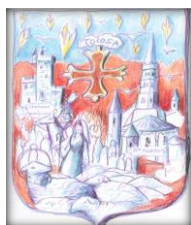


Le P'tit relais

Journal trimestriel de l'action 2A

N° 21 Juillet 2018 gratuit

Le journal des mots cœurs



A l'approche de l'été, nous souhaitons vous offrir une petite balade dans les jardins...

Au fil des pages, vous découvrirez différents lieux, la vie des arbres, mais aussi des recettes de cuisine, des photos, dessins et poèmes.

Vous pourrez poursuivre votre visite à travers l'expo photo « Donnez-nous des jardins » présentée à l'association Le Relais au 15, rue du Japon jusqu'à fin Septembre.

(Entrée libre du lundi au vendredi de 10h à 16h)

Toute l'équipe du P'tit Relais vous souhaite de bonnes vacances au vert !!! LPR

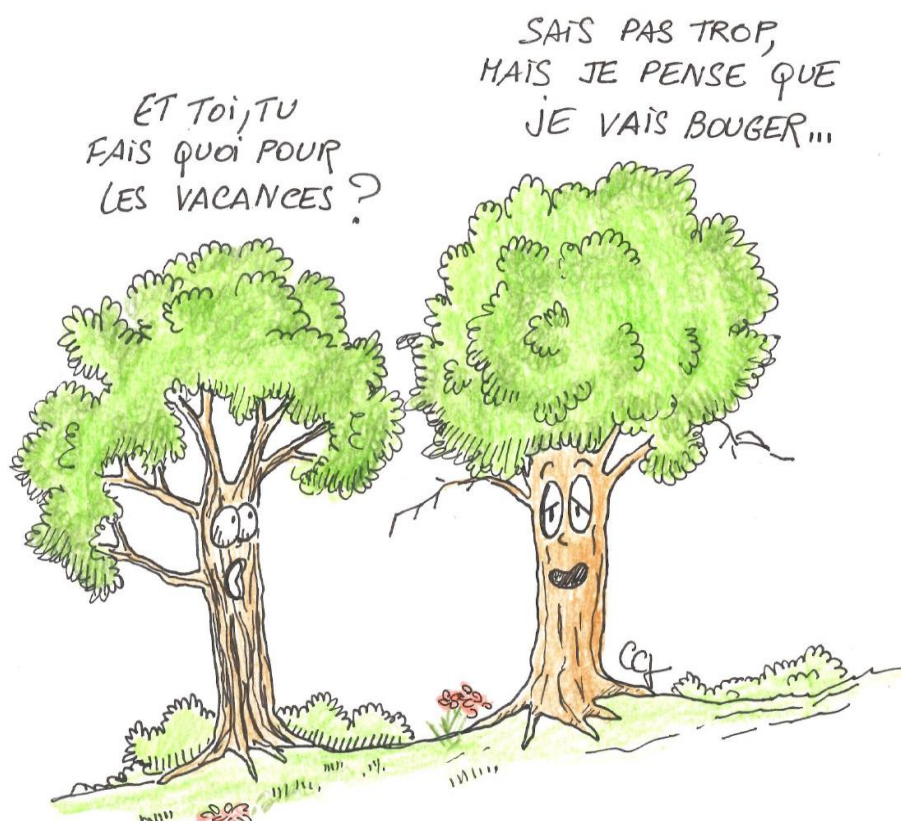
L'équipe du P'tit Relais
**Caroline Gervais, Véronica B.
Honorine Koni, Patrick Coste,
Daniel Lazaro, Abdel Yahiaoui.**

Avec en invités **Elodie Pontier
et le groupe des ateliers
Confiance et Mieux-être.**

Animation : **Patricia Latre**

Permanences du Journal
Le Jeudi de 10h à 12h30
MJC du Pont des Demoiselles
63 bis av St Exupéry
31400 Toulouse

Association Le Relais
15, rue du Japon
31400 Toulouse
Tél : 05.61.52.78.75
Les ateliers 2a
lerelais2a@yahoo.fr
<http://lerelais eklablog.com>



GUIDE DES JARDINS

Réduction
Jusqu'à moins
100% !



