

Avril 2026 n°360



Lors de la réunion mensuelle du 12 mars, nous avons poursuivi les échanges engagés le mois précédent, en dialoguant autour des trois articles suivants de la charte des Réseaux, établie par FORESCO (mouvement français des réseaux).

### Voici le texte:

*4/ Le contenu de chaque échange, les méthodes d'apprentissage ou de transmission, les modalités pratiques de réalisation sont du ressort des intéressés qui se déterminent librement en fonction de leurs désirs, moyens,, problèmes ou disponibilités.*

*Une mise en relation a lieu pour aider chacun à mieux définir le contenu, la méthode et les critères d'évaluation de chaque échange.*

*5/ Tout membre d'un R.E.R.S. aura le souci d'aider chacun à identifier ses propres savoirs et les moyens de les transmettre à d'autres, tout en l'aidant à élaborer ses demandes d'apprentissages et de formations.*

*Le souci de la réussite de l'autre est indispensable pour approfondir son propre savoir. Cette interaction entre individus est source d'autoformation et par là-même de valorisation individuelle et personnelle par autrui.*

*6/ Aucun cadre juridique n'est recommandé. Il n'y a pas de règlement modèle pour le fonctionnement de chaque R.E.R.S. ( y compris pour les moyens financiers nécessaires).*

*La réciprocité doit être le critère indispensable d'appréciation de tous les projets. Dans l'organisation des R.E.R.S., on sera attentif à ce que chacun soit acteur, y compris en ce qui concerne l'élaboration de l'information, le pouvoir de décision et les méthodes et moyens d'apprentissage, et prenne ainsi une part active à la bonne marche de son R.E.R.S.*

À la lecture de ces trois articles, de nouveaux questionnements et réflexions ont émergé, notamment sur la manière d'apprendre aux autres et sur les méthodes d'apprentissages possible.

Nous avons également souligné l'importance d'une mise en relation facilitée par une tierce personne, afin d'aider les offreurs et les demandeurs à exprimer clairement ce qu'ils souhaitent apprendre ou transmettre, ainsi que les modalités de ces échanges.

Il a aussi été évoqué que l'identification de ses propres savoirs peut nécessiter du temps avant de pouvoir les proposer au sein du Réseau.

Par ailleurs, il a été mis en avant qu'un offreur peut accompagner un demandeur pour l'aider à devenir, à son tour, offreur dans le cadre d'un même échange.

**Nous prévoyons, lors de la prochaine réunion mensuelle du 9 avril à 14h30 au centre CAF, de lire et d'échanger autour des articles 7, 8 et 9 de la charte.**

**Vous êtes toutes et tous les bienvenus.**



## NOS RENDEZ-VOUS

### Accueil Café Au Local Jules Verne

21 rue Jules Verne  
14100 Lisieux

Tous les Matins  
du Lundi au Vendredi  
de 9h30 à 12h sauf les jeudis

### Réunion d'équipe d'animation

Tous les jeudis à 9 h30  
A la Salle Mozart  
Sauf le 9 avril  
Ouvrte à tous !

### Repas mensuel 9 avril

Lasagne et salade de fruits  
Off : Michèle G et Marrianick A

Inscription auprès de Mylène  
Au: 06 82 92 58 31 / 8€

14h30 Réunion - CSC

### Bla Bla Café Médiathèque de Lisieux

28 avril  
De 14h à 15h

# VIE DU RÉSEAU

## Randonnée du mois

la randonnée aura lieu le  
**mercredi 15 avril à Cherbourg**, 13km  
Départ au réseau : heure à définir.  
Prévoir pique-nique, Tél:0629861934  
Bonne journée

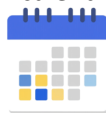


Irène G

## Échange Carterie

Proposition d'un échange carterie **le jeudi 16 avril**,  
14h à la salle Mozart.

Josiane C vous propose comme à son habitude  
d'apporter les papiers et les embellissements et  
que vous ne remboursiez que ce que vous  
consommez. Il s'agit de la création d'une carte avec  
un calendrier intégré. Si vous souhaitez venir, merci  
de vous inscrire au Réseau.



## Échange Sécurité routière/code de la route

Je vous propose un échange **le jeudi 30 avril à 14h**, à la salle  
Mozart.

L'objectif est de pouvoir mieux comprendre ensemble les  
nouveaux panneaux et les nouvelles règles du Code de la  
route. Vous pouvez appeler le Réseau pour vous inscrire si  
cela vous intéresse.



Au plaisir de vous retrouver.

Emy G

## Échange Art Floral

Nous vous proposons un moment créatif  
autour de l'art floral.

