



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

Mangrove

Novembre • 11/2018

Viv(R)e la réciprocité !



Bonjour à toutes et tous,

En ce mois de novembre, le collectif vous invite à une rencontre entre les participants du réseau et les personnes intéressées par la découverte du projet. Ce moment collectif est très important pour la dynamique de notre réseau car il permet de nous relier en vivant ensemble un temps d'exploration de nos savoirs et de nos ignorances et nous invitera à nous mettre en relation les uns avec les autres afin que chacun puisse être à la fois demandeur et offreur de savoirs.

Vivre la réciprocité est le fondement de notre action, c'est pourquoi nous insistons sur l'importance qu'un maximum d'entre nous soient présents. Vivre ce moment c'est aussi découvrir par l'expérience ce qu'est un Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs, c'est pourquoi l'apéro rencontre est ouvert à toutes et tous, même à ceux qui n'ont pas encore rejoint la Mangrove. Chacun apporte un petit quelque chose à grignoter, nous prévoyons jus et café.

Nous sommes tous porteurs de savoirs et d'ignorances. Nous avons tous à apprendre les uns des autres et sommes tous capables de transmettre et d'apprendre. Nous nous devons, pour respecter les pratiques et la philosophie du projet, vivre la réciprocité !

Bon mois de novembre à toutes et tous,

Le collectif

*Apéro
rencontre*

Viens
découvrir
le réseau

Mets en
place de
nouveaux
échanges



Prochain collectif: mardi
6 novembre de 10.30 à 12.30.



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

Le CAL fermera ses portes les 01, 02, 15
et 16 novembre. Le délai pour envoyer

vos textes et infos pour la FI de décembre est
le lundi 19 novembre.



Numéro
de gsm
du réseau
0470.10.24.12



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

En octobre, nous avons défini ensemble à partir d'une interview de Claire Heber Suffrin les points les plus importants à transmettre pour faire comprendre ce qu'est un Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs :

- Nous sommes toutes et tous porteurs de savoirs et d'ignorances (enfants, adolescents, adultes)
- Il n'y a pas de petit ou de grand savoir
- Pas d'échange d'argent
- Respect des règles du jeu – Tous offreurs et demandeurs de savoirs
- Chacun choisit comment il a envie d'apprendre, en concertation avec celui qui propose de nous apprendre
- Echanges de savoirs, pas de services (on ne fait pas à la place de ...)

Nous avons aussi discuté du groupe fermé facebook qui sera à l'ordre du jour de la prochaine réunion. Enfin, le collectif a décidé de la date du prochain apéro-rencontre. Le déroulement sera choisi ensemble lors de la prochaine réunion du collectif. N'hésitez pas à nous rejoindre.

Ordre du jour du prochain collectif : Mardi 6 novembre de 10.00 à 12.30

Discussion autour d'un groupe facebook fermé réservé aux participants du réseau – 10.00 à 10.30

Organisation de l'apéro-rencontre – 10.30 à 12.00

Formation à l'animation d'un RERS – 12.00 à 12.15

Retour de la rencontre inter-RERS école à Evry – 12.15 à 12.30



Pascale

a rejoint le réseau récemment, elle est passionnée **de cuisine** et offre le **jambalaya** ou encore le **poulet basquaise**. Elle est en réflexion pour offrir le **français** et a déjà participé à un échange pâtisserie proposé par Magali. Elle demande la **relaxation** et le **stretching**.



Abokar

recherche aussi une personne pour **converser en français**. Il est intéressé par le **jardinage** et a proposé la **danse traditionnelle palestinienne** et demande de l'aide pour la mise en place de **l'échange**.



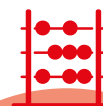
>> Quoi de neuf?



Bénédicte s'est tout d'abord inscrite au réseau et a découvert **l'école de devoirs** « le Gai Savoir ». Elle a d'ores et déjà rejoint l'équipe de **volontaires** pour participer aux **mercredis après-midi** avec les enfants.



Isabelle propose aux personnes intéressées par la thématique **du vivre au naturel** de se **rencontrer** une première fois pour établir ensemble les sujets et voir ce que chacun peut proposer **pour l'échange**. Cela pourrait se faire 1 ou 2 x/mois. Elle demande en échange **gym douce, relaxation, yoga** et **anglais** débutant.



