



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

# Mangrove

Juin • 06/2018

## La fête des savoirs

**Mercredi 27 juin de 14.00 à 20.00**

Bonjour à toutes et tous,

La fête des savoirs c'est **la fête de la réciprocité et de l'égalité**. Organisée par les enfants de l'école de devoirs le Gai Savoir et des citoyens du collectif du réseau Mangrove.

De 10.00 à 12.00, **échange jus de fruits** avec Michèle.

Dès 14.00 ; les enfants vous proposeront des **échanges de savoirs** dans des domaines divers et variés, ludiques, et intéressants. Faire du slime, des avions en papier, des fleurs de pommes ... Le programme détaillé sera bientôt disponible.

A 16.00, pour l'heure du goûter, le collectif proposera **un jeu de Kim** autour des fruits.

A 17.00, **apéro rencontre** du réseau et **barbecue** sous forme d'auberge espagnole. Chacun apporte une salade froide et un morceau de viande à déposer sur le grill. L'occasion de rencontrer les participants du réseau et de découvrir la philosophie de nos projets dans une ambiance musicale et festive. **Des jeux d'extérieur en bois** égayeront aussi la fin d'après-midi. Venez nombreux découvrir les échanges des enfants et participer à ce moment convivial qui clôturera l'année scolaire et fêtera le début de l'été !

Au plaisir de vous retrouver nombreux. ses !!!

Le collectif et l'équipe du CAL



Prochain collectif: mardi  
5 juin de 10.30 à 12.30.



Numéro  
de gsm  
du réseau  
**0470.10.24.12**



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



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 de juillet: **lundi 18 juin.**

# Un projet géré et animé par les participants

## Bienvenue!

La rencontre du Collectif est ouverte à tous les membres du « RERS Mangrove »: c'est une réunion conviviale pour s'informer, discuter et construire ensemble des activités, réfléchir sur le sens et les valeurs du Réseau d'Échanges réciproques de Savoirs. Les participants présents accueilleront avec plaisir les nouveaux !

**RÉUNION DU COLLECTIF MANGROVE MARDI 5 JUIN DE 10.30 À 12.30**

### Au programme du prochain collectif

- ▶ Fête des savoirs
- ▶ Projets 2<sup>e</sup> semestre 2018/ 1<sup>er</sup> semestre 2019
- ▶ Sorties d'été de Mangrove
- ▶ Team building du collectif

**Attention, la prochaine feuille info couvrira les mois de juillet et août.**

N'oubliez pas de prévoir vos échanges bien à l'avance si vous désirez les publier dans la feuille info.

**Date butoir le 18 juin.**

## >> 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.

#### 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.

#### Sciences et lettres



Poésie, écriture, droit public et philosophie. Communication.

Exercices philo (argumentation, compréhension des textes d'auteurs) et notions de droit.

## Table de conversation anglaise

Jeudis 14 et 28 juin de 10.00 à 12.00

Françoise vous invite à rejoindre la table de conversation anglaise. Ouverte à toute personne pratiquant l'anglais (moyen ou avancé). Nous choisissons les thèmes ensemble (actualités, loisirs, culture...).

L'échange s'arrêtera pendant les vacances scolaires d'été afin que les grands-mères du groupe puissent s'occuper de leurs petits-enfants.

Bienvenue à toutes et tous d'ici là.



**Michael** demande le **secourisme**, la **cuisine** et l'**informatique**



et offre le **Krav Maga** (self défense)

#### 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

#### Informatique :



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





**APPEL AUX OFFREURS FRANÇAIS**

## >> Au jour le jour

### **RERS LANGUES**

#### **Appel aux francophones !**

Les vacances d'été arrivent et avec elles la fermeture des établissements scolaires. Comme chaque année, le réseau reste un moteur namurois dans le soutien aux apprenants qui ne désirent pas perdre leurs acquis en continuant à pratiquer le français. Merci à tous les participants et participantes de bien vouloir faire part au collectif ou à l'animateur du CAL de leurs propositions et disponibilités. Jeux de sociétés, sorties à vélo, tables de conversation, visites d'une bibliothèque, d'une ville, d'un musée ...

Soyez inventifs et créatifs. En échange, certainement de nombreux nouveaux savoirs à découvrir prochainement.

