



NATUR'A JOURNAL

OCTOBRE - NOVEMBRE n° 1

Pourquoi un journal ????

**L'ensemble des membres de Natur'a Cheval
Ne peut pas se rencontrer toutes les semaines.
Certains sont très éloignés du siège de l'association.
Il nous a semblé intéressant de créer un journal
Qui est avant tout un outil de communication
Afin que chacun d'entre nous puisse s'y retrouver,
Avoir des nouvelles.
Pour que ce journal ait une utilité, une existence
Vous pouvez l'alimenter selon les rubriques
Qui vous interpellent via
L'adresse e-mail d'Audrey ou de Carole.**

SOMMAIRE

Activités du mois :

- en Juin - Juillet - Août, on a fait...
- la Natur'a recette
- que disent les enfants ?
- commissions, réglementation
- trucs, astuces, échanges
- concours, jeux, dictons, photo du mois

QUE FAISONS-NOUS EN OCTOBRE ET NOVEMBRE ?

Les cyclistes et les marcheurs sont les bienvenus lors de chacune de nos sorties débutants.

OCTOBRE

En début de mois :

Les chevaux sont à Liercourt; tout le monde bronze et boulole.
Tous les chevaux se sont promenés sous un grand soleil
Le 15 = Assemblée générale de l'association à 19h.
Le 16 = 9h30 Rendez-vous chez Natura
Changement de pâture vers la petite hutte de Freddy
Promenade hyper cool pour ceux qui le veulent (trot)
Le 23 = promenade parents / enfants à 9h30.
Le 29 = Défilé d'Halloween. Rendez-vous à
Natura avec votre déguisement à 14h.
Venez avec un « thématique » gâteau

NOVEMBRE

Les dates des activités sont encore à définir
Et vous seront communiquées par la suite...



En septembre =

Un grand cheval noir,
Prénommé « IMPERIAL »
a trouvé un protecteur en la
personne de

Jean-Bernard

Toutes nos félicitations.
Jean Bernard
comme tu le sais
chez Natur'a tout s'arrose :
A bon entendeur !!!!!!!

Etant donné que ce journal débute en octobre, nous vous proposons une petite rétrospective de l'été.

En juin =

Le 14 a eu lieu notre rallye équestre

En juillet =

Randonnée de 5 jours à la mer (vers le Crotoy),
plage, camping avec les chevaux.
Plusieurs répétitions pour le spectacle d'août ont
eu lieu

soirée croque monsieur

Une première et une réussite !

En août =

Le 15 a eu lieu la Fête de Vieulaines l'association
y a produit un spectacle sur le thème **du Cirque**
Marilyne et Michel de « Projet Projo Photo »
tiennent à votre disposition un DVD :
5€ pour les photos : 15€ photos+vidéo

Anniversaires

Octobre :

le 12 = Carole et Ninon
le 26 = Audrey

Novembre :

le 14 = Marie Paule
le 21 = Michel Q



Pour l'extérieur du corps

De nombreux végétaux nous aident à lutter contre les microbes et à renforcer la résistance de notre organisme, ce que l'on demande aux antibiotiques
 Tel que = ail - oignon - poireau
 - chou - cresson - lavande -
 origan - thym



Parfum pour les enfants

Les senteurs sont douces et fruitées :

- 10 ml huile de jujube
- 2 gouttes HE de mandarine
- 2 gouttes HE de géranium
- 1 goutte HE de miel
- 1 goutte HE achillée millefeuille

On peut prendre également pour les enfants les huiles de :

- lavande, rose, pin, bergamote, orange
- Ne surtout pas augmenter le nombre de gouttes pour 10ml d'huiles

Baume anti gerçures

- 2 ml de substance végétale lanoline
- 2.5 ml macera calendula
- 2.5 ml beurre de karité
- 5 gouttes HE de pêche

- * faire fondre le beurre au bain marie, ajouter le calendula-mélanger - lorsque c'est tiède mettez au congélateur 4 minutes,
- * retirer du congélateur lorsque c'est blanc sur les bords, ajouter la lanoline, HE de pêche,
- * verser dans un pot et laisser durcir.



La Natur'a Recette



Pour l'intérieur du corps

**** RECETTE DE LA PATE MINUTE ****

Ingrédients pour une tarte, jusqu'à 28 cm de diamètre :
 - 250 g de farine ordinaire ou 2 fois la mesure de 250 ml,
 -1 cuillerée à café de levure "Alsacienne"
 -1 cuillerée à café de sel fin,
 - 100 ml d'huile ou 100 g de beurre mou,
 - 100ml d'eau chaude.

