



ÉDITO

Novembre

Et Voilà de nouveau Novembre aux tisons
Le Ficus a repris sa place dans le salon
A retrouvé ses aises, trône en maître
Sa triste feuille collée à la fenêtre
Il rêve et se replonge en nostalgie
Regrettant tout en soupirant les mois jolis
Durant lesquels, très fier de sa parure
Il étalait avec panache sa verdure
Profitant pleinement de la douce chaleur
Du vent de l'été passé en extérieur

Tout comme le Ficus un peu désabusé
Nous pourrions soupirer et nous lamenter
Mais Novembre sait aussi offrir à nos yeux
De frêles chrysanthèmes en camaïeu
Des pluies de feuilles colorées de rouge
Qui dansent au rythme des arbres qui bougent
Un confortable et doux tricot de laine
Qui nous protège bien au chaud, sans peine
Novembre célèbre donc aussi le retour
De raclettes, châtaignes et gâteaux au four

En Japonais on le nomme SHIMO TSUKI
Gelée tombante ou mois de givre pour ici.

Amélie



IMPORTANT

2023, quelles envies ?

Mardi 29 novembre

Un temps fort pour mettre en commun nos souhaits d'échanges pour 2023

Échange sophrologie

Vendredi 25 novembre

Au réseau

Offert par **Laura**

Bienvenue à :

Dominique J.
Elodie J.
Isabelle B.
Laurent B.
Pauline A.

L'agenda du Réseau

EN NOVEMBRE

Page			
5	Mercredi	2 novembre	Barnum du mercredi aux Gibjoncs
4	Mercredi	2 novembre	Mercredi jeunesse : Dessin/peinture
4	Jeudi	3 novembre	Repas convivial : aïoli et poisson
4	Vendredi	4 novembre	Vendredi créatif : collier de perles
3	Samedi	6 novembre	Sortie culturelle : exposition au Muséum
3	Mardi	3 novembre	Préparation des échanges de décembre
4	Mardi	8 novembre	Échange du mardi : Lecture du Réseau Mag
5	Mercredi	9 novembre	Barnum du mercredi aux Gibjoncs
4	Mercredi	9 novembre	Mercredi jeunesse : Jeux de société
	Vendredi	11 novembre	Férié, le réseau est fermé
3	Dimanche	13 novembre	Randonnée MECE autour de Fussy
4	Mardi	15 novembre	Échange du mardi : Amusons nous
5	Mercredi	16 novembre	Barnum du mercredi aux Gibjoncs
5	Mercredi	16 novembre	Echange créatif parent-enfant : memory
4	Mercredi	16 novembre	Mercredi jeunesse : Origami
5	Jeudi	17 novembre	Echanges entre parents
3	Jeudi	17 novembre	Sortie nature : en forêt d'Allogny
3	Jeudi	17 novembre	Soirée à thème
3	Vendredi	18 novembre	Balade douce
4	Vendredi	18 novembre	Vendredi créatif : décorations de Noël
4	Mardi	22 novembre	Échange du mardi : préparation fête de Noël
5	Mercredi	23 novembre	Barnum du mercredi aux Gibjoncs
4	Mercredi	23 novembre	Mercredi jeunesse : Ludothèque d'Asnières
4	Vendredi	25 novembre	Vendredi créatif : décorations de Noël
4	Vendredi	25 novembre	Échange sophrologie
4	Mardi	29 novembre	Quelles envies pour 2023 ?
5	Mercredi	30 novembre	Barnum du mercredi aux Gibjoncs
4	Mercredi	30 novembre	Mercredi jeunesse : Bibliothèque des Gibjoncs

VOS ÉCHANGES

Scrabble

tous les **lundis**
au Réseau
à partir de **15h**
Échange offert par
Laurent, Jacqueline, Nicole,
Claudine et **Élisabeth**



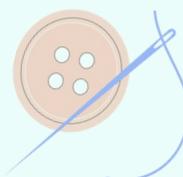
Confection

tous les **mardis**
à partir de **9h**
au Réseau
Échange offert
par **Valentina, Emmanuelle** et **Heidi**



Conversation anglaise

tous les **mardis**
au Réseau
à partir de **14h30**
Échange offert par
Anne et **Jean-Marie**



Mailles et aiguilles, Points comptés

tous les **mercredis**
à partir de **14h**
au Réseau
Échange offert par
Julie et **Anny**



À vos pinceaux

tous les **jeudis**
à partir de **15h** au Réseau
Dessin, peinture, aquarelle et pastel
Échange offert par
Marie-Claude



La Vie au Réseau



Préparation des échanges de décembre

Mardi 8 novembre à 9h30 au Réseau

Venez nous donner vos idées d'échanges pour le mois de décembre

Échange jardin

La terre se repose, retrouvons-nous à la fin de l'hiver.

