



Le Rayon de La Ruche

Bulletin de la Ruche aux Savoires

Réseau d'échanges réciproques de savoirs de la Riche

N° 13-JUIN 2007

EDITO

Le mois de mai est le mois des ponts. Décriés par certains, souhaités par beaucoup d'autres pour profiter de la douceur du temps, des réunions familiales et autres « farniente ».

A la Ruche, on aime bien les ponts. Passage d'une rive à l'autre, d'un état d'envie d'apprendre à la réalisation de rêve parfois. Ainsi Brigitte va pouvoir s'essayer à la danse de claquettes avec son amie d'enfance, et Eric danseur amateur et passeur de savoirs. Autre passeur, Marine a su emporter avec enthousiasme et conviction un groupe de bricoleurs de carton qui, à leur tour, deviendront passeurs pour les nombreux candidats en attente du prochain échange « meuble en carton » qui se sont manifestés.

Vive la réciprocité et le contre don qui donne la liberté et la fierté de soi !

Mai et Juin sont des mois bien remplis... ateliers santé, exposition d'aquarelles, journée d'échanges- avant le temps des vacances propices à la réflexion pour les nécessaires bilans et projets de la rentrée en septembre.

En attendant, toute l'équipe de la Ruche vous attend nombreux aux différents rendez-vous que vous trouverez dans ce bulletin.



C'est bientôt l'été et également pour bon nombre d'entre nous les vacances.

Qu'il fait bon en été, le soleil est au rendez-vous, les oiseaux sifflent, les nids sont remplis de petits et la nature explose de lumière. Les fleurs embaument nos jardins. J'aime cette saison, la bonne humeur est partout, les sourires sont sur les visages, le stress diminue. La chaleur de l'air apaise mes douleurs, je regarde le ciel il ressemble à une aquarelle. C'est beau, c'est super. Je ferme les yeux et je pense : « que l'on est bien en été !!!

Chouquette

La Ruche aux savoirs

Equinoxe- 37520 – La Riche

02.47.37.58.88

Courriel : infos@rezo37.org



Le bureau :

Bernadette Arnaud

Sylvain Naudin

Martine Bonneau

La mise en page :

Brigitte JARNY- chouquette37520@yahoo.fr

Permanence :

accueil et réunion d'animation

mardis de 10 h à 12 h



Site Internet :

www.larucheauxsavoirs.org

SOMMAIRE

Page 1	Edito/Présentation
Page 2	La vie de la Ruche
Page 3	Recueil d'impressions
Page 4	Activités
Page 5	Détente/loisirs
Page 6	Jeux
Page 7	Courrier aux lecteurs

BONNE LECTURE

LA VIE DE LA RUCHE

Recueil d'impressions



P'tit dèj'. à La Ruche aux Savoirs « Faire le plein de carburant et recharger les batteries »

Ce samedi-là, tout se prêtait à la bonne humeur : par un temps estival et après une grasse matinée, nous nous sommes acheminés à pieds, mon compagnon et moi, vers Equinoxe pour le petit déjeuner mensuel de la Ruche. Pour nous, c'était une première !

Le ventre vide, nous étions impatients de découvrir ce que Virginie allait nous proposer pour attaquer, plein d'énergie, une bonne journée... Il régnait dans la salle comme une ambiance de récréation de fin d'année scolaire : on s'embrassait gaiement, se présentant les uns les autres, et nous nous réjouissions déjà de voir étalés sur la table tout ce que notre diététicienne avait sorti de plusieurs grands sacs : il y avait là des pots en verre remplis de confitures colorées, des sachets de toutes sortes avec des contenus connus ou inconnus, des barquettes miniatures, d'autres plus grandes, de la baguette appétissante, des petits gâteaux maison tout mignons, des fruits frais, bref, un vrai buffet ! Et cela donnait envie de goûter à plein de choses ...