**Vendredi 3 avril à 14h** – Au réseau  
Venez composer votre jolie création pour  
Pâques.



## Carnaval

L'inauguration du Char pour le carnaval se tiendra le **vendredi 3 avril 2026, de 17 h 00 à 18 h 30**, à Hauteville  
(Centre d'Activité et de Créativité).

Le Carnaval de Lisieux aura lieu **samedi 4 avril**.

Le départ des chars est prévu à **13h30** depuis l'école Jean Moulin, en direction de la place F. Mitterrand.

Le défilé du centre-ville débutera à **14h30** depuis cette place.

Le Réseau a participé à l'élaboration de certains décors et sera présent pour le défilé. N'hésitez pas à nous retrouver et  
à défilé avec nous à l'un ou l'autre des points de rendez-vous !



## "Le plaisir de la lecture "



De "Les Petits fileurs de lin" à "La valise de Pandore" en passant par "Pour l'amour d'Anna", Richard Beauchet auteur et  
offreur de l'échange de Français Langues Étrangères (FLE) depuis de nombreuses années nous embarque dans l'histoire  
romancée de Lisieux de 1850 à nos jours. Les 3 livres dédicacés par Richard sont à votre disposition à la bibliothèque du  
Réseau et vous pouvez les emprunter comme les autres livres. Bonne lecture.

Si vous souhaitez découvrir l'histoire de l'écriture des livres de Richard, une nouvelle date de rencontre est  
programmée à la médiathèque. Vous pouvez retrouver les informations en **page 5**.



## FORESCO :

Comme tous les ans, le mouvement français des  
Réseaux dont nous sommes fidèle adhérent tient son assemblée générale. Cette année elle a lieu à Arpajon  
**le samedi 25 et dimanche 26 avril**.

De nombreux Réseaux de France et de Navarre sont présents. Si cela vous dit d'y participer, prenez vite contact avec  
notre Réseau afin d'organiser ce déplacement : transport, hébergement, restauration et frais divers.



## Joyeux anniversaire !

Jean-Marie M, Josette A, Alain N, Anne-Marie B, Ginette J, Nicole L,  
Séverine M, Christine Q, Irène G, Nicole H



**Pour intégrer un échange ou proposer un nouvel échange.**

**☎ Nous contacter, pour une mise en relation ✉**

**Les lieux :**

*Réseau : 21 rue Jules Verne - 2eme Centre Hauteville Lisieux*

*Barbey : 6 square Barbey d'Aureville - 1er Centre Hauteville -*

*14ème - code interphone : 1142 , Lisieux*

*CSC : Centre Socio-Culturel CAF 1 rue Taunton -*

## Planning : Avril

	Échanges	Horaire	Lieu	Date	Offreurs
LUNDI	Gymnastique	9h30 à 11h	Salle Mozart	13.27	Monique B
	Aquarelle (Complet)	14h à 17h	Réseau	Tous	Jacky C
MARDI	Marche	10h	RDV devant Spar	Tous	Nadine P
	Marche	9h30	RDV Parcours Sportif	Tous	Irène G
	Informatique	9h30 à 11h30	Local Barbey	7.28	Rémy F
	Plantes médicinales	14h à 16h	Local Barbey	7.28	Annick D / M-Thérèse B
	Informatique Base	14h à 17h	Réseau	7.28	Dominique L
	Espagnol confirmé / FLE	10h à 12h	Salle Rouge CSC	Voir Offreuse	Christine Q
	Piscine	12h à 14h	Nautile	7.28	Michèle G.
	Aquarelle (Complet)	14h à 16h30	Mosaic, 1re salle	7.28	Jacky C.
MERCREDI	Yoga	10h à 11h30	Salle Poly CSC	8-29	Monique Blo
	Informatique Confirmé	9h30 à 11h30	Local Barbey	8.29	Dominique L
	Kirigami	14h à 17h	Réseau	1.15.29	Monique Bi
JEUDI	Réunion Équipe Animation	9h30	Salle Mozart	Sauf le 9	Ouverte à tous
	Marche	9h30	Parcours Sportif	Tous	Irène G
	Belote / Coinchée	14h	Mozart	Tous	Chantal C
	Ateliers créatifs	14h à 17h	Réseau	Tous	Michelle GU Huguette D
	Scrapbooking	14h à 17h	Salle Mozart	9.23	Josiane C
	Couture	20h à 23h	Salle Rose CSC	2.9.30	Chantal F Michèle G
VENDREDI	Marche	10h	RDV devant le Spar	Tous	Nadine P Mariannick A
	Généalogie	10h à 12h	Local Barbey	10.24	Isabelle Q
	Anglais Confirmé	14h à 16h	Local Barbey	3.10.24	Gisèle M.
	Danses de Salon Débutants	14h30 à 17h	Salle Mozart	Tous	Liliane R

