



FOYERS RURAUX MEURTHE & MOSELLE

# Les soirées

m j v s d

ouvertes à tous

Plan d'accès à Royaumeix

### Mercredi



Spectacle *Habibi, mein schatz*, de la Compagnie Strudel. Dans le salon d'un jeune couple germano-algérien, découvrez l'incompréhension chronique entre leurs deux langues et leurs deux cultures. Un spectacle burlesque, visuel, musical et plein de rebondissements.

*Pas si simple de se comprendre à deux*

### Jeudi

Conférence *Du mal entendu au malentendu*. Comment repérer les mots qui sont sources de malentendus et quels sont les mots qui, au contraire, dissipent doutes et incompréhensions? Spécialiste de la communication, Djamel Berbachi analyse ces mécanismes et propose des solutions concrètes pour des liens apaisés.

### Vendredi

Soirée ludique ouverte à tous.

### Samedi

• Ciné-débat : film *Demain*. Et si montrer des solutions, raconter une histoire qui fait du bien, était la meilleure façon de résoudre les crises écologiques, économiques et sociales, que traversent nos pays ?  
• Sortie nocturne en forêt.

### Dimanche

Grand jeu en après-midi, puis repas, concert avec la fanfare Couche-Tard



*Amoureuse des musiques de l'est, klezmer et balkaniques, empreinte d'une énergie nucléaire mâtinée d'un humour fin et spirituel, la fanfare Couche-Tard embarque les spectateurs dans une frénésie de rythmes dansants*



### Hébergement

Une aire de camping équipée de sanitaires vous accueillera à Royaumeix. Tente, caravane ou camping-car, chacun apporte son toit ! Quelques chambres chez l'habitant sont néanmoins à votre disposition. Contactez-nous rapidement.



Le bulletin d'inscription est photocopiable. Il peut aussi être téléchargé. Inscription en ligne sur le site de la Fédération. Renseignements auprès des administrateurs ou des animateurs de votre secteur ou à la Fédération.

Chaque soir, animation spécial enfants



**Fédération Départementale des Foyers Ruraux**  
5, rue Victor Hugo • 54770 Bouxières-aux-Chênes  
tél 03 83 31 10 35 • fax 03 83 31 15 62  
foyersruraux54@wanadoo.fr  
www.foyersruraux54.org

### Les partenaires des Foyers Ruraux



FOYERS RURAUX MEURTHE & MOSELLE

# LETTRE Foyers Ruraux

N°23

éditée par la Fédération Départementale des Foyers Ruraux  
54770 Bouxières-aux-Chênes  
tél 03 83 31 10 35 • foyersruraux54@wanadoo.fr

gratuit Spéciale Université Rurale à Royaumeix du mercredi 24 au dimanche 28 août 2016 été 2016

## L'accueil, pierre angulaire d'un foyer rural vivant !



*Puisque l'union fait la force de nos associations et de nos actions, les Foyers Ruraux ont à cœur d'être ouverts à tous. Il est ainsi naturel que nous sachions nous montrer accueillants afin que chaque habitant puisse trouver sa place au sein du Foyer Rural. Mais accueillir signifie bien plus que souhaiter la bienvenue !*

*Le mot accueil vient d'un mot latin qui signifiait rassembler et associer. Accueillir, c'est donc veiller à faire du nouveau-venu un membre à part entière du Foyer Rural. Et la tâche n'est pas toujours facile, nous le savons bien ! L'accueil sera donc le fil rouge de cette nouvelle Université Rurale qui se tiendra à Royaumeix du 24 au 28 août. Les nombreux ateliers et animations que vous allez découvrir dans ce programme seront autant d'occasions de découvrir et d'expérimenter des activités, des méthodes et des outils nouveaux pour nous aider à mieux accueillir les autres au sein du Foyer Rural, condition essentielle pour faire grandir nos associations, pour faire de nos villages des villages vivants. Retrouvons-nous en toute simplicité et dans la convivialité à la fin de l'été pour préparer ensemble une nouvelle année tournée vers l'accueil des Autres. Je serai heureux de vous accueillir à Royaumeix pour cette nouvelle édition de l'Université Rurale. À bientôt.*

Claude Thomas  
président de la Fédération  
Départementale

**Osez l'université rurale**  
Vous accueillir toujours plus nombreux à l'Université Rurale d'été est notre souhait sincère. Vous n'avez jamais participé ? Vous ne pouvez pas vous rendre disponible sur toute la semaine ? Osez franchir le pas ! Cette année, un accueil spécifique vous est réservé afin de faciliter votre venue et, nous le souhaitons, vous donner envie de revenir ! Contactez vos administrateurs ou animateurs de secteur pour organiser votre venue.

