



# LA BOUTEILLE A LA MER

Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs de Gradignan M V M n° 47

## Rencontres inter-réseaux

Certains d'entre vous ont été surpris qu'il n'y ait pas eu ce trimestre une rencontre des personnes inscrites au RERS. Nous le regrettons aussi. Nous avons dû repousser cette rencontre en Septembre par manque de temps. Nous vous invitons à noter dès aujourd'hui la date du **20 Septembre** pour le redémarrage de l'année.

En effet, en Mai et Juin, la petite équipe d'animation que nous sommes a été fortement sollicitée par des rencontres inter-réseaux.

Le 7 mai, nous étions invités au **Centre Social Beau Désert de Mérignac** qui développe les jardins familiaux et les jardins partagés. Régine et Françoise y représentaient le RERS. Elles ont été chaleureusement accueillies par Sarah qui leur a fait visiter les jardins et qui était intéressée par le fonctionnement du RERS fondé sur la réciprocité et la gratuité des échanges. Cette rencontre préparait la journée de la « fête des jardins » le samedi 25 mai, à laquelle le RERS a participé et s'est présenté.

Notre collaboration avec le **RERS de Créon** continue. Le 16 mai, nous accueillons à Gradignan deux de leurs représentants : Anne et Nicole. C'est un véritable échange de savoirs qui s'instaure entre les deux RERS. Elles nous ont informés de leur gestion informatique très opérationnelle et nous avons échangé sur nos pratiques réciproques en animation de RERS. A notre tour, nous étions quatre à nous déplacer à Créon pour participer à leur repas-fête de leur première année d'existence le 13 Juin dernier : Moment festif, échange très fructueux !



Les premiers contacts

Et puis, le 6 Juin, le RERS de Gradignan accueillait **7 personnes d'un Centre Social d'Agen**. Elles faisaient le déplacement pour s'informer sur place du fonctionnement de notre RERS, avant d'aller rendre visite à celui de Créon, dans l'intention d'en créer un à leur tour. Rencontre là aussi très enrichissante et conviviale. Nous ne doutons pas que cette équipe dynamique nous annonce dans un avenir très proche un RERS à Agen.

**La démarche des RERS intéresse, et c'est tant mieux ! Cette idée simple de formation les uns par les autres par les échanges de savoirs est tout simplement géniale !**

**A nous tous de continuer à la faire vivre !**

Bon été et rendez-vous au **20 Septembre**.

L'équipe d'animation du RERS : Françoise, Martine, Monique, Raymond, Régine.

## Témoignage

### Partageons nos talents !

*" Chacun de nous est doté de dons et de talents : il nous incombe donc de les trouver et de s'efforcer de les développer ! Et la meilleure manière de le faire est sans aucun doute de partager ce que l'on sait avec les autres. Par manque de temps (et un peu par paresse, il faut l'avouer) j'avais laissé ces talents s'endormir un peu ... Grâce au RERS (que j'ai intégré en octobre 2012) les voilà maintenant réveillés ! Ainsi j'ai pu donner des cours de base en Anglais (les révisions me font beaucoup de bien !), suivre des conversations passionnantes en Espagnol et commencer aussi d'autres conversations en Anglais. Je me suis prêtée au jeu de reprendre des cours de chinois que j'avais pris en initiation à l'Université (cela remonte loin...). J'ai découvert le massage des pieds avec quelques conseils en réflexologie : passionnant ! Et à mon tour, j'ai pu partager mes connaissances sur le "yoga des yeux" et autres exercices du Dr Tchang. Au delà du fait que tout ceci m'aide à retrouver confiance en moi, il y a la joie de partager avec tous ceux qui sont intéressés. Le plus dur maintenant étant de maintenir le cap ... Merci le RERS !"*

Maryse Baquedano.