## Planning FLE

Jours	Horaires	Lieux	Offreurs
Tous les jours, en fonction des disponibilités des offreurs et des demandeurs.	Toute la journée, en fonction des différents groupes.	Médiathèque, Local Barbey d'Aureville, CAF, Réseau , À domicile	25 bénévoles offrent le FLE

## VIE DU RÉSEAU



### Lecture du mois

Le choix de Pauline, roman d'Henriette Bernier

Été 1946. Seule et sans ressources, avec deux enfants à charge,

Pauline devient employée des chemins de fer sur la 19, petite ligne de campagne qui traverse la Meuse via Verdun. Être veuve, séduisante et mère de famille n'est pas une condition facile dans un milieu rural où le poids des traditions par les hommes, épiée par les femmes, Pauline doit se battre pour légitimer une situation qui n'a rien d'enviable...

Anne-Marie Le T

### HAUTEVITALITE

LE SAMEDI 30 MAI AU STADE DE HAUTEVILLE

14H A 18H

Rappel de la définition de la Santé par l'OMS : Organisation Mondiale de la Santé :

La santé est un état complet de bien-être physique mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Pour toutes ces raisons majeures, le centre socio-culturel organise tous les ans un après-midi pour le bien être de tous et de chacun. Une vingtaine d'associations du département seront présentes. Le Réseau sera présent et vous permettra de vous exercer aux jeux de société : cartes, jeux, triomino, skyjo, uno etc...

Vous êtes les bienvenus pour participer ou pour offrir votre savoir en participant à l'organisation de ce moment convivial.

### Mon Coup de Cœur Informatique d'Avril

Voici 2 idées pour améliorer votre usage numérique :

Sur votre téléphone , pour ne plus être dérangé par des appels non désirés : installer l'application Préfixe Bloqueur, disponible ici :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.awertys.prefixebloqueur&hl=fr>

et vidéo explicative ici : <https://youtu.be/k6EZJJs9tyc?si=BrUfmC9bUZKJCdBB>

Sur le web, toutes sortes d'images circulent et pour savoir ce qui est créé par un humain ou bien par l'Intelligence Artificielle, je vous conseille le site DECOPY qui vous renseignera utilement :

<https://decopy.ai/fr/ai-image-detector/>

et son tuto ici : <https://youtu.be/TQeqC7vdAxk?si=1Cqe13N5sh3OIHyd>

Voilà de quoi faire.

### Echange Mobilité

L'association Wimoov, présente dans le quartier de Hauteville, propose une rencontre **le 28 avril, de 14h à 18h**, dans la salle d'Inolya, place Mozart. Accueil autour d'un café et de viennoiseries pour parler de la mobilité à Lisieux et proposer des accompagnements en fonction des besoins identifiés, notamment pour les transports en commun.

Les thématiques abordées seront les suivantes :

Comment prendre le bus.

Comment lire les lignes et repérer les arrêts.

Discussion sur les avantages de la mobilité douce.

Comment utiliser son téléphone pour s'informer sur la mobilité à Lisieux. Un moment convivial pour poser des questions et découvrir comment se déplacer facilement. Vous pouvez contacter le réseau pour vous inscrire ou pour obtenir d'autres renseignements.



Rémy F

## Le projet avec le Collège Laplace

Depuis deux ans, le réseau collabore à raison de 2 interventions de 2 heures chaque semaine au collège Simon de Laplace situé dans le quartier prioritaire en pleine démolition-reconstruction depuis près de dix ans !!!! Une mini entreprise a été créée en lien avec le collège. Cette collaboration s'est concrétisée par la production de tote bag, de sacs à tarte et des lingettes. Pour en arriver là, il leur a fallu découvrir la coupe se rapprochant des mathématiques abstraits, apprendre à couper les tissus dans le bon sens, se servir des machines à coudre, personne n'en avait à la maison. La conseillère pédagogique est une excellente couturière et sait très bien transmettre ses savoirs avec patience. Les élèves ont appris à travailler en échange de savoirs, à construire ensemble un projet collectif avec un aboutissement heureux. Ils ont choisi ensemble le nom et le logo de leur entreprise, découvert la comptabilité, les charges et bénéfices et ont pu en parler avec conviction lors de la visite d'une personne de l'éducation nationale. Ces objets ont été proposés à la vente au marché de Noël et sur le marché en ville. Cet argent a été investi cette année dans un voyage en Grèce, avec bien sûr des aides sachant que beaucoup d'élèves ne sont jamais partis de LISIEUX. Ce projet permet d'expliquer concrètement le fonctionnement du réseau en appliquant les règles de la réciprocité, du respect et de l'échange de savoirs. ce groupe s'est découvert des affinités et les amène à vivre des moments de convivialité en dehors du collège. Nous leur apportons aussi toutes les infos qui peuvent leur être utiles du centre CAF, du service jeunesse de la ville, du local ado, en les incitant à y participer.

