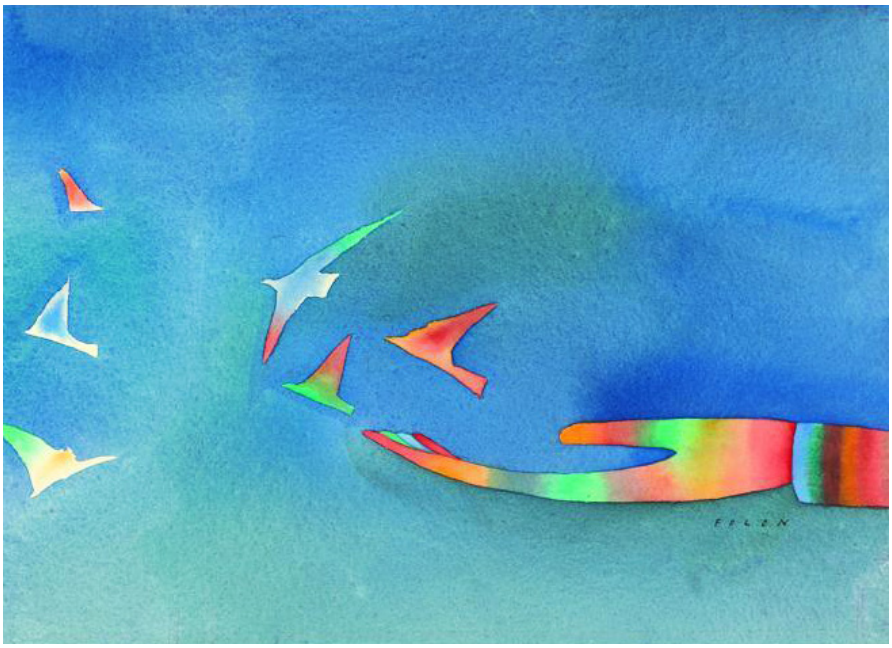
Le Méli-Mélo du RéSO

Septembre 2025 n°23



PÔLE PRÉSIDENCE

Annie BONNET-MACHOT
Christine MICHELETTI

ADRESSES

R.E.R.S
Maison des Associations
8, rue Joseph Moutin
38180 SEYSSINS

e-mail
reso38.seyss@laposte.net

Pour plus d'infos consultez :

Notre site internet

https://rers-seyssinet-seyssins.fr/

Que faire ?
Le monde est trop violent, injuste, abimé…
- Fermer les yeux, les oreilles et se tapir dans un nid ?
- Partir… mais où ?
- Changer le monde ? Quel projet ambitieux et même orgueilleux pour un petit être humain !

Ou bien **échanger** avec le monde : donner et recevoir des regards, des sourires, des mots, des idées, des choix, des savoirs, des savoir-faire et vivre des moments chaleureux, même joyeux, **ensemble**, dans une ambiance « rapicolante* ».
Et finalement avoir envie de partager **l'espoir** que l'on a découvert dans notre Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs. *Monique S*

**revigorante, redonnant de la force physique et de la bonne humeur.*

Assemblée Générale : Vendredi 28 novembre 2025
Salle Vauban Seyssinet-Pariset

« Je ne sais pas pourquoi je suis heureux aujourd'hui et pourtant, je n'ai aucune raison particulière. Peut-être même, j'aurais des raisons de ne pas l'être. Mais c'est la direction du vent, un parfum qui vient subitement jusqu'à moi, quelque chose d'insaisissable. »
V. Jankélevitch

ECHOS DES ECHANGES



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2024

Une fois de plus,
le Réso a fait preuve d'imagination
pour que son AG 2024 ne ressemble à aucune autre.
Il s'agissait de fêter ses 25 ans : 1999/2024 !
Les rides, on s'en fiche.
Les douleurs, même pas peur.
La rate qui s'dilate, on s'en tape.
Ce qui compte, répète-t-on à l'envie,
ce n'est pas ce qui se compte mais
ce qui nous remonte,
ce qui nous brasse,
nous enlace, nous délasse,
ce qui nous élève et nous enlève,
ce qui nous forme, nous déforme et nous transforme.
Nous sommes les performers d'un show enflammé,
chastes échangistes de savoirs inspirés… *Fr*

