



# LA BOUTEILLE A LA MER

Réseau d'Échanges Réciproques de Savoires de Gradignan M V M n° 51

Vous trouverez dans ce numéro un aperçu de la **vie du Réseau d'Échanges Réciproques de Savoires durant ces derniers mois**. Quelques témoignages d'échanges de savoirs vécus par des personnes habituées du R.E.R.S. ou portant un regard neuf de « découvreur ».

Plusieurs rencontres collectives ont marqué ce trimestre.

**Nous avons participé à « L'Art est dans le pré »** organisé par l'EPAJ le **17 mai**. Notre création collective de tricot et crochet avait été exposée dans le parc du Château (détails dans ce numéro).

**Les rencontres inter-réseaux continuent, notamment avec le R.E.R.S. de Créon** et « Le Troc des Savoires », avec qui nous avons des liens privilégiés. Nous étions invités à leur fête du « grand jeu des 1000 savoirs » le **12 juin dernier**. *Françoise, Jacqueline et Régine nous en disent quelques mots ci-après.*

**Le 23 mai**, c'était le Réseau de Gradignan qui conviait ses participants à une soirée pique-nique suivie d'un échange sur la vie du Réseau et la pratique de la réciprocité. Les personnes présentes ont apprécié ce repas convivial qui a précédé la réflexion en petits groupes. Plusieurs personnes ont exprimé leur intérêt pour une formation -animée par Claire et Marc HEBER-SUFFRIN- qui aurait lieu sur place dans le courant du dernier trimestre 2014.

**Le Réseau tenait un stand lors de la fête de la St-Jean de MVM le 21 juin dernier** et y proposait trois ateliers de création collective :

- **dessin de mandalas avec Annie,**
- **confection de colliers et bracelets de perles en papier avec Danie,**
- **et création de compositions florales avec Jacqueline soutenue par Sylvie.**

Ces ateliers ont suscité beaucoup d'intérêt tout l'après-midi sans discontinuer.

**Un projet** est en discussion pour la rentrée : « **une fête des savoirs** » fixée le **11 octobre sur toute la France**, en lien avec les autres Réseaux. Nous en déciderons collectivement lors de la **prochaine rencontre trimestrielle du vendredi 12 septembre à laquelle vous êtes chaleureusement invités.**

La vie et le dynamisme de notre Réseau dépend de la participation de tous.

**Bonnes vacances à tous et à bientôt !  
Le groupe d'animateurs du RERS**



Habillage éphémère en fleurs tricotées ou crochétées pour « L'Art est dans le pré »



Pique-nique à l'abri de la pluie ... pour la réunion trimestrielle – très convivial et studieux.



Une partie du stand du Réseau à la Fête de la St Jean

## Sommaire

|  |     |
|--|-----|
| La vie du RERS de Gradignan              | P 1 |
| RERS de Créon - Anniversaire             | P 2 |
| Témoignage : Nouveau dans le réseau      | P 2 |
| Expérience de voyage : Viana au Portugal | P 3 |
| Échange culinaire : Cuisine des fleurs   | P 3 |
| "L'Art du Réseau dans le pré" de l'EPAJG | P 4 |
| Témoignage : Echange sur les religions   | P 4 |
| Calendrier des Echanges de septembre     | P 4 |
| Soirée Sensibilisation à la généalogie   | P 5 |
| Témoignage Echange "Yoga des yeux"       | P 6 |

**Les Prochaines Permanences :**  
**Au Forum des Associations – Salle du Solarium**  
**SAMEDI 6 SEPTEMBRE 2014**

**De 10 h 00 à 18 h 00**

\*\*\*\*\*

**Devant le centre commercial de Malartic :**

**De 10 h 30 à 12 h 00**

Samedi 18 octobre 2014

Samedi 15 novembre 2014

Samedi 13 décembre 2014

## LE R.E.R.S. De Créon, deux ans déjà !

C'est avec plaisir que le 12 juin dernier nous avons répondu à l'invitation du réseau de Créon qui fêtait ses deux ans.

