



LA BOUTEILLE A LA MER

Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs de Gradignan M V M n° 75

ÉDITO

Une nouvelle année et le Réseau continue à échanger, en collectif, en groupe ou en individuel...

Vous pourrez retrouver le compte rendu des activités de l'année passée sur le site de MVM dans la rubrique des Commissions.

Nous avons fêté la fin d'année 2023 joyeusement avec notre échange culinaire "amélioré", la déco et l'ambiance à la hauteur de l'évènement, merci à tous les participants qui se surpassent toujours un peu plus.

Les échanges créatifs des vendredis et jeudis sont très diversifiés et chacun est invité à offrir un nouveau thème chaque mois.

Nous attendons de nouvelles expériences de voyages pour nous faire rêver et si vous avez besoin d'aide pour préparer votre présentation, nos offreurs sont à votre disposition.

Nous vous rappelons que notre association participe à l'évènement annuel de l'EPAJG de **L'ART DANS LE PRÉ** qui aura lieu le **18 mai** prochain sur le thème "Bienvenue à la ferme". Nous attendons vos **candidatures** pour participer à la tenue du stand MVM au Village créatif. Elisa a proposé de faire réaliser un jeu de société pour les 7-12 ans, nous préparons les supports lors de rencontres le vendredi ou le jeudi à la Grange et vous êtes invités à participer également. Les petits pourront peindre des objets et tous emporteront leur réalisation.

A bientôt de vous retrouver,

Martine et l'équipe d'animation du RERS® de Gradignan.

Sommaire

Édito – Échange "Conversation anglaise"	P 1
Échanges culinaires	P 2
La dynamique des échanges : du Bien-être au multimédia	P 3
Vendredis et jeudis créatifs – Échange de Noël	P 3
Expérience de voyage : Compostelle - Poème	P 4

Les Prochaines Permanences :

Salle de LA GRANGE du château de Malartic
Sur rendez-vous auprès de Martine

Réunion mensuelle : le 1er vendredi du mois
de 14 h 45 à 16 h 45

Courriel : fersgradignan33@gmail.com

Françoise Loriquet - 06 71 49 04 48
Aline Tissidre – 06 78 66 51 90
Jacqueline Cahoreau – 06 02 33 63 13
Martine Obis – 06 02 24 24 44
Pour vous renseigner

Échange en groupe – Conversation anglaise

Nous sommes 7 et nous nous retrouvons une fois par semaine, le mardi matin .

Tous les participants ont envie de pratiquer l'anglais à l'oral et ont leur motivation propre.

Nous commençons toujours par un temps de conversation spontanée (chatting) où l'on se donne des nouvelles et commentons la semaine passée ...

En général, je fournis un peu à l'avance quelque chose à regarder, ou à écouter, ou à lire. Je pioche très souvent dans les documents fournis par la BBC (vidéos, images, articles, infos) et nous utilisons ces documents pour en parler, les lire, quelquefois, les écouter, les traduire et toujours les commenter.

Notre groupe est très stable et très assidu, plus ou moins homogène. Pour la compréhension orale ou écrite les niveaux sont différents et se complètent. La même chose pour les interventions orales.

Quelquefois je propose des exercices plus centrés sur la grammaire, mais à l'occasion d'un texte.

Cet automne, une de mes amies anglaises est venue me rendre visite. Nous nous sommes retrouvés pour un apéro. Une occasion de bavarder avec elle sur l'actualité anglaise et européenne où tout le monde a pu s'exprimer.

Pour ma part, je participe à ce groupe avec plaisir pour la 10ème année ...

Jamais je n'aurais imaginé une telle durée !

Certains y sont depuis le début, certains sont partis, d'autres sont arrivés au fil du temps ! Et l'intégration s'est toujours faite de manière souple et amicale !

Il faut dire que nous nous recevons à tour de rôle et que nous commençons toujours nos séances par une « hot drink » et bien souvent accompagnée d'une gourmandise préparée par celui ou celle qui reçoit !

Des relations amicales qui débordent souvent le cadre de l'anglais, et donnent lieu à d'autres rencontres informelles, des services, de sorties, comme au théâtre des Saisons, d'échanges de livres , voire de déménagement ! (mon cas)...

Comme quoi la pratique de l'anglais peut mener à tout !

Thérèse C.



UN TRIMESTRE D'ÉCHANGES CULINAIRES COLLECTIFS

Pour **finir l'année 2023** en beauté, en ce mois de décembre, un repas de fête s'imposait :



Petites gougères bien dodues pour l'apéritif,



Saint jacques sur lit de poireaux,



Verrines gourmandes,



Le poulet est au four en attendant de rejoindre les légumes, épices et condiments...



et pour finir en beauté, camembert paré et assiette individuelle composée des 13 desserts.



L'ambiance de fête avait commencé avec un présent sur notre assiette (un petit sachet de noix torréfiées et une clémentine) façon de remettre notre cagnotte à O.

Beaucoup d'offreurs pour élaborer cette dernière prestation.

Un grand merci à tous ainsi qu'à Nicole pour son intervention en fin de repas.



Le **premier échange** culinaire de l'**année 2024** a commencé par un apéritif mais surtout, plein de petits amuse-bouche qui ont demandé beaucoup de temps et de bras pour leur préparation.



Non les lapins n'aiment pas que les carottes, il y avait aussi plein de légumes dans la grande cocotte de Didier.

Trois belles et bonnes frangipanes pour finir sur une note sucrée. Cerise sur les gâteaux, Annie, notre artiste, avait fait six couronnes magnifiques qui après avoir décoré la table, ont fini sur la tête des six élus de la soirée.