MARCHE RAPIDE DU MARDI

Nous étions deux cette année pour la marche rapide du mardi matin. Marche tonique, histoire de se dégourdir les gambettes, de s'aérer les méninges sans oublier un peu de papotage. *Hélène C*

Visite d'un rucher

Dans un périmètre de campagne (ma madeleine de Proust),
je découvre tout d'abord un verger, et, et… les ruches d'Aldo !
La chaleur de ce mois de mai est idéale, parait-il, pour rencontrer les abeilles. Même pas peur !
Déguisée, gantée, j'assiste l'apiculteur
dans la préparation de l'enfumage, de la vérification des cadres.
Les abeilles sont là, actives, très actives.
Un monde que l'on n'imagine pas,
et que l'on ne peut pénétrer qu'avec calme et sérénité.
Respirons profondément ;
c'est une merveille !
A découvrir ! *F Durand*



CUISINE

A l'échange «Cuisine», tout ou presque est cuisiné, même les épluchures et les déchets !
J'ai appris à transformer des épluchures de courgettes en minces lamelles goûteuses et craquantes à déguster en apéritif. Mais le must du must a été la transformation de déchets de crevettes en une sauce succulente qui a accompagné un plat de poisson !
Décortiquer les crevettes, tout garder, les yeux , le jus..., faire cuire avec un peu d'eau, un peu de vin et des épices et aromates dont Patrick a le secret, mixer avec un bon blender, filtrer et le résultat est fameux, j'ai été bluffée ! *Blandine*



Poésie

Entends-tu ce fugace murmure,
Ce doux et frais souffle d'épure,
Qui éveille ton âme alanguie,
Enlève le laid de ton armure,
Epuise faim, soif, leurs ratures,
T'érige en puissant vent de vie,
Pour enfin, étincelle d'envies,
Te créer voile d'étoile infinie?

CINE RESO



Ce film de Stéphane Freiss est
une injonction qui sonne aux oreilles
comme un impératif catégorique,
L'histoire déroule sa logique
libératrice vers le choix de la vie
dans le cadre d'une activité rituelle
qu'est la cueillette des cédrats
dans les Pouilles, par une communauté française de juifs orthodoxes.
Au début, beaucoup d'angoisse, d'intranquillité, de brouillages affectifs.
Puis peu à peu, les colères s'apaisent, les prisons intérieures s'ouvrent, la désobéissance s'impose, l'horizon s'élargit et la course des planètes intimes opère une révolution à 180°.
Un film tonique sur l'espérance. Fr

AQUARELLE



L'aquarelle est une technique de peinture difficile à maîtriser, mais tellement agréable à pratiquer.
L'eau, en faisant circuler les pigments, nous amène parfois à des résultats surprenants, imprévisibles et aériens.
Les aquarellistes du Réseau

Écriture

Ensemble pour le faire
Chacun a sa manière.
Réunis autour de la table,
Invitation aimable.
Tentative de création,
Unis par cette passion.
Rire et sourire!
Enfin ÉCRIRE !
Geneviève et Christine

English conversation

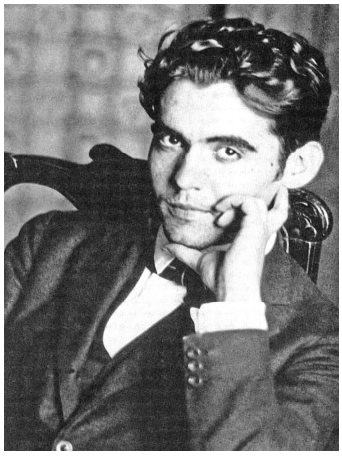
American people don't like snails...
Why?
Because they like fast food.



