



## RAPPEL

"Le **VENDREDI 22 MARS**, l'après midi, Provensel vous propose une "promenade sensitive" qui nous conduira peut-être - à partir d'exercices de yoga basés sur la respiration , l'"abandon à la terre" et la concentration sur nos sens - à aller à la rencontre (au niveau sensitif et énergétique) des autres êtres vivants que sont les arbres....

Il n'est nul besoin d'avoir déjà pratiqué le yoga pour participer ! Il n'est pas prévu d'exercices acrobatiques !

Après l'effort, le réconfort : **nous terminerons par un goûter partagé !**

Le rendez-vous est fixé **le vendredi 22 mars**, à 14h sur le parking de la M. V. A.

Maison de la Vie Associative - 55, rue André-Marie Ampère à Salon.

Inscription auprès de Marthe : 06 60 57 82 29

\*\*\*\*\*

## RAPPEL JOURNEE RECOLTE ET DEGUSTATION D'HERBES SAUVAGES

**Aline ( N° 409) nous invite chez elle ,**

**à Plan d'Orgon, le DIMANCHE 7 AVRIL, à partir de 10 heures,**

pour une journée de récolte d'herbes sauvages dans son jardin , et dégustation ensuite des plats qu'elle aura préparé au préalable : elle nous donnera les recettes.

Nous aurions bien aimé les préparer avec elle , mais sa cuisine est trop petite pour de nombreux cuisiniers !

**Alors apportez simplement du pain, ou du fromage, ou un dessert , et à boire par dessus tout cela. .... mais si vous connaissez vous aussi une recette aux herbes sauvages pourquoi pas en amener à partager un échantillon de votre fabrication.**

En cas de mauvais temps, chaussez-vous bien pour la récolte, en souhaitant de ne pas être obligés de reporter...

**L'adresse d'Aline Kraskowsky est 97 chemin du Moulin du Plan (à Gauche à l'entrée de Plan d'Orgon en venant par la D99 , et à Droite à la sortie en venant par la N7 ; puis le 1° chemin de terre à gauche après un hangar désaffecté)**

**son téléphone si nécessaire : 04 90 73 24 75**

Aline nous propose de prévoir ce même jour, une B. L. É. (Bourse Locale d'échanges) chez elle. Amenez des plantes, des objets ou vêtements qui dorment dans vos armoires, afin de leur donner une seconde vie.

Elle aimerait bien savoir à l'avance combien nous serons. Marthe se propose de centraliser les réponses. Prévenez-la par texto au 06 60 57 82 29

Il y aura un départ en partance d'Eyguières avec Marthe.

Je propose aussi un co-voiturage au départ de mon domicile à Salon (Anne : 06 61 53 52 37

Aline a un très beau jardin qui demande beaucoup de travail. En ce moment, elle est clouée au lit avec un mal de dos carabiné ! Elle apprécierait vraiment un coup de main ponctuel pour le jardinage, moyennant grains de Sel et par ailleurs, depuis l'achat d'un nouvel ordinateur, son Internet ne fonctionne plus. Est-ce qu'une âme charitable, calée en informatique pourrait lui apporter son aide ? Merci pour elle.

\*\*\*\*\*

## L'ATELIER RECYCLAGE EMBALLAGES MÉNAGERS

du mardi 12 mars 2024

a eu tellement de succès que nous avons décidé de le renouveler pour la prochaine permanence,

MARDI 9 AVRIL, de 18 à 20 h. Rejoignez-nous !

Regardez ce que les collègues ont fabriqué à la dernière permanence !

Cathy B. a récupéré in extremis des cercles de cartons qu'un pâtissier fermant boutique allait jeter à la déchèterie. Pas de gâchis ! Ca peut servir ! Découpé puis colorié à l'aide d'un pochoir,



assemblé puis collé, il se transforme en une jolie petite boîte, idéale pour y ranger les petits biscuits maison, des bonbons, œufs de Pâques ou divers petits objets à offrir ou juste pour décorer sur un petit meuble.

Celle-ci a été concoctée par Cathy B.



En voilà une autre, préparée par Françoise

Et celle-ci, par Laetitia



C'était un vulgaire carton à chaussures ;  
ça devient une boîte de rangement très  
« classe », digne de rester en  
évidence sur un bureau ou ailleurs !



Ce bocal peut trôner joyeusement avec d'autres dans votre cuisine.



Et que dites-vous de ces protège-livres, élaborés  
à partir de vieilles boîtes de chocolat et recouverts  
délicatement de tissus et dentelle !!!

**C'est pas magnifique tout ça ??? !!!... Et quelle satisfaction de laisser libre cours à son  
imagination pour arriver à un tel résultat ! Vous aussi, vous en êtes capables !**

\*\*\*\*\*

**Fin avril, nous effectuerons une mise à jour de la liste des  
adhérents. Pensez à ré-adhérer avant !**

**Anne 9, pour le Collectif Représentatif**