



# LA BOUTEILLE A LA MER

Réseau d'Échanges Réciproques de Savoires de Gradignan M V M n° 54

## EDITORIAL

### Les richesses partagées de ces derniers mois :

Ce bulletin va nous évoquer les moments importants tels que : un atelier d'apprentissage de bouquet au cours de la fête de la Saint Jean, un article sur une activité cuisine en échange collectif, un article sur une expérience de voyage en Pologne...

### Une nouvelle Organisation des responsabilités avec le retrait de Monique :

Depuis plusieurs mois Monique nous avait exprimé le désir de se retirer de l'équipe d'animation. Elle sera toujours au réseau et ponctuellement pourra aider (apprendre à des nouveaux le fonctionnement des mises en relation, participer à certaines réunions...)

C'est une équipe qui va se partager les différentes responsabilités et continuer les chantiers en cours tel que: l'informatisation du fichier des offres et des demandes, l'élaboration de nouveaux panneaux de permanence, un toilettage des fichiers... L'équipe a le souci que les échanges soient vécus dans la réciprocité et le désir d'apprendre les uns par les autres et de rester en contact avec les autres RERS.

### Des Succès :

Le premier petit déjeuner a eu lieu le 14/02/2015, il a permis de mieux se connaître avec une gestion collective des mises en relation. Cette expérience vient d'être renouvelée le 26/09.

### Un événement à vivre pour la première fois au réseau de Gradignan:

#### UNE JOURNEE POUR LA FETE DES SAVOIRS POUR LES RERS DE FRANCE

LE DIMANCHE 11 OCTOBRE 2015  
de 10 h 00 à 18 h 00 au Parc de la Tannerie

### Une invitation à chacun :

- ☺ de venir partager ses compétences et son savoir pour le bien de tous.
- ☺ de se proposer pour partager des responsabilités en fonction de son temps disponible.

Elisabeth

## Petit Dèj. Du 26 septembre 2015

Une trentaine de personnes assistaient à cette seconde rencontre de l'année autour de gourmandes pâtisseries préparées par quelques réseauteurs reçus à cet effet la veille par Francine et Françoise. Un petit café ou un thé et les petites tables s'animaient dans une ambiance sympathique. Après l'annonce de Monique de son retrait de l'équipe d'animation, Elisabeth rappelait les principes des Réseaux d'Echanges Réciproques de Savoires. Le programme prévisionnel de la Fête des Savoires du 11 octobre était annoncé et un appel à des candidatures complémentaires était fait. De questions en réponses, la matinée avançait et c'est avec de nouvelles propositions et trois nouveaux inscrits que ce Petit Dèj. se clôturait. Les pâtisseries restantes étaient partagées pour emporter un petit souvenir d'une rencontre entre Offreurs et Demandeurs, qui nous fera nous reconnaître au détour d'un chemin ou d'une sortie.

Martine

## Témoignage

Françoise, mon amie d'enfance m'a fait connaître le réseau d'échanges et de savoirs. Une heure par semaine, c'est un rendez-vous où jeunes et moins jeunes, nous passons un moment ensemble pour parler anglais et Annie nous valorise, nous corrige et nous permet d'avoir une image plus positive de nous-mêmes par l'acquisition de son savoir et de sa transmission. Il faut reconnaître qu'Annie nous transmet son savoir avec sourire et gentillesse et bien sûr cette relation humaine nous l'apprécions ! pour ma part, c'est un réel plaisir de me retrouver dans ce groupe, Par les échanges de savoirs, nous favorisons les rencontres, les relations de l'estime mutuelle en luttant contre l'isolement.

Claude

## Sommaire

Petit Dèj. Du 26 septembre	P 1
Témoignage : Echange en langue anglaise	P 1
Départ de Monique du groupe des animatrices.	P 2
Témoignage : Respiration et mouvements.	P 2
Expérience de voyage : La Pologne en vélo.	P 3
Témoignage : Échange en langue française	P 3
Fête des Savoires – Calendrier octobre 2015	P 4

### Les Prochaines Permanences :

Devant le centre commercial de Malartic :  
10 h 30 à 12 h 00  
Samedi 03 octobre 2015  
Samedi 07 novembre 2015  
Samedi 05 décembre 2015

## Une riche expérience

Je participe à l'équipe d'animation du RERS depuis sa création en 1999.