Khaled

recherche une personne pour **converser en français**. Il est aussi intéressé par les **mathématiques**. Il offre de la **conversation anglaise**.



>> Au jour le jour

Echanges de savoirs sur la parentalité – l'atelier des parents

Jeudi 15 novembre de 9.30 à 11.30

L'AMO Passages invite parents et grands-parents tous les 3^e jeudis du mois à un moment convivial d'échanges autour d'un petit-déjeuner. L'idée est de partager nos expériences de parents, savoir-faire et savoir-être, nos bons plans et astuces. La participation est libre. Ça se passe à 3 min à pied du CAL, rue de l'Armée Grouchy, 20. Pour tout renseignement, prenez contact avec l'AMO ou avec Aurélien.

Réseau d'échanges réciproques de savoirs, pédagogie coopérative et école

Lundi 19 novembre de 10.30 à 12.30

Isabelle et Aurélien vous proposent un échange à partir d'un retour du week-end passé à Evry avec les animateurs des réseaux d'échanges de savoirs français existant dans les écoles. A partir du retour, nous pourrions échanger sur la place de ce type de pédagogie dans les écoles et réfléchir à des pistes d'actions concrètes et de réflexion pour notre réseau. **Bienvenue à toutes et tous**

PROGRAMME

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.

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.

Thérèse



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.

Sophrologie

Jeudi 8 novembre de 15.00 à 16.30

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. Afin que chacun puisse être acteur de cet échange et exprimer ses attentes en concertation avec Anne, la mise en relation est un moment à ne pas rater pour partir sur de bonnes bases pour le groupe. Par soucis d'organisation, Anne vous propose d'ores et déjà de travailler une fois par semaine, les jeudis, si cela convient à toutes et tous.





RERS CUISINE

Pâtisserie zéro déchet : bread pudding



Vendredi 9 novembre de 15.00 à 17.30

Magali offre son savoir en pâtisserie une à deux fois par mois le vendredi après-midi afin de donner l'opportunité aux enfants de participer. Elle invite aussi tous les amoureux de pâtisseries à offrir leur savoir.

Prenez contact avec elle ou Aurélien pour proposer votre échange.

Les participants sont invités à amener du pain, brioche ou crâquelon un peu sec. Bienvenue à toutes et tous. Participation de 2€ environ.

Inscription pour le mercredi 7 novembre au plus tard.

Gnocchi sicilien à la sauce tomate et à la ricotta



Mardi 20 novembre
de 9.30 à 13.00

Carmela vous propose de préparer avec elle, de délicieux gnocchi siciliens (faits à la main) accompagnés d'une sauce tomate et de ricotta fraîche saupoudrée de poivre noir.

Un plat esthétique et léger qui ravira vos papilles et celles de ceux avec qui vous partagerez la recette.

Attention, l'échange commence à 9.30 précises.

Inscription avec avance de 1€ au secrétariat.

Le coût des ingrédients tournera autour des 3€.



RERS CRÉATIF

Créations artistiques

Mardis 20 et 27 novembre de 10.00 à 12.00

Je vous propose un univers de techniques créatives et d'astuces – collage, aquarelle, tissu, pastel, acrylique... Vous qui aimez apprendre et rêver, faisons un voyage au cœur des couleurs.

Martine

Ludo – jeux de société et jeux de rôles

Jeudi de 14.00 à 16.30



Stéphane et Claude vous proposent un échange jeux de société les jeudis de 14.00 à 16.30.

Envie de découvrir de nouveaux jeux de plateau, des jeux de cartes ou encore des jeux créés par Claude ? Ils vous proposent aussi de vous faire découvrir les Echecs ou un jeu de rôles. Claude possède un échiquier en bois, pliant et magnétique, pas mal de jeux de société avec une préférence pour ceux qui durent plus d'une heure et permettent de développer la stratégie et la tactique de chaque participant... Il désirerait 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 intéressé, parlez-en au secrétariat ou à un animateur. Possibilité pour Claude d'organiser un échange le mardi.



