



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

# Mangrove

février • 2/2019



*Inauguration - Café de la Mangrove*  
15 février de 13.30 à 16.30

un franc succès pour la clarté de son énoncé.

Mais que va-t-on y faire ?

Chaque vendredi, au moins trois d'entre nous seront présents pour vous rencontrer autour d'une tasse de café. Ce sera un lieu où l'on pourra formuler ses offres et ses demandes via un tableau, s'inscrire aux activités, jouer à des jeux de cartes ou de société, poser des questions ou proposer et construire des projets.

Le café de la Mangrove ouvrira ses portes à partir du 15 février entre 13.30 et 16.30. N'hésitez pas à venir nous rencontrer et à participer à cette inauguration.

Bon mois de février à toutes et tous,

Le collectif



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 mars: **lundi 18 février.**

## Bonjour à toutes et tous,

En ce mois de février, le collectif est toujours demandeur de rencontrer tous les participants afin de pouvoir organiser au mieux le réseau et améliorer son fonctionnement. C'est pourquoi nous avons décidé, en plus de notre apéro-rencontre mensuel qui se déroulera le vendredi 8 février de 16.30 à 19.00, d'organiser un temps de rencontre tous les vendredis après-midi.

Après un long moment d'échanges, nous avons trouvé un nom à ces moments de rencontre "Le café de la Mangrove". Même si le "café ludo du vendredi" avait lui aussi rencontré



Prochain collectif: mardi  
5 février 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.

## Réunion Mangrove

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

En janvier, nous avons proposé des pistes d'amélioration du réseau. Nous avons donc décidé de multiplier les rencontres en créant un espace dévolu et ce, chaque vendredi après-midi. Nous vous proposerons aussi un tableau des offres et demandes, outil qui permettra de favoriser la mise en place de nouveaux échanges tout en facilitant la visibilité des offres et demandes.

Nous avons aussi discuté de l'organisation de rencontres interculturelles avec une première rencontre autour de la réouverture du musée d'Afrique centrale de Tervuren et de continuer à organiser des échanges culturels. Les idées de lancer un « marché des savoirs » ou encore d'organiser des concours de jeu d'échecs ont été abordées. Enfin, certains participants des échanges cuisine relancent l'idée d'un livre de recettes – projet qui pourra se concrétiser à partir de 5 participants motivés à s'impliquer.

Lors de la prochaine réunion du 5 février de 10.30 à 12.30, nous discuterons des points suivants :

- Café de la Mangrove – préparation de l'inauguration
- Projet de rencontres interculturelles et échanges culturels
- Formation à l'animation d'un RERS
- Projet Inter-RES du 23 mars 2019
- Livre de recettes Mangrove



Attention, il est absolument nécessaire que toutes les personnes qui participent au réseau s'inscrivent auprès du collectif ou d'un animateur.

Que vous soyez offreur ou demandeur, il est important pour le suivi et le respect de la philosophie du projet de prendre ce temps d'accueil. Merci de venir vers Aurélien ou Antoine ou de rejoindre le collectif au café de la Mangrove.

## >> Au jour le jour

Un  
« nouveau »  
groupe  
facebook :  
Les amis de  
Mangrove !



Les participants présents lors de la réunion ont défini ensemble une charte pour définir les limites du projet de groupe Facebook. Cette charte est bien sûr modifiable à tout moment en fonction de votre utilisation. N'hésitez pas à venir en parler au collectif.

**Pour quoi ?** Formuler des offres et des demandes, l'agenda en temps réel, entretenir les contacts et les dynamiser. Créer de nouveaux groupes d'échanges, partager des idées de projets à mener ensemble ! Informations relatives au réseau, échanges, activités et projets.

**Pour qui ?** Les personnes actives au sein du réseau Mangrove ou qui souhaitent y participer.

**Pourquoi ?** Favoriser la communication et les interactions entre les participants du réseau.

**Comment ?** Tous les membres peuvent poster et partager. Christian du collectif et Aurélien du CAL en sont les administrateurs et veilleront au respect de la charte. Pour rejoindre le groupe, merci de transmettre votre pseudo à Christian ou Aurélien via mail, téléphone ou directement sur la page du réseau.