Jardin du Palais de la Berbie (Albi)

Promenez – vous dans le jardin à la Française sur les traces de Le Nôtre et Louis XIV

Jardin régulier, comporte un ou plusieurs axes de composition et de symétrie ainsi que des formes géométriques simples

TOUT INCLUS !

Puis déambulez vers les jardins à l'Anglaise.

Jardin de tracé irrégulier dont les parties sont traitées de façon à produire des effets naturels.



A moins que vous ne préfériez flâner dans les jardins Archéologiques Gallo-Romains, où vous pourrez admirer des vestiges de maisons antiques....

Reconstitution à partir de vestiges de la villa à Pompéi

Vous êtes d'humeur bucolique ?

Profitez des paysages des jardins de Rocaille.

Admirez les végétaux et les rochers naturels ou artificiels.



En visitant un jardin Botanique, les esprits scientifiques seront comblés en découvrant des végétaux d'étude et de collection.

Jardin du Muséum de Borderouge Toulouse

DERNIERES RESERVATIONS

Envie de terrasses Renaissance ?

Mettez le cap sur les jardins à l'Italienne !



Hervé, notre guide expérimenté vous aidera à trouver l'entrée et la sortie !?!?

Bonne visite Caroline et Patrick

NOS TARIFS
Hors saison & Pleine saison
GRATUIT

Et si on allait faire un tour au Grand Rond ?

Le Grand-rond de Toulouse fut d'abord pensé autour d'un grand espace semé de gazon, s'inspirant des Bowling Green anglais, lieu où l'on joue aux boules. Il prend ainsi le nom de " Boulingrin ".

Diverses essences végétales l'agrémentent : ormes, tilleuls, platanes, cèdres.

Des statues et un kiosque à musique (avec mosaïques florales l'été) l'embellissent et offrent une promenade romantique.

Depuis ses passerelles suspendues au-dessus du boulevard, déambulez vers le jardin des Plantes ou le jardin Royal et faites votre plein de verdure !

Les arbres, ça me branche !!!

Associez chaque feuille à son arbre

L'HERBIER D'HONORINE

1



8



7



3



10



2



4



9



6



5



- | | |
|--------------|----------------|
| A- Noisetier | B- Platane |
| C- Charme | D- Marronnier |
| E- Peuplier | F- Frêne |
| G -Tilleul | H - Châtaigner |
| I- Noyer | J- Chêne |

1,J /2,B /3,D /4,G /5,E /6,C /7,I /8,A /9,F /10,H

Jeux de mots fleuris et fruités

Ce matin, assis dans un jardin public, j'observais les canards et les écureuils.

En lisant **ma feuille de chou**, j'appris qu'une starlette, qui avait tourné **2 ou 3 navets**, **n'avait plus un radis**. Après qu'elle eut **ramené sa fraise**, son producteur, refusant de lui **faire une fleur**, l'avait **envoyée sur les roses**.

En bordure d'étang, des pigeons picoraient des miettes de pain que leur jetaient des enfants cachés derrière un arbre. Dans le ciel, quelques tourterelles se faisaient entendre. Non loin de là se trouvait un jardin ouvrier.

Continuant ma lecture, je découvris qu'une **bonne pomme** qu'on avait **pris pour une poire**, **avait travaillé pour des prunes**, et que celui qui lui avait **raconté des salades** s'était bien **fendu la pêche**.

Il était 8 heures sur le chantier et les travaux avaient repris, sous l'œil attentif des architectes. Soudain, un peintre s'approcha de moi et je sursautai : le cri d'un oiseau me tira de ma rêverie.

Toujours assis dans le jardin, je repris la lecture du journal : à la rubrique finances, **les carottes étaient cuites**, c'était **la fin des haricots** à cause d'un placement boursier à **la noix**. Il n'y avait pas de quoi **se fendre la poire**.

Je me levai et me mis à marcher le long des allées, reprenant ma rêverie, un oiseau dans le ciel semblait lui aussi prendre la clef des champs. PC

Vous voulez étonner vos invités ?

Préparez-leur une salade de fleurs !

Ingrédients pour 4 personnes

12 fleurs de capucine
Quelques feuilles de capucine
1 petite salade verte au choix
1 cuillère d'huile d'olive
2 cuillères de vinaigre
Sel et poivre



Rincez les feuilles de salade.