* Versez tous les ingrédients dans le Bol mélangeur, dans l'ordre indiqué.
 * Fermez le Bol, secouez-le énergiquement, d'abord horizontalement 5 ou 6 fois, puis verticalement.

* Ouvrez : la pâte est faite et mise en boule; sinon, mettez-la en boule rapidement, au Racloir.

Les Bols Tupperware la réalisent en 5 mn, sans y mettre les mains.

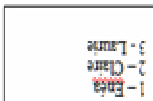
Ne vous inquiétez pas de son aspect granuleux, étalez-la avec un rouleau rempli d'eau glacée, afin de la refroidir et la raffermir : vous l'utiliserez tout de suite sinon elle se "déferait".



Paroles d'enfants :

QUI A DIT ??????

*** j'a tombé du cheval
*** faut que tu fais les pieds de ton cheval
*** Qui a écrit « Mode » dans la liste des cavaliers



Les commissions, trucs, astuces, échanges, date à ne pas oublier :

La NATUR'A JOURNEE aura lieu 1 en octobre et 1 en novembre

Rassemblement au siège de l'association (58 rue verte) le matin.

Tenue de combat, bonne humeur et casse croûte

Avec nos petits bras (et nos gros muscles),

Nous devons =

- réparer la clôture de la pâture du virage,
- remettre les isolateurs électriques dans cette pâture,
- peindre le râtelier à foin (juste le râtelier pas les bénévoles !!!),
- installer une gouttière sur le petit bâtiment dans la pâture,
- installer un réservoir d'eau en coordination avec la gouttière
- inscrire nominativement les filets, les licols et les selles

Les dates et les horaires vous seront communiqués par e-mail une semaine auparavant.

Dictons :

" A la lune nouvelle,
Bois coupé
Va mieux sécher "

" Qui mange du navet,
Gagne une année "

" A la saint martin
(11 novembre),
Voyez le temps :
Si la lune est a son croissant
Il pleuvra tout l'hiver durant "



Jardinage :

« Planter l'ail en lune descendante, elle aime la compagnie des laitues et des tomates »



Besoins de l'association :

---- IMPORTANT ----

Nous recherchons des gouttières usagées mais pouvant encore servir ainsi que les fixateurs pour installer dans la pâture du virage.

* Qui a une boîte à outils qui servirait pour la réparation et la mise en place de clôtures afin de gagner du temps lors des préparatifs de la nature'a journée ?



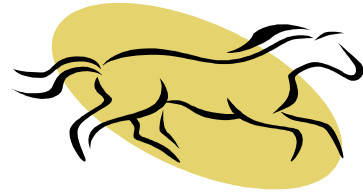
** Pour remplir la boîte, qui peut faire don d'un outil ?

*** Qui a une boîte assez grande pour ranger tous les isolateurs ?

**** Qui veut bien fabriquer une caisse en bois avec 4 roues ? Carole a les roulettes et Laurent 2 MAINS GAUCHES !!!

***** Nous cherchons un couvercle rond de 65 cm de diamètre pour mettre sur le tonneau à pain.

***** Qui peut fabriquer un panneau ? (Bois + liège) d'1m x 1m pour afficher les infos



Concours, jeux, dessins du mois

concours de dessins ouvert à tous les enfants

Thème = les chevaux et la campagne

- utiliser du noir; rouge, jaune et orange uniquement
(Feutres, crayons de couleurs, peintures)

Récompense = Le dessin paraîtra dans le prochain journal

Les dessins sont à remettre à Audrey ou Carole uniquement

Des cases de Noël voyagent parmi les membres de l'association le jeu est à 1€ la case
Le lot = Un CD ou une promenade à cheval au choix
Faites-vous plaisir !!!



NATUR' A CHEVAL
58 Rue Verte
80580 FONTAINE SUR SOMME

E mail: naturacheval@gmail.com

Pour tout envoi =

Carole = carole.denel@wanadoo.fr
1 rue du 44eme R.T.S 80310 CROUY
Audrey = audrey.dissous@sfr.fr
7/6 Rue Verte 80580 ERONDELLE



Votre avis nous intéresse

Organisation d'un repas a thème ? OUI NON

Une soirée couscous ? OUI NON

Une soirée paella ? OUI NON

Une soirée jeux de société ? OUI NON

Une soirée crêpe ? OUI NON

Une soirée irlandaise à la St Patrick (avril) ? OUI NON

Une soirée country (musique+déguisement) ? OUI NON

Une soirée spéciale Année 80 ? OUI NON

Proposez un

thème=.....
.....

Que voulez vous voir apparaître dans le
journal ?.....
.....
.....

Réponse à rendre à Audrey ou Carole uniquement – merci