Ça a été **une formidable et passionnante aventure, une véritable école de formation qui a été pour moi très enrichissante.**

**J'y ai vécu des moments inoubliables. Je voudrais en dire quelques mots.**

**J'y ai d'abord appris personnellement par des échanges individuels ou collectifs dans des domaines très divers : les langues (espagnol ), la santé (le yoga des yeux, le travail corporel, la cuisine végétarienne), le domaine scientifique (information sur l'ADN), l'environnement ( le risque des ondes provoquées par les antennes-relais et téléphones portables, les économies d'énergie, le lombricompost), l'art (création d'un tableau en peinture), les échanges culinaires, les expériences de voyages des uns et des autres, la connaissance de la nature (le cycle de la vigne, la connaissance des arbres)... J'y ai offert aussi : la pratique de la danse, les maths, l'utilisation de base d'une machine à coudre, quelques expériences de voyages ... J'ai découvert et expérimenté la richesse de la démarche de réciprocité qui est au cœur de la pédagogie des Réseaux et cela change tout.**

**J'y ai été témoin de transmissions de savoirs très émouvantes autant dans le plaisir d'offrir, que dans celui d'apprendre un nouveau savoir.**

**J'ai vu se développer des échanges de savoirs de plus en plus nombreux dans des domaines de plus en plus larges et provoquer ainsi un grand réseau d'amitié, de solidarité. Des liens nombreux et nouveaux se sont tissés entre des personnes qui autrement avaient peu de chance de se rencontrer : brassage des milieux sociaux, des tranches d'âges...le rayonnement du RERS allant bien au-delà de Malaric et de Gradignan.**

**De grands moments ont marqué toutes ces années :**

**La participation de membres du RERS de Gradignan aux rencontres internationales** de représentants de Réseaux du monde entier à **Evry en 2004**, (voir BAM N° 15), **puis de nouveau en 2008** (BAM N° 30) : ce furent des journées de rencontres, de réflexions avec l'apport de spécialistes ( chercheurs, philosophes, pédagogues) et aussi de personnes du terrain : elles témoignent d'expériences novatrices mises en place dans leurs RERS : entre autres, des RERS dans l'école, dans l'entreprise ( à la poste) qui remettent en cause le fonctionnement hiérarchique, instaurent un climat de confiance et changent le regard porté les uns sur les autres. **Rencontres stimulantes pour notre RERS qui l'amènent à s'interroger sur ses pratiques en développant en particulier les rencontres périodiques des participants parce que « la rencontre est au cœur de la relation » .**

**La fête des 10 ans du RERS de Gradignan les 13 et 14 Novembre 2009** ( BAM N° 33), a été un anniversaire joyeux, créatif, réflexif aussi, avec des expos , des débats, des échanges de savoirs, des contes, de la musique, de la danse, et un grand repas en échanges de savoirs : une grande réussite préparée et vécue par un grand nombre de participants.

Plus récemment, **les stages de formation à Gradignan**, ouverts aux membres des Réseaux girondins, animés par des formateurs nationaux (D Hazard et CI Héber-Suffrin) respectivement en 2012 ( BAM N° 45) et 2014 ( BAM N° 53) sur la Mise en Relation et le partage des responsabilités dans le RERS **ont été très dynamisants et riches ; cela redonne du souffle, permet de se renouveler !** Ils ont permis à de nouvelles personnes de découvrir ou d'approfondir la pédagogie des Réseaux et de s'y impliquer davantage. Depuis ce stage, ont été mis en place les cafés du samedi et de nouvelles manières d'animer les rencontres trimestrielles.

Et cela va se poursuivre.

Mais il est temps pour moi de passer le relais : pour plus de disponibilité personnelle et familiale, je quitte l'équipe d'animation, je reste membre du RERS en tant qu'offreuse et demandeuse de savoirs, je continuerai à assurer quelques mises en relation, je reste disponible, en réserve, pour des demandes ponctuelles.

**Je remercie tous ceux et celles avec qui j'ai cheminé toutes ces années, je souhaite belle et longue vie au RERS de Gradignan.**

Toute mon amitié.

Monique

### Témoignage

Une année s'est écoulée, sans que vous n'ayez de nouvelle du nouvel échange collectif qui vous était proposé par CHRISTINE : **MOUVEMENTS ET RESPIRATION.**

Il ne faudrait pas croire que nous en avons perdu le souffle pour vous en parler, mais bien au contraire. Mais dire et faire sont souvent en contradiction.

Au début de septembre, nous avons donc pris la bonne résolution et tenu, d'aller participer à cette nouvelle activité.

Bien sur, il nous a fallu des informations sur cette nouvelle proposition et comment cela se déroulerait ;

CHRISTINE nous a expliqué qu'il s'agissait d'exécuter des mouvements issus du « TAI CHI et du QIGONG », Arts martiaux japonais ou chinois mettant en adéquation l'harmonie de notre respiration, notre mental, notre corps ; rassurez vous Christine est compétente pour offrir son art.

