



# L'ÉCHO DU RÉSEAU



Mai 2026 n°361



## 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 7 Mai  
Ouvverte à tous !

### Repas mensuel Au Centre Socio-Culturel 7 Mai

Choucroute de la mer  
Pêche Melba  
Off : Marie-Thérèse F, Michèle G  
Inscription auprès de Mylène  
Au: 06 82 92 58 31 / 8€  
14h30 Réunion - Centre  
Socio-Culturel

### Bla Bla Café Médiathèque de Lisieux

12 et 26 Mai  
De 14h à 15h

**Charte des Réseaux d'Échanges Réciproques de Savoirs**  
**Le jeudi 9 avril , lors de la réunion mensuelle nous avons**  
**comme prévu « décrypté » les articles 7, 8 et 9 de la**  
**Charte des Réseaux.**

*7 / La valorisation individuelle développée au sein des R.E.R.S . Doit se vivre comme une école de citoyenneté à ce titre , il est important que la création collective reste un des objectifs des R.E.R.S. Il faudra donc faire en sorte que les échanges de savoirs débouchent sur les initiatives collectives.*

**Notre Réseau est très actif dans la création collective qui nous semble très importante : pouvons citer en premier lieu notre journal celui d'avril 2026 est le 360 ème , le four à pain , le patchwork du rucher , et notre repas mensuel...**

*8/Peuvent être reconnues comme animatrices des R.E.R.S. les personnes capables de travailler en équipe avec le projet d'y intégrer d'autre participants: Parties prenantes d'une société pluri-ethnique , pluriculturelle , société diverse dans ses composantes idéologiques , philosophiques , religieuses..*

*Attentives à ce que les savoirs échangés le soient dans une optique tolérante , conviviale au bénéfice de l'épanouissement personnel et collectif de tous et de chacun , non récupérables en tant que tels par quelque idéologie que ce soit. Au fur et à mesure du développement des R.E.R.S. on inventera les moyens nécessaires à la formation des participants et des animateurs, pour leur donner la possibilité de mieux entendre les offres et les demandes ,d'être aussi efficaces que possible dans les mises en relation entre offreurs et demandeurs , ainsi que le «suivi» des échanges.*

**Les échanges sont à la fois formels et informels et chaque offreur peut être considéré comme animateur en plus de travailler en équipe avec le projet d'y intégrer d'autres participants.**

*9/Les R.E.R.S. s'obligent à se relier en un « réseau de réseaux »dans un Mouvement.*

*Dans ce Mouvement chaque R.E.R.S. est central pour d'autres réseaux. La liaison entre R.E.R.S. est donc une conditions indispensable de la reconnaissance de chacun d'entre eux en tant « Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs ».*

**Notre équipe d'animation à fait ressortir le manque d'informations du mouvement..**

**Assemblée générale du Mouvement  
Français des Réseaux  
( FORESCO) les 25 et 26 Avril à Arpajon.**

**Voir compte rendu page 2**

Contacts : reseauxlexovien@gmail.com 02 31 61 18 94 / 07 64 37 72 25



« Réseau Lexovien d'Échanges Réciproques de Savoirs »



## Assemblée générale de FORESCO les 25 et 26 Avril à Arpajon

5 d'entre nous étions ce week-end à Arpajon, à l'Assemblée Générale de FORESCO. Une trentaine de Réseaux étaient présents, accueilli par le Réseau d'Arpajon, réseau très actif grâce aux nombreux bénévoles en un élément moteur essentiel = JP Bocquel.

Une première journée riche en échanges avec des ateliers de réflexions dont nous avons fait la restitution.

Le lendemain, ainsi que l'AG officielle avec le rapport moral, d'activité et financier.

Après une soirée en chansons, nous avons été hébergées les unes et les autres dans des familles bienveillantes.

Le deuxième jour nous a permis de faire les restitutions des ateliers de réflexion sur 3 thèmes différents:



- L'apprendre dans le futur
- Les mémoires de FORESCO
- L'avenir du Mouvement



Tout ce travail de restitution a permis d'élaborer une stratégie sur cinq ans, nous vous donnerons sur le journal de juin un résumé de nos travaux.

Anne-Marie B , Françoise R , Michèle G , Marie-Thérèse F



## Assemblée générale et Mémoires

Nous revenons de l'Assemblée Générale des réseaux où il nous a été proposé d'écrire des histoires collectives et individuelles de notre vécu dans notre réseau afin de garder mémoire et faire partager nos expériences de vie,

Aucun réseau n'est pareil, chaque histoire sera différente ce qui en fera une grande richesse.

Chacun de nous a des histoires de vie à raconter, sa première fois au réseau, ses échanges, ses rencontres, ses amitiés, les repas , les fêtes qui ont créé des liens et enrichis nos vies.

