Plaine de vie
42 rue du chemin vert, 95460 Ezanville
0139352736
www.plainedevie.org

Feuille de Chou n°931

Jeudi 4 octobre 2018

Contenu des paniers de cette semaine:

Bouffémont:

Petit panier: tomate cerise, poivron, tomate, aubergine, courgette

Saint-Brice:

Petit panier : tomate cerise, poivron, tomate, aubergine, courgette

Grand panier: tomate cerise, poivron, tomate, aubergine, courge

Saint-Leu:

Petit panier : tomate cerise, poivron, tomate, aubergine, courgette

Grand panier : tomate cerise, poivron, tomate, aubergine, courge

Ezanville:

Petit panier : tomate cerise, poivron, concombre, ciboulette, courge

Grand panier: tomate cerise, aubergine, tomate, poivron, courge

Les connaissez-vous ces « bénévoles de l'ombre » ?

L'association Plaine de Vie salarie 42 personnes dont 12 personnes dans l'encadrement et 30 personnes en insertion. Mais ce n'est pas tout !

Plaine de vie est aussi forte de ses bénévoles qui s'investissent. Chacun à leur manière et selon les besoins de la structure, ils se rendent disponibles pour que cette belle aventure qui comprend la remise au travail mais aussi la confection de paniers de légumes bio, l'entretien des espaces verts et l'animation nature, soient une vrai réussite sociale, locale et environnementale.

On estime chaque année à 1,8 ETP (Equivalent Temps Plein), le temps consacré par les bénévoles de Plaine de Vie et ceci sans compter le temps de réunion des membres du CA et du bureau.

Ils sont environ une quarantaine par an (certains ne sont même pas encore adhérent) à se mobiliser sur des fonctions et activités diverses. Je vais essayer de vous les lister et j'espère n'en oublier aucune.

Nous avons la confection des paniers le jeudi matin avec les salariés (5 personnes en fonction des disponibilités), la livraison des légumes sur les points de dépôts (1 p), la tenue des points de dépôts (3 p), la plantation de poireaux ou la participation ponctuelle à l'activité maraîchère (3 à 4 p), les menus travaux de réparation qui sont preneurs de temps (2 p), la réparation des serres (1p), le dépannage informatique (1 p), la présentation aux salariés de thèmes choisis pour leur formation du lundi matin (2 à 3 p), l'écriture d'articles dans la feuille de chou (1p), le transport des nouveaux salariés à la visite médicale d'embauche sur Cergy (2 à 3p), la participation à des réunions pour représenter l'association (8 à 10p), la participation dans l'organisation de la Porte Ouverte et du marché de Noël (5 à 6p), le travail d'amélioration du site internet (présentation, rédaction des textes, création de boutons/puces… 5 p), la création de plaquettes de présentation de l'activité (3 à 4p), la recherche de nouveaux locaux (6 à 7p), la recherche de meuble et le transport pour les salariés qui ont la chance de se voir attribuer un logement autonome (2p), du parrainage pour la recherche d'emploi (1p), la réparation des marteaux (1p)…

Mais rien n'est figé. Chacun participe en fonction de ses compétences, de son temps disponible, de ses envies.

Et pourquoi parler des « bénévoles de l'ombre » ? Et bien parce qu'ils sont bien discrets dans leur activité, bien présents mais peu revendicatifs de reconnaissance. Et pourtant, sans eux, Plaine de Vie aurait plus de mal à gérer ces petits rien. Sans eux, on risquerait de se scléroser, de travailler en vase clos, alors que justement nous souhaitons participer au développement local, ouvrir des horizons aux salariés et leur montrer la valeur du travail mais aussi du bénévolat.

Un très grand merci à tous nos bénévoles ! Et à tous ceux qui souhaiteraient participer à des actions ponctuelles, surtout n'hésitez pas, contactez-nous.

Cécile MENAGER, directrice

La Gazette de Roberte…

Cette semaine, les 1 ères astuces à réaliser au jardin en prévision de l'hiver…

Les araignées, des auxiliaires précieux à préserver cet hiver … Les araignées, que bien des personnes ne trouvent pas sympathiques ni attirantes, sont pourtant si utiles au jardin ! elles sont les amies incontestables du jardinier, car elles régulent les populations d'insectes qui peuvent causer des dégâts au jardin … mouches, moustiques…

pucerons ailés, noctuelles piérides

L'automne est là quasiment ! on pense à tort qu'on peut tout raser au jardin sans risque, sans crainte… pourtant si l'on n'y prend pas garde, on peut mettre en péril la génération 2019 de ces précieux auxiliaires ! comment ? et bien tout simplement en oubliant que l'automne est pour certaines araignées la saison des pontes…
Certaines transportent leurs cocons avec elles, d'autres les laissent avant de mourir, dans les vivaces, les fleurs annuelles, les herbes sèches, ou sous une pierre, dans un pot de fleur vide… Les bébés naitront au printemps prochain… la boucle est bouclée !
Il faut donc veiller à préserver les cocons d'œufs présents dans nos jardins, dans la nature autour de nous. Donc on ne nettoie pas trop le jardin, on laisse en place vivaces, fleurs fanées qui nourriront également les oiseaux de leurs graines… si vous devez absolument nettoyer une partie du jardin, bordures, massifs…ou si ça vous démange de voir toutes ces herbes sèches… s'il vous plait, laissez au moins les débris sur place (ce qui constituera d'ailleurs un paillage protecteur) ou dans un coin au fond du jardin …
Et surtout, ne craignez pas en prenant ces précautions, d'avoir trop d'araignées au prochain printemps… les oiseaux se régaleront d'une partie des bébés araignées, ou des adultes l'an prochain…
La nature est bien faite, parfois, ce sont nos gestes qui ne sont pas adaptés !
Je ne mettrai pas de photo, car je pense à ceux qui ont la phobie des araignées

