

LDVA La
ferme du
lama bleu

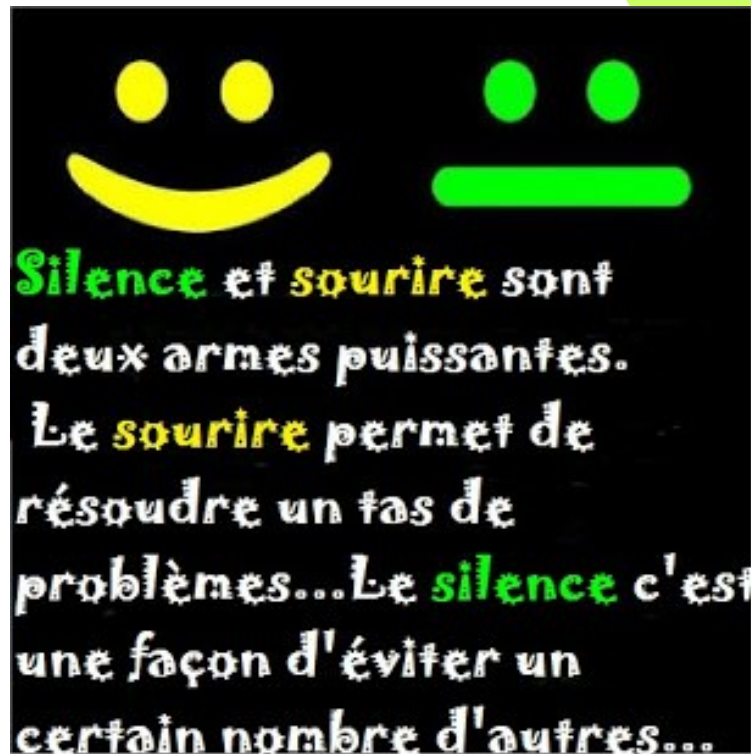
La voie du lama N°31

Numéro 31

Mars 2019

DANS CE NUMÉRO :

Les lasagnes du "BG"	1
Un retour aux sources	2
Parlons salaires	
La nature nous offre ses surprises	
Profitons de l'instant	
Des chevaux "termites"	
Être de bons voisins, nous avons tout à y gagner	
Réduire le gaspillage	
Le savoir-vivre	



Les lasagnes du "BG" :



Ludovic et moi avons réalisé un plat de lasagnes maison.

Première étape : réalisation de la bolognaise : quelques carottes et échalotes, un poireau, des tomates concassées, et on laisse mijoter. Ludovic a ajouté la viande, qu'il a mélangée et laissée cuire dans la sauce.

Deuxième étape : pendant que Ludovic surveillait la sauce bolognaise, j'ai réalisé une bé-

chamel.

Troisième étape : l'assemblage. Ludovic, couche par couche, a placé les plaques de lasagnes, la sauce, puis la béchamel et ainsi de suite jusqu'à remplir le plat.

La cuisine est toujours un moment convivial et constitue un support d'apprentissage qui permet à la fois de créer du lien, de gagner en autonomie, et d'être fier de soi, car au moment de la dégustation, le groupe se régale autant que les cuisiniers !

Ludovic & Charlotte ... /...



Bon appétit ... /...

Un retour aux sources :

Un mercredi soir, à la ferme du lama bleu :
Alors qu'un jeune nous présente ses capacités à traire les vaches, nous proposons au groupe de découvrir le fonctionnement de "la traite des vaches" dans une ferme voisine et ainsi d'expérimenter ce savoir-faire.
Ce soir-là, les jeunes ont vu comment s'organise la traite, les locaux, les allers et retours de chaque vache, l'identification ainsi que la rapidité du processus. En effet, les vaches portent une puce, cela permet alors de déterminer la quantité de lait produite pour chacune d'entre elle. Une fois identifiée, le(a) fermier(e) nettoie le pie de la vache puis branche la machine sur les quatre trayons : la traite peut commencer. A la fin, le pie est à nouveau nettoyé. Par traite une vache produit environ 10 litres de lait, ce qui fait environ 20 litres de lait par jour. Elles sont traitées le matin et le soir. En effet, il faut savoir, que certaines vaches produisent plus de lait soit le matin soit le soir. Les jeunes ont pris plaisir à essayer manuellement ce contact avec les vaches. Enfin, les vaches produisent continuellement du lait car elles sont inséminées arti-