## RERS SANTÉ

### Stretching

Lundi de 10.00 à 11.00



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.

### Do in

Mercredi 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 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.

### Relaxation et méditation

Lundi 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.

*Attention Thérèse ne viendra plus qu'une semaine sur deux ! renseignements auprès des animateurs !*

**Thérèse**

### Sophrologie

Jeudi de 15.30 à 16.30



**Nouvel horaire !**

Anne a à cœur de partager avec vous son savoir en Sophrologie qui peut vous aider à mieux vous connaître pour mieux vous réaliser. Les exercices de respiration, l'imagerie mentale, la guidance sophronique, vous aident à être acteur positif de votre vie, dans les plans physique, émotionnel et mental. La Sophrologie énergétique tend à harmoniser la structure énergétique de votre être et favorise votre lien à cette énergie.

**Prendre soin de sa peau en hiver"**

### Vivre au naturel

Mardi 12 février de 13.30 à 15.00

Isabelle partagera quelques recettes de nettoyage, démaquillage, soins hydratants et préparera avec vous une «chantilly de karité».

Merci de vous munir d'un petit pot de 50 g et de 3€ pour les matières premières. Inscription obligatoire !



## RERS INFORMATIQUE

Nouvelles  
offres de  
Lujain !

### Virtualisation Hyper-V

Hyper-V gagne des parts de marché considérables : avec la dernière version de Windows Server 2012, Hyper-V se positionne non seulement comme une plateforme de virtualisation bon marché mais aussi hautement fonctionnelle.

Quotidiennement, les administrateurs sont confrontés aux technologies de virtualisation Microsoft. Cet échange envisage l'apprentissage d'Hyper-V de manière progressive et pratique. L'installation, la configuration et la gestion d'une infrastructure Hyper-V fait l'objet d'exercices pratiques sur des sujets comme les modèles de Machines virtuelles, Live Migration, Storage Live Migration, Replica, Dynamic memory, infrastructure VDI.

**Prérequis** : être capable de configurer, administrer et utiliser un système d'exploitation de type Unix et/ou Windows Server.



## Administration Windows Server 2016



- Situer les différentes composantes de Windows Server 2016 dans un environnement réseau.
- Installer et configurer Windows Server 2016
- Comprendre et installer l'Active Directory
- Utiliser les différents outils d'administration offerts dans Windows Server 2016
- Effectuer l'administration avancée des utilisateurs.

**Prérequis :** Familiarisation avec l'interface de travail de Microsoft Windows 8.1/10; connaissance de base de la gestion de clients 8.1/10; connaissances de base en réseaux; avoir déjà géré un système multi-users est un plus.

**Vous êtes intéressés par ces offres de savoirs ?**

N'hésitez pas à prendre contact avec un animateur !

### RERS LANGUE



#### 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 avec Véronique, Béatrice, Yolande, Isabelle et d'autres

Mercredi de 13.00 à 14.00 et de 14.00 à 16.00 avec Christine

#### Table de conversation anglaise

Jeudi 14 février 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 se fera à partir de 3 participants. Le fonctionnement de l'échange sera discuté collectivement lors de cette première rencontre.



#### Echange culturel – La Syrie

Fouad vous a proposé de découvrir avec lui la Syrie. Merci à lui pour cette belle rencontre qui a rassemblé une dizaine de personnes. Beaucoup de participants sont sortis de l'échange en appétit suite à la présentation des spécialités culinaires syriennes. Connaissez-vous quelqu'un qui pourrait offrir son savoir en cuisine syrienne ? Qui a envie d'offrir un échange sur sa culture d'ici ou d'ailleurs ?

### RERS CRÉATIF



#### Chant

Jeudis 21 et 28 février de 14.00 à 15.00

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



#### Guitare

Mercredi de 14.00 à 16.00

Christian offre son savoir à François, Marianne et Victor chaque mercredi. 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 ». Rejoignez-les et/ou rejoignez-nous dans le groupe. Peut-être la préparation d'une petite démonstration pour le prochain évènement festif du réseau ?!