Voir la vie en « ose » *Marcel Duchamp*

ESPAGNOL

Connaissez-vous cet andalou
qui, pour tous, excellait en tout ?
Musique, dessin, théâtre, poésie…
De chaque muse, le FAVORI !
Ses initiales? les voici : FGL
Cher aux gitans, à Dalí, à Buñuel
il sera notre ami éternel !



Réponse : acroL aicraG ociredeF

Le temps qui passe …

Question : Maman, raconte-moi pourquoi les unités de temps ne sont pas en système décimal (base 10) ? mais en système sexagésimal (base 60) ??? !!!...
Est-ce que ça date de Babylone ? (1800 av. J-C)
Waouh ! Quelle question !
Réponse : C'est plus vieux que ça, ma fille !
Ça date des Sumériens (3000 av JC).
Et plus tard, ça se diffuse à travers le monde arabe puis chrétien.

C'est ainsi que Catherine N nous a brossé un vaste tableau panoramique dans le temps et l'espace pour aboutir au système universel d'aujourd'hui qui nous permet d'arriver à l'heure à nos rendez-vous. Enfin, en principe…

Et comme tout finit par une chanson, ce voyage a trouvé son point d'orgue avec Michel B , le chanteur, qui nous a interprété

Le temps qui reste *(S. Reggiani):*

« Je l'aime tant le temps qui reste…
Je veux rire, courir, pleurer, parler,
et voir, et croire
Et boire, danser …
Le temps c'est comme ton pain
Gardes-en pour demain… » *Fr*



JARDIN



« Les fleurs s' éveillent
au matin doux
Parfums légers, éclat du jour
Tulipes, jonquilles, pétales charmants
Habillent les champs et le firmament

Le potager rit sous le soleil
Carottes dansent, radis s'éveillent
Les pois grimpeurs jouent aux géants
Et les tomates rougissent lentement

Sous le soleil l'herbe s'incline
La vie reprend joyeuse et divine
Un ver s' étire, l'abeille butine
Le printemps est là, la nature s'élance
Au bal des fleurs tout recommence »
Auteur anonyme

MARCHE RAPIDE

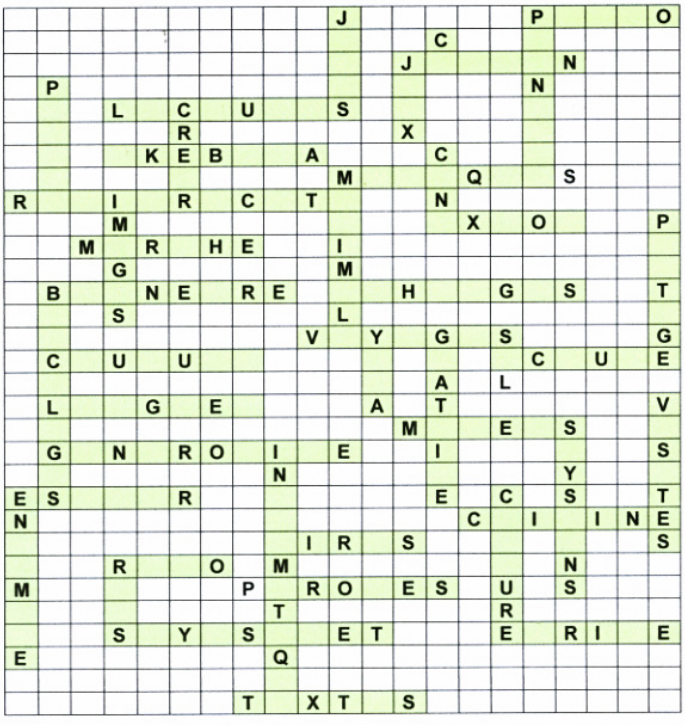
Avec baskets ***(en chantant)***
Quand nous partons de bon matin
Quand nous partons
sur les chemins
Avec baskets
Nous sommes heureux,
nous sommes contents
De pouvoir marcher rapidement
Et ça c'est chouette
Quand le soleil à l'horizon
Profile sur tous les buissons...
nos silhouettes
c'est l'heure, il faut se séparer
car il nous faut déjà rentrer
avec baskets. *Nicole*

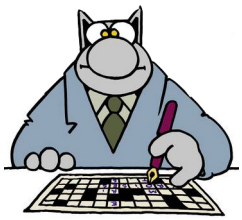
LECTURE PUBLIQUE



Chacun debout, au pupitre,
s'exerce à la lecture publique .
ACTEUR, c'est un métier, mais
LECTEUR, c'est plus à notre portée !
Textes courts, textes longs,
actuels ou anciens,
c'est une surprise à chaque fois !

