



Dunes et Bocage

Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs® du Pays de Coutances

Les « Nouvelles du Réseau » n° 85 - octobre, novembre, décembre 2022

Edito

Notre réseau d'échanges réciproques de savoirs a désormais pris son régime de croisière. Beaucoup d'échanges individuels sont en cours et de nouveaux sont en passe d'être mis en œuvre suite aux nouvelles inscriptions enregistrées lors des forums des associations d'Agon-Coutainville et de Coutances. Tous les ateliers fonctionnent ainsi que l'illustre ce journal et de nouveaux vont voir le jour (jeux de société et photographie, notamment) ainsi qu'un atelier éphémère dont le sujet sera les trois niveaux de respiration. Dates, lieux et contacts de ces trois ateliers se trouvent dans les encadrés ci-après.

Dès l'année prochaine, nous allons également reprendre le cycle des échanges ouverts. Les thématiques seront très diverses : biodiversité, langage et œnologie, séjour en Palestine, les cinq tibétains, réglementation de la pêche à pied...

Nous poursuivons également des activités en partenariat :

- au sein de la Maison des Associations d'Agon-Coutainville et les autres associations résidentes,
- au sein du réseau Solid'R (plusieurs associations vous ont été présentées lors des lettres adressées pendant le confinement) avec un projet de repas partagé et la plantation d'un verger auprès de Tritout (les détails seront précisés ultérieurement)
- avec le centre d'Animation des Unelles qui a mis en place un « chalet partagé », lieu de convivialité installé dans le hall qui pourra permettre la tenue de permanences du réseau, et qui constitue un lieu agréable pour de nouvelles mises en relation, ou petites activités par exemple...

Enfin, nous ferons notre repas partagé, notez dès à présent la date, le **16 janvier 2023** à la Maison des Associations.

Pour information, vous trouverez les nouvelles offres et demandes en fin de ce journal

Bonne reprise ou continuation à tout le monde.

L'équipe d'animation

Atelier photos

Beaucoup d'entre vous ont, à un moment, proposé une offre ou une demande relative à la photographie. Nous envisageons de mettre en place un atelier photo dont les contenus, forme d'activité, fréquence, horaires et lieux de réunion seront définis par les intéressés. Nous invitons toutes les personnes qui le souhaitent, même n'ayant pas explicitement formulé une offre ou demande sur ce thème, à participer à une première réunion qui se tiendra à la Maison des associations d'Agon :

le lundi 7 novembre à 17h30.

Si vous êtes intéressé(e) mais que cette date ne vous convient pas, appelez Erick au 06 43 05 26 95 pour indiquer vos souhaits ultérieurs.

Atelier « Respire »

Vendredi 14 octobre 14h 30/16h

Salle Guernesey (1^{er} étage)- Maison des Associations - Agon-Coutainville

L'atelier « Apprendre à bien respirer profondément » que propose Fabienne, enseignante diplômée de yoga, ne requiert aucun achat ni aucun espace spécifique. Il se déroulera en situation assise autour d'une table. Et après exploration du souffle de son corps, les participants pourront partager leurs ressentis personnels.

Atelier théâtre

De **17h à 18h 30**
à la **Maison des Associations**
Salle Chausey
Rue de la Couraierie
AGON

Le **mardi 18 octobre**
Les dates des autres mardis seront
prises avec les participants

Contactez *Jacqueline* au : 06 79 80 13 27

Atelier d'écriture

A **16h**
à la **Maison des Associations**
Salle Chausey
Rue de la Couraierie
AGON

Les **jeudis 20 octobre, 17 novembre**
et **15 décembre**

Contactez *Sylvie* au : 02 33 47 96 46

« Philorézo »

De **10h 30 à 11h 30**
à la **Maison des Associations**
Salle Chausey
Rue de la Couraierie
AGON

Lundi 14 novembre
Thème : « Le langage »

Lundi 16 janvier 2023
Thème : « Liberté(s) »

Si vous êtes intéressé (e), faites-vous connaître afin que nous puissions vous communiquer les textes à partir desquels nous échangerons.