## >> Mangrove en sortie

### Rétrospective des photographes de presse namurois”

Vendredi 22 février à 14.20

Guy vous propose d’aller à la rencontre de dix photographes de presse namurois qui nous livrent leurs regards sur l’année écoulée. Denis Closon, **John Swijsen (participant du réseau)** et d’autres nous invitent à revoir en images, les événements et les personnalités qui ont marqué l’année 2018.

Au-delà des portraits, la rétrospective est l’occasion de se replonger dans les événements culturels qui ont rythmé la vie des Namurois mais aussi de prendre le temps de (re)découvrir la Wallonie aux quatre saisons à travers le regard et les couleurs d’un photographe volontiers poétique.

Rendez-vous à l’entrée du Musée à 14.20.

Entrée gratuite.

### Balade de Namur à Jambes Enhaive

Mercredi 27 février à 14.15

Guy vous propose au départ de la Place d’Armes une balade le long du halage sur la rive gauche de la Meuse d’une distance de 3.8km.

Le groupe se dirigera vers Jambes en passant par le pont des “grands malades” pour rejoindre la rive droite et terminer au lunch garden pour la pause-café.

Rendez-vous à 14.15 devant la statue de Joseph et François sur la Place d’Armes.

Nous rejoindrons Jambes au rythme du groupe. Prévoyez de bonnes chaussures et surtout de quoi vous couvrir en cas de grand froid. Retour prévu avec le bus 80 de 16.50.



### Visite animée de l’exposition “Notre Congo”

Pour les participants du réseau

Mardi 5 février à 13.30

## >> Le CAL vous propose



### Philo-Lumières – Philosophie, sobriété et révolution

Mercredi 20 février de 17.00 à 19.00

De la radicalité des Cyniques à la sobriété heureuse, des courants de pensée ont questionné la relation de la personne humaine aux biens matériels, à la possession, à l’excès de richesse. Pour autant, à quel moment peut-on parler d’excès de richesse ? En quoi une réflexion critique et des pratiques alternatives ressortissent-elles à une dimension philosophique ? Quel équilibre ou quelle tension s’instaure entre la responsabilité individuelle et la responsabilité collective ? Faut-il opérer un choix entre être colibri et être révolutionnaire ?



## Cycle

# Notre Congo/ Onze Kongo

La propagande coloniale  
belge dévoilée.



## EXPOSITION "NOTRE/VOTRE CONGO. LA PROPAGANDE COLONIALE BELGE DÉVOILÉE"

L'exposition présente une série de documents iconographiques et audio-visuels datant de la période coloniale belgo-congolaise. A travers l'image et le son, nous vous proposons de comprendre comment les différents canaux de propagande ont autrefois fonctionné pour justifier l'entreprise coloniale. La redondance et la répétition monotone des slogans sont à la source d'un inconscient collectif lié à la colonisation. Cette exposition questionne aussi la persistance des stéréotypes tant du côté du public belge que congolais.

La propagande coloniale a infusé les esprits de générations entières en Belgique et au Congo. Elle a été pour beaucoup et pendant trop longtemps la seule perception et représentation de ce que pouvait être le Congo et plus largement l'Afrique, à défaut de mieux. La simplification de la réalité a forgé de nombreux esprits. L'exposition "Notre Congo/Onze Kongo" tente donc de décrypter ces dogmes longtemps indiscutables. Avec une ultime question, au-delà de l'étonnement, de l'indignation voire de l'amusement : comment déjouer les pièges de tous les miroirs truqués, séducteurs ou déformants ?

Visite gratuite sur réservation



## ATELIERS D'EXPRESSION – PAC NAMUR

- Lundi 4 février 14.00-16.00 ;
- Mercredi 6 février 10.00-12.00 ;
- Mardi 12 février 10.00-12.00 ;
- Vendredi 15 février 10.00-12.00
- Lundi 18 février 10.00-12.00 + 14.00-16.00

