



LA BOUTEILLE A LA MER

Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs de Gradignan M V M n°35

Les 30 ans du Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs d'Evry sous le signe des créations collectives !

Nous sommes **quatre du RERS de Gradignan** à avoir eu la chance de participer à la fête des trente ans d'Evry. Nous sommes accueillis dans cette superbe salle de l'Agora, décorée par un



patchwork géant magnifique, **réalisé par plus de 50 personnes du RERS d'Evry et d'autres associations.**

Journée enrichissante dans ses différents moments : **Table -ronde** le matin avec **témoignages** forts de 2 RERS, d'un plasticien,

La salle de l'Agora et son patchwork géant

d'un universitaire et des **fondateurs du Mouvement**, Claire et Marc Héber-Sufrin.

Aspect plus officiel avec les interventions des anciens maires D'Evry, du maire actuel, des maires de Ris-Orangis, de Courcouronnes, du Président du Conseil général qui tous saluent, soutiennent ou ont soutenu le RERS d'Evry pour le rôle important qu'il joue dans la commune.

Vient ensuite le temps **des ateliers** sur la place de L'Agora où sont installés un podium et une trentaine de barnums pour le « "Marcher" des savoirs ou marcher ensemble en réciprocité », donnant une grande visibilité à cette fête. **Plus de 50 échanges de savoirs** sont proposés dans des domaines très diversifiés. La journée se termine par cette grande soirée festive qui donne place au chant, au conte, à la danse...Ce n'est là que le canevas de cette journée.



A suivi, le dimanche **l'assemblée Générale de FORESCO**, mouvement national de tous les Réseaux d'Echanges Réciproques de savoirs.

Compte-rendu de l'AG de FORESCO du 9 mai 2010 à EVRY

Environ **70 personnes** représentant une vingtaine de RERS se sont retrouvées pour l'AG de Foresco. Les différents rapports moral, rapport d'activités et rapport financier ont été adoptés. Le budget prévisionnel 2010 était à disposition des participants, mais n'a pas été présenté à l'Assemblée.

Six groupes de travail se sont formés sur différents sujets (formation, création d'un centre de ressources de la réciprocité, ...). Ils ont fait des propositions qui constituent le projet d'orientation de Foresco. Un groupe a travaillé sur les statuts : quatre RERS, dont le RERS de Gradignan, avaient fait des propositions de modification des statuts. D'autres RERS sont intervenus dans le même sens que nous pour insister sur le fait que **Foresco** étant **un Réseau de Réseaux**, il était normal que le RERS adhère en tant que personne morale.

L'Assemblée a décidé que le débat sur **les statuts** devait être élargi à **l'ensemble des RERS** et enrichi par une plus grande participation des RERS à leur élaboration pour que des statuts définitifs soient votés à une prochaine AG.

Avant le repas, l'Assemblée a accueilli **Robert Solé**, éditorialiste du Monde, à qui a été remis le « prix Foresco 2010 de la réciprocité », pour son livre « Mazag » dont le héros a l'art de mettre les gens en liens ...

C'est un tout petit résumé. **Vous en saurez plus en participant à la rencontre du vendredi 18 juin où nous rendrons compte, en présence des autres réseaux girondins, de l'ensemble des journées d'Evry.**

Claudine, Thierry, Monique, Marie-Paule participants du RERS de Gradignan.

Sommaire

- P II Médecine naturelle – Osthéopathie – Expériences de grands-parents
- P III Expériences de voyages : extraits de l'Algérie, de Bordeaux à Oslo. Le Mali
- P IV Echanges culinaires iraniens et le calendrier de Juin.

La Prochaine Permanence :

Devant le centre commercial de Malartic
de 11H à 12H30
- **Dimanche 6 juin**

Ce mois-ci, deux rencontres ont eu lieu autour de **la santé à travers l'ostéopathie et la médecine naturelle** où sont venues nous rejoindre des personnes de St Aubin ; le mois prochain, nous poursuivons avec Jacques qui nous initiera à la géobiologie. Un intérêt nouveau se manifeste autour de ce thème, intérêt que l'on constate aussi dans les autres Réseaux où se forment des groupes santé.

La Médecine Naturelle

Connaissez-vous la **Médecine Naturelle** ? Danielle S., notre hôtesse pour cette soirée découverte, est une passionnée de phytothérapie et aromathérapie familiale. **Son propos est de nous initier aux pouvoirs des plantes, des huiles essentielles et des extraits végétaux et minéraux.**

Les Anciens les connaissaient déjà et les utilisaient largement sous forme de tisanes, crèmes, onguents... La Chine, l'Inde pratiquaient la distillation des plantes il y a des millénaires ; Les Egyptiens l'ont transmise aux Grecs, qui, à leur tour, ont initié les Romains.

