



### Contenu des paniers de cette semaine:

Paniers de base à Bouffémont et saint-Brice : tomate, poivron, aubergine, rhubarbe, ciboulette

Paniers de base à Ezanville: tomate cerise, poivron, aubergine, courge, ciboulette

Paniers de base chez Chimex: tomate, poivron, aubergine, courge, ciboulette, pâtisson

Paniers familiaux : tomate, tomate cerise, courgette, aubergine, mesclun, salade, radis, céleri branche, chou kale

**Valeur monétaire des paniers de cette semaine** : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à 10.30 € et les paniers familiaux à 19 €.

### Chroniques "les P'tites herbes" : Vu au jardin pédagogique :

#### La sarriette

Utilisée principalement comme condiment, elle était autrefois consommée comme une légume par les Romains. Ce ne sont pas les seuls à en avoir vu le potentiel car, nous l'avons trouvée aussi depuis le IXème siècle dans les jardins des monastères au nord des Alpes.

Très réputé pour ses vertus digestives, elle peut être utilisée pour soulager la digestion lente, les ballonnements, les flatulences et les douleurs biliaires. Mais ce n'est pas tout ! Sous ses apparences elle cache de nombreuses propriétés : en voie interne elle aide en cas de bronchites et d'infections parasitaires intestinales. En usage local, elle sert à traiter les petites plaies, les nez bouchés, et les rhumes.

Il existe 2 types de sarriette, celle des jardins et celle des montagnes. Les 2 présentent des propriétés médicinales et aromatiques, bien que celle des jardins a une saveur plus délicate que celle des montagnes.

N'hésitez pas à en planter au jardin, elle vous sera toujours d'une grande utilité ! Vous pouvez cueillir ses feuilles du printemps à l'automne, que vous utiliserez fraîches ou que vous mettrez à sécher pour pouvoir passer l'hiver équipé !



#### Sources :

CAROLE SLINKER. 200 plantes qui guérissent. Larousse, 2015. 448 pages.

WOLFGANG HENSEL. 350 plantes médicinales. Les indispensables Delachaux, 2008. 256 pages.

### Les charades de Rachel, notre volontaire en service civique :

Mon premier s'allonge chez Pinocchio,  
Mon deuxième n'est pas vêtu,  
Mon troisième permet de s'éclairer la nuit,  
Mon tout est une fleur qui s'épanouit dans l'eau.

Nénuphar

Mon premier est en métal précieux.  
Mon deuxième est une créature céleste.  
Mon tout est un fruit délicieux.

Orange



Chers adhérents, chères adhérentes,  
Comme vous ont annoncé mes collègues en mon absence, les prélèvements ont été décalés et je n'ai pu les faire avant le 30/09. Ne soyez donc pas étonnés d'avoir été prélevé en retard ce mois-ci.  
Merci pour votre compréhension,  
Solidairement, Tatiana, du réseau des adhérents

3 générations de volontaires civiques réunies ensemble. Chaque année, Plaine de Vie accueille un volontaire civique désireux de contribuer au projet social et de découvrir les actions de l'association. Merci à la jeunesse d'apporter un petit brin de fraîcheur !

## Ce qui s'est passé cette semaine à Plaine de Vie (entre autres)

Notre fidèle Hélène, aux multiples casquettes dispensait hier une formation à une petite équipe de 6 personnes, sur le petit bricolage. Alliant la théorie à la pratique, il s'agissait ensuite de réaliser une petite mangeoire à oiseaux.

Témoignage d'une bénéficiaire de la formation: "C'était vraiment super; dommage que ça ne dure que deux jours".



 

# VACANCES NATURE

## À PLAINE DE VIE

**Du 21 au 26 octobre 2019 de 14h00 à 16h30!**  
Coûter inclus!

### APPRENTI PAYSAGISTE : LE JARDIN COMME LIEU DE CRÉATION

**Lundi : À vos outils ! Aménageons un jardin d'ombre**

**Mardi : À vos pinceaux ! Continuons la fresque murale**

**Mercredi : À vos pelles ! Plantons quelques fruitiers**

**Jeudi : À votre imagination ! Créons un jardin miniature part 1**

**Vendredi : A votre imagination ! Créons un jardin miniature part 2**

**Sur inscription uniquement!**  
01.39.35.27.36  
animation-nature@plainedevie.org  
15 € par jour et par famille  
50 € la semaine par famille



Du 6 au 10 octobre 2019 au Centre Culturel S.Signoret

## À ECOUEN SEMAINE BLEUE

SEMAINE THÉMATIQUE GRATUITE À DESTINATION DES PLUS DE 55 ANS ET DE LEURS PROCHES



### BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

TABLE RONDE SUR LE PARCOURS DU MAINTIEN À DOMICILE, RENCONTRES, INITIATIONS SPORT SANTÉ, RANDO DOUCE, FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS ÉCOLOGIQUES...

EN PARTENARIAT AVEC LE CCAS DE LA VILLE D'ECOUEN, LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL, DES ASSOCIATIONS SPÉCIALISÉES ET ECOUEN RANDO





## À ECOUEN SEMAINE BLEUE

SEMAINE THÉMATIQUE GRATUITE

**DIMANCHE 6 OCTOBRE**  
14H30-18H30 : THE DANSANT  
Après-midi dansant et convivial organisé par le CCAS de la ville d'Ecouen

**LUNDI 7 OCTOBRE**  
14H-17H : TABLE RONDE - LE PARCOURS DU MAINTIEN À DOMICILE  
Quelles sont les possibilités ? vos droits ? Les droits de vos proches ? Informations et échanges en présence de professionnels d'associations et du conseil départemental + cocktail.

**MARDI 8 OCTOBRE**  
9H30-10H30 : GYM SANTÉ SENIORS  
En douceur et au rythme de chacun, travail sur l'équilibre et le mouvement.

10H30-11H15 : DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION  
Avec Stéphanie, spécialiste de la diététique, conseils généraux et personnalisés sur l'alimentation et les habitudes diététiques.

16H30-18H : GYM MÉMOIRE  
Faire du sport, c'est bon pour notre corps, mais aussi pour notre cerveau. Et certains exercices peuvent faire des miracles ! En partenariat avec l'EPGV.

**JEUDI 10 OCTOBRE**  
10H-12H : RANDO DOUCE  
Randonnée pédestre animée par Claudine, bénévole Escale et membre de l'association Ecouen Rando. Départ du centre culturel à 10h.

14H-16H : ATELIER DE FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS BIO  
Découverte des secrets de fabrication très simples de produits ménagers économiques et écologiques. Sur inscription au 06 19 30 64 03.

16H30-17H30 : DANSES DE SALON  
Initiation ouverte à tous, avec Philippe, professeur de danse.

ASSOCIATION ESCALE - CENTRE CULTUREL S.SIGNORET  
01 39 94 52 22 - www.escale-ecouen.fr - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Connaissez-vous la semaine bleue? L'association Escale propose un programme de dimanche à jeudi en mettant à l'honneur les seniors avec des ateliers chaque jour, le tout gratuit alors n'hésitez pas à consulter le programme et à venir les voir! Ils se feront un plaisir de vous accueillir!

## Les ateliers du mercredis du mois d'octobre

Le 16 octobre : journée de l'Arbre : découverte de la teinture végétale, notamment des arbres  
Le 30 octobre : atelier cuisine : cuisiner la châtaigne

**Ateliers du mercredi\***

**-de 14h à 16h : 2 € par foyer (seulement)**

**Réservations: [animation-nature@plainedevie.org](mailto:animation-nature@plainedevie.org)**

**01.39.35.27.36**