## Sommaire

Rencontres inter-réseaux	P 1
Témoignage	P 1
Nouveaux adhérents	P 2
Témoignage	P 3
Expérience de voyage au Cap Vert	P 3
Expérience de voyage en Iran	P 4
Echange Culinaire	P 4
Calendrier du mois de septembre	P 4
Balades en photo	P 5

### Rencontre trimestrielle

**Vendredi 20 septembre**

**20 h 30 au Château de Malartic**

### Les Prochaines Permanences :

Devant le centre commercial de Malartic :

10 h 30 à 12 h 00

Samedi 07 septembre 2013

Samedi 12 octobre 2013

Samedi 16 novembre 2013

Samedi 14 décembre 2013

## BIENVENUE AUX NOUVEAUX INSCRITS

Depuis la rencontre du 5 Octobre et tout au long de cette année 2012-2013, le RERS s'est enrichi de l'arrivée de 17 personnes qui se sont toutes impliquées dans un ou plusieurs échanges de savoirs individuels ou collectifs et ont fortement renouvelé les échanges de savoirs.

Depuis cette soirée, **Paul** a démarré un échange en italien avec Marie-France.

**Emile** participe aux échanges mensuels sur les religions et demande les bases informatique.

**Marie-Thérèse** offre la cuisine.

**Lisette** nous a déjà fait part dans ce journal, de son échange satisfaisant en maquillage avec Christine, elle a commencé un échange collectif « apprendre à poser sa voix » avec Marc et le massage proposé par Brigitte, deux échanges qu'elle a dû arrêter pour des raisons personnelles. Elle demande aussi l'origami (nous recherchons un offreur) et offre l'écriture, la poésie (apprendre à bien écrire).

**Catherine** participe à l'échange de conversation espagnole avec Luis, elle nous en a parlé dans la dernière BAM. Elle offre le perfectionnement français pour adulte.

**Chantal** est pianiste, a ce titre fait le bonheur de Ghislaine et Marie-Paule qui nous en dit un peu plus sur son échange dans ce journal. Elle jongle moins bien avec l'informatique et demande comment utiliser les réseaux sociaux et quelques bases en informatique.

**Maryse** dont vous découvrirez dans ce journal les échanges multiples. Maryse est particulièrement intéressée par les langues et les médecines douces. Elle a encore deux demandes non satisfaites : l'italien et le patchwork : question de temps !

**Aline** soutient l'équipe d'animation du RERS : elle a appris comment faire les mises en relation pour en faire à son tour. Certains d'entre vous ont pu apprécier la présentation de son voyage au Cap Vert avec Nathalie avec qui elle s'est formée auparavant au montage power-point. Elle participe également au groupe de conversation espagnole avec Toinette et d'initiation à l'anglais qu'anime Maryse.

**Jean-Yves** n'a eu que très peu de temps pour communiquer à Catherine et Monique sa passion des percussions, du rythme africain. La maladie l'a emporté.

**Nathalie** déjà nommée dans ses échanges avec Aline, a eu l'occasion aussi de nous présenter en décembre dernier son voyage au Pérou que nous a relaté Claude. Elle offre en outre des conseils en petit bricolage, en déco d'intérieur, en aide administrative et demande de l'anglais et de l'espagnol quand elle sera un peu plus disponible.

**Jonathan** est informaticien, a déjà offert un échange en informatique, initie maintenant Françoise et Pierre-Loïc à l'utilisation d'un ipad, il approfondit l'anglais avec Claudine.

**Xavier et Sarah** ne sauraient tarder à s'initier au jardinage avec Alain, ils demandent aussi la cuisine et la mécanique auto. Ils offrent des conférences de vulgarisation scientifique : nous attendons vos demandes à ce sujet. Sarah offre en outre le crochet et le tricot.

**Colette** a participé aux échanges culinaires, aux échanges sur la retouche photo et aux expériences de voyages : elle nous a déjà présenté le Vietnam avec Marie-Jeanne.

**Marie-Josèphe** participe également aux trois échanges collectifs précédents, a échangé avec Martine sur l'utilisation de la messagerie internet, elle est demandeuse de cuisine chinoise ; Elle propose les sorties à thèmes, les expos culturelles, le cinéma.