Grille à remplir avec le vocabulaire du réseau
(sinon RDV à l'AG 2025)





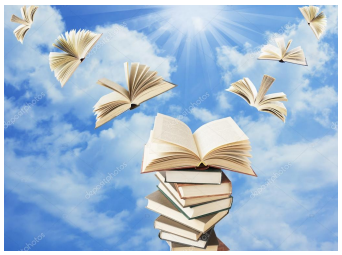
artistique



Michel S

«La peinture, ce n'est pas copier la nature mais c'est apprendre à travailler comme elle».
Picasso

Chemins de lecture



Et d'écrivaines en écrivains,
de thèmes en thèmes,
de mots en mots, toutes les
lectrices et les lecteurs
de nos « Chemins de
lecture » vagabondent
au gré de leurs désirs com-
muns et singuliers.
Chacun et chacune interprétant, commentant
et savourant des mots empruntés à d'autres.
Nous lisons pour le plaisir, pour nos échanges
et peut-être espérer ne jamais voir disparaître
ces mots chèrement acquis. Et bien sûr pour le bonheur
toujours renouvelé de nos rendez-vous. *Joëlle*

Musiques et images

Toi, là, acteur magnifique,
Rejoins – nous, nous, groupe sans âge,
Qui bâtit la magie d'un rivage ….
Par la musique, une crique magique,
Par l'image, un apaisant breuvage,
Par leur mariage, d'un pur alliage,
Au cœur et corps, fragrance féérique.



Invitation au voyage

Défis, curiosité, aventure ?
Nous ne manquons pas d'air et surtout pas d'idées.
Tout cela dans la bonne humeur !
Cet hiver, sur trois périodes différentes, nous sommes
« montés » à Paris pour découvrir d'autres horizons
(musique, théâtre, expos, musées, lieux cultes et quartiers
insolites, restos…) et des parisiens sympas…
Expérimenter d'autres hébergements que l'hôtel ne nous
fait pas peur, la carte Navigo non plus !
Trois expéditions culturelles diverses et variées ,
chacune plus originale que l'autre : c'est ça la richesse
de chacun des groupes !
Ciel gris, soleil , rien à faire, Paris n'échappe pas à
sa renommée internationale :
« Paris, la plus belle capitale du monde» ! *Pilou*





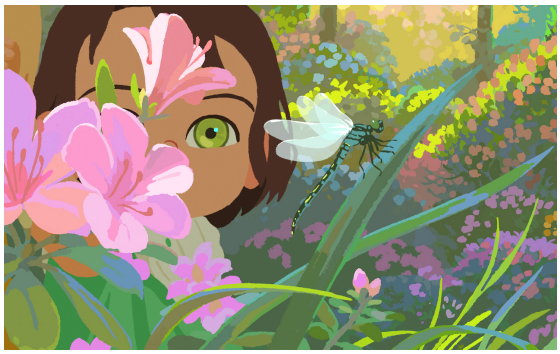
INITIATION au YOGA



Le soleil se lève, tout s'illumine, les perles de rosée brillent et la symphonie de la vie se met à danser. Alors, debout, conscient de mon enracinement dans le sol, je m'ouvre vers la lumière pour prendre son énergie dans l'enchaînement de la petite salutation au soleil.
Claude