Nous sommes arrivées à trois du réseau de Gradignan, pour Jacqueline, c'était le premier contact avec nos amis de Créon.

Nicole, Anne et Fred nous ont accueillies chaleureusement et nous ont invitées à déposer nos mets et boissons sur les tables appropriées, puis, nous avons fait le tour de la salle afin de saluer les personnes que nous connaissions.

Quand la salle des mille clubs est remplie de monde, nous sommes invités à prendre place autour des sept tables égayées chacune par une composition florale différente.

Fred fait une introduction rapide en nous parlant des réseaux et de leur inter action, puis de Créon, du Créonnais et de la communauté de communes; il joue sur les mots, comme il sait si bien le faire. Puis, un monsieur a lancé le jeu des "sachants" et nous avons élu le "sachant du jour" et le "super sachant" en la personne de Gil Gerbaux.

Après l'effort, le réconfort, nous sommes tous invités à nous approcher de la table centrale sur laquelle ont été rassemblés les plats salés.

Et arrive enfin le second jeu animé par Nicole et Fred : "le jeu des mille savoirs". Des questions furent, soi-disant posées par des réseaux et des personnes aux noms très fantaisistes ou réalistes tel que "question de Monique Jeanne de Gradignan", nous avons joué le jeu à fond et surtout bien ri grâce à Nicole et Fred champions en la matière.



Puis est arrivée l'heure de partager tous ces

desserts qui nous tentaient depuis le début de la soirée et déjà celle de se quitter dans la joie en félicitant nos hôtes pour nous avoir fait partager leur joie de vivre.



Jacqueline, Françoise et Régine.

## Témoignage : Nouveau ! Nouveau dans les réseaux !

Quelle étrange chose que de recevoir gratuitement ! Vraiment je ne suis pas habitué à bénéficier d'une aide régulière ou d'un service régulier de qui que ce soit, gratuitement. De quoi s'agit-il ?

Nouveau venu dans les Réseaux d'Echanges Réciproques de Savoirs, je participe à deux échanges, l'un en conversation espagnole, l'autre en conversation anglaise.

Des ambiances différentes, avec des personnalités différentes évidemment : dans le premier cas, c'est Antonia (offreuse) qui nous accueille chez elle à l'heure du café; la conversation porte alors sur tous les sujets, la vie qui court, les activités des uns et des autres, la vie du quartier, les films que l'on a vus, voire les recettes de cuisine (*me gustan mucho tambien las recetas de cocina española*).

Dans l'autre, les échanges se font à tour de rôle chez l'un, l'une ou l'autre, et la conversation se fait à partir d'un petit texte en anglais ayant trait à l'actualité, élaboré par Thérèse (personne « offrante ») qui ne rate rien du site de la BBC. Ce qui ne nous empêche nullement de causer de tout et de rien auparavant (*talking about this and that*). Pour moi, dans la limite de ma petite capacité d'expression.

Dans les deux cas nous sommes quatre « bénéficiaires ».

Ce qui me frappe, me plaît, c'est la compétence, la gentillesse, la disponibilité de « mes offrantes » Antonia et Thérèse qui donnent toutes deux avec cœur et attention ; qui veulent même que je progresse ! Ça m'émeut. La gratuité ne signifie pas le manque de qualité.

Enfin j'apprécie aussi la rencontre des autres bénéficiaires faisant la même démarche que moi, ayant la même demande. J'apprends aussi à leur contact. Pas de jugement de niveau. Le regard est naturellement amical. Chouette.

Le déroutant, c'est que la contre partie, ce que moi-même offre ne concerne pas les personnes qui me donnent. C'est bizarre çà, inhabituel. Puisque ce que j'offre est ma compétence dans la matière que j'enseignais. A un jeune donc, du « cours particulier ». J'espère que ça lui a été profitable. Mais échange aussi puisque ce jeune, Réda, offre sa compétence à la guitare à un adulte. Les Réseaux, de l'intergénérationnel ! Chouette aussi.