**Elisabeth** participe à l'échange en anglais avec Fari, elle offre la comptabilité familiale, le solfège et le piano pour débutant, les recettes de cuisine : elle a l'art de préparer un repas pour petit budget.

**Claudine** a déjà échangé avec Michel sur le petit bricolage, elle demande l'initiation à internet. Elle offre l'anglais à Jonathan et propose également le français niveau primaire.

Merci à tous ces nouveaux arrivants.

Il nous faut remercier aussi ceux qui s'en vont : ainsi **Wanda** part pour un an en Allemagne : son échange d'approfondissement du français écrit avec Jacqueline a été un véritable plaisir partagé ! Wanda offrait également l'allemand à Annick qui espère bien reprendre l'échange à son retour en septembre 2014.

Sans oublier vous tous qui participez depuis plus longtemps et dont les échanges se poursuivent : en langues, en informatique, en musique, en arts plastiques...en sciences, comme cet échange sur l'ADN, tous les échanges collectifs qui se renouvellent chaque mois.

**C'est l'ensemble de tous ces échanges qui contribuent à la vitalité du Réseau.**

Monique

## Quand « jouer avec les mots » s'accorde avec « jouer du piano » ... (Martine)

### Quelques notes et beaucoup de doigtés

Reprendre le piano ?  
C'est possible avec le réseau !  
Je me jette à l'eau  
Do ré mi la si do

Quelques dièses, bémols et bécarres  
J'ai de quoi faire pour tenir la barre  
Mais mes doigts sont rouillés  
Par toutes ces années délaissées !  
Et mon piano ne chante plus  
Les « *favoris* » se sont perdus.  
Beethoven voit sa *Tempête*  
Transformée en ballade champêtre,  
Et Chopin plongé dans ces nocturnes  
En devient noctambule.

Chantal est là  
Qui vient à cela  
Mettre bon ordre ici  
Tous les mercredis.  
Facile ? Non, Fa sol, la si  
Deux notes s'étaient échappées  
L'aviez-vous remarqué ?

Retrouver le doigté des sons oubliés,  
Le toucher et la légèreté dans la fermeté  
Et la souplesse des poignets...  
Ah ! ces poignets coincés et crispés !  
(Il me manque toujours la clef...)

Faire corps avec le clavier  
Pour égrener et escalader  
Les fameuses gammes,  
Et cette fois sans état d'âme  
Puisque nous avons convoqué  
Le métronome, super, super métré !  
Adieu mes belles échappées,  
Mes envies trop pressantes  
D'une liberté naissante et grandissante  
Et mes petits « extra »  
Que je trouvais fort sympa...  
L'impro perso, c'est pour après  
D'abord les bases et la régularité  
Et surtout de bons doigtés  
Pour avancer avec succès  
Vers la musicalité.  
Chantal écoute et encourage,  
Patiente et attentive  
Jamais elle ne se lasse  
Et avec sourire, tourne les pages

Deux mains, ce n'est pas assez !  
Elle se met au clavier  
Et nous voici avec Ravel et Fauré  
Pour une superbe envolée !

Moment d'extase,  
Où la belle de Ravel  
Dans son sommeil se pâme...  
Moment sublime et fugitif  
Où le frisson de l'harmonie  
Caresse nos âmes d'artistes.  
Merci, merci.

Marie-Paule B



## Voyage au CAP VERT

Le mardi 16 avril 2013, nous étions conviés à découvrir le **Cap Vert** en trekking avec Aline et Nathalie.