Sortie culturelle : Exposition « sols majeurs » au muséum

Samedi 6 novembre à 14h30 sur place ou 14h au réseau

Offert par Martine

Sortie randonnée : Autour de Fussy

Dimanche 13 novembre : Départ à 8h45 du Réseau

Randonnée au profit de l'association MECE : 5km (2€), 10km (3€).

offert par Elisabeth

Inscription obligatoire auprès de Bachir pour organiser le covoiturage

Sortie nature : en forêt d'Allogny

Jeudi 17 novembre rendez-vous 14h au Réseau

Daniel vous fera découvrir le métier de forestier.

Inscription obligatoire auprès de Bachir pour organiser le covoiturage

offert par Daniel

Soirée à thème : Comment rester en bonne santé ?

jeudi 17 novembre de 17h à 19h

Quand on parle de la santé *mentale*, on pense souvent maladie. Quelles pistes explorer pour maintenir l'équilibre dans un monde qui est souvent rempli de mauvaises nouvelles ? Comment rebondir ?

Partageons ensemble la réflexion. Catherine et Zoé, de l'équipe mobile de l'hôpital G.SAND nous accompagnerons.

Balade douce : Dans les marais

Vendredi 18 novembre à 9h30 au Réseau ou à 10h au Marais

Accompagnée par Bachir

Inscription obligatoire auprès de Bachir pour organiser le covoiturage

Préparation de la fête de Noël

Mardi 22 novembre à 14h

Cette année enfin, nous pouvons programmer ce moment si joyeux et convivial ; il aura lieu le **7 décembre**.

Retrouvons nous pour organiser ensemble cette journée et en faire un moment exceptionnel.

2023, quelles envies ?

Mardi 29 novembre de 14 à 17h (dès 13h pour celles et ceux qui souhaitent décorer la salle avec nous)

Salle des Merlattes (rue Henri Moisan, à côté de Nature 18)

Venez partager vos envies d'échanges pour 2023 ; toutes les idées seront écoutées et nous verrons ensemble comment les réaliser. Venez nombreux!

Atelier mot à mots

La date, l'horaire et le lieu seront communiqués ultérieurement.

Rejoignez le groupe !

offert par Corinne

Les stagiaires du moment:

Cédric, au réseau depuis mi-octobre, il précède
Toufik qui arrivera mi novembre.
Nous leur souhaitons
la bienvenue et un bon stage.

LES ÉCHANGES DU MARDI - Rendez-vous au Réseau de 14h à 16h30

Mardi 8 novembre : Lecture du Réseau Mag de novembre animée par Bachir

Mardi 15 novembre : Amusons nous offert par Violaine

Mardi 22 novembre : Préparation de la fête de Noël

Mardi 29 novembre : « 2023, quelles envies ? »



LES MERCREDIS JEUNESSE - Rendez-vous au Réseau de 14h à 17h

Animé ou accompagné par Bachir

Mercredi 2 novembre : Dessin/peinture offert par Marie-Claude et Myriam

Mercredi 9 novembre : Jeux de société offerts par Lamia

Mercredi 16 novembre : Origami offert par Léa

Mercredi 23 novembre: Découverte de la ludothèque Interlude d'Asnières avec Bachir, Vanessa et Marine

Mercredi 30 novembre: Découverte de la bibliothèque des Gibjoncs et de l'exposition polar avec l'équipe de la bibliothèque

ÉCHANGE SOPHROLOGIE

Vendredi 25 novembre à partir de 10h

Moins de stress, plus de sérénité... quelques exercices de sophrologie peuvent y contribuer

Offert par Laura

Inscription obligatoire auprès de Bachir.

REPAS CONVIVAL : salade composée – aïoli et poisson—tarte aux pommes

Jedi 3 novembre : Rendez-vous au Réseau pour partager la recette à partir de 10h

offert par Ninette et Dominique

Une contribution de 5€ sera demandée à chaque convive pour l'achat des ingrédients.

LES VENDREDIS CRÉATIFS

Rendez-vous au Réseau de 14h à 16h30

Vendredi 4 novembre : Collier de perles offert par Marlène

Vendredi 11 novembre : Férié, le réseau est fermé

Vendredi 18 novembre : Décorations de Noël offertes par Dominique

Vendredi 25 novembre : Décorations de Noël offertes par Dominique

Les OFFREURS recherchés

Belote et tarot
Guitare

Les DEMANDEURS recherchés

Apprentissage petit bricolage
Aide aux démarches administratives

L'ÉCHANGE INDIVIDUEL du moment

Régis offre les bases informatiques à Chan Mui.

