

Assemblée générale
Ordinaire
« Dunes et bocage »



Confinés, mais pas que ! Le journal coopératif du réseau

Janvier 2021- Semaine 9

Edito

Les documents vont se succéder pour les adhérents du réseau. Outre ce numéro 9 de « Confinés, mais pas que... », et comme annoncé dans le n° 8, vous allez recevoir par voie de mail, ou par courrier tout le matériel nécessaire pour pouvoir participer à l'Assemblée générale ordinaire et annuelle de « Dunes et bocage » ; c'est-à-dire le rapport moral, le rapport d'activité, le compte de résultat et le bilan financier de l'année 2020. Il vous sera demandé de vous prononcer sur ces bilans en votant également soit par courrier, soit par mail. Toutes les modalités de cette participation vous seront également fournies.

Vous pourrez poser vos questions à l'Equipe d'animation le 10 février à 18 h en visio-conférence. Là aussi tout sera expliqué dans les documents relatifs aux modalités. Toutes les idées sont les bienvenues pour que notre association puisse perdurer en cette période très spéciale. C'est pour cela que nous vous espérons nombreux à cette **AG ordinaire qui sort de l'ordinaire !**

Pour le bulletin n° 10, nous attendons vos envois à

rers.dunesetbocage@free.fr

L'Equipe d'animation

Dunes et bocage est Solid'R.

Proposé par Erick (Coutainville) - Référent du jardin partagé

Après vous avoir parlé de «Solid'R» et vous avoir fait découvrir, dans les précédents bulletins, «Avril», «Alternative Solidaire», «Chauffer dans la noirceur», «APP2R», «Arrimage», voici la présentation de « Il est encore temps Coutances » et « Les 7 vents du Cotentin ».

L'association « Il est encore temps Coutances », créée en 2018, a pour but la sensibilisation des habitants de Coutances Mer & Bocage et des alentours à l'écologie dans une situation d'urgence climatique.

Elle œuvre sur différents points :

- La transmission des habitudes de vie éco-responsables et des valeurs éco-citoyenne ;
- La médiation et l'échange entre les habitants, les associations, les élus et tous les autres acteurs du territoire ;
- Les mobiliser au travers d'actions, de rassemblements, d'événements...

Mail : ilestencoretempscoutances@framalistes.org

Site : <https://encoretempsdanslanche.wordpress.com/coutances/>

Facebook : [@ilestencoretempscoutances](https://www.facebook.com/ilestencoretempscoutances)

« Les 7 vents du Cotentin » est une société coopérative d'intérêt collectif (SCIC), créée en 1998.

Son objet principal est le conseil en développement durable. Elle est constituée de :

- Un pôle "Bureau d'études" : ingénierie, études et conseil en développement durable (bâtiment, énergies...);
- -Un "Espace Info-Énergie" agréé par ADEME (Agence de la transition écologique), Région Normandie et Département de la Manche.

Ses bureaux sont à Coutances au 25, rue Dr Henri Guillard.

Tél : 02 33 19 00 10

Site : <https://www.7vents.fr>

Facebook : <https://www.facebook.com/7Vents/>

Galette des rois salée et gratin de croissants

Proposés par Marie (Blainville/Mer)

Atelier théâtre, Groupe « Les Commères »

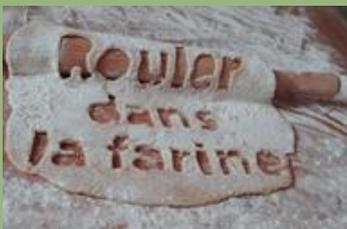


Répétition atelier théâtre 2017



Atelier théâtre
Fête des 20 ans - juin 2019

Atelier Zéro Déchet !



Site :
gastronomierestaurant.blogspot

Nous sommes encore en janvier et mangeons toujours de la galette.
Je vous propose une **galette salée** à manger aussi tout le long de l'année.

Ingrédients :

2 pâtes feuilletées toutes prêtes

Pour la garniture :

- 200g de gruyère râpé
- 2 oeufs
- 150 ml de crème fraîche liquide
- poivre blanc,
- une pincée de muscade
- 250 g de jambon émincé

Ne rajoutez pas de sel !