Nous avons donc revêtu nos tenues très sexies, jogging et petits chaussons à la salle de La GRANGE mise à notre disposition tous les vendredis après midi de 14H 30 à 15H 30

Très assidûment, notre groupe de 7 à 8 jeunes femmes de 25 ans à 80 ans, selon les vacances scolaires et les disponibilités, s'est rapidement mis à cette discipline, non traumatisante, visant plus particulièrement l'assouplissement, cela sous un œil très attentif, vigilant de notre offreuse, sachant à bon escient apporter le conseil pour une attitude appropriée, décomposant , répétant sans énervement, inlassablement les mouvements, afin que nous puissions nous les approprier, sans nous faire mal.

A chaque fin de séance, que nous avons souvent trouvé trop courte, nous nous sommes retrouvées relaxées, gaies, de bonne humeur ayant oublié les soucis, tracas du moment et sans courbature du lendemain.

Nos échanges se sont arrêtés en juin comme beaucoup de nos activités.

Nous ne pouvons dire combien nous avons apprécié ces moments de bien être et en remercier CHRISTINE et sa patience. Une nouvelle année commence pourquoi ne pas recommencer !!!

POUR LE GROUPE, Jacqueline C.

## Périple en Pologne

A l'instar des Chevaliers teutoniques, Monique, Joseph et un couple ami partent à la découverte des chemins de Pologne.

Partis à vélo de Gdansk, pour une distance de 1000 kms en longeant la Vistule (une certaine longueur), jusqu'à Cracovie. Ah ! Mes pauvres mollets.

Gdansk, sur la Baltique, ville magnifique par sa richesse architecturale, célèbre aussi pour ses chantiers navals où Lech Walesa et ses compagnons de Solidarnosc ont créé le premier syndicat indépendant en 1980.

L'exemple du courage des syndicalistes permet à nos quatre sportifs d'affronter les embûches à venir.

Ils se reposent en faisant étape soit chez l'habitant, soit dans des chalets et lieux d'accueil confortables, à des prix très abordables (de 7 à 20 euros).

Ils traversent de très belles villes construites en briques rouges (comme Toulouse), et partent à la découverte de villes et monuments incontournables : en voici quelques-uns.



Les quais de Gdansk



Le château de Malbork

- Malbork et son immense château médiéval des chevaliers teutoniques (les revoilà).
- Torun : ville de Pologne la plus riche en monuments du Moyen-Age où est né Copernic.
- Varsovie, la capitale, complètement détruite en 1944, malgré (ou à cause de) l'insurrection des habitants. La vieille ville a été reconstruite à l'identique. La présence soviétique y est encore très prégnante par certains bâtiments côtoyant des immeubles à l'architecture moderne.
- Baranow Sandomierski et son superbe château Renaissance.
- Auschwitz Birkenau de sinistre mémoire, à la fois camp de concentration et camp d'extermination. L'entrée du camp se fait par une porte surmontée de l'inscription « Arbeit Mach Frei » (le travail rend libre), porte que franchissaient les prisonniers pour se rendre aux travaux forcés. Visite chargée de beaucoup d'émotion et de recueillement.
- Les mines de sel de Wieliczka, à 10 kms de Cracovie. Le cheminement dans ses galeries à une profondeur de 135 m provoque un émerveillement croissant jusqu'à l'immense chapelle de sel, féérique, véritable cathédrale souterraine (54m de long, 12 m de haut). On y célèbre la messe tous les samedis et de nombreux mariages.

Le long de la Vistule



- Cracovie, ville de cœur des Polonais, grand centre culturel du pays, capitale jusqu'en 1596. Le château Wawel, demeure des rois, domine la ville. Son Université jouit également d'un grand rayonnement : Jean-Paul II l'a fréquentée, est devenu évêque de la ville avant d'être pape. Le centre historique, d'une grande beauté, n'a pas été détruit.



La grande place de Cracovie

Le voyage s'achève à Cracovie, la forme est là, il n'y a plus qu'à démonter les vélos pour reprendre l'avion et se remémorer les beaux souvenirs.

Cette soirée photos et d'échanges a été organisée en compagnie de nos amis polonais qui ont eu la gentillesse de nous proposer un délicieux buffet traditionnel accompagné de la célèbre Vodka.

Merci Monique, Joseph pour cette découverte un peu ... sportive !

Guy Capdepuy

Nous avons traversé un pays très attachant, très marqué par son histoire douloureuse jusqu'à un passé récent : chaque ville en porte des traces ! C'est un pays que l'on connaissait mal, qui gagne à être découvert. Nous y avons été très bien accueillis.

Nous remercions particulièrement Marie-France et son fils Frédéric qui nous ont aidés à préparer ce voyage et les amis Polonais présents à cette soirée qui l'ont enrichie de leur apport et de leurs témoignages.