La surprise a été de voir un archipel volcanique composé de neuf îlots dispersés sur quatre mille km<sup>2</sup>. Nous allons d'île en île en avion et en ferry. Nous visitons au nord ilha de Sao Vicente, où Aline a démarré une première soirée de fête avec les habitants, sur la place du village, avant d'attaquer le trek sur Sao Antao avec ses chemins pavés formant parfois des dessins géométriques, ses pentes abruptes et découpées vers la mer et ses villages aux maisons de couleurs distinguant les différentes familles. De retour sur Sao Vicente, à Mindelo, le marché est très coloré avec les fruits et les légumes rappelant que les côtes africaines ne sont pas si lointaines. Puis nous prenons l'avion vers le sud pour l'île de Sao Tiago où se trouve la capitale Praia, qui à elle seule regroupe le tiers de la population de l'archipel, sur une population totale de cinq cent mille habitants pour l'ensemble du Cap Vert. Le trek se déroule au nord de l'île avec des vues magnifiques sur la mer, les cultures en terrasses et les plages de sable noir que nous retrouvons sur Fogo, la voisine à l'ouest de Sao Tiago. Puis Nathalie, pour finir le voyage, nous parle de l'île de Sal avec sa richesse abandonnée : les marais salants. Cet abandon, aux dépens de la construction d'hôtels pour touristes, a amené de la pauvreté chez les populations portugaises et les anciens esclaves qui s'étaient installés dans l'ensemble du Cap Vert. C'est sur cette note un peu triste, mais réaliste, que nous terminons notre découverte, avec comme réconfort le traditionnel partage de boissons et de pâtisseries apportées par chacun.

Claudine et Marc



## Voyage en IRAN

C'est à une bien jolie promenade que Fari nous a conviés, dans son pays, l' **IRAN**, qu'elle a quitté très jeune. Promenade dans sa géographie d'abord, en situant l'Iran et ses pays voisins, dans une région du monde que, je crois, nous connaissons très peu : au nord, l'Azerbaïdjan, au nord-est le Turkmenistan, à l'est l'Afghanistan et le Pakistan, à l'ouest le Koweït et l'Irak, tandis que la mer Caspienne borde le pays au nord et le Golfe Persique au sud. Au centre du pays, le désert de Lout. Et, dans les régions fertiles, de grandes villes, Téhéran la capitale, puis Chiraz, Hamadan, Ispahan,...



Mausolée inscrit au pat. de l'Unesco



Mosquée

Dans son histoire, survolée tant il y aurait de choses à dire, à commencer par le fondateur de l'Empire Perse, Cyrus, qui est cité dans la Bible en tant que "oint du Seigneur", le seul roi non juif à avoir eu droit à ce titre. Il y a eu aussi Alexandre le Grand, qui dans sa beuverie pour fêter sa victoire sur les Perses, a détruit Persépolis, ce qu'il a ensuite amèrement regretté ! Dans ces siècles avant J-C, les mouvements de populations aux langues diverses, fuyant les invasions ou les régions inhospitalières, ont contribué à façonner l'Iran actuel. D'ailleurs, si le Persan est la langue officielle et la plus parlée, plusieurs autres langues usuelles s'entendent dans différentes parties du pays. Si Téhéran est une ville moderne, sans grand intérêt architectural, plusieurs autres villes témoignent de la vitalité des siècles passés à travers les trésors architecturaux et les ouvrages d'art, tels le pont Khadju et la grande mosquée à ISPAHAN, le palais de Cyrus et Darius à PERSEPOLIS, et autres vestiges dévoilant la trace de populations depuis le 3ème millénaire avant J-C. L'agriculture est riche, offrant céréales, légumes, fruits, qui participent de plats et de desserts savoureux comme ceux que nous avait préparés Fari, le tout disposé sur une nappe ...persane, l'un des témoins d'un artisanat riche et très vivant.

Merci Fari

Jacqueline

## ECHANGE CULINAIRE

### Samedi 11 mai

En raison des jours fériés, il n'a pas été possible de trouver des offreurs en cuisine pour cette date. Il a donc été décidé par Régine et Françoise de proposer un échange en accord avec la saison, c'est-à-dire « **la Cuisine des Fleurs** » pour mettre de la poésie dans nos assiettes. Pour cela, nous avons utilisé les recettes d'**Alice Caron-Lambert** et de son très beau livre « **Délices de fleurs** ».

La table était décorée sur le thème de la rose et du seringat à l'honneur également dans nos assiettes (avec la glycine, la bourrache, l'églantier, l'acacia...).

Le repas a débuté par des « **petits jardins sur pain** », suivi par « le **poulet aux pousses de bambou** » (fraichement cueillies).



