



# LA BOUTEILLE A LA MER décembre 2005

Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs de Gradignan M V M n°17

## Quoi de neuf ?...

### Repas - Rencontre de rentrée du 7 Octobre 2005



Au cours de cette rencontre, certaines personnes ont pu témoigner de l'échange de savoirs dans lequel elles sont impliquées :

Francis nous parle de l'échange sur la généalogie dans lequel il est offreur, d'autres ont proposé un échange collectif à partir de leur offre :

- Michel offre son savoir sur l'économie d'énergie, il nous présente dans ce journal, comment il compte nous le faire partager.
- Claudine veut bien apprendre à ceux qui le souhaitent les " premiers soins et bandages ".
- Thérèse et Jean-Jacques font partie d'une AMAP : ils nous en disent les principes dans ce bulletin.

Cette rencontre de rentrée a donc permis des échanges entre les adhérents, de discuter sur l'importance de la réciprocité dans les échanges de savoirs, de rendre compte de la vie du Réseau depuis Octobre 2004.

Durant cette période, 35 nouveaux adhérents (offreur et/ou demandeur) sont venus rejoindre le Réseau.

Ces quelques photos rendent un peu compte de la convivialité de cette soirée qui s'est terminée par un apéritif et un repas partagé à partir des plats apportés par chacun.



*L'équipe du Réseau.*

#### Bienvenue au réseau :

Deux nouvelles personnes dans l'équipe d'animation.

Des nouveaux offreurs et demandeurs depuis le dernier journal.

#### Nouvelles des Echanges :

Création d'un site Internet

Echange sur les champignons

#### Echanges en projet :

Economie d'énergie

Premiers soins et bandages

Oenologie

#### Nouvelles demandes :

Espagnol

Maths 3ème

Informatique/Internet

Apprendre à travailler sa voix

#### Nouvelles offres :

Patchwork

Initiation vélo adulte

Tennis

Kinésiologie

Développement de l'intuition et du ressenti.

Accordéon

Piano

Natation

Fabrication de marionnettes

Utiliser au mieux la bibliothèque

Canapé d'algues

#### Dates à retenir :

Echange collectif sur l'économie d'énergie samedi 21 janvier 2006

Rencontre inter-réseaux 25 Janvier

Permanences:

Dimanche 15 Janvier. 06 de 11h à 12h30

Dimanche 19 février.

Dimanche 19 mars.

## Bienvenue dans le Réseau

Nous accueillons deux nouvelles personnes dans l'équipe d'animation :

**Bernard** n'a plus le souci du travail salarié loin de chez lui ; alors il offre une partie de son temps libre pour le Réseau.

**Thierry** arrive d'Evry. Il connaît bien le Réseau pour y avoir été permanent. Il vient proposer ses compétences au réseau de Gradignan.

Un gros merci à vous deux.

### De nouveaux offreurs et demandeurs viennent enrichir le Réseau :

**Thierry** offre la kinésiologie : "le système des méridiens d'acupuncture: reconnaître les vides et les excès. Méthode de rééquilibrage en 14 points précis du corps".

Il offre également le développement de l'intuition et du ressenti : "décrypter la réponse de notre corps et repérer nos émotions"

**Baptiste** aimerait s'initier à l'accordéon.

**Claire** voudrait bien apprendre le traitement de texte et Excel.

**Laurette** a besoin d'aide en maths, niveau 3ème.

**Claire** offre l'accordéon et le piano.

**Christian** offre la natation et la fabrication de marionnettes et demande l'initiation à Internet.

**Bernard** offre son savoir en informatique et aussi l'initiation à la pêche à la mouche et même la fabrication des mouches.

Nous souhaitons à chacun de fructueux échanges :

**Baptiste** et **Claire** ont déjà démarré en accordéon.

**Laurette** a trouvé un offreur en maths.

## Nouvelles des échanges

### Création d'un site Internet

Nous nous sommes retrouvés régulièrement depuis début septembre avec Patrick notre offreur.

Grâce à ses compétences, nous savons maintenant comment mettre en place et créer un site Web.

L'un d'entre nous a désormais son site de généalogie, tandis que l'autre a travaillé à l'amélioration du site des échanges de savoirs

( n'hésitez pas à y apporter vos remarques et suggestions ).

Vous pouvez consulter ces sites aux adresses suivantes:

<http://www.geneatreslat.com>

<http://www.rersgradignan.com>

Merci à Patrick pour son savoir faire, sa pédagogie et sa disponibilité dans cet échange de savoirs.

*Francis et Michel*

### Sortie champignons du 11 décembre 2005.

Il faisait frais mais beau au Porge et les huit participants ont commencé par un pique-nique au soleil avant une très agréable balade le long de l'océan.

C'est seulement après, sur le trajet retour vers les voitures, que l'opération " chanterelles brunes " a commencé.

D'abord, pour les deux nouvelles participantes, identification et reconnaissance de ces jolies corolles brunes qui se dissimulent si bien dans les aiguilles de pin.

Ensuite, chacun y est allé " au flair " et cela dans la bonne humeur des petits groupes se sont formés ici ou là quand l'un d'entre nous avait la bonne fortune de découvrir un beau gisement.

Chacun est revenu avec une appréciable récolte où en plus des chanterelles brunes se trouvaient quelques catalans et cèpes de pin ( et même un " bidao " ).

Merci Mauricette et à l'année prochaine ?...

*Raymond*

## Echanges en projets :

### Œnologie:

Quelques personnes ont manifesté leur intérêt pour une nouvelle soirée d'initiation à la dégustation d'un vin de Bordeaux - une première séance a eu lieu le 30 novembre 2001.

