

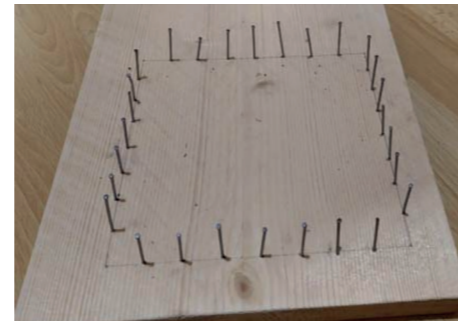
Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs



Zoom sur un échange ponctuel

Un mercredi après-midi, Clotilde (notre plus jeune adhérente) a animé un atelier « fabrication de TAWASHI ». Il s'agit d'éponges « zéro déchet » faites à partir de chaussettes, collants, leggings ou manches de tee-shirt hors d'usage. Nous avons d'abord construit nos petits « métiers à tisser » : sur une planchette de bois, nous avons tracé un carré de 16 cm de côté puis nous avons planté des clous tous les 2 cm (sauf dans les angles). Ensuite, nous avons découpé nos vieilles chaussettes en bandes de 3 cm de large environ et avons commencé le tissage. La dernière étape, qui consiste à tisser le tour de l'éponge, est plus délicate. On s'en est sorti grâce aux conseils (et au coup de main !) de Clotilde. Le tawashi remplace l'éponge à la cuisine et à la salle de bains. Comme il est en tissu, il peut être lavé et réutilisé de nombreuses fois. Il est économique et écologique puisqu'il est fabriqué à partir de matériaux recyclés.

<http://rerspoizat.free.fr> - rerspoizat@free.fr - 07 83 63 29 04



Club des Cyclos Eybens Poizat



La Bavière du Sud en juin

Le Club des Cyclos Eybens Poizat propose un voyage à Arnstorf, ville allemande jumelée avec Eybens, du samedi 4 au lundi 13 juin 2022. Ce séjour interculturel est ouvert aux Eybinois et Poisatiers, cyclistes et non cyclistes.

Samedi 4 Juin : voyage en bus Eybens-Arnstorf (800 km) - bus de 30 places avec remorque pour les vélos.

Dimanche 5 juin et lundi 6 juin : découverte d'Arnstorf et ses environs (en vélo ou à pied) + ses châteaux ou sa piscine...

Lundi soir : soirée conviviale

franco-allemande, avec élus et habitants d'Arnstorf.

Mardi 7 juin : direction Regensburg (90 km) à vélo pour les cyclistes et en bus pour les non cyclistes Regensburg (Ratisbonne) est une ville médiévale inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Mercredi 8 juin : découverte des environs de Regensburg pour les cyclistes ou visite de la ville à pied.

Jeudi 9 juin : Regensburg-Arnstorf en vélo pour les cyclistes et visite de la ville pour les non cyclistes retour en bus à Arnstorf

Vendredi 10 juin : balade à vélo

ou à pied autour d'Arnstorf, ouverture de la fête médiévale d'Arnstorf.

Samedi 11 et dimanche 12 juin : participation à la fête médiévale d'Arnstorf (déguisements bienvenus !)

Lundi 13 juin : voyage retour en bus Arnstorf-Eybens.

Le prix, entre 500 et 600 € inclut le transport et l'hébergement en hôtel avec demi-pension. Nombre de places limité.

Pour tout renseignement et / ou inscription : **06 43 82 74 36**
cyclo-eybenspoizat@orange.fr

Don du sang



Une collecte de sang est organisée par l'EFS (Etablissement Français du Sang) sur la commune de Poizat le **mardi 24 mai 2022 de 16h à 19h30 dans la Salle Léo Lagrange.**

Lors de la dernière collecte du 19 octobre 2021, 50 personnes ont répondu présent, dont 4 nouveaux donneurs ou donneuses. Quand on sait qu'un don peut sauver 3 vies c'est donc près de 150 personnes qui ont pu profiter de cette générosité.

En cette période qui reste difficile, avec parfois des collectes annulées, notamment en entreprises, les besoins, sont toujours aussi importants. Le mardi 24 mai vous aurez donc l'occasion de réaliser un geste gratuit, qui peut véritablement changer des vies en 45 minutes en moyenne de l'entretien à la collation. Compte tenu des précautions sanitaires, le don a lieu sur rendez-vous. L'inscription

est obligatoire via le lien mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr. A noter que le pass sanitaire n'est pas exigé conformément à la directive ministérielle de août 2021 concernant les collectes de sang.

Qui peut donner ? Normalement, toute personne en bonne santé, âgée de 18 à 70 ans. Le don n'aura lieu qu'à l'issue de « l'entretien pré don » réalisé par un médecin de l'EFS le jour du don. Vous pouvez vérifier votre éligibilité rapidement sur le site de l'EFS via un quizz anonyme <https://dondesang.efs.sante.fr/puis-je-donner/> Et si vous ne pouvez pas donner, n'hésitez pas à en parler autour de vous !

Et pour finir quelques petits conseils pour les donneurs : ce jour là, hydratez vous bien et ne mangez pas trop gras, mais mangez ! Venez avec une pièce d'identité, votre masque et pensez à vous laver les mains avant de venir et/ou à l'entrée du lieu de la collecte. Prévoyez de ne pas faire de sport dans les 24 heures qui suivent le don du sang.



Commerce de proximité

D'éco Sphère

D'éco Sphère s'installe à Poizat !

Après avoir passé la majeure partie de leurs vies professionnelles dans le domaine du bâtiment et plus particulièrement du second œuvre, Cynthia Turner et Marie Rulière ont eu la folle idée de créer une entreprise à leur image. Un projet mûrement réfléchi qui a pour but de proposer des prestations de décoration à vocation « éco-responsable ». Avec la crise sanitaire, elles ont encore, un peu plus, mesuré l'importance d'allier le confort à la préservation de l'environnement et à l'économie locale. Fortes d'une expérience solide, d'un réseau d'artisans compétents et d'une rigueur à toute épreuve, elles sauront vous accompagner dans vos projets de construction ou rénovation afin de vous proposer des solutions intelligentes et modernes d'agencement, pouvant accueillir la vie sociale et professionnelle. Leur principal objectif est de redonner vie à vos espaces, meubles et objets en les détournant de leur fonction ou en les « relookant ».



Retrouvez l'ensemble des prestations et tarifs sur leur page Facebook : <https://www.facebook.com/cmdecosphere/> et Instagram : [cynthia_marie_decosphere](https://www.instagram.com/cynthia_marie_decosphere)

decosphere38@gmail.com ou au 06 36 22 69 42 ou 07 84 99 68 23