Faute de paéonias, la salade s'est fleurie de petits œillets roses. Pour finir ce repas champêtre, « un lait banane-coco et rose » nous a apporté une dernière note d'exotisme. Des boissons chaudes ont été proposées dont une infusion à la Rose du Maroc.

Merci à Régine pour son accueil réchauffé par un beau feu de cheminée.

Françoise et Brigitte

## Calendrier des échanges collectifs du mois de SEPTEMBRE 2013

<p><b>Samedi 07 septembre</b> <b>PERMANENCE</b> 10 h 30 à 12 h 00 Au Centre Commercial de Malarfic Devant Simply</p> <p><b>Lundi 09 septembre</b> 18 h 00 à 20 h 00 Echanges sur les religions Thème à définir</p>	<p><b>VENDREDI 20 SEPTEMBRE</b> 20 h 30 au Château de Malarfic <b>REUNION TRIMESTRIELLE</b></p> <p><b>INFORMATION DES PERSONNES INTERESSEES</b> Bilan de l'été DISCUSSIONS SUR PROJETS DE FIN D'ANNEE</p> <p><b>Samedi 21 Septembre</b> Echange culinaire 18 h 00 au Château de Malarfic Thème à définir</p>	<p><b>MVM vous invite :</b></p> <p><b>Samedi 14 septembre</b> <b>FORUM DES ASSOCIATIONS</b> De 10 h 00 à 18 h 00 Au SOLARIUM à Gradignan</p> <p><b>Dimanche 22 septembre</b> <b>SORTIE DECOUVERTE</b> (à définir)</p>
--	--	---

## PHOTOS EN BALADE

### LE PONT CHABAN DELMAS ET LA PROFONDEUR DE CHAMP :

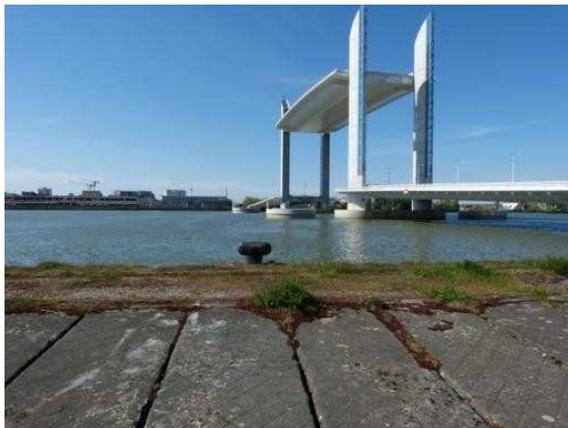
Le 21 avril 2013, il a fait un temps magnifique, et notre petit groupe s'est retrouvé au pied du pont tout neuf reliant Bacalan à la Bastide.



F/4 1/1600 s et 100 ISO. Un peu saturé quand même avec la forte luminosité. Mise au point sur les pilonnes.



F/8 1/2000 s et 1600 ISO. Dur dur le réglage manuel !



Grande profondeur de champ, zoom sur le tablier. Prise de vue depuis la rive droite.

### Le Bassin au sud d'Arcachon – Lumières du soir

Le 19 mai 2013, nous avons repris le blouson pour partir en fin de matinée sur Arcachon. Le temps est bien nuageux ... le coucher de soleil n'est pas gagné ! Après le pique nique à Gujan La Hume à l'abri du balcon chez le papa de Marie Paule, nous décidons d'aller voir ce que nous propose la lumière du Bassin. Un bouchon à l'entrée de La Teste nous fait choisir d'aller sur les prés salés au bout du port de La Teste. Les éclaircies et le jeu des nuages nous fournissent de jolis clichés.



Arcachon nous réserve une surprise, la patrouille de France se produit au dessus de la plage. Marie Paule et Bernard vont s'exercer à la prise rapide et sportive. Toutefois, la nouvelle ville aura leur préférence. Nous devons rentrer, le coucher de soleil, ce sera pour une autre fois. Marc et Claudine ont leurs clichés au fond des yeux.

Martine

