



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

# Mangrove

Juillet-août • 07-08/2018

## Bonjour à toutes et tous,

Bonjour à toutes et tous,

Les vacances scolaires sont arrivées et les échanges continuent !

Peu se sont manifestés pour offrir leur savoir en français pendant l'été. Il n'est pas trop tard.

Des participants sont demandeurs, nous recherchons encore des offreurs !

Sorties, tables de conversation, visite d'une bibliothèque, d'un musée ... n'hésitez pas à venir les rencontrer.

En juin, le collectif a fait le constat d'une diminution importante de la participation au réseau.

Il invite chacun d'entre vous à prendre contact avec l'animateur du CAL afin d'actualiser vos offres et demandes auprès du secrétariat ou des animateurs.

Le collectif aimerait aussi partager avec vous ce point de la charte : « Dans l'organisation des R.É.R.S., on sera attentif à ce que chaque participant soit acteur, y compris en ce qui concerne l'élaboration de l'information, le pouvoir de décision et les méthodes et moyens d'apprentissage, et prenne ainsi une part active à la bonne marche de son R.É.R.S. ». Rendez-vous le 21 août à 10.30 pour redynamiser le réseau, toutes vos propositions sont les bienvenues !

Au plaisir de vous retrouver nombreux.ses !!!

Le collectif et l'équipe du CAL



**Prochain collectif: mardi  
21 août de 10.30 à 12.30.**



Vous souhaitez confirmer votre souhait de recevoir des informations relatives au réseau Mangrove et au CAL Namur ?

N'hésitez pas à signer le registre mis à votre disposition à l'accueil !



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 et août: lundi 22 août.**



**Numéro  
de gsm  
du réseau  
0470.10.24.12**



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

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

**Bienvenue !**

En juin, le collectif a terminé l'organisation de la fête des savoirs. Divers constats ont été opérés sur le manque de dynamisme actuel au sein du réseau. Le premier objectif du groupe va être de consolider l'équipe d'animation du collectif en organisant une journée de team building le 20 août dans la région chimacienne. Un projet pour le second semestre sera de renforcer les liens entre le réseau Mangrove et celui d'Arlon. Enfin, le collectif a aussi travaillé à l'organisation de sorties afin de favoriser la convivialité mais aussi la découverte et l'apprentissage.

- ▶ Projets inter-RES avec Arlon
- ▶ Sorties d'automne
- ▶ Evaluation - Team building du collectif
- ▶ Dynamiser le réseau ! Comment ?

## >> Au jour le jour

### RERS CRÉATIF

#### Créations artistiques

Mardis 14 et 21 août 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, faites un voyage au cœur des couleurs.

Martine



### Chant

Jeudis 5 et 19 juillet de 14.00 à 15.00

Jeudis 16 et 30 août de 14.00 à 15.00

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

### RERS SANTÉ



#### Do in

Jeudi de 11.00 à 12.00

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.

### Bases du secourisme

Vendredi 20 juillet de 13.00 à 15.00 – échange premiers secours

Vendredi 14 septembre – visite du musée de la médecine à Erasme

Valérie vous propose un échange secourisme autour de la réanimation et des gestes de premiers secours ainsi qu'une visite du Musée de la Médecine à Erasme. Ce lieu est 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, nouvellement, 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

### Visite du Centre des Métiers d'art « LA SPIRALE » à Natoye

Dimanche 8 juillet de 12.00 à 18.00

Guy vous propose de visiter le marché artisanal de l'été dans son bel espace vert orné de nombreuses sculptures extérieures.

Ce sera une trentaine d'artistes et artisans de haut niveau, issus de tout le pays, qui vont étonner le public par leurs multiples créations. En déambulant, ils rencontreront des céramistes, sculpteurs de papier, sur bois, sur pierre et sur métal, des tourneurs sur bois, des créateurs de bijoux, ou encore un dinandier, une tisserande, un forgeron, un émailleur sur cuivre, un peintre sur porcelaine, un créateur de luminaire, de girouette, d'œuvres en plumes d'oiseaux ...

