

La Bafouille du Réseau

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

Bafouille n° 10 - février 2020

RAPPEL

Les réunions mensuelles de l'équipe d'animation (généralement le lundi en début de mois) sont ouvertes à celles et ceux qui souhaitent y assister. Pour des questions de place, envoyez un mail pour prévenir : rerspoisat@free.fr

Prochaines réunions : 9 mars, 6 avril, 4 mai, 1er juin, chez Soizic et Patrick à 17 h 30.

AGENDA

- ▶ **16 mars 2020** : petit déjeuner de 9 h à 11 h 30 salle du 8 mai.
- ▶ **28 et 29 mars 2020** : Assemblée Générale FORESCO à Blois (Loir-et-Cher) <http://www.rers-asso.org>
(possibilité de covoiturage pour ceux qui aimeraient y participer)

LES ÉCHANGES

ÉCHANGE PSYCHOLOGIE par Henri (offreur)

Cet échange se déroule à raison d'une heure trente toutes les trois semaines. C'est un domaine très vaste et nous avons choisi de partir des questions des participant(e)s et en s'intéressant à la dimension de la vie psychique comme différente des comportements. Ainsi, jusque là nous avons abordé des sujets tels que : « qu'est-ce qu'un père, qu'est-ce qu'une mère, les enjeux au sein d'une famille, l'angoisse, l'amour, les peurs, les phobies, l'abandon ». Tous ces sujets sont traités sous forme de conversations et des liens sont faits avec l'actualité.

Nous avons abordé aussi des questions sur le racisme avec une approche autre que celle de la morale, une approche éthique, c'est-à-dire qui considère comment chacun peut répondre de la difficulté souvent complexe qui s'y rencontre. Nous avons actuellement choisi de nous confronter à une autre question d'expérience quotidienne sur les enjeux logiques de la parole : que se passe-t-il quand nous parlons si l'on considère que la parole ne sert pas d'abord à véhiculer des informations, ceci de nombreuses machines pouvant le faire...

Cet échange peut être rejoint pour ceux qui le souhaitent car il n'est pas besoin d'avoir des connaissances particulières mais simplement l'envie de savoir.

Participantes : Anne-Marie, Jeanne, Claude, Marie-Jo.

ÉCHANGE SAVOIRS ET SAVEURS AVEC LE RERS D'AUBENAS (ARDECHE)

par Martine

C'est avec plaisir que nous avons accueilli, pendant deux jours, cinq personnes du RERS d'Aubenas, dans le cadre d'un échange Savoirs et Saveurs.

Le « van ardéchois » est arrivé comme convenu en fin de matinée, sur le parking de l'Odysée et nous avons fait connaissance avec les visiteurs tout naturellement, avant de nous diriger en bus vers le centre de Grenoble : petite balade place Victor Hugo, place Grenette, place du Tribunal, avant de rejoindre le Jardin de Ville très fleuri, entre l'Hôtel Lesdiguières et les quais de l'Isère, où nous avons pique-niqué au soleil !

Puis, envol dans les « Bulles » jusqu'à la Bastille ! Le ciel était suffisamment dégagé pour que nous puissions faire découvrir le paysage, massifs montagneux, cours d'eau, architecture et monuments de la ville, histoire...

Après un petit café sur la terrasse, nous sommes redescendus à pied jusqu'au Musée dauphinois.

Les expositions ont été appréciées : « Gens de l'Alpe », « L'ivresse des sommets, eaux de vie, liqueurs et autres breuvages des Alpes » et « Le rêve blanc, l'épopée des sports (J.O 68) ».

De retour à Poisat, nous avons rejoint nos foyers avec nos hôtes respectifs pour une petite pause... puis direction salle du 8 mai pour un repas partagé avec les membres de notre RERS qui ont souhaité nous rejoindre.



Le lendemain matin, c'était du sérieux ! La Maison des Habitants Teisseire-Malherbe nous avait prêté sa grande cuisine et nous avons préparé notre repas dauphinois, soigneusement réfléchi. L'ambiance était conviviale, naturelle et festive, on s'affairait, partageait, papotait, tandis que nos petits plats mijotaient... ce moment passé ensemble à cuisiner a été un vrai régal !

Puis vint le moment de déguster ! C'était délicieux !

Un vrai festin :

Marcelline et ses quelques feuilles

Poulet aux écrevisses et son gratin de courgettes, pommes de terre et comté

Gâteau aux noix de Grenoble

Crème brûlée des Pères Chartreux



Avant de se séparer, nous avons proposé aux Ardéchoises de visiter les Caves de Chartreuse à Voiron. Après une très sobre dégustation jaune et verte, excepté pour le chauffeur qui reprenait le volant, nous nous sommes quittés, ravis de ces deux jours qui nous ont permis, au-delà de la cuisine, d'échanger sur nos réseaux respectifs... A notre tour, nous irons à Aubenas au printemps prochain...