ficiellement ce qui stimule leurs productions de lait. Elles sont tarées (c'est-à-dire qu'elles cessent de produire du lait 60 jours avant leur mise bas (avant que leur veau naisse) sachant que la durée de gestation d'une vache est de 9 mois.

Des sourires se dessinent, des photos pour éterniser ce moment, des souvenirs reviennent sans doute...

Merci Guy de nous avoir donné des œufs et du lait afin de déguster un merveilleux flanc maison.

Lolita et Cie ... /...



Parlons salaires :



Le salaire brut mensuel moyen et approximatif de :

- France : le SMIC horaire brut est de 10.03 euros soit 1 637 € par mois sachant qu'il faut enlever environ 22% de charges il reste donc dans votre poche 1 276.86 €.
- Cote d'Ivoire 118 € / mois
- Mali 59 € / mois
- Bengladesh 56 € / mois

La nature nous offre ses surprises :

Une matinée à la ferme du lama bleu :

Nous sommes avec trois jeunes et nous nettoyons la terrasse afin de préparer l'environnement du lieu de vie pour cet été. Alors que nous enlevons les feuilles mortes soudain une merveilleuse créature pointe le bout de ses épines. Un hérisson apparaît. Apeuré celui-ci reste en boule, nous le déposons un peu plus loin afin qu'il puisse se sentir en confiance et se dénouer. Nous continuons le travail avec un grand sourire car le hérisson avait davantage ensoleillé notre journée. Après le travail, nous allons le voir, il montre son petit ventre tout doux, il est détendu et semble dormir bien profondément. Merci Dame nature de nous offrir de telle rencontre.

Voici ce qu'il mange : insectes, verre de terre, champignons et à l'occasion des fruits mûrs.



Cette rencontre semble l'avoir mis en confiance, ou peut être est-il encore trop endormi. Allez savoir ?



Profitons de l'instant :



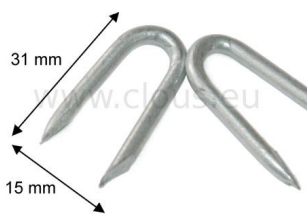
Une après-midi à la ferme du lama bleu alors que le soleil scintille.

Nous nettoyons des boxes, l'énergie est au rendez-vous. Une fois les responsabilités accomplies nous prenons le temps de brosser les poneys ainsi qu'un cheval. Nous préparons un petit rafraîchissement afin de nous détendre au soleil sur la terrasse préalablement nettoyée. Puis, le grand moment tant attendu se présente ; nous sortons une ponette dans le manège afin de faire des jeux d'agility. Nous dessinons ensemble un parcours. Les jeunes passent un par un avec la ponette sur le parcours, ils le font dans un premier temps au pas, puis au trot à une allure plus rapide. Dans ce moment de pause, nous voyons l'union, la joie, l'accomplissement d'un moment présent rayonnant.

Alors que deux jeunes se sentent moins à l'aise sur le parcours, ils dirigeront par la voix l'éducatrice qui elle restera les yeux fermés.

Les jeunes sont satisfaits de leur après-midi s'exprime t-ils en sirotant leur verre d'eau fraîche.

Protéger les poteaux des "chevaux / termites": ...



Crampillon

Lorsque les chevaux sont dans la carrière, ils rongent les poteaux de bois qui délimitent le terrain. Pour les en empêcher, Florian nous a demandé de planter des clous cavaliers sur les 3 niveaux de chacun des poteaux, auxquels nous avons fixé des « queues de cochons » en plastique.