Chant

Jeudis 08 et 22 novembre de 14.00 à 15.00

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



RERS LANGUES

Table de conversation française

(uniquement sur inscription)

Lundi et jeudi de 10.00 à 12.00 avec Claude

Mercredi de 14.00 à 16.00 avec Christine

Table de conversation anglaise

Françoise et l'équipe se mettent en pause jusqu'au mois de janvier. L'absence de plusieurs participants pour les 2 mois qui viennent les forcent à faire une pause. Ce n'est pas pour autant que le groupe n'a plus l'envie d'apprendre et de pratiquer la langue de Shakespeare. Elles vous donnent rendez-vous après les fêtes pour une nouvelle mise en relation et donc un potentiel nouvel horaire et de nouveaux contenus. **Restez donc attentif** et n'hésitez pas à partager vos disponibilités avec l'équipe d'animation si cette table vous intéresse afin qu'une date soit fixée.



>> Mangrove en sortie

Balade de Brumagne à Jambes

Mercredi 7 novembre de 14.10 à 18.00

Guy vous propose une balade accessible à toutes et tous de Brumagne jusqu'au Lunch Garden de Jambes. Il vous invite à prendre le bus 12 de 14.28 au quai Rogier. Retour avec le bus 80 de 17.20. Possibilité de boire un café avant le retour.



Visite de l'Atomium à Bruxelles

Samedi 17 novembre de 10.55 à 18.05

A l'occasion des 60 ans de l'Atomium, je vous donne rendez-vous à la gare de Namur, devant les guichets à 10.55 pour prendre le train de 11.17 vers la gare du Midi où nous prendrons le métro direction Heysel. Nous prendrons la pause de midi à la gare avant de prendre le métro.

Billet weekend pour le train ou billet Senior. Billet de métro à 2.1€.

Tarif d'entrée à l'Atomium réduit de 6€ pour les habitants de la province de Namur en Novembre.



>> Le CAL vous propose

PHILO- LUMIÈRES

Apprendre à mourir, apprendre à vivre

Mercredi 14 novembre de 17.00 à 19.00

Comment faut-il comprendre la phrase du Phédon (Platon) : « Philosophe, c'est apprendre à mourir. » ? Toute philosophie tient-elle dans ce seul projet ? Existe-t-il d'autres traditions philosophiques selon lesquelles le sage médite sur la vie et non sur la mort ? Pourquoi la plupart des textes de l'Antiquité



préservés de l'oubli appartiennent-ils à cette catégorie de philosophie, pour qui la vie semble valoir moins que son hypothétique perspective au-delà ?

Journée des Familles

Samedi 24 novembre de 10.00 à 18.00

Depuis 2 ans, dans le cadre de la semaine de la petite enfance, le réseau participe à cette journée en proposant des ateliers *cuisine du monde* participatifs à destination des enfants et leurs parents ! Nous recherchons donc des offreurs motivés par le projet qui proposeraient un atelier ludique autour de la cuisine. Si vous êtes intéressé, prenez contact avec Aurélien pour en discuter. Cette année est spéciale car les enfants de l'école de devoirs « Le Gai Savoir » proposeront de concert des ateliers !

Un moment intergénérationnel qui partagera à merveille la philosophie du réseau avec le public. Tout le monde a des savoirs et peut les partager, peu importe notre âge, nos origines ou nos parcours scolaires et professionnels.

Au programme, découverte du massage, de la musique, de la cuisine, des marionnettes...

à vivre en famille, des ateliers de réflexion pour les parents et des petits coins lecture, jeux de société, arts plastiques à partager. Le programme complet des ateliers est disponible sur demande. Aussi des spectacles Licht ! – Surgi de terre – Ignace, une install'Action et un bal des famille !



>> Le CAL vous propose



LE VODOUN AUJOURD'HUI

Le Vodoun aujourd'hui – Dieux d'Afrique en mouvement

Du 10 octobre au 14 décembre

Au cœur des regards portés sur l'Afrique depuis plusieurs décennies, les cultes de possession font désormais partie de ces figures emblématiques de l'altérité religieuse africaine connues du public occidental. Incarnations de mondes africains vus comme « authentiques », les cultes vodoun du Bénin méridional

– et parfois leurs prolongements dans ce qu'on a appelé les « Amériques noires » – sont ainsi devenus l'une de ces images paradigmatiques de la différence religieuse africaine. Les contours des univers qu'ils tracent inscrivent toutefois d'emblée l'Afrique dans le monde.