Vous l'aurez compris, le nouveau est très content. Une économie de la gratuité serait elle possible ? En avant l'Utopie !

Yves

*PS : les italiques pour prouver l'efficacité des échanges !!!!*

## Expérience de voyage à Viana de Castelo au Portugal

Marie-Josèphe est responsable du comité de jumelage de Pessac qui organise des échanges culturels avec le Portugal. Ce 25 mars, nous sommes une quinzaine de personnes réunies autour d'elle pour découvrir cette participation aux fêtes de Viana qu'elle nous expose par un montage audiovisuel et ses commentaires qui l'accompagnent. Marie-Paule et Isabelle, qui étaient du voyage, nous rendent compte de cette soirée, comme si elles étaient encore à Viana.

"Pendant la semaine du 15 août 2013, nous sommes parties au Portugal avec le comité de jumelage de Pessac pour les fêtes de Viana de Castelo.

Différents groupes de musiciens de la région étaient invités pour l'occasion, dont, notamment les "bamberos" qui frappent leurs tambours d'une force très impressionnante. Nous avons assisté au défilé des grosses têtes, des femmes et jeunes filles vêtues des costumes traditionnels de Viana, ornés de très nombreux bijoux en or ; un spectacle haut en couleurs. Un autre jour, le cortège des chars allégoriques a pris le relais. Des tapis de fleurs, de sable coloré et de coquillages décoraient les rues le 20 août pour recevoir la Sainte Vierge. Notre Dame de l'Agonie, sainte patronne de la ville, fut invoquée par une procession en mer vers l'embouchure du fleuve Lima.

Chacune de nos soirées fut ponctuée par un splendide feu d'artifice.

Nous avons été reçues par la mairie, qui avait délégué un adjoint pour nous accompagner dans différentes visites, avons consacré une journée à la ville de Porto (visite de la cave de Porto "Calem" et promenade sur le fleuve Duro) et goûté au vino verde, vin blanc typique de la région.

Nous avons fait quelques excursions à Guimarães et visité son château et la cathédrale de Braga. Le comité de jumelage nous a offert la visite d'un musée.

Un autre voyage permettrait de découvrir davantage la richesse culturelle de cette région et de connaître mieux ses habitants qui nous ont fait apprécier la bacalao (spécialité à base de morue).

Cette soirée s'est terminée par une dégustation de gâteaux et boissons, notamment des "pastels del Nata", spécialité portugaise.

Merci à Marie-Josèphe de nous avoir replongées, par l'image, dans ce voyage."

*Isabelle et Marie-Paule*

### Echange culinaire du 10 mai 2014

Ça sent bon le printemps ! Pourquoi ne pas cuisiner avec les fleurs et les plantes sauvages comestibles ?

Pour l'apéritif, Jacqueline nous a offert un rosé de Provence à la rose. Régine a préparé un "bissap" (boisson à base de fleurs d'hibiscus) que nous avons accompagné de toasts salés fleuris.

Nous avons confectionné de petits fagots de fèves accompagnés de beurre salé fleuri de bourrache et de pétales de rose.

Le plat principal était composé d'un filet mignon de porc accompagné d'une jardinière d'aubergines, de carottes et d'oignons préparée par nos soins et assaisonnée de fleurs d'acacia en fin de cuisson.

Pour le dessert, grâce à la cueillette de Danièle, nous nous sommes régalés avec des beignets d'acacia.

Nous étions onze personnes autour d'une table jaune et parme avec ses serviettes fleuries et de nombreux bouquets de fleurs apportées par les convives, essentiellement des roses de leur jardin.