Est-ce le souvenir du film « Spiderman » ou celui des toiles rencontrées dans la cave quand nous étions enfants ? celles dans lesquelles on bute parfois au jardin ? qui font que cette petite bête nullement dangereuse dans nos contrées, est aussi mal vue ?

Mais l'automne, certaines tentent d'entrer dans nos maisons pour se mettre au chaud…évitons de les tuer…le mieux est de les mettre dehors… un petit objet « Attrape-Araignées Spider Catcher » est disponible sur ce site… https:*//www.vivre-mieux.com › … › Bien dans sa Maison › Objets Malins*
il faut savoir que pour survivre aux périodes hivernales, plusieurs stratégies sont utilisées par ces animaux à « sang froid » que sont les araignées. Les adultes passent l'hiver dans des petits habitats tels que des pots de fleur déposés sur des herbes sèches où elles pourront augmenter leur résistance au froid.
On peut aussi déposer une caissette, ou un petit cageot empli de branchages séchées, retourné bien à l'abri sous une haie, au fond du jardin, dans un recoin externe de la maison … elles s'y installeront sans vous déranger… et si vous en trouvez une chez vous, remettez la dehors !

J'ai eu jusqu'à mes 35 ans, la phobie des araignées…J'ai décidé de prendre ce problème à bras le corps… et je suis allée faire une séance de PNL (programmation neurolinguistique)…
1 séance m'a permis de me débarrasser de cette phobie, je ne vais pas leur faire des caresses quand je les croise, mais je peux les regarder, et ne pas partir en courant !
Même si cette phobie m'a compliqué la vie pendant des années, je ne voulais pas qu'on les tue… elles nous sont utiles…

Le site où on peut trouver les praticiens en PNL en IDF *https://www.psychologue.net › Psychologues › Psychothérapie › PNL*

Si vous avez un abri de jardin, pensez à laisser une petite ouverture pour permettre à certains insectes, et aux araignées de s'installer pour passer l'hiver…elles ne vous dérangeront pas dans la maison… vous pouvez aussi laisser la porte entr'ouverte, le froid ne va pas déranger les outils !

Si vous vous chauffez au bois, une précaution à prendre lorsque vous allez chercher les buches pour alimenter la cheminée : les araignées et pas mal d'insectes aiment se réfugier dans les piles de bois ! vérifiez alors qu'aucune petite bête n'en profite pour rentrer avec vous. De plus elles pourraient finir dans les flammes… secouez les buches une par une, ainsi les locataires possibles resteront dehors…et retourneront s'installer dans le tas de bois… jusqu'à votre prochaine visite !

Des abeilles charpentières ont pu profiter d'une cavité dans une buche… vérifiez, et si vous voyez un trou bouché avec de la terre, abandonnez leur la buche bien à l'abri…pour qu'elles passent l'hiver tranquilles

Je vais peut-être rabâcher, mais c'est tellement important ! Alors, après ce coup de main aux araignées, comment également aider les insectes en ce début d'automne ?

SOS FAUNE EN DANGER…

Quand l'automne arrive, certains ont envie de faire un grand nettoyage du jardin… mais il est important de laisser en place, autant que possible, les touffes de vivaces, les fleurs fanées annuelles, ou les herbes sèches. Au pire, laissons au moins les débris sur place qui peuvent servir de paillage protecteur pour le sol et de nombreux insectes, ou hérissons, escargots… ou au fond du jardin.
Nous vivons bien au chaud dans nos maisons et appartements, aidons la faune sauvage à se protéger du froid… et ça démarre maintenant !

Les insectes doivent trouver un refuge pour l'hiver … nous avons tout intérêt à installer pour eux…
- **un tas de branchage** laissé à l'abandon, qu'on ne bouscule pas … par exemple dans le coin sauvage au fond du jardin. Si ce n'est pas encore fait, et bien allons-y, c'est le moment !
- **quelques grosses pierres** entassées, voire même un petit mur en pierres plates non cimentées
- **une zone sableuse** ou terreuse laissée nue
- **un point d'eau**, qui sera utile à d'autres espèces animales. L'idéal est d'en mettre un à terre, au bas d'une haie, pour hérissons, batraciens … et un en hauteur pour insectes et oiseaux…

L'automne est la période propice pour installer un abri à insectes… on peut l'acheter tout fait, ou en fabriquer un soi-même… pour vous aider :
http://www.terrevivante.org/237-construire-un-hotel-a-insectes.htm.