« Amélie et la métaphysique des tubes.
A voir dès 6 ans… et sans limite d'âge ! »
Ah !!! Oh !!!
Une symphonie de couleurs en harmonie avec les belles
images créées et animées par Maïlys Vallade
et Liane-Cho Han
(ils sont brillants) !
De quoi époustoufler huit résoteurs mordus de ciné !
Braver la canicule pour aller se rafraichir dans une
salle du Méliès et voir un film nous replongeant
dans les méandres de l'enfance a largement été récompensé.
Loin d'être puérile, cette adaptation d'un roman d'Amélie Nothomb
est magnifique. Au point que les questionnements
philosophiques allant du bonheur à la tragédie, qui nous interpellent dès
le début, nous incitent à revoir ce film pour mieux en saisir sa quintessence.
Le plaisir d'échanger nos ressentis en sortant de la séance sublime la joie
d'avoir découvert un très beau film d'animation… accessible même aux petits !



« Moi, par-dessus tout, c'est la gaieté qui m'en impose. »
Nicolas Bouvier (écrivain voyageur)

ÉCOUTE MUSICALE



Aimez-vous Brahms, Liszt,
Bartók, Piazzolla …?
Chacun d'eux nous fait découvrir
son âme et son univers,
sublimés par le piano, le violon,
le bandonéon et le chant.
La musique, c'est le voyage dans l'espace et le temps ! La musique, c'est la VIE ! *CB et CN*

J'aime que la musique ne soit pas sourde à la chanson du vent dans la plaine, ni insensible aux parfums de la nuit.
Vladimir Jankélévitch

Tai chi

La concentration d'abord, pour garder son équilibre, c'est essentiel. Maitriser son souffle. S'enraciner pour capter l'énergie par les pieds et la transmettre au reste du corps. Pratiquer les enchainements lentement pour garantir la fluidité des mouvements et leur coordination.
Dès le début, le tai chi apporte bien-être et sérénité. *Hélène*



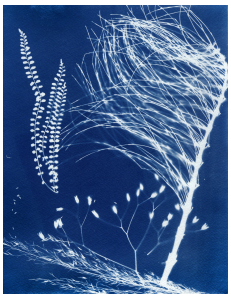
Echanges sur un texte

C'est parfois avec curiosité, gourmandise, ou perplexité que nous découvrons l'écrit que l'une d'entre nous propose à « l'échange sur un texte » …
Le jour de la rencontre, **ensemble,** nous lisons attentivement le texte offert et tentons de bien le comprendre.
C'est alors que chacune peut livrer au groupe ses réflexions personnelles.

« Je n'ai jamais pu renoncer à la lumière, au bonheur d'être, à la vie libre où j'ai grandi. » (A. Camus)

CYANOTYPE

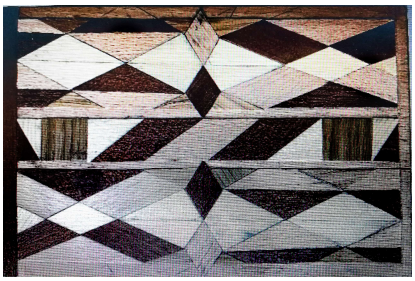
Révélations Bleu de Prusse.
Notre pratique de petits chimistes est pleine d'aléas qui sont le sel de toute création …
Tenter sa chance avec des végétaux ou autres, et le hasard fait le reste, beaucoup de liberté …
GV et JD



JEUX

Il existait l'Arthérapie,
l'Hypnothérapie.
Nous avons inventé
la Ludothérapie
et c'est merveilleux...
Bernie/Madeleine

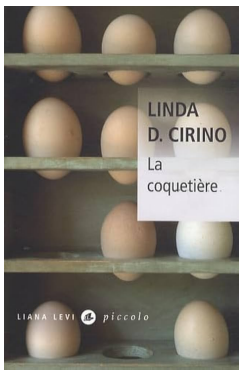




Marqueterie

On dirait une mosaïque…
mais c'est du bois …
de la Marqueterie ! *CMM*

LECTURES PARTAGÉES



Petit livre, grand talent, beau succès :
Ainsi se résume LA COQUETIÈRE de Linda D. Cirino.
A la fin des années 30, en Foret Noire,
Eva, coquetière, gère seule sa ferme,
en particulier son poulailler.
La vente des œufs au marché de la bourgade voisine lui permet de subvenir chichement à ses besoins et à ceux de ses 2 enfants adolescents déjà enrôlés dans les jeunesses hitlériennes.
Le père, lui, est soldat. Pas le choix !

