

La Bafouille du Réseau

LE BULLETIN DE LIAISON DES ADHERENTS DU RESEAU D'ECHANGES
RECIPROQUES DE SAVOIRS DE POISAT

N° 4

SEPTEMBRE 2017

A NOTER

C'est la rentrée !

N'hésitez pas à contacter les offreurs pour redémarrer une activité. Pour démarrer une nouvelle activité, contactez un membre de l'équipe d'animation ou envoyez un courriel à rerspoisat@free.fr

CALENDRIER

vendredi 24 novembre à 18h30 :
rencontre des adhérents "Soupe du Réseau" salle du 8 mai à Poisat.

Vendredi 12 janvier 2018 à 18 h 30 :
assemblée générale de notre Réseau
salle du 8 mai à Poisat.

SUR LES CHEMINS DE LA COLLINE

Marcher fait du bien, du bien au corps mais aussi au cerveau...

Etre en groupe permet des échanges sur tous les sujets...

Au printemps la nature nous a offert des fleurs et des feuilles à déguster : nous avons cueilli des feuilles d'ail des ours pour mettre dans notre potage, mais aussi pour faire du pesto d'ail des ours avec de la poudre d'amande, de la purée de sésame et de l'huile d'olive. Les fleurs d'acacia qui embaumaient l'air à la mi-mai ont permis de confectionner de délicieuses crêpes parfumées.



Nos promenades nous ont aussi révélé des « trésors » : d'abord la cabane des lutins bien connue des petits enfants et le sou des géants bien caché, perché sur la racine trépieds d'un arbre mort (voir la photo). Comment cette pierre est-elle arrivée là, moi je ne le sais pas.

Il est plus facile de reconnaître les arbres lorsqu'ils sont habillés de leurs belles feuilles vertes. Par contre, l'hiver, il faut utiliser d'autres indices, regarder le tronc, les feuilles mortes et les éventuelles graines, akènes, bogues et autres fruits. A chaque période la nature nous lance des devinettes si nous voulons les voir. Chacune apporte ses connaissances et les partage.

Le départ de la marche se fait tous les lundis à 14 heures exactement, au terminus du bus n°13 à Poisat. **REPRISE LE 2 OCTOBRE.**

Notre groupe de promeneuses décide ensuite si nous marcherons une heure ou plus en fonction de la météo et du moment dont chacune dispose. Le constat de fin de parcours est toujours positif.

Marcher fait du bien !



le sou des géants



Quelques serviettes en papier et un peu d'imagination : voici des créations d'Any. Voulez-vous apprendre avec elle ?

L'énigme de Lucette...

Combien mesure la moitié d'un tout ?

Réponse : 3 mètres.

Pourquoi ?

Réponse dans le prochain numéro. Le ou la gagnant(e) pourra assister à un atelier théâtre

ECHANGE COUTURE

Avec une extrême bienveillance et beaucoup de savoir-faire, Anne décline le verbe coudre à tous les temps et transmet ses connaissances. Une pièce de tissu, de l'imagination, du soin et de la bonne volonté, et une pochette "surprise", une jupe, un pyjama se dessinent, se coupent, se cousent et prennent vie. De la couture comme vous en rêvez. En prime une belle générosité et un sourire toujours là.

Pierrette



Briks et mantecaos

Martine nous a initiées à la réalisation des briks. C'est une entrée traditionnelle dans la gastronomie du Maghreb. Nous avons commencé par confectionner une farce à base de viande hachée et en avons garni des demi-feuilles de brick que nous avons pliées en triangle. C'est tout un art... Any qui est experte en pliage de serviettes en papier a même trouvé une façon personnelle de réaliser la forme ! Martine nous a expliqué que les feuilles de brik peuvent être farcies de diverses manières en mets salés ou sucrés : des briks au thon, des briks à la crème... avant d'être frites à l'huile.

Puis nous avons confectionné des mantecaos, biscuits sablés parfumés à la cannelle spécialité d'Andalousie et d'Afrique du Nord. On s'est bien régalées, au propre comme au figuré !"

Soizic



briks



mantecaos

FORESKO, le Mouvement des Réseaux d'Échanges Réciproques de Savoirs®



Les Réseaux d'Échanges Réciproques de Savoirs®, qu'est-ce que c'est ?

C'est un mouvement formé de beaucoup de réseaux dans lesquels tous les adhérents échangent leurs savoirs. Il y a plusieurs centaines de réseaux en France.