Contactez *Jacqueline* au : 06 79 80 13 27

Tchatte café*

De **10h à 11h**
à la **Maison des Associations**
Salle Chausey
Rue de la Couraierie
AGON

Jeudi 13 octobre : La sobriété écologique
Jeudi 17 novembre : La paix -
Une utopie ? Une nécessité ?
Jeudi 15 décembre : L'entraide

Contactez *Catherine* au : 02 33 47 13 15

**Le "Tchatte" est un espace de discussion où l'on échange sur des sujets aussi divers que variés (actualité, politique, société...). Il a lieu un jeudi par mois*

Atelier jeux de société

Pour les enfants de 6 à 10 ans

Jeudi 3 novembre de 15h à 17h
Maison des Associations - Salle Chausey
AGON

Découverte de jeux. Chaque enfant pourra apporter un jeu qu'il fera découvrir aux autres.

Un goûter leur sera proposé.
Inscription obligatoire

Contactez *Jacqueline* au : 06 79 80 13 27

Pieds de vers, verres à pied ...

à **17h 45**
à la **Maison des Associations**
Salle Chausey
Rue de la Couraierie
AGON

Mercredi 20 octobre

« Dégustation et histoire d'un vin surprise
et lecture de poèmes sur la paix »
Offreur : Jean-Jacques

Contactez *Jacqueline* au : 06 79 80 13 27

« Atelier créatif »

A la **Maison des Associations**
Salle Chausey
Rue de la Couraierie
AGON
De 14h à 17h

Mercredis 12 octobre et 16 novembre
Aquarelle /enluminure
Offreuse : Rosie

Mercredi 9 novembre de 14h à 17h
Cartonnage initiation: petit carnet
Cartonnage confirmés : venir avec son
propre projet à commencer ou à terminer
Offreuse : Jacqueline

Mercredi 23 et 30 novembre
Village de Noël
Offreuse : Christine



Mercredi 7 décembre
Rêveries de papier
Et/ou iris folding
Décorations de Noël



Merci de prendre contact pour connaître le matériel nécessaire.

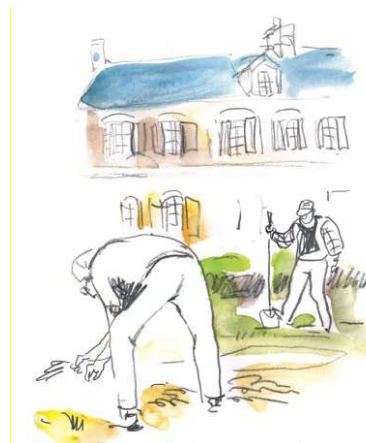
Contactez

Christine au : 06 81 07 23 18
ou Jacqueline au : 06 79 80 13 27

« Jardin partagé »

A la **Maison des Associations**
Salle Chausey
Rue de la Couraierie
AGON

Les mercredi et dimanche de 10h à 12h



**Contactez Erick au 06 43 05 26 95 ou un
jardinier de votre connaissance**

Atelier lecture

A la **Maison des Associations**
Salle Chausey
Rue de la Couraierie
AGON

Jeudi 13 octobre à 14h 30



Chacun, chacune lit le livre de son choix de l'auteur Amin Maalouf.

Contactez :

Catherine au 02 33 47 13 15



Atelier osier/vannerie

A la **Maison des Associations**
Rue de la Couraierie
AGON

Attention !
Pour connaître la première date,
contactez le référent.
Tous les vendredis à 14h jusqu'à la
montée de la sève... environ mi-mai



Contactez
Patrick au : 06 81 39 09 98
ou Jean au : 07 81 05 05 53



Atelier «textile, machine, fil et laine »

Patchwork, couture, broderie, tricot...

De **9h à 12h**
A la **Maison des Associations**
Salle Chausey
Rue de la Couraierie
AGON
Les vendredis :

- **14 octobre :**
Confirmées : sac à main avec housse
extérieure interchangeable
Débutantes : utilisation de la machine à
coudre
- **18 novembre :** initiation à la frivolité
(dentelle à l'aiguille)
- **2 décembre :** sac à dos facile
- **16 décembre :** suite initiation à la
frivolité

Chacun, chacune peut également apporter
son ouvrage en cours ou son projet. Des
conseils pourront lui être apportés.

