



### Contenu des paniers de cette semaine:

**Petits paniers** : mesclun, poireaux, salade, choux

**Grands paniers** : mesclun, poireaux, salade, radis, mâche, épinard

**Valeur monétaire des paniers de cette semaine** : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de la semaine dernière sont évalués à 9.90 € et les paniers familiaux à 18.90 €.

### Le mot du volontaire :

Cela fait maintenant 4 mois que j'effectue ma mission de service civique à Plaine de Vie, il est donc temps de vous faire un court compte rendu de ces premiers mois.

J'ai pris le temps de découvrir les différentes facettes de l'association en me rendant sur les terrains, d'Ezanville et de Saint Brice, en m'investissant sur différents chantiers d'espaces verts comme au château d'Ecouen par exemple ou en m'occupant des paniers du jeudi. J'apprends beaucoup de mes collègues, chaque jour est l'occasion pour moi de faire une découverte, que ce soit par rapport aux outils ou aux techniques de culture ou de plantation. J'essaye de suivre le maximum possible de formations dispensées par mes collègues, de parler avec les salariés pour m'enrichir de leurs expériences et de leur ancienneté. Moi qui suis timide j'ai réussi à m'adapter dans la structure, dans laquelle je peux affirmer aujourd'hui que je me sens totalement dans mon élément.

J'essaye de m'investir le plus possible et de faire de mon mieux pour remplir mes missions, j'essaye à travers les portraits de la semaine que vous pouvez lire dans la *Feuille de Chou* de mettre des visages et des histoires sur les personnes que vous ne voyez pas directement. J'essaye actuellement d'organiser une formation autour du thème du football et c'est moi cette semaine qui ai la chance d'être le rédacteur en chef de cette *Feuille de Chou* ! J'essaye donc de diversifier les approches de ma mission. Par ailleurs vous pourrez bientôt découvrir sur le site internet, le Facebook et la chaîne YouTube de Plaine de Vie une vidéo de présentation de l'association que j'ai réalisée et pour laquelle je remercie toutes les personnes qui m'ont permis de matérialiser cette idée. C'était quelque chose qui me tenait à cœur et qui j'espère servira à Plaine de Vie.

*Alexis Matelli, service civique*

### Une semaine, un portrait:

Je m'appelle Ahmed et j'ai 34 ans. Je suis né et j'ai grandi en Somalie et aujourd'hui j'habite à Montigny-les-Cormeilles. Lorsque j'ai du temps libre j'aime regarder et jouer au football, j'aime courir le dimanche et écouter de la musique de mon pays. Cela fait onze mois que je suis à Plaine de Vie, en maraichage, ou je m'occupe de la plantation ou du désherbage. Ça me plairait de passer en espace verts. Après Plaine de Vie j'aimerais bien devenir soudeur ou cariste.



**Des salariées semant des plants de tomates, qui seront en vente aux portes ouvertes (le 25 Mai) !**



Une mauvaise nouvelle pour le fournil du val... Je ne pourrai pas terminer la saison 2019 comme prévu !

En effet je viens d'apprendre que je ne peux pas prolonger le bail de mon atelier, qui termine fin mars 2019.

J'avais fait un bail précaire de 2 ans, que j'ai déjà prolongé d'un an supplémentaire.

Il était convenu avec ma propriétaire que je puisse rester de mars à fin septembre, ce qui m'aurait permis de continuer à chercher un autre atelier avec un four plus grand pour pouvoir développer mon activité.

Mais il est impossible de prolonger ainsi une seconde fois ce bail (ce qu'elle ne savait pas), et la personne qui gère ses contrats de location lui conseille de ne pas faire d'arrangement (surtout concernant les assurances).

Aujourd'hui je n'ai pas trouvé un autre local qui me convienne, et je suis un peu pris de court par ce changement de programme.

L'alternative est que je reste dans mon atelier et que je signe un nouveau bail professionnel pour 3 ans, mais cela me limite dans ma capacité de production pour les 3 prochaines années !

Je préfère donc terminer la saison 2019 fin mars (livraisons assurées jusqu'au samedi 30), et tenter de trouver rapidement un autre endroit plus adapté pour reprendre l'activité.

Adrien, le boulanger

### L'événement "Earth Hour"

Le 30 mars 2019 à 20h30, rejoignez la plus grande mobilisation citoyenne pour la planète. Comme des milliers de personnes à cette occasion, éteignez vos lumières : Une action symbolique pour mettre en lumière l'importance de protéger notre planète, exprimer sa prise de conscience et sa volonté d'agir pour mieux protéger la biodiversité.

Earth Hour (l'heure de la Terre), la plus grande mobilisation citoyenne pour la planète, est organisée par le WWF.

Chaque année, à cette occasion plusieurs millions de personnes ont éteint leurs lumières et des milliers de monuments iconiques ont été plongés dans le noir. De Singapour à Honolulu, en passant par Sydney, Moscou, Londres, Paris, New York, ce sont 188 pays qui ont éteint leurs édifices emblématiques en 2018. L'initiative a commencé en 2007 à Sydney. 35 pays rejoignaient le mouvement dès 2008. En 2010, Earth Hour devient le plus grand événement mondial pour la planète.