Dans ces réseaux, le principe est simple : nous avons tous des savoirs, nous avons tous envie d'apprendre. Nous sommes offreurs de savoirs, nous sommes bénéficiaires de savoirs.

*C'est la **RÉCIPROCITÉ**, valeur essentielle des Réseaux d'Échanges Réciproques de Savoirs®*

Quelles sortes de savoirs ?

Toutes sortes de savoirs et savoir-faire : savoirs manuels, intellectuels, physiques, artistiques, savoir-faire, savoirs tirés de l'expérience...

Les réseaux sont-ils tous comme celui de Poisat ?

Il existe des réseaux de toutes sortes : associatifs comme Poisat, dans les Centres sociaux, à l'école, en entreprise, à l'université...

*Tous ces réseaux se relient entre eux sous le nom de **FORESKO** (FOrmations Réci-proques Échanges de Savoirs Créations COLlectives) et adhèrent à une charte des réseaux.*

Cette charte est consultable sur notre site : <http://rerspoisat.free.fr>

Patrick

ECHANGE RANDO... UNE MODIFICATION DE PROGRAMME



Mardi, Emmanuelle avait prévu une rando à Beaugard, dans le Trièves. La météo en a décidé autrement. Beaugard sera reporté à la semaine prochaine si le temps le permet. En attendant, notre guide a proposé une balade de la matinée autour de Romage.

Nous étions huit du réseau à nous retrouver en face des tennis : Brigitte, Edith, Emmanuelle, Fabienne, Françoise, Geneviève, Patrick et Soizic. Nous avons marché dans des petits chemins de la colline pour aboutir à Romage. De là, nous avons continué vers le Mulet.

Marcher ensemble, c'est le plaisir de se retrouver et aussi l'occasion de se donner des nouvelles, de se raconter les vacances d'été, les voyages, les petits-enfants, ou d'échanger sur le réseau, voire de refaire le monde...

A Beaugard ou à Romage, la montagne est toujours aussi belle...

Tableau des échanges

Échanges en cours

Couture
Rempaillage de chaises
Aquarelle
Dessin-peinture
Photo
Astrologie
Rencontres cinéma
Atelier d'écriture
Généalogie
Psychologie
Outils recherche emploi
Montage vidéo
Créer album photos Internet
Utilisation smartphone
Jeux de société
Tarot
Allemand débutant
Anglais conversation
Arabe oral débutant
Espagnol
Français pour les étrangers
Français lecture, écriture
Italien conversation
Italien intermédiaire
Prendre confiance dans sa voix chantée
Exploration du monde musical
Jeux théâtraux
Premiers secours
Relaxation
Entraînement à la marche
Danse libre
Danses méditatives
Jidocando (art martial)
Randonnées

Échanges ponctuels

Cuisine d'ici et d'ailleurs
Astronomie
Sorties champignons
Sorties botaniques
Sorties géologie

Échanges prêts à démarrer

Informatique débutant
Portugais - débutant
Fabrication bouillottes

Demandes

Oenologie
Linux
Retouches photos (calques)
Arabe conversation
Jouer du djembé
Taille des fruitiers
Entraînement mémoire

Propositions

Décorations de Noël
Fabrication lampes d'ambiance et miroirs
Pliage serviettes papier
Tableaux végétaux
Tricot
Dessins de fleurs
Défense consommateurs
Démarches administratives
Préparer voyage en Italie
Préparer voyage façon globe-trotter
Utilisation d'Excel
Faire un doodle
Utiliser un ordi Mac
Fabrication jeux pédagogiques
Espagnol débutant
Jardinage
Soins du visage
Syndrome de l'intestin irritable
Connaître l'AVC

Si vous souhaitez intégrer un échange en cours ou faire une offre ou une demande, adressez-vous à un membre de l'équipe d'animation ou envoyez un mail à erspoisat@free.fr

QUELQUES RAPPELS :

Le téléphone du réseau : 07 83 63 29 04

L'adresse mail du réseau : erspoisat@free.fr

Le site du réseau : <http://erspoisat.free.fr>

Équipe d'animation : Emmanuelle, Henri, Lucette, Marido, Patrick, Soizic

Équipe de rédaction de La Bafouille du Réseau : Madeleine, Marido, Jean et Patrick
Ces pages vous sont ouvertes pour parler de votre vie dans le réseau, de votre échange ou de tout sujet à partager : poésie, recette de cuisine, réflexion, proposition.... Vous avez la parole. Et les photos sont bien accueillies, elles aussi.

Nous n'avons pas pu présenter tous les articles dans ce numéro. Ils seront présents dans la prochaine Bafouille.