A refaire, ce fut une très belle expérience.

Participants : Paule, Martine B, Martine C, Michèle M, Jean, Patrick, Soizic

La Bafouille du réseau vit par vous et pour vous. Envoyez-nous articles et photos.



ÉCHANGE ÉLECTRICITÉ **par Nicole (offreuse)**

L'électricité dans la maison

Le 24 novembre nous avons évoqué à l'aide des factures en notre possession :

- les contrats avec les fournisseurs
- les abonnements, les taxes, la consommation
- nous avons fait la différence entre la puissance (tension, ampérage) et l'énergie en kWh

Nous avons fait la différence entre le courant continu fourni par les piles et le courant alternatif fourni par les prises. Nous avons présenté un contrôleur de courant qui peut mesurer les tensions et un chargeur de piles rechargeables. Nous avons regardé le tableau de répartition avec le disjoncteur général et des disjoncteurs spécifiques à chaque zone de la maison en évoquant les normes nécessaires pour que les assurances puissent prendre en charge un éventuel incendie.

Nous avons vu comment, en gérant l'utilisation des appareils puissants, on pouvait choisir un abonnement moins cher.

L'un d'entre nous a évoqué un appareil de mesure des ondes électromagnétiques qui n'est pas vendu dans l'hypermarché de bricolage que je fréquente (pas d'utilisation courante) « Je reste sur le basique ».

Participants : Yves, Marianne, Chantal, Martine B

ÉCHANGE FABRICATION DE TABLETTES POUR LAVE-VAISSELLE **par Bernadette** **Offreuse : Martine C.**

Ingrédients :

- – Gros sel
- Bicarbonate de soude
- Cristaux de soude en poudre
- Acide citrique en poudre

Dans un récipient mesurer 4 cuillères à soupe de chaque ingrédient.

Mélanger.

Ajouter très peu d'eau déminéralisée (eau de pluie) environ à peine 4 cuillères à café pour humidifier.

Ajouter 8 gouttes d'huiles essentielles : lavande ou thé vert ou orange ou citron. C'est facultatif.

Se protéger les mains avec des gants de ménage.

Répartir dans des godets de bac à glaçons.

Laisser sécher 24 heures.

Démouler et stocker au sec. Placer du sopalin au fond du récipient.



Participantes: Bernadette, Chantal, Marie-Jo

ÉCHANGE CUISINE

par Mary, Pierrette et Marielle

Offreuse : Marie-JO

Voyage culinaire chez Marie-Jo

Le 7 octobre nous étions invitées chez Marie-Jo pour découvrir et réaliser sa recette macédonienne :

l'ajvar de Skopje.

Après un café, lui aussi macédonien, nous nous sommes mises à l'ouvrage.

Marie-Jo réalise régulièrement cette recette depuis un séjour en Macédoine et distribue ses pots d'ajvar pour le plaisir de ses amis et de sa famille qui s'en régale comme d'une confiture !

Voici quelques indices en images pour vous allécher !



ÉCHANGE TAROT

par Mariedo



Participants : Marie G.B, Jeanne, Thierry, Martine V, Michèle Mallé, Chantal, Helga, Martine C

La Bafouille du réseau vit par vous et pour vous. Envoyez-nous articles et photos.

LA DEVINETTE

Quel est cet oiseau ? Où se cache-t-il ?



Réponse dans la prochaine bafouille

BIENVENUE AUX NOUVEAUX ADHERENTS

Dominique	Isabelle	Josiane	Sylvain
Christiane	Danielle	Michèle	

À lire :

le journal du Mouvement des Réseaux d'Échanges Réciproques de Savoirs® qui donne des nouvelles des réseaux de France... et même de l'étranger !

<http://www.rers-asso.org/Files/Other/LIR-2020/LIR-34-janvier-2020.pdf>



LES ECHANGES AU SEIN DU RERS POISAT

en cours, demandes et offres

Les échanges sont de plus en plus nombreux, preuve de la bonne santé de notre réseau.

N'hésitez pas à consulter la liste exhaustive et à jour sur [le site du Réseau :..... http://rerspoisat.free.fr](http://rerspoisat.free.fr)

Pour toute demande ou suggestion, [l'adresse mailrerspoisat@free.fr](mailto:rerspoisat@free.fr)

ou [le téléphone07 83 63 29 04](tel:0783632904)

Rappel :

L'équipe d'animation : *Bernadette, Emmanuelle, Françoise, Henri, Jeanne, Lucette, Marianne, Marielle, Patrick, Soizic*

L'équipe de la Bafouille : *Bernadette, Jean, Madeleine, Marido.*

Un grand merci à ceux et celles qui nous ont fourni articles et photos pour faire partager les échanges au sein du Réseau.

La Bafouille du réseau vit par vous et pour vous. Envoyez-nous articles et photos.