Mais avant de commencer, notre hôtesse du jour nous expliqua les grandes règles de base à respecter pour, comme le dit Bernadette « faire le plein de carburant et recharger les batteries », au cours de ce 1er repas de la journée, trop souvent escamoté, nous le savons bien.

Forts de ces conseils, nous sommes passés à l'action et ce fut pour certains l'occasion de goûter quelques produits nouveaux : Thé au chocolat, galette de riz etc... Nous avons répondu à des quiz pour évaluer nos connaissances, balayer des idées reçues.

Ce fut un moment très chaleureux et sympa, qui nous a donné envie de revenir !

Marie

Samedi 21 avril 2007, rendez-vous a été donné à Equinoxe, 10h, pour (ré)apprendre à déjeuner de façon agréable et respectueuse de notre santé.

Nous ne sommes pas moins de 12 à nous installer dans la salle des réseaux. On fait connaissance avec les nouveaux- invités à découvrir les réseaux et par la même occasion un échange-. Puis l'eau est mise à chauffer, Virginie installe une multitude d'ingrédients et on tâche de faire silence- pas facile, nous avons tant de choses à nous dire ! - pour écouter les 1ères explications de Virginie.

Je crois que chacun a pu composer «son» petit déjeuner, poser des questions, apporter ses connaissances sur le sujet en les confrontant à la fois avec une experte de la nutrition et avec les autres participants. Moi, j'ai senti que je pouvais corriger certaines de mes habitudes, notamment équilibrer les apports de chaque élément, sucrer moins mon café ou mon thé. On peut aussi conforter de bonnes façons de se nourrir et se faire plaisir car cela fait du bien de sentir qu'on « fait bien » !

Bernadette

Explications de Virginie :

Règle n°1 : se réhydrater : pendant la nuit, par exemple, nous respirons et à chaque expiration, nous perdons un peu d'eau... Il faut donc absorber un liquide: eau, thé, café,...

Règle n°2 : reconstituer ses réserves de carburant, de l'énergie avec des **céréales** : blé, riz, pain... A cette occasion, j'attire votre attention sur les emballages et la liste des ingrédients (vous savez, le truc sous l'emballage en tous petits caractères! : le produit cité en 1er est aussi celui dont la quantité est la plus importante). ATTENTION, les céréales soufflées type Kellogs, Chocapic, etc. ont certes des céréales mais aussi pas mal de sucre et de graisse !

Règle n°3 : Renforcer les muscles et le squelette avec des **protéines** : produits laitiers comme le lait mais aussi 1 yaourt ou 1 portion de fromage, 1 oeuf...

Règle n°4 : Faire démarrer le moteur par l'indispensable étincelle « **minéraux/vitamines** ». Jus de fruits ou jus de légumes (100% pur jus), compote (sans sucres ajoutés), fruits secs (pruneaux, dattes, amandes, noix...)

Les extras : non indispensables : Virginie avait apporté quelques confitures à utiliser avec modération (1cuillère à café sur une tartine de pain ou dans un yaourt), idem pour le beurre qui apporte de la vitamine A, E et D à préférer de loin à la margarine.

LA VIE DE LA RUCHE (suite)

Recueil d'impressions...



Escapade sur la Loire à vélo

- Allo! Viviane... « alors cette sortie à vélo avec Bernard, sa femme et Sylvain ? Il paraît que tu étais bien contente d'arriver ?

- Je suis surtout contente de l'avoir fait ! Car ça n'était pas évident dans ces conditions : on m'a prêté un VTT et bien sûr, comme ce n'était pas mon vélo habituel, j'ai eu mal aux fesses, aux genoux, aux jambes. En plus, on a eu le vent de face au retour, et ça, ça compte double !

- Tu connaissais ce parcours ?

