

Infos et inscriptions :
081 73 01 31 contact@laicite.com

Date limite d'inscription :
le 22 juillet 2019

Les Semeurs Libres

Séjour Aventure
du 21 au 23 août 2019

Pour les 12-16 ans
Nature, Sports, Débrouille, Découvertes

Les Semeurs Libres

Séjour Aventure

Du 21 au 23 août



CAL Namur



SAMEDI
6
juillet
2019

de 9h30
à 13h30

Sur réservation / Navette au départ du CAL Namur à 9h
48 rue de Gembloix, 5002 Namur

Humaine Nature

UNE BALADE MATINALE
ÉMAILLÉE DE PHILOSOPHIE

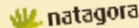
Au programme

« À la découverte de la faune et la flore de la vallée du Bocq »
Promenade familiale guidée dans la vallée du Bocq,
par Philippe Burgeon de l'association NATAGORA

« Est-il naturel d'être humain ? »
Étapes philosophiques proposées par Christophe
De Mos, animateur philo du CAL Namur

Infos et inscriptions : www.laicite.com • 081.73.01.31

Rythmes
à la vie



Retrouvez-nous
sur Facebook



>> Agenda juillet-août 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.

Fête du réseau	Samedi 6 juillet de 12.00 à 19.00
Réunion - Français été	Lundi 8 juillet de 14.00 à 16.00
Collectif	Mardi 12 août de 10.30 à 12.30

Rendez-vous hebdomadaires

Table de conversation française	Horaire sur demande
Informatique avec François	Mercredi de 10.30 à 12.30
Table de conversation française avec Christine (x2)	Mercredi de 12.30 à 16.00
Guitare avec Christian	Mercredi de 14.00 à 16.00
Do in avec Michèle	Mercredi de 10.45 à 11.45
Kobudo avec Claude	Jeudi de 14.00 à 16.00

Rendez-vous mensuels

CAL ô fil – tricot avec Liliane	Mardis 9 et 23 juillet et 6 et 20 août de 14.00 à 16.30
Pédicure avec Marianne	Lundi 22 juillet de 14.00 à 16.00
Plaisir d'écrire avec Philippe	Jeudi 18 juillet de 10.00 à 11.30
Méditation avec Thérèse	Lundis 8 et 22 juillet / 5 et 19 août de 15.30 à 16.45
Cuisine Granola et Muesli avec Alison	Jeudi 25 juillet de 10.00 à 12.00
Table de conversation anglaise	Sur demande
Chant avec Catherine	Jeudis 4 et 18 juillet et 1 août de 14.00 à 15.00
Poésie russe	Vendredi 6 septembre à 14.00 au CAL

Mangrove en sortie

Rops – Fil de Meuse	Lundi 12 août de 9.00 à 18.00
---------------------	-------------------------------

Le CAL vous propose

<i>Rythmes à la Vie</i>	Samedi 6 juillet de 9.30 à 13.30
<i>Les Semeurs Libres - Séjour Aventure</i>	du 21 au 23 août





Fête du RÉSEAU D'ÉCHANGES DES SAVOIRS Mangrove

Samedi 6 juillet de 12.00 à 19.00



Projection

« Un monde positif »
de Pascale Sury et
Jonathan Bradfer
à 17.00

Repas auberge espagnole

Chacun apporte un plat salé / un plat
sucré et une boisson

Animations, rencontres & échanges

Au CAL (côté jardin),
48 rue de Gembloux à Saint-Servais

Inscription souhaitée
au 081/73.01.31 – contact@laicite.com