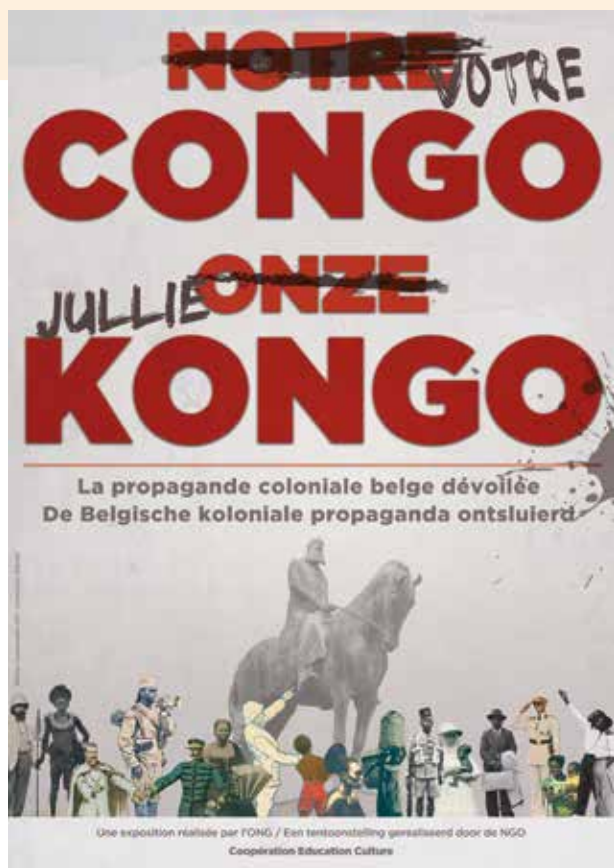
Au 11 rue de Gembloux – 5002 Saint-Servais

L'atelier propose aux participant/e/s de s'approprier le contenu de l'exposition pour l'enrichir de leurs propres savoirs et représentations sur l'entreprise coloniale et sa propagande, à travers différents canaux, à la source d'un inconscient collectif lié à la colonisation.

Les questions à ce sujet sont nombreuses, propices à la réflexion et nous vous inviterons à en chercher les réponses avec nous. Par les animateurs de PAC-Namur.

Gratuit

sur inscription auprès de Line Gerbovits : [line.gerbovits@pac-namur.be](mailto:line.gerbovits@pac-namur.be) +32 487 77 25 85



## **RYTHMES À LA VIE : VISITE GUIDÉE DÉCOLONIALE DANS LA VILLE DE NAMUR**

**Samedi 9 et samedi 16 février 2019 ; 10.00-12.00**

Dans le cadre des « Rythmes à la vie », deux visites-guidées décoloniales seront proposées à Namur ! Il s'agira de se rendre compte, en arpentant les rues namuroises et les espaces publics, des marques laissées par l'époque coloniale. Noms de rues, squares, statues, places publiques... Ce faisant, nous tâcherons de décoloniser l'espace public et d'analyser en quoi la survivance de ces vestiges continue de marquer notre imaginaire par son inscription dans notre géographie urbaine quotidienne sans remettre en question nos rapports au Congo de l'époque. Une visite créée et proposée par le Collectif Mémoire Coloniale et Lutte contre les Discriminations.

Gratuit – sur réservation ; [contact@laicite.com](mailto:contact@laicite.com) ; 081/730131



## **CONFÉRENCE-DÉBAT – SOMMES-NOUS LIBÉRÉS DU PASSÉ COLONIAL ? HISTOIRE, MUSÉE, RELATIONS « NORD-SUD » : TROIS PERSPECTIVES**

**Le jeudi 14 février 2019 ; 20.00-22.00 au 48, Rue de Gembloux – 5002 Saint-Servais**

Avec Elikia M'Bokolo, Historien, directeur d'études à l'École des Hautes Etudes en Sciences Sociales (EHESS, Paris), Professeur ordinaire à l'Université de Kinshasa ; François Poncelet, Conservateur du Musée Africain de Namur et Gautier Piroette, Professeur de socio-anthropologie du développement à l'Université de Liège.

Sommes-nous libérés du passé colonial ? De l'importance d'une histoire de la pensée coloniale au rôle des musées en passant par l'actualité des relations « Nord-Sud », les intervenants proposeront des éléments de réponses à cette question en mobilisant leur discipline et expérience propres.

