



TRES IMPORTANT

Tous les samedis il faut remettre des ballots de foin dans la pâture d'hiver des chevaux.
Cet « exercice » est plus facile à exécuter lorsque l'on est plusieurs :
- conduite du tracteur - chargement des ballots- ouverture de la barrière - fermeture après le passage du tracteur- mise des ballots dans les chaussettes vertes - contrôler Tino qui veut superviser -

Si vous êtes disponibles **1** samedi par mois, dites le nous !!
- Cela est suffisant si nous venons à tour de rôle -

DECEMBRE

17-18 :

Samedi après midi, sauf grande tempête de neige et verglas, le père Noël est à Fontaine sur Somme
Il se promènera en charrette – ne le bousculez pas –
Faites un coucou à Wotjek, mais ne l'embêtez pas, il se concentre, il veut son cadeau de Noël !!!!

24-25 :

Le père Noël vient dans tous les maisons – il y a 3 ans il a guidé Tino vers l'association et l'a sauvé d'une mort certaine – Tino avait 6 mois

Lundi 19 à 14h30 : Atelier « scrapbooking » au 58 Rue Verte animé par Josiane :

Pour ceux qui ont réservé venir avec une règle, une gomme, un crayon de bois, une paire de ciseaux, de la colle.

Mardi 27 à 14h30 : atelier « bien-être » au 58 rue verte animé par Carole

Création de petits savons

Pour ceux qui ont réservé venir avec un petit cahier pour prendre des notes sur les recettes et un crayon. ; un petit bol une chocolaterie ;un fouet

En novembre, il y a eu

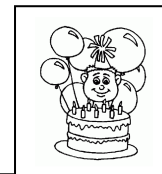
Le 01 = la Natur'a journée- 11 adultes et 8 enfants –
du soleil –du travail –et des dadas

Le 11 = changement de pâture
Tous les chevaux sous la fenêtre de Margot
A l'attaque !!!

Le 19 = changement de pâture – les chevaux prennent
leur quartier d'hiver

Le 20 = la fête de la Saint Clément à Airaines

Le 26 = les chevaux ont pris leur quartier d'hiver
dans la pâture du virage – foin et baignoire



Anniversaires

Le 17 = Christophe
Le 22 = Marie-José
Le 27 = Michel S

Janvier

Le 15 = Jean François
Le 18 = Doudou
Le 10 = Célia
Le 20 = Nicolas
Le 30 = Anne
Le 28 = Yannick

Pour avoir un hiver serein, un petit grog à boire sans modération

Préparer : 1 jaune d'œuf, 2 cuillères à café de sucre brun, 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger
Mélanger le tout-la préparation doit blanchir – verser le tout dans un grand verre d'eau chaude ou de lait -boire bien chaud -



Contre le mal de gorge

- 3 clous de girofle
- 1 cuillère à soupe de miel
- Le zeste d'un demi citron

Infusez le tout 10 minutes

Boire tout d'abord un peu du jus du demi-citron restant, puis l'infusion

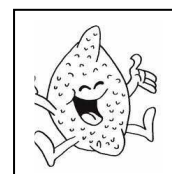
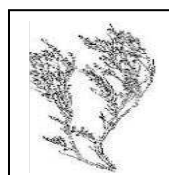
87 gouttes de HE de marjolaine - 52 gouttes de HE de fragonia

35 gouttes de HE de menthe poivrée

Mettre le tout dans un récipient teinté, garder au frigo ou dans le noir

Pour les adultes = 2 gouttes de ce mélange dans 1 cuillère à café de miel

Pour les enfants (après 6 ans) = 1 goutte du mélange dans du miel



Contre le rhume

Infuser des branches de thym, du miel, le jus d'un citron et du gingembre râpé

Bain purifiant

10 gouttes de HE de menthe

10 gouttes de HE de menthe verte

10 gouttes de HE de citron

1 demi tasse de HV de jojoba

Mélanger le tout – mettre dans un flacon

Verser un peu dans le bain

Le mélange purifie, tonifie, stimule la circulation

La grippe

Quelques conseils pour stimuler vos défenses immunitaires et bâtir une barrière antivirale

Immunité = huile essentielle de ciste, épinette noire, sarriette, thym à tujanol

Anti-infectieuses = clou de girofle, origan, sarriette, tea tree, ajowan, cannelle

Pour renforcer les défenses

* Adultes = 17 gouttes de HE de sarriette – 90 gouttes de HE d'épinette noire – 70 gouttes de HE d'encens

1 goutte du mélange sur un sucre au petit déjeuner en cure de 15 jours

Ajouter 100ml d'huile végétale dans ce mélange et vous pourrez vous frictionner avec (torse, le long du dos, sur les reins)

* Enfants /femmes enceintes = 70 gouttes de HE de ravintsare – 70 gouttes de HE eucalyptus radié

70 gouttes de HE encens

Plus de 3 ans = diluer dans 100ml huile de noisette (ou une autre)

Plus de 7 ans /4eme mois de grossesse = 1 goutte sur ¼ morceau de sucre le matin en cure de 15 jours



Pour l'intérieur du corps

Salade d'avocats aux magrets de canard fumé (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- 2 avocats bien mûrs
- quelque feuille de laitue
- persil
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- sel et poivre
- 2 magrets de canard fumé émincé
- 1 bouquet de ciboulette
- ½ citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

Préparation :

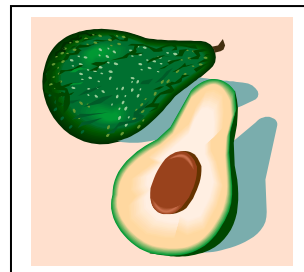
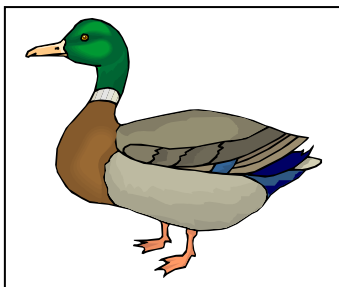
Coupez les avocats en 2, ôtez-en les noyaux, pelez-les et coupez-les en lamelles fines. Mettez-les sur une assiette et arrosez-les du jus du ½ citron pour qu'elles ne noircissent pas. Réservez-les.