Chaque année, de nouveaux pays y prennent part.

Dans le cadre de cette grande mobilisation internationale pour la planète, la maire de Paris, Anne Hidalgo, procédera comme chaque année à l'extinction de la Tour Eiffel à 20h30 précises. Il est déjà possible d'agir individuellement et de participer symboliquement en éteignant une des ampoules du monument en allant sur cette page internet : <https://earthhour.paris/>

# Shampooing solide

- 60 grammes de Tensioactif SCS
- 10 grammes de poudre naturelle – poudre d'orange
- 20 grammes d'huile végétale – huile d'olive
- 15 à 20 gouttes d'huile essentielle – citron
- 10 grammes d'eau
- Des moules

Déposez-y le tensioactif que vous allez faire fondre au bain marie dans un bol en ajoutant les 10 gr d'eau. Remuez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Incorporez la poudre, mélangez à nouveau. Joindre les huiles végétales et essentielles. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Il est possible qu'il reste encore des granules de tensioactif apparentes. Remplissez vos moules en silicone, en tassant bien votre préparation pour un résultat compact. Laissez reposer 24 heures avant le démoulage. Puis démouler et laisser sécher totalement encore 2-3 jours. A conserver dans un récipient sec.

*Cette recette de shampooing peut-être facilement adaptée selon votre nature de cheveux. Les poudres, huiles végétales et essentielles peuvent être remplacées selon les vertus recherchées. Le tensioactif présent dans le shampooing permet l'effet moussant de ce dernier.*



Plaine de vie  
Cultivons la solidarité

## Les Mercredis d'Avril 2019

3 avril: Atelier Jardin: les Plantes tinctoriales

10 avril: Atelier découverte: l'Herboristerie

17 avril: Atelier jardin: Les plantes médicinales

Inscription: animation-nature@plainedevie.org

Participation libre (minimum 2 €)

14h-16h

01.39.35.27.36 RDV: 42 rue du chemin vert, 95460 Ezanville www.plainedevie.org

Plaine de vie  
Cultivons la solidarité

Fondation Lemarchand  
"Spécial Équilibre entre les Hommes et la Terre"  
Sous l'égide de la Fondation de France

## Vacances nature: devenir un apprenti jardinier

Du 23 au 26 avril 2019 !

### Vendredi 26 avril: Créations printanières

### Jeudi 25 avril: Les plantes par les sens

Inscription obligatoire  
01.39.35.27.36  
animation-nature@plainedevie.org  
RDV: 42 rue du chemin vert, 95460 Ezanville  
14h00-16h30  
15 € par famille et par jour ou 40 € par famille et par semaine

### Mercredi 24 avril: Prends-en de la graine!

### Mardi 23 avril: Le sol: Un monde parallèle à découvrir!

Des expériences sous nos pieds!



Cette action est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion. » 2014-2020

42, rue du Chemin Vert 95460 EZANVILLE

Tél : 01.39.35.27.36 / Fax : 01.39.35.20.37

SIRET 420 796 815 00025 – APE 011 3Z

www.wlainedevie.org

[contact@plainedevie.org](mailto:contact@plainedevie.org)

Cette opération est cofinancée par le Fonds Social Européen dans le cadre du programme opérationnel « Emploi Insertion » 2014-2020

Mesdames, Messieurs les adhérents de Plaine de Vie, vous êtes convoqués à l'Assemblée générale Extraordinaire de l'Association qui aura lieu

**Judi 11 avril 2019 de 20h30 à 21h**

**A la salle des cèdres**

**1, rue du Maréchal Joffre, 95330 Domont**

Ordre du jour :

Modification des statuts

**Suivie de l'Assemblée Générale ordinaire**

**Judi 11 Avril 2019 de 21 h à 23 h au même endroit**

Ordre du jour :

1. Présentation du plan de culture par Clément, chef de culture.
  2. Rapport d'activité présenté par la directrice.
  3. Rapport financier présenté par la trésorière. Intervention du commissaire aux comptes.
  4. Rapport moral présenté par la Présidente.
  5. Questions diverses.
- Les élections au Conseil d'administration.

La réunion se terminera autour du verre de l'amitié. Les volontaires qui voudront nous faire goûter leurs spécialités salées ou sucrées seront les bienvenus !

N'oubliez pas que ce jour-là, seront élus les représentants des adhérents de Plaine de Vie au conseil d'administration. Si vous êtes candidats, présentez-votre candidature dès maintenant auprès du siège de l'association

Votre présence à cette Assemblée Générale est pour nous un soutien, aussi, en cas d'empêchement, donnez un pouvoir à la personne de votre choix en remplissant le formulaire ci-dessous.

La Présidente, Brigitte BEAUMANOIR

\_\_\_\_\_

M. Mme.....

J'assisterai à l'Assemblée Générale extraordinaire : oui non

J'assisterai à l'Assemblée Générale ordinaire : oui non

Je souhaite être candidat(e) au Conseil d'Administration : oui non

Je donne pouvoir à M. Mme ..... Pour me représenter à l'Assemblée Générale ordinaire et extraordinaire de Plaine de Vie du 11 avril 2019

Fait à ..... Le .....

Signature :