Dans un saladier, disposez quelques feuilles de capucine sur des feuilles de salade verte avec un peu de vinaigrette.

Parsemez de fleurs.

Bon appétit !

Le Champagne des fées ou limonade de fleurs de sureau

Cette boisson est pétillante, rafraîchissante et au goût merveilleusement fleuri.

Récolte : 10 min

Ingrédients : (pour 5 litres de limonade)

5 litres d'eau

10-15 ombelles de fleur de Sureau noir

500 g de sucre

5 citrons non traités

Préparation 15 mn



Récolter les ombelles de sureau en mai, sélectionner celles dont les fleurs ont éclos, bien blanches, pas encore fanées.

Érafler les ombelles et couper les citrons en tranches.

Mélanger tous les ingrédients dans une bassine ou un récipient à ouverture large.

Couvrir d'un linge et laisser macérer au soleil une semaine environ jusqu'à ce que des bulles se forment. Brasser tous les jours.

Filtrer et mettre dans des bouteilles à fermeture hermétique, de préférence à clips.

Placer au frais et patienter 1-2 semaines avant de consommer. Dégazer régulièrement.

Conseils et Idées :

Se conserve plusieurs mois voire plusieurs années dans un endroit frais.

Pour donner une note fruitée à la limonade, on peut ajouter à la macération des fruits, comme des fraises, du melon ou quelque cuillerées de sirop de coquelicot, de sirop de sureau.

Servir frais et bonne dégustation !!!! **Véronica**

Tes beaux yeux en amandes et ton regard de prunelle,
Ton parfum de tilleul et de citronnelle
Ainsi que ton charme
M'envahissent en douceur.
Houx m'emmènes tu ainsi ?
Mais bon, j'ai plus un radis
Et en plus avec ton cœur d'artichaut
Et toutes tes salades,
Tu me prends pour une courge !!! Daniel

« Espèce de banane »
S'écriait un citron pressé en colère,
« Occupe-toi de tes oignons !!! »

Un cactus en colère sur un parking :
« On m'a piqué ma place !!! »

Vous entrez dans un petit jardin feuillu, un jardin extraordinaire avec des allées roses et vertes.



BALADE AU JARDIN JAPONAIS

Marina D

Aux alentours d'un sentier

Des odeurs enivrantes de fleurs transportent

Vers des horizons lointains.

Chaque pas est un chemin vers la sagesse et est reposant.

Le vent qui tourbillonne autour de moi

Sous mes vêtements me remplit, me ressource

Et me vide de mes pensées.

Son murmure, me transporte au loin.

L'eau est reposante avec ses poissons qui nagent.

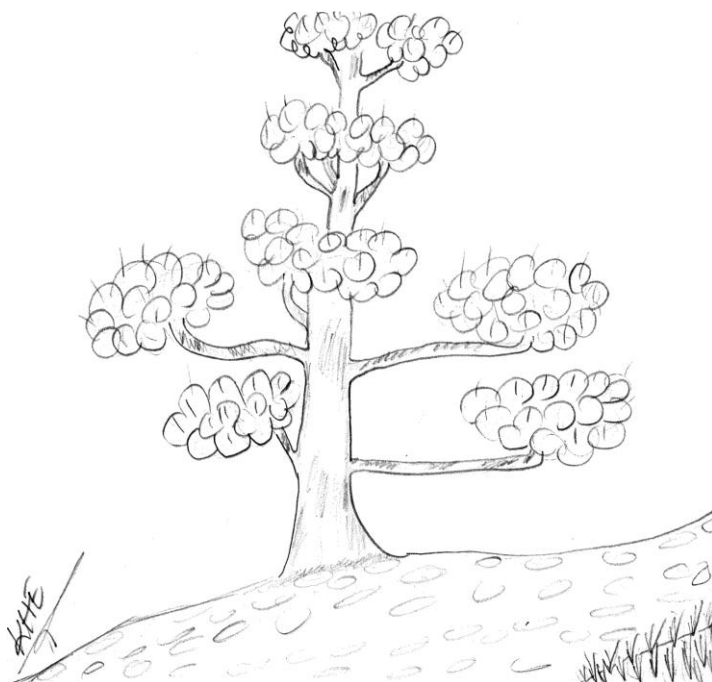
Les personnes autour ont aussi une présence rassurante.