Joseph et Monique

### Echange « conversation en langue française ».

Cet échange se déroule tous les mercredis après-midi depuis 8 mois avec Yi, étudiante chinoise en œnologie, qui souhaitait mettre en pratique ses cours de français débutés en Chine et poursuivis en France. C'est un échange culturel très enrichissant pour l'une et l'autre car Yi est très curieuse de la France et en même temps aime faire partager son amour pour son pays et sa région. Elle serait heureuse de poursuivre cet échange avec d'autres étrangers désireux d'améliorer leur français et de faire connaître leur culture.

Catherine Richet

# FETE DES SAVOIRS

## DIMANCHE 11 OCTOBRE 2015

De 10 h 00 à 17 h 30 au  
Parc de la Tannerie – Salle Espace Rencontre  
139/141 Rue de la Croix de Monjous – Sortie 17 Chanteloiseau –  
33170 Gradignan

Depuis déjà deux ans, FORESCO, (FOrmation Réciproque, Echanges de Savoirs et Création Collective) association française des réseaux d'échanges réciproques de savoirs a lancé cette manifestation et plusieurs réseaux de France y ont participé.

Pour Gradignan, et la Gironde, ce sera une première cette année 2015.

**Les animateurs et les animatrices du Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs® de Gradignan vont vous proposer des expériences d'échanges comme si vous y étiez.**

Vous êtes invité(e) à vous faire connaître si vous pouvez proposer un savoir.

Tous les publics sont invités à participer, les enfants, les adolescents, les adultes, les seniors, tous les savoirs sont concernés. Quelques-uns sont déjà prévus pour vous les faire partager tout au long de cette journée : conversation en langue étrangère, cuisine, jardinage, musique, informatique, arts créatifs, art floral, jeux, etc.

Avec la participation de quelques Offreurs et de leurs Demandeurs, qui vous montreront comment ils échangent, vous êtes invités à échanger, en offrant ou en demandant un échange.

**Cette manifestation a pour objet, de vous faire connaître le fonctionnement des Réseaux d'Echanges Réciproques de Savoirs®.**

**Un principe est que chacun possède des Savoirs** et peut les partager avec d'autres personnes qui ne demandent qu'à les apprendre, et à leur tour, ils feront profiter d'autres personnes de leurs propres savoirs.

**Un autre principe est que tous les savoirs se valent**, il n'y a pas de petits ou de grands savoirs, et obligatoirement, vous en possédez. Il n'est pas toujours possible de partager de suite les vôtres, mais un jour ou l'autre, quelqu'un sera demandeur de ces savoirs, et à ce moment là, un animateur du réseau vous contactera pour vous mettre en relation avec ce demandeur.

La **CHARTÉ** établie par les fondateurs de FORESCO énonce les principes appliqués par les Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs® de France adhérents.

Les Offres et les Demandes connues sont répertoriées sur le site Internet du réseau ou disponible en version papier lors de nos rencontres.

### Calendrier des échanges collectifs du mois d'octobre 2015

#### Samedi 03 octobre 2015

**PERMANENCE**

10 h 30 à 12 h 00

**Au Centre Commercial de Malartic**

Devant Simply

#### Lundi 05 octobre 2015

18 h 00 à 20 h 00

**Échange sur l'histoire des religions**

« L'humanisme religieux dans le monde (2) »

Contact : Raymond 05 56 89 02 57

#### Dimanche 11 octobre 2015

9 h 00 à 18 h 00

**Fête des Savoirs**

**Espace rencontres – Parc de la Tannerie**

Contact : Martine 06 02 24 24 44

#### Samedi 24 octobre 2015

**Echange culinaire**

18 h 00 au Château de Malartic

Thème : Repas Safrané

#### Samedi 31 octobre 2015

**Echange Art Floral**

14 h 30 La Grange du château de Malartic

Thème : à définir

Contact : Martine 06 02 24 24 44

Ou Jacqueline : fleurs-jacqueline@outlook.fr

#### **Les vendredi 02, 09, et 16 octobre 2015**

À la Grange du château de Malartic

de 14 h 30 à 15 h 30

**Echange corporel avec Christine**

Contact : Martine 06 02 24 24 44

**MVM VOUS INVITE**

#### Samedi 17 octobre 2015

À une **sortie découverte**

Visite guidée de la **Safranière du Cabanon à Béguey**

**Départ en covoiturage à 10 h 00**

Du parking du château de Malartic avec son pique nique

Inscription obligatoire – Participation 8 € adhérents – 13 € non adhérents

Contact : Martine 06 02 24 24 44 ou Jacqueline : sortiesmvm@outlook.fr

**Les propositions du groupe "cinéma" dépendant de la programmation des salles, l'information sera faite au coup par coup.**

contact : Claudine 05 56 75 57 19