Tout ces livrets feront la mémoire de notre réseau qui célébrera l'an prochain ses 40 ans !!!

Nous avons vécu ensemble de grands projets, le four à pain, le patchwork, les échanges tourisme à vélo à la rencontre des réseaux bas normands. Les anniversaires du réseau de Lisieux: les 10 ans, 20 ans, 30 ans en attendant de préparer les 40 ans. Dans les statistiques de notre AG, Il est inscrit que nous sommes 17 % à être là depuis le début !!!

J'espère que ce projet vous intéressera, je suis à votre disposition , le mardi matin entre autre pour discuter ensemble si vous le souhaitez. J'en écrirai un sur mes 35 ans d'échanges réciproques de savoirs et sur tout ce que cela m'a apporté de richesses et d'amitiés partagées. Ces livrets pourront servir à mettre en place des ateliers de lecture et d'écriture pour partager nos écrits. Toutes les nouvelles personnes sont, bien sûr, invitées, vous êtes l'avenir de notre association !!! A bientôt !

Michèle G



## Sortie aux Féeries Vénitiennes de Dives-sur-Mer

Nous organisons une sortie aux Féeries Vénitiennes de Dives-sur-Mer (événement mis en place tous les ans par l'association Masques et Loups).

La sortie s'organise soit en train, soit en covoiturage, **le dimanche 24 mai**, avec les membres du réseau.

Pour pouvoir organiser le détail de la journée (mode de transport, heures de départ...), nous mettons une date limite d'inscription au **15 mai auprès du Réseau**.

Tél : 02-31-61-18-94



## Sortie découverte d'un lieu de permaculture



Découverte, sur 3 hectares, d'un terrain en bocage normand près de Lisieux : un laboratoire de nature regroupant un jardin ornemental-comestible, un pré-verger et une jeune forêt-jardin en zone humide. Participation libre.

Certains bénévoles de l'échange de plantes médicinales ont souhaité proposer cette sortie.

**Départ en covoiturage le samedi 23 mai, avec un rendez-vous au centre socio-culturel à 14h.**


Pour pouvoir organiser le détail de la sortie, merci de vous inscrire au Réseau.



Tél : 02-31-61-18-94



**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 -*



8.15

## Planning : Mai

	Échanges	Horaire	Lieu	Date	Offreurs
LUNDI	Gymnastique	9h30 à 11h	Salle Mozart	Tous	Monique B
	Aquarelle (Complet)	14h à 17h	Réseau	Tous	Jacky C
	Bridge	14h à 17h	Mosaic, Salle Mauve	Tous	Jean-Paul P
MARDI	Marche	10h	RDV devant Spar	Tous	Nadine P
	Marche	9h30	RDV Parcours Sportif	Tous	Irène G
	Informatique	9h30 à 11h30	Local Barbey	Tous	Rémy F
	Plantes médicinales	14h à 16h	Local Barbey	Tous	Annick D / M-Thérèse B
	Informatique Base	14h à 17h	Réseau	Tous	Dominique L
	Espagnol confirmé / FLE	10h à 12h	Salle Rouge CSC	Voir Offreuse	Christine Q
	Piscine	12h à 14h	Nautile	Tous	Michèle G.
	Aquarelle (Complet)	14h à 16h30	Mosaic, 1re salle	Tous	Jacky C.
MERCREDI	Yoga	10h à 11h30	Salle Poly CSC	Tous	Monique Blo
	Informatique Confirmé	9h30 à 11h30	Local Barbey	Tous	Dominique L
	Kirigami	14h à 17h	Réseau	13.27	Monique Bi
JEUDI	Réunion Équipe Animation	9h30	Salle Mozart	Sauf le 7	Ouverte à tous
	Marche	9h30	Parcours Sportif	Tous	Irène G
	Belote / Coinchée	14h	Mozart	Tous	Chantal C
	Ateliers créatifs	14h à 17h	Réseau	7.21.28	Michelle GU Huguette D
	Scrapbooking	14h à 17h	Salle Mozart	21	Josiane C
	Couture	20h à 23h	Salle Rose CSC	7.21.28	Chantal F Michèle G
VENDREDI	Marche	10h	RDV devant le Spar	15.22.29	Nadine P Mariannick A
	Généalogie	10h à 12h	Local Barbey	15 et 29	Isabelle Q
	Anglais Confirmé	14h à 16h	Local Barbey	15.22.29	Gisèle M
	Danses de Salon Débutants	14h30 à 17h	Salle Mozart	8.15.22.29	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



L'échange de FLE est toujours à la recherche de nouveaux offreurs pour l'apprentissage du français, n'hésitez pas à contacter le Réseau !

## LIBRE EXPRESSION

Étranger ? Que signifie ce mot ? Quoi, sur ce rocher j'ai moins de droits que dans ce champ ?