ÉCHANGE entre PARENTS ; Accueil à partir de 9h
Jeudi 17 novembre de 9h30 à 11h au Réseau
animé par Camille et Claudia

ÉCHANGE CRÉATIF PARENT-ENFANT :
Réalisation d'un jeu de memory
Et après on joue !

Mercredi 16 novembre à l'Épicerie solidaire
de Bourges nord à partir de 14h30



LES ACCOMPAGNEMENTS FAMILIAUX

Tous les jours sur rendez-vous.

Vous pouvez contacter :

Claudia : animatrice sociale – référente du pôle Rivage au 06 69 63 19 54

Camille : psychologue au 06 20 51 20 61



BARNUM DU MERCREDI

Retrouvez Nicolas devant la Maison du projet, de 10h à 12h

Le mercredi 2 novembre

Le mercredi 9 novembre : avec la Fraps

Le mercredi 16 novembre : avec Unis Cités

Le mercredi 23 novembre : avec Reine et Natasha du centre social et Unis Cités

Le mercredi 30 novembre : avec l'Épide

Des remerciements.

Un grand merci aux 3 fées et lutins Mélissa, David et Amélie pour les merveilles qu'ils ont fait pour le bureau de MVE ! La vie est encore plus belle au RERS grâce à leurs efforts et leur gentillesse ☺

Vous êtes merveilleu(ses)x !

Nicolas



Fête des associations : un temps fort festif propice aux échanges

Quelle belle édition de la Fête des associations !

Martine, Claudia et Bachir ont mis en valeur notre association en installant un magnifique stand : de belles couleurs, une guirlande, des photos, de la convivialité, ... tous les ingrédients de l'association.

Grâce aux nombreux bénévoles, aux administratrices et à l'équipe de salariés, nous avons passé une belle journée à présenter l'association, échanger sur les activités de l'association et réfléchir à de nouveaux projets.

Nous avons eu le plaisir de rencontrer et d'échanger avec 150 personnes : 45 le matin et 105 l'après-midi.

Marie-Claude a offert le dessin, Elisabeth Gin a offert le scrabble et Elisabeth Gir a offert la vannerie.

Soraya, Jean-Pierre et Carlos ont été d'une aide précieuse pour faire connaître le Réseau et nous aider toute la journée.



Martine, Laurence, Loïse et l'équipe ont présenté le Réseau en parlant des échanges en réciprocité ouverte, des 3 pôles, de la convivialité, des envies des adhérents,...

Ce temps fort permet de valoriser l'activité de l'association et est aussi un temps pour les adhérents, administratrices et équipe d'être tous ensemble pendant une journée.

De nombreuses personnes rencontrées lors de la Fête des associations ont déjà adhéré à l'association : Dominique, Elodie, Ninette, Moniak, Daniel, Laurent, Monique, Isabelle, Nous en profitons pour leur souhaiter à nouveau la bienvenue.

Adeline

SOIREE BRAME SOUS LES ETOILES

Douze résoteurs(euses) et le jeune Timéo, 6 ans, ont pu apprécier cette soirée découverte du brame du cerf en forêt de Vouzeron.

En ce mercredi 5 octobre, c'est sous une température plus que clémente et un ciel radieux bientôt éclairé par la lune, que les premiers mâles, accompagnés de leurs femelles, nous ont gratifiés d'un magnifique concert de rugissements jusqu'à un terrible et très sonore combat que nous

devinions seulement dans la nuit qui venait de tomber, pour le plus grand bonheur de tous.

Soirée très conviviale avec un repas partagé. Rendez-vous pris pour l'année prochaine !

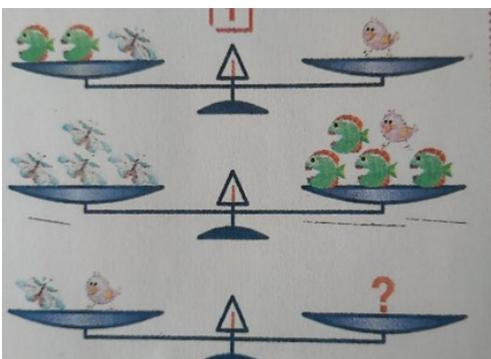


Chantal

AMUSONS-NOUS

Chaque mois **Violaine** propose des exercices qui font travailler notre cerveau ; exercices toujours ludiques, des plus simples aux plus élaborés. En voici un à titre d'exemple :

Combien de poissons équilibreront la troisième balance ?



