

La Bafouille du Réseau

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

N° 7 DECEMBRE 2018



JOYEUSES FÊTES !

A NOTER

Les réunions mensuelles de l'équipe d'animation sont ouvertes à celles et ceux qui souhaitent y assister. Pour des questions de place, envoyez un mail pour prévenir : werspoisat@free.fr
Et n'oubliez pas d'envoyer vos questions pour le "jeu des 1000 échanges" de l'A.G. !

AGENDA

- **7 janvier** à 17h30 : réunion de l'équipe d'animation
- **25 janvier** à 18h30 : Assemblée Générale du réseau
- **29-30-31 mars** : Assemblée Générale du Mouvement français des RERS (Foresco) à Avignon

CUSTOMISEZ VOS BOUTEILLES AVEC STRASS ET PEINTURE SUR VERRE !

Vous voulez agrémenter vos tables pour les fêtes ?

Rien de plus simple !

Procurez vous des bouteilles, un zeste de peinture « vitrail » quelques strass... un peu d'imagination, et voilà le travail !

Any



TIRAMISU AUX TOMATES CONFITES

INGRÉDIENTS pour environ 6 à 8 verrines

200 g de mascarpone - un bocal de tomates confites - 2 tomates fraîches - 3 œufs - du pain de mie fin - 1 gousse d'ail - 2 cuillères à café de paprika, du piment (ou tabasco) - 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION :

Détailler les tomates confites et les tomates fraîches en petits cubes
Faire griller le pain de mie et le frotter à l'ail des deux côtés - Couper les tranches au format de la verrine - Les faire tremper rapidement dans le mélange vinaigre balsamique et huile d'olive - Fouetter le mascarpone avec les jaunes d'œufs - Ajouter le piment, le paprika et du sel et du poivre - Mélanger les tomates confites et les tomates fraîches.

Battre les blancs en neige ferme

Mettre dans les verrines, ou dans un plat :

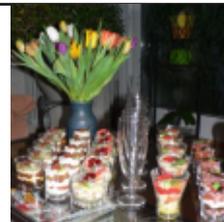
Les morceaux de pain de mie, puis les tomates, puis le mascarpone, et recommencer jusqu'en haut !...



Variante : on peut ajouter un peu de parmesan



Marie



« ANIMER COOPÉRATIVEMENT SON RÉSEAU » SAISON 2...

Claire et Marc Héber-Suffrin, en matière de formation, sont des habitués des séries. En 2016, ils avaient animé une formation à Seyssins-Seyssinet : « Animer coopérativement un Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs® », à laquelle avait participé un grand nombre d'animateurs de réseaux de toute la région.

Pour cette nouvelle formation qui a eu lieu à Poisat les 24 et 25 septembre dernier, étaient présents les réseaux de Bourg-lès-Valence, Bourgoin-Jallieu, Fontaine, Grenoble (centre-ville et Villeneuve), Poisat et Seyssins-Seyssinet. L'objectif était de faire le point : depuis la dernière formation, qu'est-ce que nous avons essayé ? Qu'est-ce qui a marché ou pas marché ? Qu'est-ce que nous avons compris ou non ?

Mais comme c'est souvent le cas, sur les 36 animateurs qui avaient répondu présent, une majorité d'entre eux était nouvelle. Problème ? Sûrement pas pour Claire et Marc qui ont su s'adapter et reprendre point par point les outils d'animation collective et aller plus loin que la formation précédente. Ce qui est étonnant, c'est qu'on a toujours l'impression de tout apprendre comme si c'était la première fois. Par exemple, la mise en relation collective, un des points forts de cette formation, a fait découvrir à quel point elle était un outil coopératif.

Deux jours de plaisir et d'enthousiasme qui « donnent envie », qui ouvrent une perspective, qui donnent un sens à l'animation d'un réseau.

Quelques réactions :
« Cette formation fait du bien pour se remettre en question, prendre du recul, réutiliser des outils connus depuis longtemps, mais différemment. Tous les réseaux ont des contraintes différentes. On va pouvoir redémarrer. »

« Prise de conscience de la force du transversal. Allers et retours entre valeurs et exemples qui remettent dans le sens. »

« J'étais rétive à faire de l'inter-réseaux, et maintenant j'ai envie. »

« J'ai compris la profondeur, l'intérêt du fonctionnement du réseau. Il y a d'autres relations que les relations avec intérêts et argent. Je pense participer plus activement à mon réseau. »

« J'ai vraiment saisi le sens des savoirs, leur sens dans la réciprocité et j'ai compris comment les intégrer et amener les personnes au réseau. »



Merci, Claire et Marc. Revenez quand vous voulez !

Cette formation s'est poursuivie en inter-réseaux : invitation a été donnée à tous les animateurs des réseaux de la région le 26 novembre dernier à Fontaine pour une matinée au cours de laquelle ils-elles ont échangé les outils qui font vivre leurs réseaux et ont abordé les points suivants :

- Comment accueillir les personnes pour présenter les RERS ?
- Comment faire émerger des savoirs ?
- Comment veiller à la réciprocité dans nos RERS ?
- Comment impliquer des adhérents dans l'animation du RERS ?

Patrick

DE PERSPECTIVE EN PERSPECTIVE



Cette année, au cours de l'échange dessin, nous avons abordé la représentation des objets en perspective, c'est-à-dire comme les yeux les voient : d'autant plus petits qu'ils sont plus éloignés. Maintenant les notions de ligne d'horizon, de points de fuite ou d'échelles fuyantes n'ont plus de secrets pour nous. Ainsi nous nous amusons à créer des villes et leurs reflets, des paysages vus d'en haut ou du ras du sol, ou bien encore des allées profondes de supermarché. Ce qui apparaît sous le crayon est parfois imprévisible et ne laisse pas de nous étonner...