Préparez une vinaigrette avec l'huile, le sel, le vinaigre et le poivre. Ajoutez quelques brins de ciboulette.

Sur chaque assiette, disposez sur un lit de laitue les lamelles d'avocats, alternées de fines tranches de magret. Vous pouvez aussi rajouter quelques lardons et quelques croûtons.

Nappez légèrement de vinaigrette.

Décorez avec quelques brins de persil et de ciboulette.





Jardinage :

En lune descendante, traitez les arbres et arbustes à l'huile blanche.

Elle permet d'éliminer les parasites qui hivernent sous l'écorce.

Pensez à nos amis à plumes

Mettez dans le jardin : graines, graisses et coupelle

d'eau (contrairement à ce que l'on pense les oiseaux ont soif et ne trouvent pas d'eau en hiver)

Installer un petit nichoir et des endroits en friches, feuillus, branchus pour les insectes et les hérissons

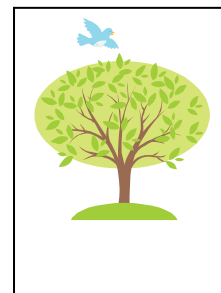


Paroles d'enfants : **QUI A DIT ??????**

1 - J'ai teindu kalou

2 - on peut enjéliver

3 - elle a des cheveuilles dans les feux



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

*les enfants sont plus agités les nuits de pleine lune.

**** Vin de radis noir :**

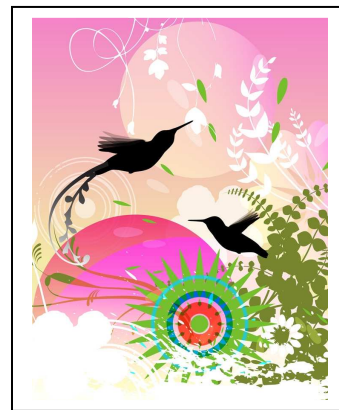
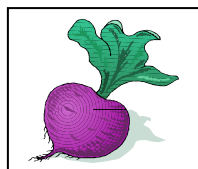
40 grammes de radis noir, 1 litre de vin blanc

Mettre le tout en bonbonne,

laisser macérer 15 jours

Filtrer – conserver au

réfrigérateur



Besoins de l'association :

Merci, merci à Éliane pour le don d'une grande
caisse pour ranger les isolateurs

Merci, merci à Nicolas qui a permis au tuyau de la
tonne à eau de ne plus ressembler à une passoire

Si vous avez des noix de lavages
N'oubliez pas que l'on peut en faire du produit
vaisselle, même lorsqu'elles ont déjà servi pour
laver la lessive

Merci à Laurent pour le don d'une pince coupante
qui ira se ranger dans la boîte à outils de
l'association

Merci au père d'Audrey pour le couvercle en bois
fermant le tonneau bleu – tonneau dans lequel vous
pouvez mettre le pain sec – celui-ci se trouve à
droite de la sellerie

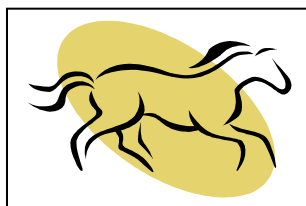
Merci à doudou pour le panneau en liège
Chouette, chouette !!!! On peut punaiser des
choses !!

Nous recherchons des petites boîtes pouvant être
accrochées sur les murs grillagées de la sellerie –
peut être en avez-vous ou peut être avez-vous une
idée sur un « emballage » qui pourrait être employé
autrement

.....

Dans le cadre de mon travail, je recherche des
emballages en plastique rond (style blédichef), des
fourchettes en plastiques car
je voudrais confectionner des épouvantails avec les
enfants de mon centre de loisirs (âgés de 3 à 6 ans)
je commence ces ateliers le 7 janvier 2012.

Si vous avez des idées, je suis preneuse
Merci Carole



Concours, jeux, dessins du mois

Illustration de son mois de naissance

Exemple :

Janvier = Célia
Février = Aline, Nathan et
Thomas
Mars = Léa et Élodie
Avril =
Mai =
Juin = Enéa
Juillet =
Août = Félicien
Septembre = Laurie et Anaïs
Octobre = Ninon
Novembre =
Décembre =

Ce sont des exemples.

Les dessins peuvent être scannés et
être envoyés par e-mail, aucun souci
pour Carole ou Audrey (nous pensons
à Ninon qui n'est pas tout près)
Si vous voulez faire un autre mois
dites-le nous.

La récompense =

Création d'un calendrier regroupant
tous les dessins des enfants



Réponses de : « qui a dit »

- 1 - Anaïs
- 2 - Aurélie
- 3 - Aurélie



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