Tout commence par un **nettoyage** (de printemps) **de notre foie**. Centre de l'énergie pour les Chinois, il s'agit surtout d'une « petite usine » que nous devons entretenir à tout prix. Grâce à des **plantes dépuratives**, telles que l'artichaut, le bouleau, le pissenlit, le romarin, le desmodium, le fenouil et le radis noir (pour la vésicule), nous allons purifier notre organisme et faciliter nos fonctions d'élimination et de digestion.

Les **huiles essentielles** possèdent également des pouvoirs thérapeutiques reconnus, et ce depuis les années 1950, grâce aux travaux du Dr Valnet. En effet, les huiles essentielles (à utiliser avec précaution et toujours mélangées à une huile végétale) possèdent des vertus stimulantes, de régénération, antiseptiques, antimicrobiennes, antispasmodiques et antivirales.

Au-delà de notre corps physique, le recours à **des élixirs issus de fleurs des champs** peut aider au rétablissement de notre **harmonie émotionnelle**.

Nous savons désormais, qu'en complément d'une alimentation saine, le retour à des soins naturels, issus de plantes (biologiques si possible pour respecter notre environnement) stimulera notre organisme, renforcera nos défenses naturelles et nous permettra de prendre en charge nos petits « bobos » quotidiens.

Paulette, Chantal, Marina de Saint Aubain

Qu'est-ce que l'ostéopathie ?

Nous sommes une dizaine de personnes autour de **Bertrand Nguyen-van** pour nous faire connaître l'ostéopathie. C'est un médecin-chirurgien américain, le Dr Andrew Taylor Still, qui a élaboré les bases de l'ostéopathie en 1874.

C'est **une science** puisqu'elle s'appuie sur des connaissances très précises du corps humain (Formation : 6 années après le bac sanctionnées par un diplôme d'état) et un **art visant la globalité de l'individu**. L'ostéopathe n'utilise que ses mains pour percevoir les tensions et les déséquilibres. C'est grâce à cette **qualité d'écoute palpable** que l'ostéopathie est à la fois **préventive et curative**. Les principes de base sont que le corps a son propre **système d'autorégulation**, ce qui veut dire qu'il a tout ce qu'il faut pour se guérir.

Le but des traitements en ostéopathie est de redonner au corps **sa vitalité optimale et sa capacité à se guérir**. On ne veut pas seulement soulager les symptômes mais bien relancer la santé globale pour que le corps fonctionne mieux.

Marie Paule P.

Groupe de parole sur l'expérience de grands-parents

Les 5 février et 26 Mars, un petit groupe s'est retrouvé à la MJC autour de Nicole pour échanger sur l'expérience de grands-parents : que des grands-mères !

Nous avons évoqué **nos joies** de recevoir nos petits enfants, **nos difficultés** face à l'éloignement ou encore aux familles mono-parentales et aux familles recomposées : les grands-parents peuvent jouer un **rôle sécurisant** auprès des petits-enfants quand ils réussissent à maintenir les liens entre les parents séparés. Les grands-parents ont aussi un rôle spécifique à jouer auprès de leurs petits-enfants, ils ont des **savoirs** qu'eux seuls peuvent transmettre, ils ont plus de temps et de disponibilité.

Les différences d'approche éducative sont parfois sensibles entre les grands-parents et leurs enfants, il est important de respecter la façon de faire de ses enfants, ce qui n'empêche pas les grands-parents d'avoir leur propre manière d'être et d'agir avec leurs petits-enfants lorsqu'ils en ont la garde qu'ils considèrent comme une grande responsabilité ! Certaines ont confié qu'elles avaient été plus sereines avec leurs enfants qu'elles le sont avec leurs petits-enfants devant certaines situations ou décisions !

Nos enfants sont parfois très demandeurs pour nous qui sommes des grands-mères très actives : Il nous faut parfois jongler pour trouver un juste équilibre : apprendre à savoir dire non à nos enfants pour garder du temps pour nos propres activités !

Après ces deux rencontres, nous sommes tombées d'accord pour dire que le **rôle** de grands-parents est **important** et tout comme nos petits, nous attendons avec impatience les vacances scolaires, souvent le moment privilégié des retrouvailles !

N'est-ce pas chez les grands-parents que nous avons presque tous nos meilleurs souvenirs d'enfance ?