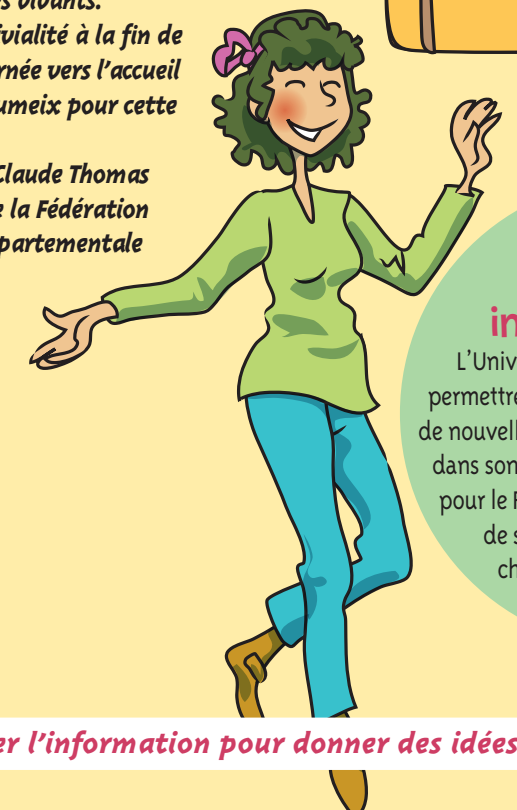
### Nous recherchons

- des bouteilles de gaz en acier de 13 kg et surtout de 35 kg
  - des malles et des valises de toutes formes et couleurs.
- Contactez la fédération !



### Un bon investissement !

L'Université Rurale a pour objectif de permettre à chaque participant d'acquérir de nouvelles compétences pour les réinvestir dans son village. C'est donc un bon calcul pour le Foyer de faciliter la participation de ses bénévoles en prenant en charge une partie des coûts.



Lettre à copier, dupliquer, faites passer l'information pour donner des idées à copier



## Université Rurale à Royaumeix du mercredi 24 au dimanche 28 août 2016

de 9h30 à 12h et de 14h à 17h

Vérifiez les jours de fonctionnement des ateliers : **m**ercredi, **j**eudi, **v**endredi, **s**amedi, **d**imanche.

### Faire du pain

Apprentis boulangers, visitez le fournil de Royaumeix, découvrez l'engagement d'un agriculteur-boulangier et vivez avec lui toute les étapes de la fabrication de pain traditionnel au levain qui sera servi aux repas de l'Université Rurale. Groupe de 8 à 10 personnes.

### Faites-le vous-même

Pourquoi acheter cher ce que l'on peut aisément fabriquer soi-même en faisant des économies et en se faisant du bien? Apprenez à réaliser vous-même des produits et objets utiles au quotidien : lombriculture, bière et boissons, cosmétiques, savon, nichoirs.

### Je t'accueille dans ma cuisine

Être accueillis par petits groupes dans la cuisine d'habitants de Royaumeix pour s'échanger nos bonnes recettes, nos tours de main et cuisiner ensemble, voilà un bon moyen de nouer des liens. Ces bons petits plats seront servis lors de l'auberge espagnole du dimanche et, pour garder trace de ces rencontres culinaires, un livre de recettes et de photos sera réalisé.

### Le monde est une scène

Du théâtre avec des voyageurs, des rencontres, de l'hospitalité, et surtout l'accueil. Autant de thématiques que les comédiens amateurs pourront explorer pendant cette semaine. Matériel à apporter : des valises !

### Vidéo

Bien accueillir au Foyer Rural peut revêtir beaucoup de formes ! Réaliser et présenter de petits films vidéo est un moyen original et efficace de présenter nos actions, de donner envie de s'engager ou de souhaiter la bienvenue aux nouveaux adhérents, bref, de faire bon accueil dans votre foyer rural.

## Des idées neuves pour un foyer rural plus accueillant



### Braseros

Pour mieux accueillir le public, réchauffer vos fêtes d'hiver ou illuminer celles d'été, équipez votre Foyer Rural de braseros métalliques originaux. Conçus lors de l'Université Rurale de printemps, il est maintenant temps de les réaliser. Bricoleurs de tous poils, embrasons-nous !