Contactez
Anne-Marie au : 07 80 50 50 65 (aux heures
des repas)
ou Annick au : 02 33 07 47 57

Atelier « Eco Rézo »



A la **Maison des Associations**
Salle Chausey
Rue de la Couraierie
AGON
Lundi 10 octobre de 18h à 20h

« Emballages cadeaux Zéro déchet et décorations de Noël»
Chacun, chacune vient avec ses idées, ses réalisations.

Contactez Michèle au : 06 61 47 14 41

Atelier Cuisine

A la Maison de quartier de Claires-Fontaines
Place Victor Hugo
COUTANCES
à **17h30**,

Lundi 17 octobre : Picata romana - Offreuse Gilberte
Tarte au sucre - Offreuse Marie

Lundi 14 novembre : Tatin d'endives et canard - Offreuse Marie
Dessert surprise - Marie-Jo

Lundi 12 décembre : Apéro dînatoire festif, salé, sucré
Chacun, chacune propose un plat

Inscription obligatoire

Les autres dates et recettes échangées seront fixées par le groupe

Contactez Hélène au : 02 33 07 59 22 ou Liliane au : 02 33 76 25 99

Découverte de sentiers de randonnée

(Entre 6 et 10 km)



- « Découverte autour de Ver (région de Gavray) », le **mardi 11 octobre** - Rendez-vous à 14 h au parking face à l'église à Ver - Offreuse Beate - Organisation d'un co-voiturage à partir d'Agon. Contactez Marie
- « Les 3 Vallées », le **mardi 15 novembre** - Rendez-vous à 14h au parking de la piscine de Coutances de - Offreuse Agnès
- « Chemin de découverte des dunes d'Annville », le **mardi 13 décembre** - Rendez-vous à 14h au parking de l'église des dunes d'Annville – Offreuse Marie

En cas de mauvais temps les échanges peuvent être annulés. Merci de vérifier et de vous inscrire. N'oubliez pas de prendre de bonnes chaussures pour la marche.

Contactez Marie au 06 11 52 57 80

Nouvelles offres et demandes

Offres* : Démonstration de mélodica - Aide à la préparation d'un voyage ou long séjour à New-York - Connaissance du lait/ fabrication de yaourt, fromage frais - Pêche aux paillots - Pâtisserie (cookies) - Cuisine vegan / végétalienne - Cosmétiques maison (hydratant, shampooing, savon)

Demandes : Identification des algues - Découverte du Handpan (*tambour*) - Fabrication de savons - Couture - Cuisine - Peinture aquarelle - Randonnée - Piano - Cuisine exotique - Espagnol conversation



Nous recherchons des offreurs pour ces nouvelles demandes

Pêche bar et sole - Peinture sur galets - Cuisine des algues comestibles

* *Ne sont pas indiquées, dans cette liste, les nouvelles offres déjà répertoriées dans la liste d'offres et demandes d'avril 2022 - N'hésitez pas à nous contacter pour toute nouvelle offre et/ou nouvelle demande.*

Pour consulter les autres offres et demandes suivez le lien :

<https://rers-dunesetbocage.fr/offres-et-demandes/>

Les permanences

Vous désirez en savoir plus sur notre fonctionnement... vous inscrire... nous vous accueillons, **hors vacances scolaires** à :

Coutances

- le jeudi de 14h à 17h - Pont de Souilles - 4, rue de Morville - Contact : 06 09 54 66 96

Agon-Coutainville

- le vendredi matin de 9h30 à 11h30, les jours d'atelier « Textile, fil et laine » (*cf les dates à l'intérieur de ce journal*) - Maison des Associations – Salle Chausey - Rue de la Couraerie (Agon)

Ou sur rendez-vous aux numéros de téléphone ci-dessous

Nos partenaires : la CAF de la Manche ; la M.S.A ; les Communes d'Agon-Coutainville et Coutances, FORESCO (Association des Réseaux d'échanges réciproques® de savoirs de France)

Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs® « Dunes et Bocage »

Siège de l'association : Mairie, 2 rue Louis Périer

50230 AGON-COUTAINVILLE

06 43 05 26 95 ou 06 79 80 13 27

rers.dunesetbocage@free.fr

<https://rers-dunesetbocage.fr/>

Association bénéficiaire de l'agrément « Espace de Vie Sociale » Caf
Agréée « Jeunesse et Education Populaire »