



Les **Echanges de Savoirs** permettent de partager des connaissances, échanger ses savoirs, se rencontrer dans une ambiance conviviale et détendue.

### **Le fil des Savoirs – Avril 2026**

- **Activités ponctuelles**

**Tricot, Crochet** : le mercredi 1<sup>er</sup> avril (14h30 – 17h30), salle 2 avec Françoise et Huguette et le mercredi 29 avril (14h30 – 17h30).

**Café philo** : le mercredi 1<sup>er</sup> avril (17h – 19h), salle 1 à Buhulien avec Catherine,  
Thème : c'est un livre de Pierre Rosanvallon " les contre-pouvoirs invisibles".

**Tarot** : le mercredi 1<sup>er</sup> avril (19h30 – 22h30), salle 2 à Buhulien avec Véronique.

**Réunion du CA** : le jeudi 2 avril à 17h30.

**Pyrogravure** : le vendredi 3 avril (14h – 16h), salle 2, avec Laurence.

**Lecture** : le mardi 7 avril (14h15 – 16 h), salle 2 à Buhulien avec Mireille.

**Peinture** : le mercredi 8 avril (14h – 17 h), salle 2, avec Isabelle.

**Informatique** : le lundi 27 avril (10h – 12h), salle 1, avec Anne, (reprise des ateliers).

**Bonzaï** : le mercredi 29 avril après-midi chez Cathe (Catherine Le Déan).

**Astronomie** : prévu en avril si le temps le permet avec Alain.

- **Activité marche du mardi**

**Le 07/04 : à Lannion**

**Le 14/04 : vacances**

**Le 21/04 : vacances**

**Le 28/04 : à Saint Quay-Perros**

Le programme détaillé est téléchargeable sur le site. Ouvert à toutes et tous.

Pour nous contacter : [marche.eds22@gmail.com](mailto:marche.eds22@gmail.com)

### **Dates à retenir**

- **Activités ponctuelles**

**Macramé** : le 6 mai, salle 1, avec Christine.

**Peinture** : le 6 mai, salle 2, avec Isabelle.

**Art floral** : le vendredi 5 juin, les fleurs de notre jardin, avec Michèle et Annick.

# News

## Informations complémentaires sur les activités d'Avril

**Anglais débutant** : nous recherchons une personne qui pourrait offrir des séances d'initiation à l'anglais. Nous avons des personnes demandeurs.

**Sorties** : le printemps arrive, toute proposition de sorties est la bienvenue.

## Informations complémentaires sur les activités de Mai

**Macramé** : l'atelier macramé portera sur la réalisation de suspensions



Retrouvez le détail de toutes nos activités permanentes et ponctuelles sur notre site :

**[echanges-savoirs-tregor.fr](http://echanges-savoirs-tregor.fr)**

-> Nous contacter par mail : [echanges.savoirs.tregor@gmail.com](mailto:echanges.savoirs.tregor@gmail.com)

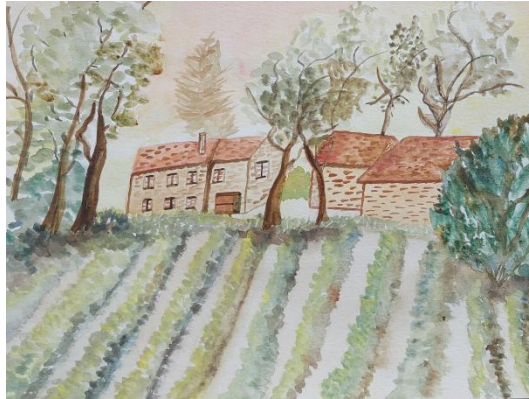
-> Permanence : le jeudi de 14h à 17h au local de l'association, ancienne école de Buhulien

**Toute proposition sera la bienvenue et prise en compte pour les mois suivants avant le 20 du mois**

**Envoyez-nous des photos de votre activité afin de les partager !!**

## Les activités ponctuelles du mois de Mars

**Peinture** : quelques œuvres du mois avec Isabelle



**Perles** : les bracelets créés par les participantes avec Gaëlle



**Crochet** : ouvrages réalisés au crochet



## Cuisine aux algues : les recettes de Monique



### **Rouleaux apéro**

Galette de sarrasin + LAITUE DE MER + fromage frais + saumon fumé.  
Rouler la galette garnie et la couper en rondelles.

### **Tartare d'algues**

ULVE + NORI + DULSE découpées finement ou mixées. Si elles sont fraîches, bien les essorer avant. Ajouter huile d'olive + câpres + cornichons + un peu d'ail. Mélanger. Les déposer sur des feuilles d'endives ou sur des rondelles de pommes de terre cuites pour la présentation.

### **Riz aux haricots de mer**

Tailler les HARICOTS DE MER en petits morceaux que l'on ajoute 10 mn avant la fin de la cuisson du riz.

### **Tarte aux algues**



Préparer le fond de tarte. Faire blanchir le FUCUS A DENTS 10mn dans l'eau bouillante, puis le mixer. Le déposer sur le fond de tarte avec de la crème animale ou de la crème de coco, des tranches de saumon fumé et (ou) de fromage de chèvre. On peut y ajouter des épinards ou des côtes de bettes. Cuire au four 20mn à 180°.

### **Dessert**

Dans 1l de lait, mettre 1 petite cuillerée d'AGAR-AGAR avec de la poudre de caroube et une figue pochée. Elle doit être préparée à l'avance car elle doit figer dans le réfrigérateur.

### **Jus de pommes**

Ajouter des paillettes de NORI sèche, du gingembre et de la cannelle.  
A préparer à l'avance car il doit être frais.