**A VOS RÉSEAUX,  
PRÊTS,  
PARTEZ !**

### **RERS VIE PRATIQUE**

#### **Nouvelles offres d'échanges 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 société 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 nouveau des Jeux de Rôle à plusieurs personnes – 4 minimum.



Comme Ambre : L'univers du jeu est un univers infini 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 intéressés, parlez-en au secrétariat ou à un animateur

À bientôt !

Claude



#### **Tarot**

Le jeudi 28 juin de 14.00 à 16.00

Claude vous propose un échange autour du jeu de tarot comme jeu de salon. Il vous expliquera en quelques rencontres, les cartes et leurs valeurs et vous aidera à déconstruire les manipulations qui peuvent être utilisées par certains. Renseignements et inscriptions auprès des animateurs.



#### **Couture**

Jeudi 28 juin de 13.30 à 16.00

Rolande vous propose un échange couture. Comment utiliser la machine à coudre ou comment préparer son ouvrage. Si vous avez besoin de tissu ou de fil, n'oubliez pas qu'il faut apporter son propre matériel !

Merci de confirmer votre participation au secrétariat.



#### **Informatique**

Mercredi

Giuseppe et Christian se réunissent le mercredi pour explorer le fonctionnement de Windows. Ils seront bientôt rejoints par Amal. Si vous désirez participer ou commencer un nouvel échange, n'hésitez pas à contacter un animateur.



## >> Au jour le jour

### RERS CRÉATIF

#### Créations artistiques

Mardi 12 juin 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, faisons un voyage au cœur des couleurs.

Martine



#### Chant

Jeudis 7 et 21 juin de 14.00 à 15.00

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

### RERS SANTÉ

#### Stretching



Lundi de 10.00 à 11.00

Dernier échange le 11 juin – reprise en septembre

Myriam vous propose de venir découvrir la pratique du stretching. 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. Bienvenue aux nouveaux.



#### Relaxation et méditation

Lundis 4 et 18 juin 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.

#### Do in

Jeudi de 11.00 à 12.00

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Do in est une méthode d'auto-massages 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 des points stratégiques : les 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.



#### Bases du secourisme

Suite aux échanges secourisme, Valérie vous propose une visite du musée de la médecine à Erasme.

Unique en son genre et dans une architecture de verre et de pierre conçue par le bureau Art & Build. Sa collection d'art et d'archéologie, riche de plus de 7000 pièces, illustre le cheminement de l'Art de guérir de l'Antiquité à nos jours et les interactions de la médecine avec la religion, l'art et, depuis peu, la littérature.

Ouvert sur le monde, le Musée de la Médecine s'intéresse en outre à l'art de guérir des pharaons, des précolombiens et des civilisations africaines et chinoises. Intéressé ?

**Prenez contact avec les animateurs !**



## >> Mangrove en sortie

### Concert vocal et instrumental

Dimanche 3 juin à 15.40

Guy vous propose un concert dans le cadre du festival musical à l'église du Sacré Cœur de Saint-Servais.

Rendez-vous devant l'entrée à 15.40. Prix : 8€

### Concert Moyana à Hastière

Samedi 30 juin à 17.00

Naïra vous invite à son concert de chants sacrés et traditionnels – Naïra Shmit (en italien, latin, hébreu et séfarade) accompagnée au Clavecin de Monique Jobin / Saz (luth) et Yani Jamil (musique classique et kurde de Syrie). Rendez-vous à l'abbatiale St Pierre de Hastière-Par-Delà – Participation libre.

#### A vos agenda

Le 8 juillet, Guy vous proposera une visite du marché artisanal de la « Spirale » à Natoye.



### Balade au jardin médiéval des 2 tours à la citadelle de Namur

Mardi 5 juin de 14.00 à 16.00

Nous parcourons 1000 ans d'histoire des jardins et du potager. Il est situé sur le coteau sud de la citadelle sur 4 terrasses.

Nous parlerons des différents jardins comme le « verger cimetièr », le « jardin potager », le « jardin des simples » ou encore le « jardin bouquet ». Non accessible à la personne à mobilité réduite. Rendez-vous à 14.00 au jardin des 2 tours à la citadelle de Namur. Inscriptions au secrétariat pour le lundi 4 juin au plus tard.