Bernadette a chanté, Georges a conté, et Danièle a lu un poème.

L'équipe organisatrice des échanges culinaires avait trouvé une façon originale de souhaiter une « **Bonne Année** » en personnalisant un message écrit au stylo blanc sur une feuille de laurier. Ce qui a fait l'objet d'un tour de table à la demande de Bernadette. Chacun a lu à voix haute le message le ou la concernant... Encore une belle soirée !



Marc a dit un conte africain, d'où son déguisement !

Et nous voilà **déjà en février**, repas de **carnaval** costumé. Idée de Bernadette et Didier. Apéritif, petites brochettes gourmandes, mijoté de porc au cidre, courge et pain d'épices.

Tradition oblige ! pets de nonne et chouquettes pour accompagner cafés et infusions.

La table était très colorée, gros confettis, cotillons et aussi serpentins.

Les déguisements étaient plus beaux les uns que les autres.

Très belle soirée, bonne ambiance, à refaire.

Des déguisements, oui ! Un char, non !

Merci pour votre fidélité aux échanges culinaires.

Françoise, Dominique et Marie-Chantal.



Quand un échange en génère un autre différent :

Afin de comptabiliser le dynamisme du réseau, voici un compte-rendu rapide de l'échange de savoir qui s'est tenu le 16 janvier 2024.

Thérèse souhaitait apprendre à transférer les photos de son téléphone vers son ordinateur. Alors, un rendez-vous a été pris pour le mardi 16 janvier après-midi et ouvert à d'autres personnes de MVM (Janine et Marie-Paule).

Et pendant 2 h 30, après mes explications et avec l'aide de Didier, chaque participant a mis en œuvre et a pratiqué ce nouveau savoir-faire.

Ce moment d'apprentissage fut dense, cet échange fructueux et tous les participants bien impliqués.

Bernadette

Quand les VENDREDIS CRÉATIFS nous inspirent...

Nous avons eu l'idée de nous parer de magnifiques boucles d'oreilles pour le repas de Noël, et nous voilà parties à chercher nos perles de verre dans nos fonds de tiroirs ou à notre solderie favorite... Un peu de fil de fer fin et quelques perles vertes et voici un joli arbre de Noël, on ajoute quelques perles de couleurs et il se pare de boules multicolores...

Depuis, nous avons fait des suspensions en macramé, des boules de toulaine, et en couture, des sacs à tarte, des organisateurs de canapé, des pochettes pour le téléphone...

Ces échanges sont ouverts à toutes et tous, aussi bien en Offres qu'en Demandes... Nous vous y attendons.

Nous commençons le 2^e vendredi du mois et reprenons le jeudi de la semaine suivante, si cela est nécessaire, nous nous donnons rendez-vous à d'autres dates.

Martine



FÊTES DE FIN D'ANNÉE ET DÉCORATIONS DE NOS PORTES



Un après-midi de décembre, Françoise a ramassé des feuillages, les participantes ont apporté leurs décorations et c'est le départ d'une course à l'imagination pour réaliser les couronnes de Noël qui orneront les portes d'entrée pour rappeler cette période festive.

Félicitations à toutes et merci à Françoise L. pour son initiative et ses conseils.

Martine O.

UNE EXPÉRIENCE DE VOYAGE...

Le 6^e camino de François L. sur les chemins de St Jacques de Compostelle



Nous étions nombreux pour profiter de l'expérience de François. Après nous avoir montré le chemin parcouru,



François nous a détaillé le contenu de son sac à dos, qui au fil de ses pèlerinages, s'est allégé de quelques grammes par-ci, quelques grammes par-là. Nous étions plusieurs à nous étonner de cette recherche d'allègement de charge... mais à pied, chaque kilo est important à s'épargner.

Et partir sur les routes demande un minimum d'habits et d'accessoires.



Très méticuleux, François nous a décrit ses difficultés, ses rencontres, ses moments de convivialité dans les relais qu'il avait dû repérer lors de la préparation de son voyage. Il nous a fait profiter d'un montage vidéo, très documenté et commenté.

Nous avons pu consulter ses documents, cartes, relevés, certificats de passage à chaque fois qu'il a fait ce chemin, en partant de Vézelay, ou d'ailleurs, en passant par Leon ou Santander...



Poème de Claire "Aimer"

Le cœur bat la chamade
Les membres tremblent
La chaleur monte
De bas en haut
De haut en bas
Dans le ventre des papillons
On est heureux
Sentiment de plénitude
On sourit
On rit
On existe
L'Amour
C'est tellement tout
Et tellement infime
Il y a l'Amour
A travers l'autre
Que ce soit le conjoint
Que ce soit le mari
Que ce soit l'ami
Que ce soit un parent proche
Mais avant tout
Il y a l'Amour
Que l'on porte à soi

Le moins évident
Et pourtant le plus important
Oser s'aimer
Faire des câlins à son corps
Lui dire des mots doux
Le réconforter
Le voir dans sa globalité
Le masser
Prendre soin de lui
Lui sourire
L'Aimer
Partager avec son corps
Son émotionnel
Lui faire comprendre
Qu'il existe
Apprenez à le connaître
A ressentir ses peut-être
Entendre ses murmures
Avant qu'il crie
Aimez toutes parties de vous
Aimez-vous sans jugement



Acceptez-vous
Tout entier
Vos soucis, vos joies
Composez
Créez-vous une harmonie
Osez dire simplement
« Je m'aime »
« Je M'Aime »

Claire L. 26 01 2024