### Jouer en grand

Animateurs ou animatrices de colo, de centre aéré ou d'accueil périscolaire, bénévoles des Foyers Ruraux, parents qui animez votre village, unissez-vous ! Échangeons nos idées, partageons nos expériences et organisons 3 animations ludiques et collectives qui clôtureront l'Université Rurale : une sortie nocturne en forêt, une randonnée et un grand jeu familial.

### Terre d'accueil

Voyageurs inconnus aux mille visages, aux mille aventures humaines. Quelle terre « matière », quelle terre « accueillante » pour les raconter, les modeler ? Géants de passage, installés avec nous à Royaumeix... Un atelier créatif pour ceux qui aiment travailler la terre.

## Culture



### Régie lumière

Vous souhaitez donner à vos événements une ambiance particulière, illuminer votre village ou le spectacle d'une troupe amateur ? Cet atelier est fait pour vous. Apprenez à créer des ambiances avec des projecteurs et des gélamines de couleur en mettant en lumière les espaces et les temps forts de l'Université Rurale.

### Histoires de valises

C'est autour du thème de la valise, que l'atelier art plastique compte voyager ! Que mettons-nous dedans de nous pour partir ? Et avec quoi de l'autre revenons-nous ? Toutes ces choses qu'elle peut contenir et qui s'offrent à l'œil du voyageur ou de son hôte. Matériel à fournir : une valise, un carnet de croquis.

# Posons nos valises à Royaumeix

### Sport et santé

Rencontrer les autres, nous enrichir par le partage de nos différences, c'est ce qui nous fait grandir. Mais comment bien accueillir et rencontrer l'Autre sans m'être d'abord trouvé moi-même ?

#### • Sophrologie m j v (18h-19h)

Ressourcez-vous, apprenez à gérer votre stress et retrouvez harmonie et confiance en vous avec la sophrologie caycéenne, une technique de relaxation dynamique à base d'exercices corporels, de respiration consciente et d'images positives.

#### • Handfit v (matin)

Le handfit est une activité physique de groupe, basée sur le handball, qui propose de renouer avec son bien-être et sa santé avec une approche conviviale de partage, d'échange avec les autres et de convivialité.

### Rando en fête

Courir, marcher, s'orienter... Familles, sportifs aguerris, promeneurs du dimanche, chacun participera à son rythme à la rando en fête.

## Sport



### Agir pour vivre mieux

Nous devons être le changement que nous voulons voir dans ce monde ! Pour construire un monde plus humain, plus économe, plus solidaire, chacun a des envies, des idées qui pourraient devenir réalité, à condition de savoir les partager et d'oser les mettre en œuvre. Changer la vie ? Chiche !

#### j eudi :

#### Prenons la parole

Comment mieux communiquer nos idées, s'exprimer de façon précise, convaincante et maîtrisée ? Comment dépasser nos difficultés à nous exprimer en public et maîtriser le trac ? À partir de techniques simples et de jeux et avec les conseils d'un expert en communication, nous nous exercerons à la prise de parole efficace en public.

#### v endredi : L'union fait l'économie

Achats groupés de fuel, d'épicerie, souscription collective de contrats d'assurance ou de complémentaires santé, création de services par des habitants : des expériences sont menées et prouvent qu'agir ensemble permet d'obtenir des services ou des biens à de meilleures conditions. Que permet la Loi ? En quoi la mise en commun de nos savoir-faire et de nos moyens économiques permet-elle de mieux répondre à nos besoins ? Comment s'y prendre dans son village ?

## Agir pour vivre mieux



### Agoras

Vendredi et samedi, de 18h à 19h, c'est le temps des témoignages, des échanges et de la réflexion autour des thèmes abordés dans les ateliers. Rencontres forum, débats, échanges de savoir-faire, échanges de techniques, confrontation d'expériences... des temps ouverts à tous ceux qui s'intéressent aux questions d'animation du monde rural.

### Formation à l'animation sportive pour les 3/10 ans s

Vous souhaitez encadrer bénévolement une activité d'éveil pour les enfants de 3 à 10 ans dans un Foyer Rural ou en centre de loisirs ? Découvrez comment l'activité sportive peut être source d'épanouissement pour les enfants et permettre une meilleure socialisation. Après l'Université Rurale, le formateur se déplacera dans votre Foyer Rural et vous accompagnera dans l'organisation de votre activité.