Ceci servira à faire passer une ligne électrique tout le long des poteaux de bois. Ainsi les chevaux ne pourront plus les manger !

Yacou, Ludovic et Nahid ont réalisé cette tâche par un bel après-midi en-

soleillé de février.



Une queue de cochon

Charlotte et Cie .../...



Être de bons voisins, nous avons tout à y gagner : ...

Entretenir de **bonne relation** avec votre **voisinage** a de nombreux effets positifs. D'abord, un quartier où il est agréable de vivre et aussi un sentiment de sécurité accru. Suivez ces 5 règles de base pour **être un bon voisin**.

1) Se présenter :

Que ce soit vous le p'tit nouveau dans le quartier ou qu'on emménage à côté de chez vous, il est nécessaire d'aller vous présenter. Pour accueillir un nouveau voisin, on peut lui offrir un petit cadeau (une plante ou une petite gâterie), mais ce n'est pas essentiel. L'important est de briser la glace entre vous.

2) Saluer vos voisins :

Quand vous vous croisez, saluez votre voisin. Si l'occasion s'y prête, posez-lui des questions pour le connaître mieux sans pour autant être trop insistant. Il faut savoir bien équilibrer nos démarches. La politesse est toujours de mise! Toutefois, vous devez aussi respecter son intimité. C'est primordial! Vous devez accepter que votre voisin mette ses limites si vous voulez qu'il respecte les vôtres.

3) Suivre les règles

Pour ne pas entacher votre bonne entente, suivez les règlements de la ville concernant le respect des lieux publics. N'empiétez pas sur son terrain, respectez les espaces de stationnement et faites en sorte que votre chien n'aille pas sur la pelouse du voisin. Ce n'est pas son terrain. Prenez soin d'être compréhensif et attentionné.

4) Contrôler vos bruits

Ne passez pas la tondeuse au petit matin, respectez les horaires prévus pour la musique dans la cour, ne faites pas de rénovation bruyante sans les avertir, etc. Bref, il faut penser aux autres. Fiez-vous sur votre bon jugement. Aussi, il est de bon ton d'avertir vos voisins si vous faites un party dans votre cour ou des travaux et que vous pensez que le bruit pourrait les déranger.

.../... Florian

Les dates de péremption : réduire le gaspillage !

sité...).



Les produits alimentaires possèdent tous une date de péremption, c'est-à-dire à partir de laquelle ils ne sont plus consommables **en théorie**. C'est la DLC : Date Limite de Consommation. Passée cette date, le produit peut commencer de moisir, son goût et son odeur s'altèrent, il peut aussi changer d'aspect (taches, champignons, visco-

Cependant, la date de péremption n'est pas une science exacte, et **parfois, le produit reste bon** à consommer, quelques jours après ou semaines. **Nous ne sommes donc pas obligés de le jeter!** Faisons confiance à nos sens (nez, yeux...)!

DES ALIMENTS PÉRIMÉS MAIS ENCORE MANGEABLES !

YAOURT  JUSQU'À 3 MOIS APRÈS LA DATE LIMITE	LAIT  JUSQU'À 2 MOIS APRÈS LA DATE LIMITE	FROMAGE  JUSQU'À 2 SEMAINES APRÈS LA DATE LIMITE	CHOCOLAT  JUSQU'À 2 ANS APRÈS LA DATE LIMITE
CONSERVES  PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE	SURGELÉS  PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE	PRODUITS SECS  PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE	MIEL  NE SE PÉRIME JAMAIS





Le savoir — vivre:

Il y a des situations qui peuvent s'avérer embarrassantes et souvent on se couvre de ridicule parce qu'on ignore certains protocoles. Ces conventions diffèrent d'un pays à l'autre, et sont plébiscitées, dans tous les milieux pour régler les comportements des individus en société. C'est ce qu'on appellerait le savoir-vivre, la politesse et les bonnes manières. On fait le point sur la base !