J'avais déjà fait un circuit à vélo autour de Bréhémont mais beaucoup moins long. Là nous avons fait 50 km. Le VTT m'a été utile dans certains endroits mais si j'ai un conseil à donner c'est d'utiliser son propre vélo et de s'entraîner pour ne pas avoir mal partout. Il faut s'équiper aussi de gants, de peau de chamois pour la selle et ... de motiver un peu plus de monde pour partager la route. Je dois reconnaître que mes trois compagnons m'ont attendu et encouragée quand il le fallait car ils sont tous les trois très entraînés. Je suis d'autant plus fière de mon exploit !

- Vous êtes allés jusqu'où ?

- Langeais via Savonnières, Villandry et la Chapelle-aux-Naux où nous avons fait une halte. Au retour, en arrivant à Equinoxe, il y avait Léone et Fatima qui m'ont conseillé de prendre quelques granules d'Arnica pour ne pas avoir trop de douleurs. C'est ce que j'ai fait et je dois dire que cela a marché, je n'ai pratiquement rien senti.

- Recommenceras tu cette expérience ?

- Pourquoi pas mais cette fois-là, je me préparerai pour le faire dans de meilleures conditions. »



ECHANGE CHINOIS

En ce mercredi 25 avril 2007, pour notre deuxième échange chinois avec Caihua, nous sommes parties à **l'école chinoise** et nous avons appris **l'alphabet chinois** ou en chinois :

汉语拼音方案 Hànyǔ Pīnyīn Fāng'àn

L'alphabet phonétique se révèle être un outil indispensable pour les étrangers qui désirent apprendre le chinois. Mais il est d'abord utilisé par les enfants des écoles primaires de Chine pour apprendre les caractères chinois.

Les verbes n'ont pas de conjugaison. Tout est au même temps (présent). On ajoute un mot à l'écrit avant le verbe ou après le verbe pour indiquer l'action. A l'école chinoise l'âge scolaire est de : 3 ans pour les maternelles, 6 -12 ans pour les primaires, 12-15 pour les collégiens, et 15-17 pour les lycées.

C'est comme en France. Les élèves de ce pays asiatique, ont 7 heures de cours par jour en moyenne. Les enfants chinois aiment étudier. C'est la seule façon pour eux de trouver un travail, aussi les parents sont très stricts dans la discipline. Ces jeunes ont donc moins de temps libre pour jouer, ou pour toutes autres activités. Ils étudient. Il existe un manque de communication avec les parents. La sieste en été est obligatoire pour les petits en maternelle et en primaire. Le sport au collège et lycée se pratique chaque lundi, c'est collectif car tous les enfants se retrouvent pour ce moment de détente physique dans la cour de leur école.

Nous avons ainsi, Martine, Caihua et moi même pu comparer les deux systèmes scolaires. Nous avons passé un moment agréable, instructif. Notre prochain rendez-vous échange chinois reste à fixer. Nous remercions notre amie Caihua pour ce bon échange.

LA VIE DE LA RUCHE, (suite)

Activites

ECHANGES EN COURS

Italien (groupe)

Espagnol débutant (groupe) entre Alain, Annick et Bernard

Aquarelle (groupe) entre Joëlle, Jean Paul, Bernadette, Annick,

Claquettes, le 13 juin

Petits déjeuners (1^{er} samedi du mois)

Echange informatique : entre Maurice et Brigitte

Echange conversation française entre Martine et Caihua

Ateliers santé, dans le cadre de la semaine « nutrition », à suivre...



PASSATION D'ORDINATEUR

La Ruche aux savoirs possède un nouvel ordinateur portable. Tous les fichiers existants concernant notre association (carnet de bord, gestion, outils, historique des réseaux...) ont été transférés et peuvent être utilisés par chacun. Vous pouvez vous familiariser avec l'ordinateur et avec l'organisation des documents.