Ceci n'est pas un carnet de voyage

Mercredi 7 novembre de 17.00 à 19.00

**Rencontre sous forme d'échanges
de savoirs**

Tout public

« Je hais les voyages et les explorateurs. Et voici que je m'apprête à raconter mes expéditions. Mais que de temps pour m'y résoudre ! ».

C'est par ces quelques mots que Claude Lévi-Strauss, anthropologue de renom, introduit son ouvrage « Tristes tropiques ». Ne vous y trompez pas... Malika et Antoine ne partagent pas entièrement cette répulsion qu'éprouve l'Académicien...

Ils offrent dans le processus des échanges du Réseau Mangrove, un récit subjectif de certaines des réalités qu'ils auront brièvement vécues lors de leur séjour au Bénin, en septembre

Ciné-débat – « mémoire promise », légendes et histoires populaires du Bénin

Mercredi 21 novembre de 19.00 à 21.00

**Un film de Gaetano Ciarcia & Jean Christophe
Monferran**

Intervenant : Joël Noret, docteur en anthropologie

Un film de Gaetano Ciarcia & Jean Christophe Monferran
Intervenant : Joël Noret, docteur en anthropologie

Tout public

Mémoire promise, tourné en 2012, entre les villes de Ouidah, ancien comptoir et port négrier, et Abomey, ancienne capitale du royaume esclavagiste du Danhomé, se veut la chronique de la quête de deux mémoires qui se cherchent, se croisent, font corps et se séparent sans cesse : celle de la traite transatlantique et celle des cultes dits vodoun. Une mémoire promise qui, tout en étant à la recherche de consensus et se voulant réparatrice, est brouillée sans cesse par des liens et des « oublis » conflictuels : entre Africains et Afro-Américains, entre cultes vodoun et morale chrétienne, entre discours officiels et réminiscences intimes, entre les souvenirs de ceux qui s'identifient aux descendants des anciens razzieurs et les discours de ceux qui se réclament être les descendants de leurs victimes.

A écouter en famille et/ou entre ami.e.s !



JOURNÉES NATIONALES DES PRISONS

Du 19 au 30 novembre 2018, dans le cadre des Journées Nationales de la Prison, le CAL Namur en partenariat avec la FAMD, la Ligue des Droits de l'Homme et l'Espace culturel Quai 22, organise plusieurs événements autour de la question : « A quoi sert vraiment la prison ? »

Pour cette cinquième édition, l'objectif est de mettre en lumière ce à quoi et à qui sert la prison, de poser la question du sens de l'enfermement et de la justification des mesures privatives de liberté.

Le programme des JNP namuroises propose rencontres, conférence, exposition, ciné-débats et animations de sensibilisation tout en encourageant le citoyen à la réflexion sur cette institution hors du commun qu'est la prison.

Un panel de personnes riches d'une connaissance en matière pénale, des acteurs impliqués dans le monde carcéral ou dans la défense des droits et intérêts de la société, ainsi que des intervenants en prison viendront témoigner de leur expérience et des effets concrets de la prison sur la personne détenue.

Invitation

Le Centre d'Action Laïque de la province de Namur vous convie à la soirée inaugurale des Journées Nationales de la Prison

Le lundi 19 novembre 2018 au CAL Namur à 18.30

18.30 mot d'accueil et verre de l'amitié

19.30 conférence-débat « Privation de liberté, servir et punir ? »

En présence de Claude Eerdeken, Bourgmestre de la ville d'Andenne – Valérie Lebrun, Directrice de la prison d'Ittre – Vincent Macq, Procureur du Roi – Pauline Anne de Molina et Elodie Druart, psychologues du Relais Enfants-Parents – un membre de la commission Prison de la Ligue des Droits Humains – Julien Pieret, Premier assistant-centre de droit public ULB

CAL Namur Rue de Gembloux 11 – 5002 Namur



Le programme des activités namuroises Ciné-débats :

Mardi 20 novembre au cinéma Quai 22 à 20.00

Projection du court métrage « Un monde sans prison est-il possible ? »

Quelles sont les évidences d'aujourd'hui qui ne le seront plus demain ? La prison ? si c'est le cas, comment expliquer à ses petits-enfants le système carcéral et pénal qui existe actuellement en Belgique ?