Gilles

ROULÉ AUX ÉPINARDS, SAUMON, FROMAGE FRAIS, AIL ET FINES HERBES

Pour 6 à 7 personnes :

500g d'épinards hachés - 150g de fromage frais « ail et fines herbes » - 5 à 6 tranches de saumon fumé
4 oeufs

un moule en silicone

- préchauffer le four à 210° et placer le moule en silicone sur une grille

RÉALISATION :

Battre les oeufs dans un saladier, et y ajouter les épinards bien égouttés - Verser la préparation dans le moule à roulé, bien étaler, puis enfourner - Laisser cuire environ 25 à 30 minutes à 210° (thermostat 7)

Lorsque l'omelette aux épinards est cuite, mais encore souple (tâter avec le doigt) :

Étaler le fromage « ail et fines herbes » dessus - Recouvrir de tranches de saumon - Rouler le tout très serré et entourer d'un film alimentaire.

Mettre au réfrigérateur pendant au moins 3h.

Le ROULÉ se mange froid, avec quelques tomates et/ou des tranches de citron

BON APPÉTIT !

Jeanne



ÉCHANGE RERS DE POISAT « VISITE DU VIEUX GRENOBLE » LES 3 ET 6 JUIN 2018

Ce matin, il faut se lever tôt ! Rendez-vous à 9 heures à l'arrêt du tram « Maison du tourisme – Hubert Dubedout » .

Tous les participants se retrouvent à l'heure dite pour démarrer la visite du vieux Grenoble organisée par Paule qui sera notre guide pour cet échange ponctuel au sein du RERS de Poizat.

- Avez-vous déjà vu la plaque concernant Philis de la Charce ? et savez-vous ce qu'elle a fait ? demande Paule.

- Mumhhh... Personne ne connaît !

Alors les présentations et les explications commencent... Ainsi que la déambulation vers la place aux Grains (Eh oui ! La place Grenette). Puis nous flânon dans le jardin de ville avec Stendhal et les murailles de la ville ancienne de Gratianopolis, puis la (riche) place Saint-André et sa collégiale, son ancien palais du Parlement, sans oublier le plus vieux café de Grenoble, « La Table Ronde ».

Nous continuons, en cherchant l'ombre car la chaleur commence à se faire sentir dans les

vieilles rues dont Chenoise, Place aux Herbes et même un Pont Romain dans la cour d'une HLM !

Au passage, Paule nous présente les musées en expliquant les spécificités de chacun.



Déjà deux heures que nous visitons et nous n'avons pas vu le temps passer... Elle demande si nous avons encore un peu de temps pour aller visiter la cathédrale Notre-Dame et l'église Saint-Hugues, ainsi que ses statues représentant des hommes d'Église célèbres.

Que de richesses, que d'Histoire, que de découvertes dans ce Grenoble où nous vivons depuis longtemps et que nous ne connaissons même pas. Nous en voulons plus, alors Paule nous renvoie sur les visites proposées par l'Office du Tourisme de Grenoble.

Si vous avez des regrets de n'avoir pas pu participer cette fois-ci, pas d'inquiétude ! Paule propose d'ores et déjà de nouvelles découvertes de Grenoble dont une « au fil de l'eau ».

Jeanne

Tableau des échanges

Échanges en cours

Aquarelle
Dessin-peinture
Photo
Rencontres cinéma
Atelier d'écriture
Généalogie
Psychologie
Tarot
Anglais conversation
Espagnol
Français pour les étrangers
Italien conversation
Italien intermédiaire
Prendre confiance dans sa voix chantée
Exploration du monde musical
Jeux théâtraux
Ateliers mémoire
Relaxation
Entraînement à la marche
Danse libre
Assouplissement articulations
Randonnées avec découvertes
(lecture de carte, botanique, géologie, lecture paysage...)

Échanges ponctuels

Cuisine d'ici et d'ailleurs
Créer album photo internet
Utilisation d'un tableur
Faire un doodle
Visites culturelles (Vieux Grenoble, MIN...)
Taille arbres fruitiers
Taille de la vigne
Premiers secours
Lampes et miroirs
Rempaillage de chaises
Serviettes en papier

Demandes

Oenologie
Couture : coupe
Patchwork
Gravure tous supports
Informatique débutant
Powerpoint
Utiliser un ordi Mac
Diaporama simple
Initiation C++
Retouches photos (calques)
Apprendre le bridge
Jouer du djembé
Arabe littéraire oral
Conversation française
Danse de salon
Botanique et champignons
Méditation
Réapprendre le ski de fond

Propositions

Bracelets brésiliens
Savoir entretenir et réparer son vélo
Broderie
Réfection chaises ou fauteuils
Tricot
Encadrement broderies, photos, cartes...
Soudure (fer, plastique)
Démarches administratives
Echanges autour des lectures
Préparer voyage en Italie
Lecture de cartes IGN et routières
Utiliser l'informatique sur PC (de débutant à confirmé)
Savoir dépanner son PC
Linux
Utiliser un ordi Mac
Montage vidéo
Construire un jeu Triolo
Jeux de cartes : belote, rami, coinche
Apprendre le quicquid
Allemand tous niveaux
Grec débutant
Repérer les constellations
Balades découvertes géologie, botanique, oiseaux
Multiplication des plantes
Plantes sauvages comestibles
Graines dans l'alimentation

QUELQUES RAPPELS :

Le téléphone du réseau : 07 83 63 29 04

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

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

Équipe d'animation :

Emmanuelle, Françoise, Henri, Lucette, Marianne, Patrick, Soizic

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

Équipe de réalisation 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.