Clarisse

### Balade et visite du salon MOS'ART à Yvoir

Vendredi 8 juin de 14.00 à 18.00

Je vous propose une balade de Godinne jusqu'à l'île d'Yvoir (+ou- 4km) et une visite du salon MOS'ART (artistes et artisans de la région). Infos pratiques : Prendre le bus 433 de 14.25 en direction de Dinant. Descendre à la gare de Godinne. Rendez-vous à 14.10 au quai Rogier. Retour prévu avec le bus 433 de 17.34 à Yvoir.

Guy



### Balade découverte de la citadelle et de son histoire

Dimanche 17 juin de 13.00 à 15.30

Clarisse vous propose la découverte de la citadelle de Namur et de son histoire. Nous parlerons de son château, Vauban, Blanche de Namur et bien d'autres choses. Deux heures de balade en descente douce. Accessible à tous.

Rendez-vous au parking près de l'arrêt du bus du château à 13.40 ou départ collectif à partir du Quai A pour prendre le bus n°3 de 13.17. Descendre au château de Namur.

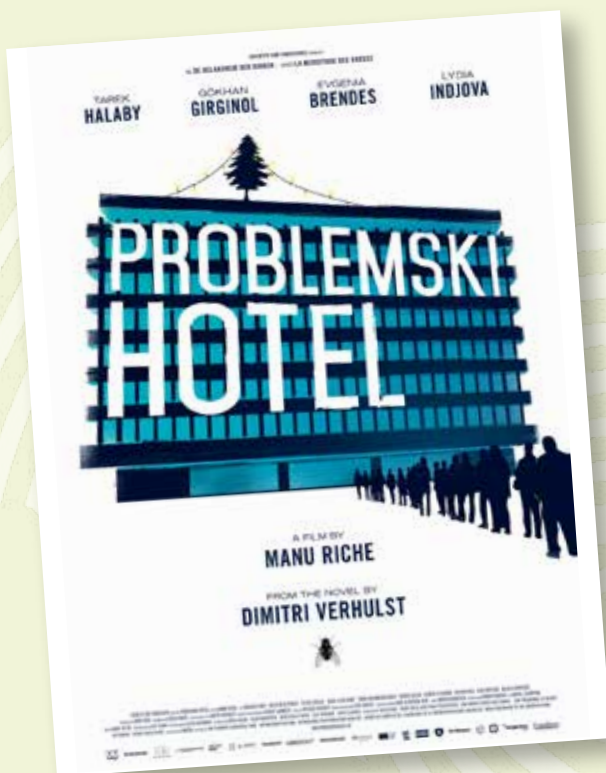
**Renseignements et inscriptions auprès des animateurs.**





>> Le CAL vous propose

## Campagne



### Conférence-débat Liberté de circulation, une utopie ?

Mercredi 20 juin à 18h00

Dans le cadre de la Journée mondiale des Réfugiés : Claire-Marie Lievens, juriste de la Ligue des Droits de l'Homme, abordera la question des migrations et de la liberté de circulation sous l'angle des Droits humains.

**Conférence gratuite**

Sandwich + boisson : 3€ (sur réservation !)

## PAS ~~DE~~ DE MURS ~~À~~ À NOS FRONTIÈRES

### Ciné-transat Problemski Hotel

Mercredi 6 juin à 18h00

Synopsis : Bipul et Mahsun fument leur cigarette à l'entrée d'une tour, un centre pour demandeurs d'asile niché au coeur de la capitale européenne, au coeur du paradis des réprouvés. On est en décembre et il fait froid.

A travers un film aux accents burlesques, Manu Riche questionne l'absurdité d'un système qui semble ne plus être capable de se justifier lui-même...

Après la projection, nous aborderons la question des conséquences administratives des frontières et des aberrations bureaucratiques débouchant sur l'attribution absurde d'un statut de «sans papier». Comment conserver sa dignité face à des dispositifs qui rendent des populations surnuméraires ou indésirables ?

**Projection gratuite**

(des transats seront mis à votre disposition)

Sandwich + boisson : 3€ (sur réservation !)

### Aussi

#### EXPO-PHOTO IMAGES

L'exposition

#### « Images par-delà les frontières »

est proposée en « visite-animation » (2h)

les matinées des 4, 5, 6, 11, 12, 13,

18, 19, 20 juin et les matinées de la semaine

du 25 au 29 juin.





## Philo-Lumières – Métaphysique toi-même !

Mercredi 13 juin de 17.00 à 19.00

Les « grandes questions métaphysiques », qui n'a jamais entendu cette expression ? Qui ne se les est jamais posées ? Parfois sans le savoir peut-être ? Descartes lui-même avouait n'y consacrer guère plus que quelques heures par an... Alors c'est quoi, cette « métaphysique » ? De quoi est-elle faite ? Est-elle compliquée, inutilement obscure, ou abordable

par le commun des mortels ?