Prix d'entrée : 3 euros pour les plus de 16 ans.

Rendez-vous à 12.05 pour prendre le train de 12.22.

400 m séparent la gare du marché.

Retour avec le train de 17.26.

### Balade à partir du camping de Bouvignes jusqu'à Dinant

Lundi 16 juillet de 14.10 à 18.00

Je vous propose une promenade accessible à toutes et tous de Bouvignes, magnifique petite ville qui compte des richesses architecturales, jusqu'à sa rivale historique, la ville de Dinant. Une promenade de 2 km en bord de Meuse, chargée d'histoire. Nous en profiterons pour découvrir la nouvelle croisette puis reprendrons le bus 433 de 17.20.

Pour le départ, rendez-vous au quai Rogier à 14.10 pour prendre le bus 433 de 14.25.

Guy

### Team building du collectif à Chimay

Lundi 20 août de 8.30 à 17.30



Le collectif et les animateurs du CAL ont organisé une rencontre team building du collectif dans la région chimacienne.

Au programme, visite des étangs de Virelles et balade dans les bois et jeux

de dynamique de groupe. Si vous êtes intéressés à rejoindre le collectif et à participer de manière active au projet, n'hésitez pas à prendre contact avec les animateurs.



### Balade au marché artisanal de Houx

Dimanche 19 août de 14.10 à 18.00

Je vous propose une balade dans le village de Houx et une visite du marché artisanal. Diverses animations seront aussi proposées. Infos pratiques : Prendre le bus 433 de 14.25 en direction de Dinant.

Descendre à Houx.

Rendez-vous à 14.10 au quai Rogier.

Retour prévu avec le bus 433 de 17.34 à Houx.

Guy



### Visite d'Anvers et balade le long de l'Escaut

Samedi 25 août de 9.00 à 19.15

Rendez-vous à 9.00 à la gare de Namur pour prendre le train vers Bruxelles Nord. Arrivée à 11.20 à Anvers.

Nous commencerons par chercher un endroit où casser la croûte dans le centre-ville. L'après-midi, je vous propose une balade le long de la Steen (long de l'Escaut) jusqu'au MAS.

Si le groupe le désire, possibilité de monter en haut du MAS et admirer

le point de vue sur la ville et le port d'Anvers. Au retour, nous prendrons le train de 17.17 après avoir admiré la magnifique gare d'Anvers. Arrivée prévue à 19.13.



## >> Agenda Juillet et août 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 21 août de 10.30 à 12.30

### Team building du collectif

Lundi 20 août de 8.30 à 17.00

### Rendez-vous hebdomadaires

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 5 et 19 juillet, 16 et 30 août de 14.00 à 15.00

Base de secourisme

Vendredi 20 juillet de 13.00 à 15.00

Créations artistiques

Mardis 14 et 21 août de 10.00 à 12.00

Tarot

Horaire sur demande

### Mangrove en sortie

Centre des métiers d'art « La Spirale » à Natoye

Dimanche 8 juillet de 12.00 à 18.00

Balade de Bouvignes à Dinant

Lundi 16 juillet de 14.10 à 18.00

Balade au marché artisanal de Houx

Dimanche 19 août de 14.10 à 18.00

Visite d'Anvers et balade le long de l'Escaut

Samedi 25 août de 9.00 à 19.15

### Le CAL vous propose

Retrouvez-nous à la rentrée libre le vendredi 7 septembre 2018 de 10.00 à 22.00 !

Au programme :

*Théâtre des 4 Mains (Réservé aux écoles)*

*Conférence-débat*

**Pédagogies nouvelles, actives et démocratiques : La bonne éducation ?  
AVEC ELSA ROLAND ET BRUNO DERBAIX**

*Vidéos et stop motions*

*Théâtre Coeur de Terre (Tout public)*

*After work - apéro - BBQ -*

*Concerts Cédric Gervy - Les 6phonées*



Avec le soutien de  
la Fédération Wallonie-Bruxelles