

# La Bafouille du Réseau

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

N°5  
NOVEMBRE 2017

## A NOTER

---

Si vous souhaitez vous inscrire dans un échange ou en proposer un, contactez un membre de l'équipe d'animation ou envoyez un courriel à [rerspoisat@free.fr](mailto:rerspoisat@free.fr)  
Vous pouvez aussi écrire sur notre site : <http://rerspoisat.free.fr>

## CALENDRIER

### RAPPEL :

**Vendredi 24 novembre à 18h30 :**  
Rencontre des adhérents "Soupe du Réseau" salle du 8 mai à Poisat.

### ATTENTION : Changement de date !

**Vendredi 2 Février 2018 à 18 h 30 :**  
Assemblée Générale de notre Réseau  
salle du 8 mai à Poisat.

## ÉCHANGE PHOTOS

Les participants à l'échange photo racontent : Jean est passionné de photo. Régulièrement, il propose à notre petit groupe d'aficionados des sorties "prises de vue". Ensemble, nous avons exploré les jardins familiaux au pied de la colline, parcouru Poisat à la recherche de l'insolite, serpenté dans le parc de la Villeneuve en quête de ses multiples facettes, ...



... déambulé dans Grenoble à la découverte du street-art ...



Après nos séances photo, nous nous réunissons pour visionner nos clichés, les commenter. Nous parlons parfois technique mais le plus souvent nous abordons les questions de prises de vue, de choix du sujet, de cadrage etc. Nous échangeons des informations sur les expositions, les manifestations en rapport avec le 8ème art. Un vrai régal !

Soizic

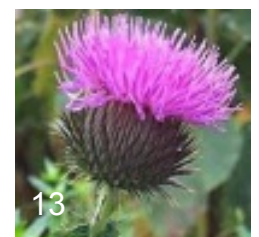
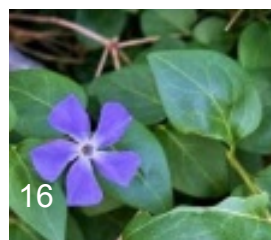
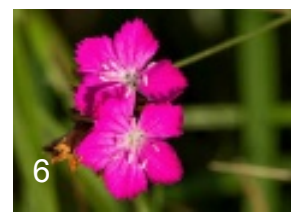
## L'échange « ENGLISH CONVERSATION » vous propose UN PETIT JEU !

Saurez vous associer le nom anglais de chacune de ces fleurs à la photo qui la représente ?

**GOOD LUCK !**

A : HYACINTH  
B : EYELET  
C : DANDELION  
D : MARIGOLD  
E : POPP  
F : PERIWINKLE  
G : FORGET ME NOT  
H : DYE PURPLE  
I : HYDRANGEA  
J : PANSY  
K : DAFFODIL

L : ROSE  
M : SUNFLOWER  
N : CORNFLOWER  
O : WATER LILY  
P : THISTLE  
Q : DAISY  
R : PRIMROSE  
S : LILY OF THE VALLEY  
T : BUTTERCUP



Réponses dans le prochain numéro de la Bafouille

Marido

Un immense merci à Madeleine et à son mari pour m'avoir ouvert les portes de leur domicile. Ces échanges m'ont permis d'apprendre les bases en astrologie, de m'enrichir de ces nouvelles connaissances.

Elles m'ont aussi permis de mieux me connaître.

# ASTROLOGIE



## Velouté de CAROTTES et lait DE COCO

1kg Carottes - ½ Oignons - 1 cube Bio bouillon  
2 à 3 cuiller à soupe huile d'olive ou autre huile  
50 cl eau (1/2 l) - 20 cl lait de coco  
1 cuiller à café curry en poudre  
1 cuiller à café curcuma  
1 cuiller à café cumin en poudre  
Sel, poivre



Faire revenir l'oignon émincé pendant 2mn,  
ajouter les épices  
Faire suer les carottes en rondelles ou  
râpées gros 5 mn à feu moyen.  
Ajouter le bouillon (eau bouillante + cube)  
Cuire 20 mn casserole couverte. Mixer.  
Ajouter la brique de lait de coco.  
Mixer et goûter, réajuster le goût.