Une utopie est une réalité qu'on n'a pas encore essayée.

Suivi d'une rencontre avec Juliette Béghin, criminologue et Simon Fiasse de la Compagnie Buissonnière

Au Quai 22 Rue du Séminaire 22 – 5000 Namur

Mardi 27 novembre au cinéma Caméo à 20.00

Projection du film « Après l'ombre » de Stéphane Mercurio

Une longue peine, comment ça se raconte ? C'est étrange ce mot qui signifie punition et chagrin en même temps. Ainsi s'exprime Didier Ruiz lorsqu'il entreprend la mise en scène de son dernier spectacle monté avec d'anciens détenus. Le film raconte la prison, la façon dont elle grave dans les chairs des marques indélébiles et invisibles.

Suivi d'une rencontre avec Eliane Delvaux, assistante sociale du service d'Aide aux Victimes-ASJ Namur et Simon Fiasse, comédien sur la privation de liberté et les enjeux des longues peines

Au Caméo Rue des Carmes 45-49 – 5000 Namur

Informations et inscriptions :

Centre d'Action Laïque
de la province de Namur

081 73 01 31

contact@laicite.com

Tout le programme sur :

www.jnp-ndg.be

et sur la page FB des JNP



>> Agenda Novembre 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 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.

| | |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|
| Collectif | Mardi 6 novembre de 10.00 à 12.30 |
| Apéro-rencontre | Vendredi 9 novembre de 17.00 à 19.30 |
| Pédagogie coopérative et école | Lundi 19 novembre de 10.30 à 12.30 |

Rendez-vous hebdomadaires

| | |
|------------------------------------------------|---------------------------------|
| Stretching | 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 avec Christine | Mercredi de 14.00 à 16.00 |
| Do in | Mercredi de 10.45 à 11.45 |
| Relaxation | Lundi de 15.30 à 16.45 |

Rendez-vous mensuels

| | |
|--------------------------------|-------------------------------------------|
| Sophrologie | Jeudi 8 novembre de 15.00 à 16.30 |
| Table de conversation anglaise | Jeudis 8 et 22 novembre de 14.00 à 15.00 |
| Pâtisserie – tarte au potiron | Vendredi 9 novembre de 15.00 à 17.30 |
| Cuisine – gnocchi à la ricotta | Mardi 20 novembre de 9.30 à 13.00 |
| Créations artistiques | Mardis 20 et 27 novembre de 10.00 à 12.00 |

Mangrove en sortie

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| Balade de Brumagne à Jambes | Mercredi 7 novembre de 14.10 à 18.00 |
| Visite de l'Atomium à Bruxelles | Samedi 17 novembre de 10.55 à 18.05 |

Le CAL vous propose

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Le Vaudoon aujourd'hui – Dieux d'Afrique en mouvement</i> | Du 10 octobre au 14 décembre |
| <i>Ceci n'est pas un carnet de voyage</i> | Mercredi 7 novembre de 17.00 à 19.00 |
| <i>Ciné-débat « mémoire promise »</i> | Mercredi 21 novembre de 19.00 à 21.00 |
| <i>Philo Lumières – Apprendre à mourir, apprendre à vivre</i> | Mercredi 14 novembre de 17.00 à 19.00 |
| <i>Journée des familles</i> | Samedi 24 novembre de 10.00 à 18.00 |
| Journée nationale des prisons | |
| <i>Inauguration et conférence débat « privation de liberté servir ou punir ? »</i> | Lundi 19 novembre au CAL à 18.30 |
| <i>Ciné-débat « Un monde sans prison est-il possible ? »</i> | Mardi 20 novembre au Quai 22 à 20.00 |
| <i>Ciné-débat 'Après l'ombre »</i> | Mardi 27 novembre au Caméo à 20.00 |



Avec le soutien de
la Fédération Wallonie-Bruxelles