Françoise et Claudine

Soirée Expérience de voyage

Chaque mois, le groupe Expérience de voyage reste fidèle aux rencontres. Nous avons pu découvrir ces derniers mois : **L'Algérie avec Bernard Roulet**, **Bordeaux- Oslo avec Monique et Joseph**, **le Mali avec Jean-Claude Nicod**. (Voir articles complets sur le site, rubrique témoignages)

Extrait de l'article sur l'Algérie de Bernard Roulet et Jeannette Capdepuuy

Destination Timimoun ! **Timimoun** au cœur du Sahara algérien à 1200 km d'Alger. Qu'allez donc faire cette association, « Tabadoul » dans ce lieu perdu au milieu du désert ?...

Bernard Roulet et Jeannette Capdepuuy avant de faire partir les diapositives sur l'écran, nous en disent plus. « **Tabadoul** » en arabe signifie Bienvenue. En 2008, 10 personnes se sont rendues là-bas avec divers objets à remettre aux clubs de sport, dont des lunettes... C'est **une association de Blanquefort** qui a pour but de faire des échanges culturels avec les habitants de cette ville...

... Les rues aveugles et poussiéreuses de la ville défilent. Aveugles parce que le vent chargé de sable pénètre par toutes les ouvertures et les fenêtres dont les maisons sont du côté cour-jardin.

Il nous fait découvrir aussi les « **fogharas** » typiques de Timimoun. Ce sont des regards sur les canaux d'irrigation souterraine. Ces canaux sont enterrés pour empêcher l'évaporation de cette eau si précieuse dans cette région. L'inconvénient c'est qu'il faut entretenir ces conduites souterraines. ... Il y a aussi les raids dans le désert, l'oasis, les « fogharas » et les habitants..... « **Ahill** ». Ce chant dans une langue qui mélange l'arabe, le tamazrit, langue locale ; qui conte des histoires païennes, religieuses, érotiques. Ce chant, lente mélodie, donnait du courage aux travailleurs des souterrains qui reliaient les « fogharas ». La mélodie s'arrête d'un seul coup. Et puis le rythme est donné par les claquements de deux cailloux les uns sur les autres. Encore une soirée instructive et qui nous sort de la routine.

Bernard Périllat

Extrait de l'article « En bicyclette...derrière Monique et Joseph.. ! »

C'est en effet un peu sur leurs porte-bagages que nous les avons suivis ce jeudi soir à travers **l'Europe du nord** : Joseph avait déjà traversé la France en solitaire lorsque les quatre autres amis l'ont rejoint en Normandie, où le relief n'est pas aussi plat que l'on pourrait le croire.

En Belgique, ils ont consenti à laisser leur équipage pour voguer sur les canaux de Bruges, et admirer la jolie petite cité wallonne. Ils ont pédalé le long des canaux de Hollande, et surtout de ses immenses digues festonnées d'éoliennes... Après le Danemark où ils n'ont pas manqué d'aller saluer la petite sirène..., ils ont longé la côte suédoise, ont rejoint ensuite la côte norvégienne et ses fjords... puis ont choisi d'entrer à Oslo par la mer leurs vélos avaient bien mérité quelque repos ! Encore bravo !!!!

Marie-France Loyzance

Le 15 avril 2010 : le Mali avec Jean-Claude



Carte géographique du Mali

Jean-Claude nous a passionnés en nous racontant le Mali. Il a mêlé avec beaucoup d'empathie :

-la présentation du pays, son histoire

- en Afrique de l'Ouest, le Mali **capitale Bamako** est frontalier de la *Mauritanie* et de l'*Algérie* au nord, du *Niger* à l'est, du *Burkina Faso* et de la *Côte d'Ivoire* au sud, de la *Guinée* au sud-ouest et du *Sénégal* à l'ouest.
- Les **2/3 du pays sont désertiques**, mais le fleuve Niger qui le traverse d'est en ouest laisse des vallées où sont **cultivés** du riz, du coton, de l'arachide, du mil, du sorgho. Et puis sur ces rives du Niger se trouve, entre autres, la ville de Ségou.
- Il y a 50 ans que **cette ancienne colonie française** (alors Soudan français) est devenue **indépendante**. Pendant quelques mois elle a

formé avec le Sénégal la fédération du Mali, puis les deux états se sont séparés et l'ancien Soudan français a conservé le nom de **Mali**, ancien empire central de l'Afrique de l'ouest.

-l'objet de son récent voyage : magistrat de profession, Jean-Claude, retraité, participe avec **Avocats sans Frontières** à une action d'enquête et de formation sur le respect des **droits de l'Homme**. Visite de lieux de détention, entretiens avec les détenus, consultations gratuites pour les populations, plaidoiries, échanges, conseils... intéressant et pas facile quand il s'agit d'une autre culture.