La pratique-t-on encore de nos jours ? Mieux comprendre ce mot et cette notion passe par un retour à son origine : celle-ci est peut-être bien due aux hasards d'une compilation de textes de l'un des plus importants philosophes de l'Antiquité, qui ignorait probablement l'existence même du mot... métaphysique !

## Li bia cortil

Mercredi de 14.00 à 16.30

Le projet potager continue.

Au programme. Plantations, entretien, créativité et constructions. Des plantes aquatiques seront implantées dans la mare et d'autres espaces méritent un rafraîchissement (création d'un nouveau bac à compost, rénovation des barrières en saule tressé.). Le projet est ouvert à toutes et tous et vos propositions sont les bienvenues, par exemple des idées de sorties pour l'été.



Le potager des herbes folles viendra profiter de la balade offerte par Clarisse le mardi 5 juin.

N'hésitez pas à les rejoindre !



## Rythmes à la vie – Marche et rêve !

Samedi 9 juin de 9.30 à 14.30

**Marche et rêve !**

**Une balade nature et un atelier créatif**

Balade dans les environs de Dave et de ses bois. Atelier land art-création avec matériau de récup' d'un attrape-rêve, animé par Justine Warnier. – Nous sommes toutes et tous porteurs de peurs, d'appréhensions, d'aversion ; l'attrape-rêve est une piste pour nous recentrer, par la pratique manuelle, sur

nos rêves, nos idéaux pour plus de justice et d'égalité

RDV à 9.00 au parking du CAL Namur 48 rue de Gembloux (possibilité de covoiturage avec la camionnette du CAL, à signaler à l'inscription) – 9.30 : départ vers le lieu de la balade à Dave

Inscription indispensable pour le 6 juin au plus tard

**Gratuit**

**15 participant.e.s max**



# >> Agenda Juin 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 tout renseignement complémentaire, contactez-nous au 081 73 01 31 ou sur place.

**Collectif**

**Mardi 5 juin de 10.30 à 12.30**

**Fête des savoirs**

**Mercredi 27 juin de 14.00 à 20.00**

## Rendez-vous hebdomadaires

Stretching	Lundi de 10.00 à 11.00 (jusqu'au 11 juin)
Table de conversation française	Lundi et jeudi de 10.00 à 12.00
Do in	Jeudi de 11.00 à 12.00

## Rendez-vous mensuels

Chant	Jeudis 7 et 21 juin de 14.00 à 15.00
Relaxation	Lundis 4 et 18 juin de 15.45 à 16.45
Créations artistiques	Mardi 12 juin de 10.00 à 12.00
Table de conversation anglaise	Jeudis 14 et 28 juin de 10.00 à 12.00
Jus de fruits	Mercredi 27 juin de 10.00 à 12.00
Couture	Jeudi 28 juin de 13.30 à 16.00
Tarot	Jeudi 28 juin de 14.00 à 16.00

## Mangrove en sortie

Concert vocal et instrumental à Saint-Servais	Dimanche 3 juin à 15.40
Balade au jardin médiéval des deux tours	Mardi 5 juin de 14.00 à 16.00
Balade et visite du salon Mos'Art à Yvoir	Vendredi 8 juin de 14.00 à 18.00
Balade découverte de la citadelle et de son histoire	Dimanche 17 juin de 13.00 à 15.30
Concert Moyana à Hastière	Samedi 30 juin à 17.00

## Le CAL vous propose

Li Bia Cortil	Mercredi 6, 13 et 20 juin de 13.30 à 16.30
Rythmes à la vie – Marche et rêve !	Samedi 9 juin de 9.30 à 14.30
Philo-Lumières – Métaphysique toi-même !	Jeudi 13 juin de 17.00 à 19.00

Ciné transat – Problemski Hôtel **Mercredi 6 juin à 18.00**

★ Conférence débat – Liberté de circulation, une Utopie ? **Mercredi 20 juin à 18.00**

★ Exposition « images par-delà les frontières » **4,5,6,11, 12, 13, 18,19, 20 et du 25 au 29 juin au matin**



Avec le soutien de  
la Fédération Wallonie-Bruxelles