On respire bien

On se sent bien. Donata

Empruntez ces allées et observez les grands arbres mélancoliques, dont les branches vous murmurent des secrets.

*Je suis tout d'abord racine
J'évolue en tronc
J'élève des branches
J'étends des feuilles
Je donne des fruits
Je goutte en moi
Je me métamorphose
J'ai des formes, des couleurs
Je suis tout un monde
Un monde qui bouge doucement
Un monde qui parle calmement
Un monde qui distille subtilement
Je suis vivant
Je suis ton grand arbre.* Honorine



Si la vie est un souffle...

Alors, l'arbre est le temps qui dure.

Si le temps est un arbre...

Alors le jardin est une vitrine de la diversité.

Si un jardin est un gland...

Alors la forêt est un vaste horizon.

Pour un épanouissement durable,

Préserve les espèces,

Garde l'énergie,

Cultive la forme

Et sème à tout vent. HK



Vous apercevez les passants assis sur les bancs près de la pagode, certains portent des chapeaux à fleurs.

Une promenade méditative

Une légère brise, un gazouillis d'oiseau,
une frêle ondulation des feuilles,
une odeur à peine perceptible.
C'est si peu, et pourtant c'est déjà plus que
ce que mon corps peut sentir en même temps.
Je butine d'une distraction à l'autre.
Toutes les jeunes feuilles, si vertes et si douces,
m'attirent et je ne peux m'empêcher de les
caresser, tendrement.
C'est si beau la nature qui renaît,
le cycle de la vie.



Puis mon regard se pose sur un détail que je n'avais pas vu auparavant. Et dire que je serais passée à côté sans le voir, sans y faire attention.

Je touche une tige de bambou et je remarque celle d'à côté. Elle a grandi très régulièrement d'environ dix centimètres par an, comme le montrent ses anneaux, bien espacés. Puis quatre anneaux sont côte à côte, à peine espacés d'un centimètre, et un peu de guingois.

Je ne peux m'empêcher d'interpréter cela comme un accident de parcours de ce bambou. Que s'est-il passé dans sa vie ou son environnement ces années- là ?

Peut-être avait-il eu juste besoin de temps pour grandir ?

D'ailleurs après il a repris le même rythme qu'avant, sans explication. J'aimerais l'interroger. Je me sens proche de lui. Il aurait sûrement quelque chose à m'apprendre. Mais le regarder sans un jugement est déjà un enseignement.... Marie F

Vous déambulez ; oiseaux et papillons vous emmènent vers les nuages, et pourtant ...