-un éclairage plus intime sur ce pays : les retrouvailles avec son enfance à Ségou.... Echos et échanges de bons moments, de tranches de vie ...

Evidemment, c'est avec chaleur et passion que Jean-Claude nous parle du pays, des personnes qu'il a rencontrées, de leur générosité et de leur accueil. Le débat fait surgir des questions autour de la vie quotidienne, de l'alimentation (référence au film récent d'Arte « Main basse sur le riz » qui comprend une séquence sur le Mali et sa volonté d'augmenter ses productions vivrières, riz en particulier, afin de faire face à sa sécurité alimentaire, et de tenter d'échapper à la filière mondiale du riz), et de la présence de la Chine en Afrique.

Autour d'un verre de tamarin ou de carcadé (bissap) notre perception sur cette terre d'Afrique s'est encore affinée. Nos mains se sont rapprochées de celles des Maliens qui traversent notre vie, nous pensions à la politique actuelle de retour forcé au pays des demandeurs d'asile. Un grand merci à Jean-Claude.

Catherine

Echange culinaire



Après le Chili et le Vietnam, c'est un **repas iranien** que Fari nous a gentiment concocté !

La table fut mise sur deux belles nappes typiquement iraniennes. Au menu : **Masto khar** en entrée qui est la version iranienne du tzatziki grec ou concombres au yaourt avec fines herbes, suivi du plat principal **Tchelo kabab** au riz basmati à la viande. Quel délice cette croûte formée au

fond de la casserole ! Pas étonnant que Fari n'ait pas voulu que l'on remue le riz, ce que nous avons tenté plusieurs fois de faire.



Dans nos verres, une boisson inhabituelle : pas de vin, pas de l'eau, mais du yaourt mélangé à de l'eau gazeuse que la plupart d'entre nous ont aimé jusqu'à se resservir plusieurs fois. Quant au dessert, un bouquet à lui seul ! La traditionnelle **glace à l'eau de rose** sur laquelle était posé délicatement un bouton de rose, sans parler des

objets de décorations sortis de la maison de Fari pour une soirée et exposés sur le comptoir : plats, boîtes et autres beaux objets qui ont

faits notre admiration. Merci à Fari.
A quand le prochain repas ?
Françoise Lorient



Fari en cuisine

Calendrier des échanges collectifs du mois de JUIN 2010

Dimanche 6 juin

Permanence du RERS de Gradignan Malartic
Devant le centre commercial de Malartic
de 11h à 12h 30 Claudine Laurence
proposera le tricot à partir de sacs plastiques de récupération et nous montrera quelques objets réalisés.

Jeudi 10 Juin

Soirée d'information sur la Géobiologie
Animée par Jacques Sere **à la MJC à 20h30**
Contacter Monique 05 56 89 15 82 ou
mpn@numericable.fr

Vendredi 11 Juin

Groupe de parole sur l'expérience de la retraite
Avec Nicole Khalef
16 h à 18 h à la MJC de Malartic
Contacter Monique

Jeudi 17 juin

Expérience de voyages : La Roumanie
Présenté par Michel Boisson
Rendez-vous à la MJC Malartic à **20h30 précises**
Infos auprès de Monique

Vendredi 18 Juin

Soirée d'information sur les journées d'Evry :
30 ans du RERS d'Evry et Assemblée générale de Foresco
A 20h30 A la MJC de Malartic
La soirée se terminera par le partage d'un plat sucré apporté par chacun

Lundi 21 juin

Jouons sur les Mots
Atelier d'écriture ouvert à tous
De 20 H à 22 H à la MJC de Malartic
Contact : Marie-Paule (voir plus bas)

Lundi 28 juin

Atelier photos : projection
Suite au week-end à la Rochelle -Royan :
Projection photos avec commentaires
(ville- côte - aquarium- jardins du monde)
Ouvert à tous - A la MJC **à 20h30**
Contact : Marie-Paule Bétaille 05-56-49-52-07 /06-16-66-78-45

Les échanges sur les religions reprendront en septembre

* * *

MVM vous invite

aux « **Jeux de Société** »
mardi 8 Juin et le **mardi 22 Juin**
Micheline vous propose: belote, tarot, scrabble, etc...
S'inscrire au : 05 56 75 09 42 ou line3@wanadoo.fr
Et
Au Café Mosaïque Lundi 7 juin
Animé par Alain Chopin
Thème : Mystérieux noms de lieux
A 20h à La grange
et
à sa Fête
le 12 juin à partir de 17H à la MJC