Préparation :

Préparez la garniture en mêlant tous les ingrédients dans l'ordre en gardant un peu de jaune pour la dorure.

Étalez une pâte, mouillez le bord.
Disposez la garniture dessus et glissez une fève.
Recouvrez avec la 2^{ème} pâte.

Faites bien adhérer les 2 disques de pâte pour éviter les fuites.

Festonnez le bord.

Ménagez une cheminée au centre et dorez avec le jaune réservé délayé dans un peu d'eau.

Ciselez le dessus et faites cuire en posant la tôle ou plat en bas dans le four chaud car la pâte doit être bien cuite en dessous.

Enfournez à 250 degrés puis baissez au bout d'un quart d'heure pour 20mn.



Recette anti-gaspi ou « jeter c'est dépassé ! »

Avec des croissants de la veille : **un gratin de croissants au comté et à la pancetta**

Ingrédients :

- 3 croissants
- 4 gros œufs
- 40 cl de crème liquide entière
- 150 g de comté
- une gousse d'ail
- 60 g de pancetta
- Persil plat
- Sel et poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 180°.
Pelez et pressez l'ail, répartissez-le dans le fond d'un plat à gratin.

Râpez le comté. Coupez la pancetta en petits morceaux et faites les griller.

Fouettez les œufs avec la crème et ajoutez 50 g de comté, assaisonnez.

Coupez les croissants en grandes tranches, rangez-les dans le plat et versez l'appareil aux œufs par dessus.

Dispersez la pancetta, le reste de comté et le persil effeuillé.

Enfournez 15 à 20 mn.



Produit au naturel

紙芝居

Kamishibai



Photo : Wikipédia



Atelier Zéro Déchet !



AG- FORESCO
Blois -2011

Comment fabriquer un déodorant

Proposé par Michèle (Gratot) - Offreuse en kamishibai* et en atelier Zéro Déchet

L'ingrédient de base qui garantit l'efficacité, c'est le **bicarbonate de soude**. Les autres permettent de réaliser un galet parfumé d'un usage plutôt commode et doux. On peut le mouler comme on veut y compris dans un ancien stick à mollette.

Ingrédient :

- 2 C à S d'huile de coco.
- 1 C à S de bicarbonate de soude.
- 2 C à S de fécule de maïs.
- 2 C à S de cire d'abeille.
- 8 gouttes d'huiles essentielles (tea-tree et citron).

Préparation :

1. Faire fondre au bain marie la cire d'abeille et l'huile de coco dans un petit récipient en verre.

2. Y incorporer le bicarbonate et la fécule de maïs. Bien mélanger afin d'obtenir une pâte. Ajouter les huiles essentielles avant qu'elle ne durcisse.

3. Avec cette quantité, il y a de quoi remplir un petit moule à muffin en silicone et un contenant de déodorant solide vide. Laisser figer avant de les utiliser.

* *Le kamishibai*, littéralement « pièce de théâtre sur papier » est un genre narratif japonais, sorte de théâtre ambulante où des artistes racontent des histoires en faisant défiler des illustrations devant les spectateurs ; le « théâtre » portatif, en général en bois, s'appelle un « butai ».

Source : Wikipédia.

Rappel

Le groupe « **Zéro Déchet** » se réunira en visio-conférence **le 29 janvier à 18 heures**. Si vous êtes intéressé(e), merci de le signaler par mail au réseau (voir l'adresse dans l'édito) afin que nous puissions vous envoyer le tutoriel qui vous permettra de télécharger l'application Zoom, si vous ne l'avez déjà, sur votre ordinateur.

Présentation de FORESCO

Proposé par Jacqueline (Anneville/Mer)
Référente atelier Zéro Déchet

FORESCO (FOrmation Réciproques - Echanges de Savoirs - Créations Collectives) est le Mouvement français des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs®. « Dunes et bocage » est adhérent de ce Mouvement.