Chantal



Le jeudi matin c'est **l'atelier théâtre**  
qui s'active dans la belle salle Barbara de  
Poizat.

On y voit Emmanuelle et Gilles qui, au bord  
d'un canal, se demandent s'il vont sauter ou  
pas... Puis Soizic et Nadia nous parlent de  
Beethoven, de sa surdité, tout en jouant aux  
boules ! Viennent ensuite Pierrette et Martine  
qui dissertent sur un compte-goutte de  
Besançon ! Lucette et Fabienne discutent :  
quelle est la meilleure place pour dormir sur  
un billard, dessus ou dessous ?

Sur les "Diablogues" de Roland Dubillard  
nous exerçons nos jeunes talents de futurs  
grands acteurs.... hum, c'est plutôt Lucette qui  
a du talent ! avec bonne humeur, compétence,  
gentillesse elle renouvelle cet atelier « bonne  
humeur » toutes les semaines et nous la  
remercions.

## GÂTEAU DE SEMOULE par Rita

### INGREDIENTS

100 gr de semoule, 100 gr de sucre, 100 gr de poudre de coco, 100 gr de beurre  
5 gousses de cardamome verte (en extraire les graines), une vingtaine d'amandes autant de  
pistaches (pour la déco)



Faire griller les graines de cardamome dans une  
poêle,  
Ajouter le beurre et le laisser fondre doucement.  
Ajouter la semoule  
Laisser cuire à feu doux tout en remuant, jusqu'à ce  
qu'elle épaississe  
Rajouter alors la poudre de coco



# Tableau des échanges

## Échanges en cours

Couture  
Aquarelle  
Dessin-peinture  
Photo  
Astrologie  
Rencontres cinéma  
Atelier d'écriture  
Généalogie  
Psychologie  
Outils recherche emploi  
Montage vidéo  
Créer album photos Internet  
Jeux de société  
Tarot  
Allemand débutant  
Anglais conversation  
Arabe littéraire conversation  
Espagnol  
Français pour les étrangers  
Français lecture, écriture  
Italien conversation  
Italien intermédiaire  
Portugais débutant  
Prendre confiance dans sa voix chantée  
Exploration du monde musical  
Jeux théâtraux  
Taille arbres fruitiers  
Taille de la vigne  
Premiers secours  
Relaxation  
Entraînement à la marche  
Danse libre  
Danses méditatives  
Assouplissement articulations  
Mouvements taoïstes - éveil du corps  
Randonnées

## Échanges ponctuels

Comment transmettons-nous ?  
Cuisine d'ici et d'ailleurs  
Astronomie  
Sorties champignons  
Sorties botaniques  
Sorties géologie  
Visites culturelles

## Demandes

Oenologie  
Création de site  
Informatique débutant  
Linux  
Retouches photos (calques)  
Jouer du djembé  
Entraînement mémoire

**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 [rerspoisat@free.fr](mailto:rerspoisat@free.fr)**

## Propositions

Bracelets brésiliens  
Couture à la main  
Dentelle aux fuseaux  
Décorations de Noël  
Fabrication lampes d'ambiance et miroirs  
Faire soi-même gel douche et shampoing  
Faire ses produits ménagers au naturel  
Fabriquer un mobile en origami  
Pliage serviettes papier  
Rempaillage de chaises  
Savoir poser un papier peint  
Savoir poser de la faïence  
Tableaux végétaux  
Tricot  
Problèmes acoustiques du bâtiment  
Lire un contrat de travail  
Mathématiques  
Défense consommateurs  
Démarches administratives  
Lectures partagées  
Préparer voyage en Italie  
Préparer voyage façon globe-trotter  
Utilisation d'un tableur  
Faire un doodle  
Utiliser un ordi Mac  
Fabrication jeux pédagogiques  
Accords de guitare  
Multiplication des plantes  
Soins du visage  
Savoir se maquiller  
Danses latines

### QUELQUES RAPPELS :

**Le téléphone du réseau :** 07 83 63 29 04

**L'adresse mail du réseau :** [rerspoisat@free.fr](mailto:rerspoisat@free.fr)

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

**Équipe d'animation :** Emmanuelle, Henri, Lucette, 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.**