Marie-Christine J et Michèle G

## AUTOUR DE NOUS

### Premiers pas en vélo à assistance électrique

**Le Jeudi 2 Avril**

Atelier Mobilités avec l'association Wimoov

Gratuit

Rendez-vous Salle Mozart :9h00

(déplacement en bus de ville à vos frais)

### Braderie à Cormeilles

**Le Jeudi 2 Avril**

Local du Secours Populaire

### Foire à tout de Lisieux

**Le Lundi 6 Avril**

6h-18h

Rue Fournet

### Parcours santé et Sécurité routière

**Le mardi 7 Avril**

Atelier Mobilités avec l'association Wimoov

(Repérage des situations à risques dans l'espace public, rappel des règles essentielles de circulation.)

Gratuit

Salle Mozart: 10h-12h

### Soirée Débrouillardes

**avec l'association les petits débrouillards**

**Le Samedi 4 Avril**

Gratuit

Centre socio-culturel: 18h-20h30

### Lecture pour les séniors

**Le Jeudi 9 Avril**

Gratuit

Médiathèque de Lisieux, 14h

### Braderie

**Secours Populaire**

9 avril

9h-14h

### Rencontre avec Richard Beauchet

**Le vendredi 24 Avril**

L'auteur normand Richard Beauchet présentera son dernier opus, "Valise de Pandore", dont l'intrigue se déroule à Lisieux.

Gratuit

Médiathèque de Lisieux, 18h

### Balade à Hauteville avec l'école Jules Verne

**(diagnostique marchant)**

**Le mardi 28 Avril**

Atelier Mobilités avec l'association Wimoov

Gratuit

Salle Mozart: 14h-16h

## L'association Norm'handi (Handicap et Dignité) de Lisieux

Organise un REPAS DANSANT, musique des années 80 au profit de leur association le **samedi 25 avril 2026** à partir de 19h30 à la salle des fêtes de Notre Dame de Courson.

Menu : kir, tartiflette ou tartiflette végétarienne, salade, fromage, dessert, café : 28€, boissons non comprises.

Ouvert à tous, inscription obligatoire avant le 15 avril et renseignements au :  
06 20 37 25 34

## L'association Mood Action Professor

Organise une sortie **le mercredi 3 juin 2026**

avec une visite :

-le matin du musée de la poterie du Mesnil-Bavent et du village

-l'après-midi visite de la biscuiterie de Cambes-en-Plaine.

Participation : 23 €. Prévoir son pique-nique.

Renseignements/inscription au 02 31 32 38 95

## LIBRE EXPRESSION/ RECETTES

### La banane

Profitez de la banane pour le psoriasis!

Frottez l'intérieur d'une peau de banane bio sur la zone touchée. Si au début vous constatez que votre peau devient plus rouge, ne vous inquiétez pas, il s'agit d'une réaction normale.

Persévérez et poursuivez votre traitement durant plusieurs jours. Très vite, vous constaterez de bien encourageantes améliorations!

La boutique du Bourdon

« Un bon rire, c'est le soleil dans la maison. »



William Makepeace

Notre repas de mars s'est achevé sur une note gourmande avec des crèmes aux œufs :  
découvrez deux des recettes proposées ce jour-là.

### Crème renversée

( En autocuiseur SEB)

-1 litre de lait entier

-6 œufs

-Entre 150g et 180g de sucre

Faire chauffer le lait.

Battre les œufs et le sucre quelques minutes dans un moule à soufflé.

Ajouter le lait chaud peu à peu en continuant à battre le mélange.

Verser 3cm d'eau dans le fond de la cocotte.

Déposer le moule dans le panier de la cocotte, couvrir avec une assiette. Fermer la cocotte.

Dès le chuchotement, laisser cuire 12 minutes.

Oter la soupape.

Quand la vapeur s'est échappée, ouvrir la cocotte.

C'est fini ! Servir très froid.

(Possibilité de faire un caramel dans le fond du moule)



### Crème aux œufs

-300 g de sucre (ou 200 g si moins sucré)

-8 œufs + 2 jaunes

-1 sachet de sucre vanillé

-Caramel liquide ou à faire soi-même

Faire chauffer et bouillir le lait avec le sucre vanillé.

Battre les œufs avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse (5 minutes).

Verser le lait chaud sur les œufs et bien remuer.

Mettre la préparation dans un moule à manquer caramélisé.

Préchauffer le four à 180 °C.

Faire cuire environ 30 minutes au bain-marie.

À la fin de la cuisson, la crème doit être dorée.

Mylène N

Monique B et Anne-Marie B