*Isabelle et Françoise*



Femmes défilant en costumes traditionnels ornés de bijoux en or



Bamberos frappant leur tambours



Table fleurie pour Menu de fleurs comestibles



Toasts aux pétales de rose et fleurs de bourrache

## L'Art dans le pré côté réseau

Cette année MVM a souhaité participer à la manifestation annuelle "L'art est dans le pré" organisée par l'EPAJG, au château de Malartic.

Un échange collectif en tricot et crochet a été l'occasion pour le RERS de se mettre en place. Au cours de 5 rencontres, un groupe plus ou moins important s'est retrouvé dans une bonne ambiance.

Les restes de laine ont fusé de tous les cotés, les uns avec le crochet, les autres avec les aiguilles. Nous avons laissé vagabonder notre imagination dans des styles très différents afin de créer des figures, des fleurs, des bandes colorées, des pompons.....Gaieté, rire, partage, étaient au rendez-vous ainsi qu'un petit goûter offert par Françoise.

La veille de la manifestation nous nous sommes retrouvés afin d'assembler et de suspendre nos œuvres dans le plus bel arbre de la prairie qui a été mis en valeur par une bande multicolore autour de son tronc.

Marc et son escabeau étaient au rendez-vous soutenus par notre ami Bernard.

Les artistes étaient sous l'arbre en tant que conseillers : "plus haut, non plus bas, à droite, non à gauche..."

Notre travail a été bien récompensé par les remarques positives des participants à la fête ainsi que des responsables de l'EPAJG.

Antoinette



### Témoignage : ECHANGE SUR LES RELIGIONS

Ce n'est pas une assemblée de prières, ni un affrontement entre Athée et Déiste ; c'est tout simplement une rencontre d'hommes et de femmes : Bernard, Régine, Jean-Claude, etc. qui ont constaté l'influence des religions sur l'histoire du monde et réfléchissent ensemble sur son avenir.

Croyants et incroyants discutent, donnent leur point de vue ; personne, bien entendu, ne possède la "Vérité" et tous sont en recherche. La tolérance est à la mesure de l'écoute mutuelle, on ne cherche à convertir personne, ni même à vouloir avoir raison à tout prix.

Sous l'égide d'une vraie laïcité, nous essayons de comprendre les motivations et les expériences des uns et des autres. Elles sont aussi variées qu'intéressantes et enrichissantes.

Nous attendons de nouveaux arrivants quels qu'ils soient : ils seront les bienvenus.

Emile Mihière

---

## Calendrier des échanges collectifs du mois de SEPTEMBRE 2014

---

### **Samedi 06 septembre 2014**

De 10 h 00 à 18 h 00

**FORUM DES ASSOCIATIONS**

SALLE DU SOLARIUM – GRADIGNAN

**Permanence du RERS**

### **Vendredi 12 septembre 2014**

De 19 h 00 à 22 h 30

**Réunion de rentrée du RERS**

Au Château de Malartic

Contact : Monique 05 56 89 15 82

### **Lundi 15 septembre 2014**

De 18 h 00 à 20 h 00

À la Grange du Château de Malartic

**Échange Religions**

Thème : Marc l'évangéliste

Contact : Raymond 05 56 89 02 57

### **Vendredi 19 septembre 2014**

De 14 h 30 précises à 15 h 30

1ère séance de Travail corporel

**"Respiration et Mouvement"**

Animée par Christine

Pour toute information ou inscription  
contacter Monique : [mpn@numericable.fr](mailto:mpn@numericable.fr)  
ou 05 56 89 15 82

### **Samedi 20 septembre 2014**

De 14 h 30 à 17 h 30

À la Grange du Château de Malartic

**Échange Art Floral**

Thème à définir

Contacts : Martine 06 02 24 24 44  
et Jacqueline : [jacqueline-fleurs@outlook.fr](mailto:jacqueline-fleurs@outlook.fr)

### **Samedi 27 septembre 2014**

De 18 h 30 à 22 h 30

**Échange culinaire**

au Château de Malartic

Thème à définir

Contacts : Françoise 06 71 49 04 48  
et Régine 05 56 89 07 48

## Sensibilisation à la généalogie

### Ancêtres ! Où êtes-vous ?

En cette soirée du 1er avril, Denys et Hélène Breyse nous ont fait remonter le temps. Ayant étudié leurs généalogies, ils ont pu, à partir d'exemples familiaux, et grâce à la projection de diapositives, nous faire partager leurs recherches et nous expliquer comment il est possible de retrouver nos ascendants.