Si nous étions un nombre suffisant (environ dix), un nouvel échange pourrait être organisé bientôt.

Téléphonez dès maintenant - au plus tard le 15 janvier 05 - tél: 05 56 89 02 57

### Premier soins et bandage :

Lors de la réunion de rentrée du 7 octobre dernier Claudine, infirmière diplômée, nous a proposé d'animer une réunion au cours de laquelle seraient abordés les premiers soins à donner en cas d'accident domestique.

Le cas particulier des bandages pourrait faire l'objet d'un apprentissage.

Nous demandons aux personnes intéressées de se manifester

en téléphonant avant le 15 janvier 06

tél: 05 56 89 02 57

### Soirée Economie d'Energie le samedi 21 janvier 2006

Michel est offreur dans le Réseau et travaille en tant que professionnel dans les énergies renouvelables.

Il nous dit ci-dessous pourquoi il faut économiser les énergies et nous expliquera au cours de cette soirée, comment procéder :

*" En matière d'énergie, toutes les prévisions actuelles sont fondées sur l'hypothèse d'une croissance permanente de la production et de notre consommation.*

*Comme si cette croissance pouvait perdurer à jamais dans le cadre limité de notre bonne vieille terre !*

*Pourtant, à l'évidence, ce n'est pas possible :*

- *Les réserves d'énergies fossiles sont dérisoires et touchent à leur fin pour certaines.*
- *L'usage massif de ces mêmes ressources déstabilise le fragile équilibre de la biosphère et menace notre climat,*
- *La plupart des technologies promettant l'abondance énergétique ne verront au mieux le jour que dans un demi-siècle et seront extrêmement coûteuses.*
- *Le spectre de la pénurie dans les pays riches conduira de plus en plus à la guerre pour le contrôle des ressources énergétiques.*

*Or, malgré tout, nous continuons à produire et à consommer toujours plus, en gaspillant, polluant et produisant des montagnes de déchets. Pourtant, ce n'est pas inévitable.*

*Nous pouvons rompre avec ce comportement irresponsable.*

*De nombreuses réponses existent, simples, de bon sens, immédiatement applicables.*

*Elles se fondent toutes sur la l'analyse critique de nos besoins de consommation et sur l'efficacité énergétique : mieux utiliser l'énergie pour en consommer moins, voire ne pas en utiliser, à qualité de vie pratiquement équivalente. "*

***" Je propose donc de vous expliquer comment faire un geste pour notre environnement et les générations futures, en diminuant nos consommations d'énergie, sans pour autant " retourner à la bougie et au char à bœufs " .***

Michel

**Rendez-vous le samedi 21 janvier 2006 à 20h 30 à la M J C de Malartic**

## Une A.M.A.P. près de chez vous !



Depuis le mois de Juillet 2005 nous sommes deux adhérents du Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs de Gradignan qui achetons des légumes , de la volaille et de la viande dans une A.M.A.P. ,celle de Talence.

Il en existe aussi à Pessac, à Bordeaux ....

### Qu'est-ce qu'une A.M.A.P. ?

(Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Une A.M.A.P. est un groupe de consommateurs/adhérents rassemblés autour d'un ou de producteurs/agriculteurs.

Son objectif est de maintenir et promouvoir une agriculture de proximité socialement équitable, écologiquement et économiquement viable.

Ainsi nous achetons à un prix juste des produits de qualité, connaissant leur origine et la façon dont ils ont été produits. Ces produits sont livrés chaque semaine pour un prix déterminé.



Cette année 7 euros pour un panier de légumes d'environ 3kg.

Nous avons la surprise, chaque semaine, de découvrir ce qu'il y a dans ce panier : les légumes de saison, par exemple : carottes, oignons, choux, radis noirs ou : poivrons, courgettes, concombre, tomates...

et de là, nous pouvons échanger entre adhérents des recettes possibles.

Ayant adhéré à cette A.M.A.P. nous sommes engagés pour un an à commander :

- un minimum de 2 paniers par mois en ce qui concerne les légumes ;

- 1 volaille ou de la viande de mouton/agneau par 2 mois

- 5 kg de viande bovine tous les 3 mois

Il faut régler par avance la commande du mois.

Les producteurs ont une certaine garantie de revenu puisqu'il y a assurance de commandes pour l'année...

Et les consommateurs une garantie de produits de bonne qualité gustative, cultivés dans le cadre d'une production respectueuse de la nature, de l'environnement, de l'animal ;

sans engrais ni pesticides de synthèse (les producteurs s'engageant à respecter les principes d'une Agriculture Paysanne)

A Talence les producteurs apportent les produits le mercredi soir au Centre Social de Thouars.

Nous les connaissons et pouvons discuter avec eux, échanger sur des problèmes agricoles rencontrés, déguster de nouveaux produits, envisager et organiser des visites à la ferme, voire des ateliers de cuisine.

### En conclusion une A.M.A.P. permet :

- de rapprocher producteurs et consommateurs (sans intermédiaire ce qui permet une diminution des coûts, d'économiser les emballages et de réduire les frais de transports)

- de développer une Economie sociale et solidaire ; les risques et les bénéfices naturels liés à l'activité sont partagés....tout ce qui est produit est consommé.

- d'éduquer au goût et à l'environnement

- de participer au Commerce Equitable Local par l'engagement des consommateurs qui permet à l'agriculteur de planifier sa production .

Pour plus de renseignements tél : 05 56 89 02 57 ou 05 56 75 21 49

Thérèse et Jean Jacques