CHRONIQUE DE L'INFINIMENT « PETIT »

" Meunier endormi"

Jean-Marie



Réponse de la précédente chronique :

Fleur d'artichaud

La Chasse au trésor

du mercredi 21 septembre a permis à la petite équipe de bénévoles de Rivage de s'éclater !

Merci à Elisabeth pour cette bonne idée ! Elle nous mâche le travail... En rentrant de congé j'ai trouvé le dérouler du jeu et les pierres magiques sur mon bureau.

Merci à Ninette qui nous a rédigé un parchemin avec les consignes.

Merci à l'espièglerie de Catherine qui vient d'arriver. Elle a eu l'idée du faux trésor !

Une belle équipe !



Claudia



Balade Sobriété numérique de la SISM.

Lors de cette balade 8 personnes étaient présentes, 4 d'entre elles ont été ravies de découvrir les structures du parcours et ont admis découvrir des informations sur l'impact néfaste du numérique et de ses mauvaises pratiques. Parmi eux 1 habitant s'est inscrit à l'association.

Nicolas

« Je suis arrivée au RERS suite à une première rencontre à la fête des associations. Les valeurs et la philosophie de l'association m'ont tout de suite parlé. Nous sommes vraiment bien accueillis et cela m'a donné envie de participer activement à des actions comme le Barnum du mercredi. Après 2 participations, je peux dire que je me suis tout de suite sentie à l'aise. Ce Barnum est un moment convivial et donne lieu à de nouvelles bonnes rencontres. Cela permet des discussions enrichissantes et diversifiées avec des habitants, et cela me plaît beaucoup ! »

Élodie

Samosas aux poireaux et au thon

5 poireaux
1 pot de curry
2 pots de crème fraîche
30 feuilles de brick
2 boîtes de thon
3 œufs
du beurre



Préchauffer le four à 180°

Emincer les poireaux finement

Les faire cuire à feu doux dans une poêle avec un peu de matière grasse, 20mn
Dans un saladier, émietter le thon, ajouter le curry, la crème et les œufs ; bien mélanger.

Ajouter les poireaux fondants dans le saladier ; bien mélanger.

Couper les feuilles de brick en 2 ; chaque ½ feuille servira à faire un triangle.

Plier les triangles en les remplissant de la préparation à l'aide d'une petite cuillère.

Enfourner sur une plaque recouverte de papier cuisson, 20mn.

Servir dès la sortie du four avec une salade.

Bonne dégustation

Emmanuelle

Belle journée du patrimoine ensoleillée

Le matin sur l'histoire de la trouée verte et du quartier St Paul et l'après-midi avec Laurent nous avons monté les deux cents marches de la tour de l'église Notre Dame et vu les cloches sonnées et la magnifique vue sur la cathédrale. Nous avons terminé l'après-midi par l'hôtel de Chouys qui est la résidence de l'évêque.

Encore un bon moment partagé entre rezoteurs.

Martine



La vie des Réseauteurs

RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS

15 rue Jean Rameau
2^{ème} étage avec ascenseur
18000 Bourges
09 75 59 05 53

Arrêt de bus Cothenet
Ligne A, 7 ou 3

Mail : ers@ers-bourges.org
Site : www.ers-bourges.org
Facebook : [Rers de Bourges](#)
Promeneur du Net 18 :
[Claudia de Rivage](#)

ADELINE

Coordinatrice du Réseau
06 29 34 09 27

BACHIR

Médiateur Social - Référent du pôle
échanges de savoirs
07 64 13 24 87

NICOLAS

Médiateur Social référent du pôle
Mieux Vivre Ensemble
07 49 47 70 30

CLAUDIA

Animatrice Sociale - Référente du pôle
Rivage
06 69 63 19 54

CAMILLE

Psychologue
06 20 51 20 61

vous accueillent
de 9h à 12h sur rendez-vous
et de 13h30 à 17h



La chasse au trésor sur la
plaine du moulon



Echange informatique entre
Régis et Marie



Marche douce
dans les Marais



Un échange
vannerie de jonc



Autour du
barnum du mercredi



Au cours de l'échange couture

Réseau Mag

Elisabeth et Adeline
Directrices de rédaction

Laurine

Graphisme

Imprimerie Notre Dame

Impression

Merci aux bénévoles et à l'équipe pour
leur collaboration.