La généalogie est une science qui a pour objet l'étude d'une lignée familiale et sa composition. Comment s'y prendre ?

Les archives départementales ont ouvert leurs portes et, depuis quelque temps, ont numérisé et mis sur le Net ces documents que sont les actes de naissance, mariage et décès. Leur accès est relativement aisé, comme nous l'a démontré Denys.

Plusieurs sites de recherche existent : les plus connus sont France Genweb, genealogie.com. et geneanet. En Amérique, les Mormons ont créé une base énorme reprenant ces actes dans le monde entier. Il est important d'avoir de la rigueur, de contrôler et d'indiquer les sources.

Par contre, on ne peut accéder aux actes de naissance et de mariage de moins de cent ans. Pour les obtenir, il faut écrire aux Mairies concernées en démontrant sa parenté avec la personne recherchée, en joignant une copie de pièce d'identité. Les actes de décès ne sont pas concernés.

Un grand nombre d'associations généalogiques existent dans chaque département. Elles sont parfois d'un grand secours, il suffit de s'affilier.

Il est également intéressant d'étudier les archives notariales, du recensement et de l'armée.

Le groupe Yahoo a créé des listes de discussion dans tous les départements où l'on peut également échanger des renseignements, comme par exemple [CGW33@yahooougroupes.fr](mailto:CGW33@yahooougroupes.fr) pour Bordeaux et la Gironde.

On peut aussi faire des recherches à l'étranger.

Création de l'arbre : voir schéma ci-dessous.

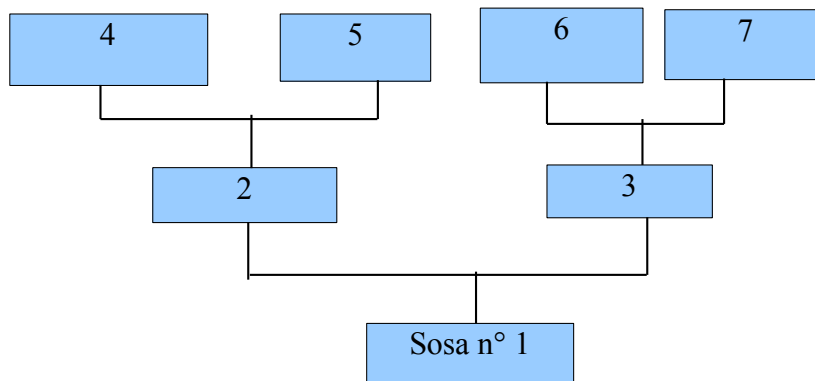
Vous commencez par " la souche " par exemple : vous. Vous êtes le "sosa" 1 puis, en remontant, votre père sera le sosa 2 et votre mère le sosa 3 et ainsi de suite.

Jusqu'à la Révolution Française, en 1792, vous cherchez dans les actes civils. Pour les actes plus anciens, il faut rechercher dans les actes religieux, car c'étaient les curés qui géraient les registres (Déclaration royale 1536).

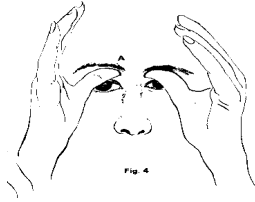
L'idéal est de commencer par interroger sa famille, ne pas oublier les oncles et les tantes, chercher les livrets de familles, et tous papiers pouvant fournir des indications essentielles.