Quoi, j'ai passé ce fleuve, ce sentier, cette barrière, cette ligne bleue ou rouge visible seulement sur vos carte, et les arbres, les fleurs, le soleil ne me connaissent plus ?

Quelle ineptie de prétendre que je suis moins homme sur un point de la terre que sur l'autre !

Vous me dites « nous sommes chez nous et vous n'êtes pas chez vous »

Où ? Ici ? Vous n'avez qu'à y creuser une fosse, et vous verrez que la terre m'y recevra tout aussi bien que vous.

Victor Hugo 1855

### Soulager la douleur des aphtes

Ingrédients: bicarbonate de soude + eau

Pour soulager la douleur causée par des aphtes, mélangez bien 1 dose d'eau et 3 doses de bicarbonate, jusqu'à obtention d'une préparation pâteuse. Appliquez aussitôt cette pâte sur les aphtes et laissez agir. N'hésitez pas à répéter ce traitement plusieurs fois dans la journée.

« Le bicarbonate », d'Alice Delville

### Citation

« C'est impossible, dit la Fierté  
C'est risqué, dit l'Expérience  
C'est sans issue, dit la Raison  
Essayons, murmure le Cœur. »

William Arthur Ward

### Coup de cœur informatique de Rémy

Attention, les moustiques "tigres" reviennent. Je vous invite à utiliser l'application zzzapp, à installer sur votre téléphone. Et c'est à télécharger ici : [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pycofa.Zzzapp&pcampaignid=web\\_share](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pycofa.Zzzapp&pcampaignid=web_share) et tout est dit sur le site : <https://zzzapp.fr/>; comprendre et agir; c'est plein de conseils, à utiliser chez vous et avec vos voisins...

### Ingrédients:

1 oignon  
200 g de carottes râpées  
200 g de lardons fumés  
600 g de viande hachée  
300 g de chair à saucisse  
1 boîte de tomates pelées  
50 g de farine  
50 g de beurre  
1/2 litre de lait  
Plaques de lasagnes  
Gruyère râpé  
Sel, Poivre, Thym



## Recette de Lasagnes

Étapes:

- Faire revenir à l'huile d'olive l'oignon, les lardons et les carottes râpées.
- Ajouter la viande hachée et la chair à saucisse ainsi que le sel, le poivre et le thym, faire dorer puis incorporer les tomates pelées.
- Laisser mijoter.
- Préparer la béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine, cuire légèrement puis verser le lait petit à petit en fouettant jusqu'à épaississement.
- Placer les lasagnes dans un plat : pâtes, viande, béchamel, en alternant jusqu'en haut. Terminer par de la béchamel et du gruyère.
- Cuire au four à 180°C jusqu'à ce que ce soit bien gratiné et que les pâtes soient cuites.



# VIE DU RÉSEAU

## Fête des voisins

Le Réseau organise, comme chaque année, la Fête des voisins, qui aura lieu cette année **le vendredi 29 mai**.

Nous vous proposons de nous rejoindre **dès 16h devant le Réseau** pour un goûter réalisé par l'association, puis **à partir de 19h à la salle Mozart** pour un repas partagé suivi d'une soirée dansante.

N'hésitez pas à passer au Réseau pour récupérer des flyers et les distribuer autour de chez vous.

Toutes les informations relatives à cet événement y sont indiquées.



## Sorties estivales

L'été approche, et avec lui nos traditionnelles sorties autour de Lisieux !

Pour les mettre en place, nous avons besoin de vos idées : balades, visites, activités... tout est bienvenu !

Rendez-vous aux réunions de l'équipe d'animation du jeudi pour en discuter ensemble.



## Vente de timbres

La Cercle philatélique de Lisieux, met à la vente pour les associations **des timbres à validité permanente**, en raison d'un stock important au sein de leurs association.

Cette vente servira à financer plusieurs opérations nécessitant une grosse trésorerie, dont notamment la 50e édition de Marcophilex, exposition internationale de philatélie et d'histoire postale, qui aura lieu à Lisieux les 10 et 11 octobre 2026 à l'Espace St Jacques. Vous pouvez contacter le Réseau, si vous souhaitez acheter des lots de 12 timbres à 14,64 euros (1,22 euros chaque timbre) et des timbres à 1€.



## Hautevitalité

**Le samedi 30 Mai au stade de Hauteville : 14H à 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 sociétés. Vous êtes les bienvenus pour participer ou pour offrir votre savoir en participant à l'organisation de ce moment convivial.



## Échange Jeux

Dans le cadre du festival Hautevitalité qui aura lieu au mois de mai, l'équipe d'animation a décidé de proposer un temps autour des jeux de société. L'objectif est de faire du jeu un moment convivial, tout en profitant de ce moment pour présenter notre association et son fonctionnement. Dans cette dynamique, il nous a semblé intéressant d'organiser un échange autour des jeux de société afin de découvrir ensemble ceux que nous pourrions proposer lors de cet événement. En en parlant avec vous, cela a suscité l'envie de se retrouver régulièrement autour de moments de jeux.