Les bonnes manières sont de retour ! Pour preuve : les livres et les écoles d'étiquette qui fleurissent depuis des années. Et vous ? Connaissez-vous tous les codes du savoir-vivre en société ? Voici quelques règles de bienséance qui pourront vous aider à mieux vous comporter.

Si vous êtes un incorrigible retardataire, sachez que vous agacez votre entourage, en souffrance. La ponctualité se doit d'être la règle. Un retard est considéré comme impoli qu'il s'agisse d'un dîner chez des convives, d'un rendez-vous professionnel ou chez le médecin. Les usagers de téléphone sont priés de mettre leur téléphone sous silence. Il est impoli de parler au téléphone ou d'échanger des messages, alors que vous avez un interlocuteur face à vous.

- Vous avez le don de sortir des excuses aussi saugrenues les unes que les autres pour prévenir d'un retard, pile poil à l'heure du rendez-vous. Quel toupet !
- Si vous arrivez à la bourre à un événement ou un cours par exemple de yoga, effacez-vous et faites-vous le plus discret possible. Prenez place au dernier rang sans trop vous faire remarquer. Trop vous épancher sur votre vie intime risque de gêner votre interlocuteur et qu'en dire de votre vie privée que vous étalez sur Facebook. Vous qui vous plaignez du manque de scrupule des réseaux sociaux au sujet du respect de la vie privée.
- Rien ne vous interdit de prendre des passants à leur insu en photo. Mais si vous diffusez ces clichés publiquement, c'est là où le droit à l'image intervient et que vous êtes susceptible d'avoir des démêlés. Par respect et par politesse, demandez l'autorisation avant de mitrailler votre modèle.
- La pratique de la chaise divise, entre ceux qui la tirent par galanterie et ceux qui s'abstiennent de le faire, laissant de côté les règles de courtoisie, surtout dans un cadre professionnel.
- Votre sac à main pourrait en dire beaucoup sur votre attitude en société. Au restaurant, mettre son sac sur la table est considéré comme vulgaire par les experts de l'étiquette. Selon eux, vous devriez le poser derrière vous sur le dos de la chaise, sur le sol ou le pendre à la table avec cette accroche pour sac très pratique.
- Il existe toute une étiquette gastronomique. La serviette de table à elle seule a son lot de consignes ; il faut la déplier délicatement puis la placer sur les genoux. Sachez toutefois que la serviette de table n'est pas un mouchoir, vous l'utiliserez pour vous essuyer les commissures des lèvres et non pas pour vous moucher.
- Il y a ceux qui sont nés à l'ère du mobile et ceux qui ont connu le téléphone fixe à l'ancienne. Pour les uns comme pour les autres, on vous conseille d'éviter les textos pour parler de choses sérieuses et l'usage de binettes (les smileys) à toutes les sauces.
- Si vous avez reçu un faire-part, vous êtes tenu de répondre aux personnes qui vous ont invité en confirmant ou non votre présence. Au pire, vous pourrez envoyer le jour même un petit sms de félicitations. Cela fera plaisir et prouvera que, même absent, vous avez eu une tendre pensée pour eux !

Le savoir-vivre recommande d'offrir à ses hôtes un petit cadeau. Les idées ne manquent pas selon les circonstances, de l'incontournable bouteille de Bordeaux, à la maxi boîte de chocolats, en passant par les coffrets découverte de thé ou de café.

- Une vie sans portable ? Impossible direz-vous. Dans le bus, dans le train, dans la salle de réunion, n'imposez pas aux personnes qui vous entourent de vous entendre vociférer au téléphone. Si vous êtes obligé de prendre un appel, faites-le discrètement ou sinon écoutez la conversation.
- La musique adoucit les mœurs certes mais pas au point de faire de la nuisance sonore ! Baissez le son de votre téléphone, car en plus de mettre en danger vos oreilles vous dérangez les gens autour de vous. La politesse exige que vous attendiez votre tour, dans une file d'attente. Inutile donc de pester contre le gaspillage de votre temps précieux ou de bousculer les gens en courant.