Brigitte



EVENEMENTS DU MOIS DE MAI

Plusieurs événements ont eu lieu en mai :

- **une exposition d'aquarelle** du 24 mai au 2 juin par le groupe du mardi

- **préparation des ateliers et exposition des 3 groupes**

« **cuisiner c'est bon pour la santé** semaine du 4 au 8 juin 2007

- **une journée d'échanges avec le groupe de l'AFCM** (alphabétisation) le 24 mai 2007 : échanges de cuisine, repas puis un groupe de hip hop et slam et la présentation de la collection d'une jeune styliste chinoise

MEUBLES EN CARTON

Marine, stagiaire au centre social, nous a offert un échange insolite, aussi bien original que génial. Nous étions pas moins de 6 femmes et un homme pour cet atelier « meuble en carton ». Il nous a fallu 3 séances de 3 heures. La déco restant à faire à la maison.

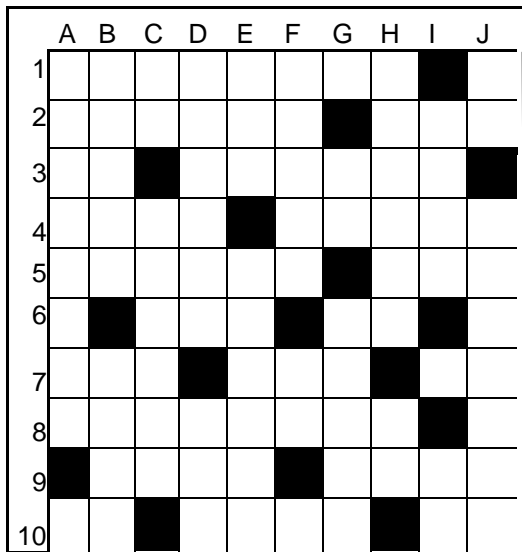
Quel chantier !! De vraies bricoleurs : scies sauteuses en main, règles et cutters, pistolets à colle, jusqu'au rouleau à pâtisserie, sans oublier le mètre ruban. Bref tous les outils étaient présents pour l'élaboration de notre chef-d'œuvre : une superbe table de chevet. Et bien sûr la satisfaction d'avoir réalisé un magnifique meuble. Rien que du carton, et oui que du carton et très solide !! Nous étions toutes et tous ravis de cette expérience que nous recommencerons sûrement pour certaines. En effet, une liste d'attente a été constituée et nous permettra de retransmettre notre savoir à la rentrée sans doute

Marine a terminé son stage parmi nous, et nous garderons un excellent souvenir d'une jeune fille agréable. Merci Marine pour cet échange ludique.



JEUX DE REFLEXION

Maurice nous propose ce mot croisé :



HORIZONTAL:

- 1: Raison d'être du réseau.
- 2: Unité de mesure des chambres d'hôtes. Froid ou chaud quand il n'est pas faux.
- 3 : Au début du train . Monnaies d'échange.
- 4 : Filtre incorporé . Ne nécessite aucun effort pour être acquise.
- 5 : Petites fleurs en forme d'étoile. Région de dunes
- 6 : L'espace est son domaine. Permet de combler un oubli.
- 7 : Pour le dernier à la belote . Effet négatif. Un des avants dernier de l'UE.
- 8 : On parle beaucoup des renouvelables en ce moment
- 9 : Un grand lac d'ailleurs. Il est surveillé comme le lait sur le feu.
- 10: Moi. Prend l'air. Guide âne

CHARADES / COMBLES :

- 1 Quel est le comble de l'optimiste ?
- 2 Quel est le comble pour un jardinier ?