C'est dans ce contexte que la coquetière, peu cultivée, aveugle aux changements de la vie au quotidien, va jour après jour, ouvrir les yeux et, de passive, devenir active à bas bruit :
Eva donc, **Résistante** efficace, n'ayant pour seules armes que celles qu'elle trouve au fond d'elle-même : la bonté, l'intelligence et l'amour.

LA COQUETIÈRE : Une brise fraîche qui souffle sur les horreurs d'une idéologie détestable.
A mettre, sans modération, entre toutes les mains,
Surtout celles de qui ne sait pas encore ce qu'est le nazisme. *Fr*

ATELIER CUISINE

On dit parfois que la cuisine est un jeu d'enfants.
Mais on dit aussi que c'est tout un art,
ne l'appelle-t-on pas l'art culinaire ?
Cette saison, l'atelier cuisine a fait un « méli-melo » de ces deux considérations pour aboutir à de chaleureuses dégustations, sans oublier les délicieuses mises en bouches dans une ambiance très conviviale !
Pour vous mettre l'eau à la bouche quelques exemples de plats réalisés :
- papillotes de saumon aux ravioles,
- lapin à la sicilienne accompagné de polenta
- tarte tatin, îles flotantes et gâteau moelleux au chocolat. *JR*

Visite du barrage de Grand'Maison

La visite s'est effectuée de l'extérieur en raison des risques d'attentats. Néanmoins, nous avons bénéficié des explications sur sa construction et sa mise en eau, ainsi que de la découverte du musée . *M.S.*



Paroles, Paroles, Paroles ...



Voici le Méli-mélo à l'image de cette fusée interplanétaire qui nous propulse vers l'ailleurs, qui nous invite à conjuguer le verbe booster à tous les temps et à la sauce Réso :
je te booste,
tu me boostes
il, elle nous booste
nous nous boosterons les uns les autres,
et réciproquement…
une bande d'infatigables boosters déterminés
en quête de « l'inaccessible étoile. » Fr

Mais qu'est-ce qu'un booster ?

Au Réso nous savons qu'il y a des offreurs et des demandeurs qui pratiquent la réciprocité. Il y a aussi des référents responsables de famille d'échanges. Mais n'avez-vous pas remarqué qu'il y a spontanément des personnes qui deviennent des **BOOSTERS** ? Ils donnent au bon moment une idée, un sourire, un encouragement, une expérience.
Ils permettent ainsi à l'échange de naître, de se poursuivre, ou de s'adapter, pour le plaisir de tous. *MS*

Sel ? Poivre ? …Le « Réso », c'est la santé ?

Ceux qui ont tout essayé pour affronter les aléas de nos vicissitudes quotidiennes :
les crèmes anti-rides , le botox, les activités sportives et autres, les régimes alimentaires divers et variés, le vaccin contre la grippe et la Covid, les sorties, les voyages…,
...eh bien oui, ceux-là même n'ont pas trouvé mieux que « les vitamines de bonne humeur » proposées par le Réso !
Gratuites et indolores, elles sont efficaces et n'ont pas de contre-indications.
Elles sont écolo car « rien ne se perd » selon les principes de « l'échange » et de la « réciprocité » !
La délocalisation ? Que nenni ! Le labo se trouve rive gauche du Drac (RERS Seyssinet Seyssins.) *P.*



Petit clin d'œil de Patrick & Co
« échange voyage » à Milan



Évolution…

Même au Réso, nous suivons le mouvement des mutations !
Vous avez tous remarqué : le traditionnel « thé du réso » est devenu « rencontre du réso » !
Le concept est le même : informations et moment d'échanges conviviaux suite aux conférences (Vercors, Fantin Latour, les unités de temps) ! …
Autour d'un verre et de quelques gourmandises partagées… évidemment !