« Celui qui ne sait pas d'où il vient, ne sait pas où il va »

Francis Trelet



Denys et Hélène, ainsi que Patrick Bernard, présent aussi à cette soirée, restent à la disposition de ceux qui seraient intéressés et désireux d'avoir quelques coups de pouce dans leur démarche. Il suffit de contacter l'équipe du RERS qui vous mettra en lien.



## ECHANGE EN GROUPE SUR LE YOGA DES YEUX



Quelques personnes demandeuses du savoir intitulé "yoga des yeux" se rendent chez Maryse qui offre cet apprentissage. Je les y retrouve, ayant été désignée pour faire la mise en relation, et demande à chacune ce qui avait motivé sa demande :

- Danie parle de tension oculaire,
- Danièle est là parce qu'elle ressent souvent une fatigue des globes oculaires,
- Sylvie souffre beaucoup des yeux et de la nuque,
- quant à Marie-Louise, satisfaite par cet échange l'an passé, elle souhaite se perfectionner.

Chacune recherche du soulagement et une relaxation. Maryse témoigne de sa pratique et des bienfaits obtenus à partir d'exercices conseillés dans le livre du Dr T. CHANG STEPHEN qui dit : "les yeux sont une ouverture vers le foie" ; la médecine chinoise explique que les gens qui ont des problèmes avec les yeux souffrent du foie ; elle ajoute que, à l'inverse, les gens qui ont des ennuis avec leur foie auront peut-être des troubles des yeux et de régions avoisinantes. Nous pouvons fortifier aussi bien les yeux que le foie et guérir beaucoup de troubles dits irréversibles. Je me laisse saisir par ces explications et décide de rester dans le groupe pour en savoir plus.

Bien assises et dans le calme, nous observons et écoutons Maryse qui nous montre le premier exercice. Puis, c'est à notre tour d'effectuer ces mouvements avec précision sur les 5 points différents situés autour des yeux, et ce, trois fois, suivis d'un massage circulaire qui envoie un supplément d'énergie dans les yeux et nous terminons en plaçant nos paumes de mains (réchauffées en les frottant l'une contre l'autre) sur nos yeux.

Je suis convaincue par le bien-être et la détente aussitôt ressentis ! Et si c'était ça le secret de la médecine chinoise ? Partager avec mes amies ce que je viens de découvrir ne tarde pas. La vue peut s'améliorer, la fatigue oculaire, des troubles hépatiques ou digestifs peuvent s'atténuer voire disparaître, à condition de répéter souvent ces exercices.

Deux semaines plus tard, Maryse aborde le chapitre relatif au foie et à l'estomac, qui complète celui concernant les yeux, et se pratique toujours par un massage circulaire précis et répété 36 fois. Nous nous entraînons ensemble et repartons avec nos notes.

Quelques jours après, je ressens des douleurs intenses dans l'abdomen et me souviens des quelques gestes à effectuer. "Ma foi, je peux essayer" me dis-je ! Allongée sur mon lit, je réalise le massage appris avec Maryse en respirant lentement et profondément, j'insiste 36 fois et plus, jusqu'à disparition ... Au bout d'un certain temps, plus de douleur : "Ouf !" . Je n'en reviens pas et réussis à m'endormir ! Quel est ce secret ? Je ne sais pas ... Moi, en tout cas, je peux témoigner du soulagement ressenti.

Merci à Maryse qui a su si bien nous présenter son savoir pour le partager généreusement avec nous !

De plus, elle a eu la gentillesse et la patience d'aller au-delà des demandes de certaines en abordant les exercices pour les oreilles et pour les reins qui ont une relation entre eux. Ce stage terminé, chacune d'entre nous, très satisfaite de tout ce qu'elle a compris et appris, compte en bénéficier en répétant chez elle ces exercices, l'un après l'autre, lorsqu'ils seront bien maîtrisés. Mais, surtout, ne pas oublier les recommandations de Maryse, à savoir que pour cet apprentissage on se doit d'être encadré par une personne connaissant le yoga et/ou la relaxation.

Je vous recommande cet échange.

Francine