3 Mon premier ne sais pas où il va
mon deuxième est mortel
mon troisième ne rit pas jaune
mon quatrième n'est pas rapide
mon tout est un poète

Solutions page suivante

VERTICAL :

- A : C'est le résultat du 1 horizontal
B : La Sécu hésite à les couvrir. Prince de TROIE (fils d'Aphrodite)
C : Rire . Radoter peut être.
D : Il ne faudra pas l'être le 22 avril et 15 jours après. Aber en breton
E : Bien là. Comme l'armoire du réseau.
F : Cajole dans les bois. Ha ! quel personnage (Arturo de son prénom).
G : Phonétiquement , y être voué n'est pas heureux . De théâtre ou de vin.
H : De ménage peut mal finir. L'aquitaine en résumé
I : Prendre le risque .Ex do
J : Un de l'UE .Tous Roi et non gueux

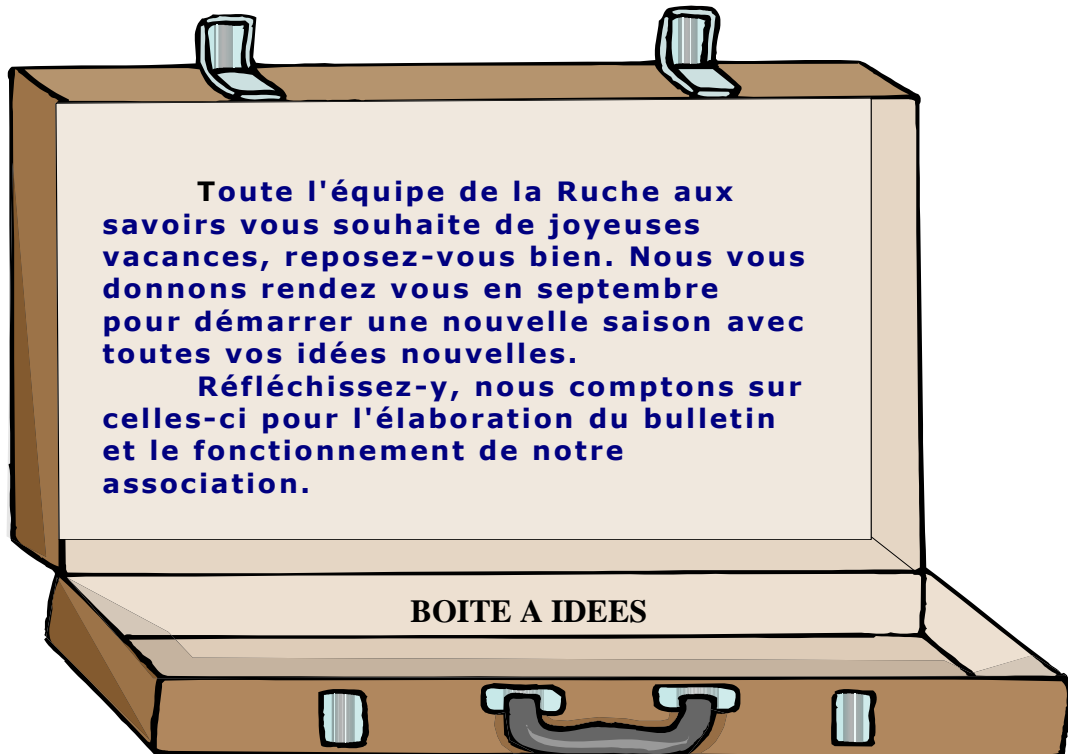
Laquelle de ces pelotes de laine le mouton doit-il tirer ?



Tous les outils sont en double, sauf un. Lequel ?



COURRIER AUX LECTEURS



REPONSES des charades

- 1 entrer dans un grand restaurant et trouver une perle dans un huître pour payer
- 2 de raconter des salades
- 3 Victor Hugo

RÉPONSES du mot croisé

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 ECHANGE | A ENTRAIDE |
| 2 NUITEE /COL | B CURES/ENNE |
| 3 OTAGES | C HI/ ITERER |
| 4 REIN/ INNEE | D ATONES/RIA |
| 5 ASTERS/ERG | E NET/RANGEX |
| 6 I/ESA/PS/A | F GEAIS |
| 7 DER/NUI/ L | G PIECES |
| 8 ENERGIE | H SCENES/SO |
| 9 ERIE/COUT | I OSER/UT |
| 10 JE/AXEE/TE | J EGALITE |