Gratuit – sur réservation ; [contact@laicite.com](mailto:contact@laicite.com) ; 081/730131

## **TABLE-RONDE : ACTUALITÉ DE LA SOLIDARITÉ LAÏQUE DANS L'ESPACE DE LA COOPÉRATION INTERNATIONALE : L'EXEMPLE DE LA MAISON DE LA LAÏCITÉ DE KINSHASA.**

**Le mardi 19 février 2019 ; 18.00-20.00 au 48, Rue de Gembloux – 5002 Saint-Servais**

Avec Elikia Avec Danny Syngoma (président de la MLK), Pierre Galand (président de l'association pour les Nations Unies), Fredy Jacquet (administrateur de Laïcité et Humanisme en Afrique Centrale), Fabrice Sprimont (directeur chargé de mission à Wallonie-Bruxelles International) et Gwenaëlle Grovonijs (députée fédérale, membre de la Commission des Relations extérieures).

Seront abordés les thèmes de la coopération en matière d'enseignement public, planning familial, droits des femmes, protection des enfants en situation de rue,...

Suivie d'une soirée Regards croisés sur le cinéma colonial – 20.00 à 22.00

Par François Ryckmans, journaliste.

Les films tournés au Congo Belge véhiculaient une image particulière à la fois de la colonie mais aussi de ses habitants. Le but, à peine voilé, de certains de ces extraits audiovisuels étaient de susciter le désir dans la population belge de se rendre et de s'installer dans la colonie congolaise. D'autres de ces extraits empruntaient à la grammaire stéréotypée alors utilisée pour justifier l'entreprise coloniale.

François Ryckmans, journaliste, proposera un décryptage de ces images qui seront projetées lors de cette soirée événement. Nous aurons alors l'occasion d'interroger, par ces extraits, les stéréotypes d'aujourd'hui.

Gratuit – sur réservation ; [contact@laicite.com](mailto:contact@laicite.com) ; 081/730131



# >> Agenda Février 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 5 février de 10.30 à 12.30</b>
<b>Apéro-rencontre du réseau</b>	<b>Vendredi 8 février de 17.00 à 19.00 (accueil à 16.30)</b>
<b>Café de la Mangrove</b>	<b>Vendredi de 13.30 à 16.30 (àpd du 15 février)</b>

## Rendez-vous hebdomadaires

Stretching avec Myriam	Lundi de 10.00 à 11.00
Relaxation avec Thérèse	Lundi de 15.30 à 16.45 (une semaine sur 2)
Table de conversation française avec Claude	Lundi et jeudi de 10.00 à 12.00
Table de conversation française avec Véronique et cie	Lundi de 13.30 à 15.30
Guitare avec Christian	Mercredi de 14.00 à 16.00
Table de conversation française avec Christine - moyen	Mercredi de 13.00 à 14.00
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
Sophrologie avec Anne	Jeudi de 15.30 à 16.30

## Rendez-vous mensuels

Vivre au naturel – « Prendre soin de sa peau en hiver » avec Isabelle	Mardi 12 février de 13.30 à 15.00
Table de conversation anglaise	Jeudi 14 février de 10.00 à 12.00
Chant avec Catherine	Jeudis 21 et 28 février de 14.00 à 15.00

## Mangrove en sortie

Visite animée de l'exposition « Notre Congo »	Mardi 5 février de 13.30 à 15.30
Rétrospective des photographes de presse namurois » avec Guy	Vendredi 22 février à 14.20
Balade de Namur à Jambes Enhaive avec Guy	Mercredi 27 février à 14.15

## Le CAL vous propose

Exposition « Notre congo » - visite	Sur réservation
Ateliers d'expression – PAC Namur	Détails en p 7
Rythmes à la vie – visite guidée décoloniale dans la ville de Namur	Samedi 9 et 16 février de 10.00 à 12.00
Conférence débat – Sommes-nous libérés du passé colonial ?	Jeudi 14 février de 20.00 à 22.00
Table-ronde : Actualité de la solidarité laïque dans l'espace de la coopération internationale	Mardi 19 février de 18.00 à 20.00
Regards croisés sur le cinéma colonial	Mardi 19 février de 20.00 à 22.00
Philo lumières – Philosophie, sobriété et révolution	Mercredi 20 février de 17.00 à 19.00



Avec le soutien de  
la Fédération Wallonie-Bruxelles