### Formation PSC1 s

Apprenez les gestes qui sauvent ! Cette formation ouverte à toute personne de plus de 16 ans vous permettra d'acquérir les compétences nécessaires à une action citoyenne d'assistance aux victimes en réalisant les gestes élémentaires de secours. 20 places disponibles.

#### s amedi :

#### Petits ruisseaux et grandes rivières

On peut rêver de refaire le monde et se décourager devant l'ampleur de la tâche ! Pourtant, cela peut commencer simplement, en bas de chez soi. Améliorer le quotidien commence là où nous vivons, là où nous constatons des manques et des besoins, là où nous pouvons agir collectivement. Avec l'aide d'acteurs locaux qui ont réussi à changer un petit bout du monde, imaginons comment concrétiser nos rêves, repérons les freins à dépasser et les leviers à activer...

#### d imanche :

#### Et demain, je fais quoi ?

Le Foyer Rural est le cadre idéal pour concrétiser nos rêves car l'action collective donne une force incroyable à nos projets. Mais qu'en faisons-nous dans nos villages ? Forts des rencontres et de nos échanges de la semaine, trouvons comment passer de nos rêves à la réalité. Engageons-nous dans l'action.

### Colo

L'Université Rurale, c'est un moment exceptionnel pour les enfants de moins de 12 ans qui seront accueillis par une équipe d'animateurs expérimentés et pleins d'imagination pour cinq jours d'aventures et de découvertes. Des temps forts sont déjà prévus : sortie nocturne à la découverte de la forêt le samedi soir, randonnée et grand jeu familial le dimanche.

## Bulletin d'inscription

Un bulletin par participant de plus de 12 ans

### Je m'identifie

Moins de 12 ans : inscription obligatoire sur le bulletin d'un adulte responsable. 12/18 ans : inscription individuelle, sous la responsabilité d'un adulte présent sur place.

M<sup>me</sup> M<sup>lle</sup> M. Prénom et NOM

Adresse

Tél Courriel

Pour les ados de 12 à 18 ans, prénom et nom de l'adulte responsable obligatoirement présent à l'Université Rurale :

### Je m'inscris aux ateliers (sans précision = tous les jours)

<input type="checkbox"/> Faire du pain	<input type="checkbox"/> Régie lumière
<input type="checkbox"/> Braseros	<input type="checkbox"/> Histoires de valises
<input type="checkbox"/> Faites-le vous-même	<input type="checkbox"/> Sophrologie m j v
<input type="checkbox"/> Jouer en grand	<input type="checkbox"/> HandFit v matin
<input type="checkbox"/> Je t'accueille dans ma cuisine	<input type="checkbox"/> Sport 3/10 ans s
<input type="checkbox"/> Terre d'accueil	<input type="checkbox"/> Secourisme PSC1 s
<input type="checkbox"/> Le monde est une scène	<input type="checkbox"/> Agir vivre mieux j v s d
<input type="checkbox"/> Vidéo	<input type="checkbox"/> Agoras v s 18h-19h

### J'inscris des enfants de moins de 12 ans

Les enfants de moins de 12 ans sont obligatoirement accueillis à la colo. Les enfants de moins de 3 ans sont accueillis sous la seule responsabilité de leurs parents.

Prénom		
Nom		
Âge		

### Je réserve mes repas

	mercredi		jeudi		vendredi		samedi		dimanche	
	midi	soir	midi	soir	midi	soir	midi	soir	midi	soir
adulte										
enfant 1										
enfant 2										
enfant 3										

### Hébergement

J'apporte ma tente  Je loge en camping-car ou caravane  
 Je souhaite être logé chez l'habitant (places limitées, contactez-nous rapidement)

### Participation

Total repas (midi ou soir) adulte	<input type="text"/>	x 7,50 € =	<input type="text"/>	€
Total repas enfants	<input type="text"/>	x 6,00 € =	<input type="text"/>	€
		=	<input type="text"/>	€

\* L'Université Rurale doit vous permettre d'acquérir de nouvelles compétences et de les réinvestir dans votre Foyer Rural. Votre Foyer pourrait donc prendre en charge une partie de votre participation.

coût total je déduis la participation de mon Foyer Rural\*  
 ma participation est de  €

J'adhère au Foyer Rural de

### Je donne mon inscription

à mon Foyer Rural avant le 16 août 2016, accompagnée de ma participation par chèque bancaire à l'ordre de FDFR54.