Depuis 1987, des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs® (RERS) se relient en un Mouvement associatif et coopératif. **FORESCO** a un rôle de coordination nationale et régionale à travers de multiples actions : un soutien aux RERS existants dans différentes dimensions citoyennes, sociales, pédagogiques par

- la mutualisation des savoirs des RERS
- le développement des actions de formation et de recherches, notamment celles sur la Réciprocité positive
- la coordination des actions des réseaux.

4 orientations pour 3 ans ont été décidées pour le mouvement par les réseaux pendant l'Assemblée Générale de Foresco les 24 et 25 mars 2018 à Évry :

Remettre la **réciprocité** au cœur de nos projets : dans nos relations, dans notre pédagogie, comme valeur éthique ;

Repérer et développer les savoirs qui renforcent notre conscience d'être **citoyens** et les faire circuler ;

Renforcer nos coopérations et la **réciprocité** avec tous ceux qui se préoccupent de **l'éducation** et de la **formation**.

Renforcer notre contribution pour participer à la **co-construction de notre mouvement** : contribution à la formation, contribution à l'animation, contribution aux ressources matérielles et financières.

Jardinage



Mélodie
Photo : Agnès

Placer le curseur de la souris sur le lien, puis cliquer sur la touche Ctrl du clavier+ Clic gauche pour accéder au site



Planter du gingembre 1 fois, récolter des années !

Proposé par Christine (Agon) -référente atelier créatif

Voici la méthode la plus simple à utiliser pour cultiver et récolter votre gingembre en permanence :

Le gingembre est vraiment une plante idéale à cultiver, en pot, en intérieur ; il nécessite de la chaleur mais pas le plein soleil :

- Récupérer des morceaux de gingembre secs, (avec des germes ça va plus vite), et les planter dans un pot plus large que haut, car le gingembre pousse horizontalement ; recouvrir de 3 cm de terre environ ; maintenir le pot humide.

- Environ 10 mois plus tard, pour commencer à récolter, soulever un peu la terre pour couper la quantité désirée sur les bords du pot, puis remettre ensuite la terre.

- Ainsi la production de gingembre ne s'arrêtera jamais et vous pourrez en récolter de petits bouts de façon régulière durant des années sur le même rhizome.

- On peut aussi le cultiver au jardin, sur une butte de culture, bien au chaud, mais bien le calfeutrer l'hiver...

4

Mélodie

Proposé et écrit par Agnès (Agon-Coutainville) - Atelier d'écriture

Mélodie, mélodie, vous connaissez la chanson,
Elle, elle habite rue de l'Église
Trois frères, la seule fille, tous de père inconnu
Choyée par sa mère, bien élevée dans sa famille d'accueil
Protégée d'Ophélie
Petite de taille, minois craquant, oreilles en pointe, vibrisses connectées

Adeptes de clair de lune, de rencontres par de nuit étoilée
Courageuse et téméraire à la vue d'une souris
Volontaire pour les tests gourmandises de « Catisfactions »
Oui c'est elle ma Mélodie
Enième chat d'une longue lignée, et jamais les m'aime !

Des détours à faire sur la toile

Pour apprendre, se détendre, s'informer...

- Pour se perfectionner dans le kamishibai
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Kamishibai>
- Pour découvrir de nouveaux articles sur le site de Zabarlib !
Proposé par Thierry Giard Offreur en marche nordique et en logiciel libre (Linux)
<https://zarbalib.fr/zarbalib-bonjour/>
- Pour approfondir le « Zéro Déchet »
[Adopter le zéro déchet | Zero Waste France](https://www.zerodechet.org/)
- Pour mieux connaître l'actualité du Mouvement français des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs® (FORESCO) dont « Duneset bocage fait partie »
<https://www.rers-asso.org>
- Pour mieux comprendre le réseau : une interview de Claire Héber-Suffrin, fondatrice des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs®
<https://www.youtube.com/watch?v=CbsvbC6xEaA>
- Pour mieux appréhender une réunion en visio-conférence via Zoom
[Quest-ce que Zoom et comment ça marche? Plus des trucs et astuces \(pocket-lint.com\)](https://www.zoom.us/join)