Nous souhaitons donc lancer un rendez-vous mensuel, à commencer par un premier échange **le vendredi 22 mai à partir de 16h30 au Réseau**, avec l'idée de pérenniser ces temps si l'envie se confirme. Vous pouvez apporter vos jeux, j'en amènerai également. N'hésitez pas à appeler au Réseau si vous souhaitez participer, que ce soit pour découvrir des jeux en vue de Hautevitalité ou simplement pour partager un moment convivial. Au plaisir de vous y retrouver.

Emy G

## Nouveautés à la bibliothèque du Réseau

De nouveaux livres sont arrivés au Réseau, Nous remercions chaleureusement la personne à fait ce don au Réseau. N'hésitez pas à venir découvrir et emprunter ces nouveautés, et pensez à noter vos emprunts dans le cahier.



## Randonnée Mensuelle

La randonnée aura lieu **le mercredi 27mai**  
Au Marais Vernier (12km)  
**Départ 8h45 du Réseau.**Tél:06-29-86-19-34  
Prévoir pique nique-covoiturage  
chaussures de marche.



Irène G

## Joyeux anniversaire !

Brigitte B, Mariannick A, Pierrette L, Charlotte B, Jean-Pierre G,  
Élisabeth Y, Martine G, Sylviane D, Benoit G, Gérard G



## AUTOUR DE NOUS

### **AOP-AOC Festival de Cambremer 2 et 3 Mai**

Gastronomie, terroir et convivialité se donnent rendez-vous dans le village de Cambremer pour célébrer les Appellations d'Origine Protégée et Contrôlée !  
50 Stands de producteurs et artisans

Entrée Libre et Parking Gratuit

### **Concevoir une carte vivante du quartier Hauteville**

**Mardi 5 Mai**

Salle Mozart 10h-12h

Atelier mobilité avec l'association  
Wimooov

Gratuit

### **Journée autour du Livre à**

**Blangy le Château**

**Samedi 9 Mai**

A partir de 10h  
(Auteurs et dédicaces,  
relieurs, conteurs,  
éditeurs..)

### **Cette année 2026 fête les 10 ans du « Printemps des cimetières »**

**Samedi 9 Mai**

Ville de Lisieux

À partir de l'art funéraire au cours d'une promenade dans un « musée à ciel ouvert 15h, durée 1h30 gratuit, entrée principale du cimetière  
Inscription : 02.31.48.40.40  
Mail : lisieuxsevisite@ville-lisieux.fr

### **Jeux vintage du Code de la route**

**Mardi 12 Mai**

Salle Mozart 10h-12h

Atelier mobilité  
avec l'association Wimooov

Gratuit

### **Ouverture des ruches**

**Samedi 16 Mai**

avec la Ville de Lisieux

Observation des colonies et découvertes des bases de l'apiculture (Venez admirer notre fresque !)  
Animés par la ville de Lisieux  
Gratuit  
Jardin de l'Évêché : 14h30 (2h)

### **Concert**

**Samedi 30 Mai, 19h30**

La maison de l'Espoir, rue des Tilleuls à Cambremer organise un concert avec deux groupes de musique, possibilité de se restaurer sur place.

Affiche au Réseau.

### **Lectures pour les seniors**

**Judi 28 Mai 14h**

Médiathèque de  
Lisieux

### **Rando « La Lexovienne »**

**24 Mai 2026**

VTT - Marche - Cyclo  
Inscriptions de 7h30 à 9h30 - Ravitaillement et pot de l'amitié au retour : Départ à l'espace Victor Hugo - 14100 Lisieux  
3€ licencié ( sur présentation de la licence)  
6€ non licencié  
3€50 marche

### **Exposition "La Ruche aux Patches"**

**1.2 et 3 Mai**

au presbytère de Corneilles  
10h – 12h & 14h30 – 18h  
Entrée libre

### **Sortie à Honfleur en car Nomad**

**Mardi 19 Mai**

Atelier mobilité  
avec l'association Wimooov  
Gratuit (sauf ticket de car)  
(Réservé habitants de Hauteville)

### **Conférence « Matisse »**

Avec l'association les Amis des Musées de Lisieux- Normandie

**Judi 28 Mai, 14h30 à l'espace  
Victor-Hugo Isabelle Schlienger**

(À propos de l'exposition à Paris au Grand Palais "Matisse, la couleur sans limite")  
*Détails des tarifs, sur le site des amies des musées*

### **Restitution de la balade à Hauteville et Repas convivial**

**Mardi 26 Mai**

Atelier mobilité avec l'association Wimooov  
Gratuit