Voyage dans les essences, les sens, l'essentiel

L'infiniment petit à l'infiniment grand

Se perdre en chemin,

Enjamber les ruisseaux,

Se réchauffer au cœur de l'herbe,

Fouiller les buissons,

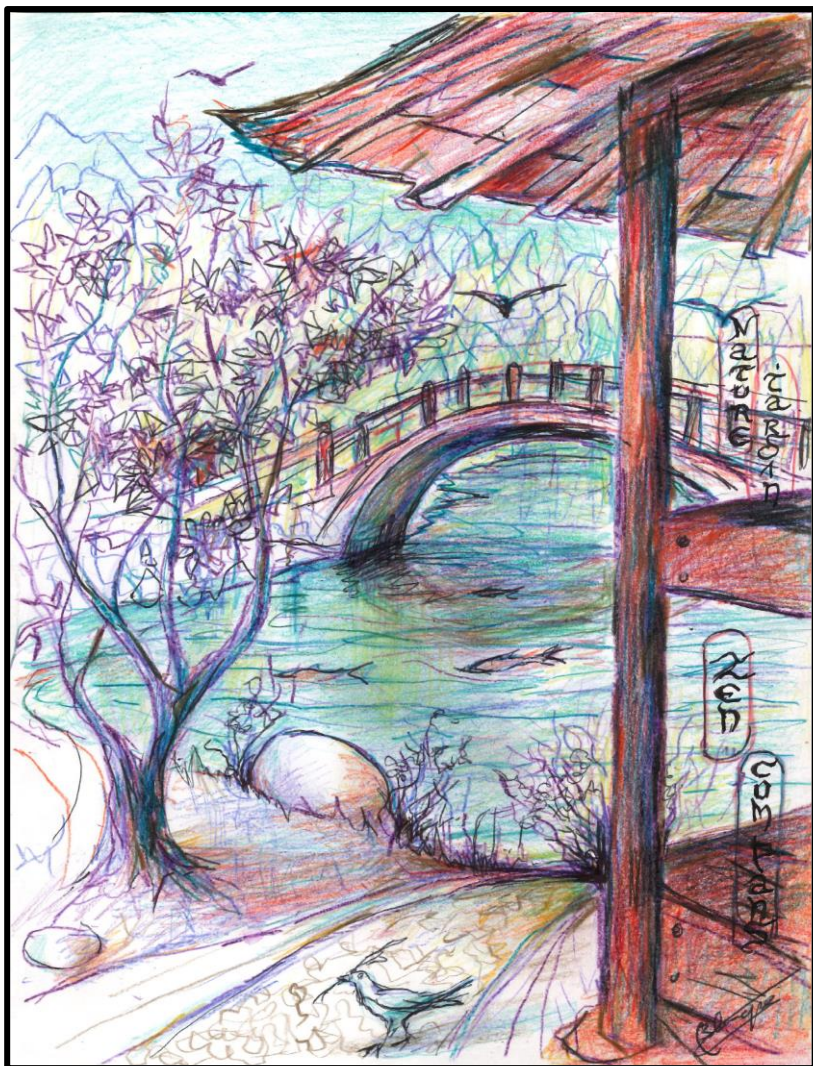
Caresser le feuillage,

S'inonder des couleurs,

Plonger dans les parfums,

Caresser le frisson de l'eau.

Christine P



Louis Dominique B

Rencontre dans un jardin

Tapi dans mon terrier sous le cerisier en fleurs, je rêve d'autres horizons. Les dunes de sable de la lointaine Afrique envahissent mon esprit. J'entends le pas sourd des gardiens, le murmure de leurs conversations me bercent.

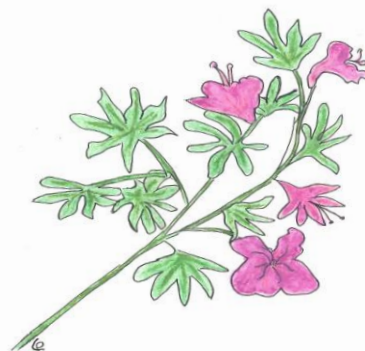
Partir, partir

Et pourtant tous mes repères sont là, dans l'îlot paradisiaque de la Pagode.

Cela fait si longtemps... longtemps...des générations....

Parfois le soir, lorsque les grilles se sont refermées, je me glisse furtivement hors de cette prison de verdure. Le rideau des bambous s'écarte pour me désigner un maigre horizon.

Ginette c'est mon nom. cg



...Vous êtes bien sur la terre bleue comme une orange, et vous reprenez votre chemin à la recherche d'autres surprises. Patrick

Notre coup de cœur littéraire

Les arbres nous étonneront toujours

Peter Wohleben a passé plus de 20 ans comme forestier en Allemagne. Son livre « **La vie secrète des arbres** » (ce qu'ils ressentent et comment ils communiquent) est devenu un best-seller dans le monde entier. Il a été traduit en 32 langues. Peter Wohleben s'appuie sur les dernières connaissances scientifiques pour nous faire partager sa passion des arbres sous la forme d'un conte naturaliste.

Ainsi, l'auteur nous apprend comment s'organise la « société » des arbres. On peut parler de « société » car les forêts s'organisent comme des communautés humaines en faisant preuve d'entraide, de solidarité, d'inventivité et de résistance. Les « parents » vivent avec leurs « enfants », les aident à grandir du mieux possible. Ainsi, les arbres ont développé des stratégies pour faire face aux dangers qui les menacent. Leur système de racines, semblable à un véritable réseau internet végétal, leur permet de partager des nutriments avec les arbres malades, mais aussi de communiquer entre eux par les odeurs et les signaux électriques qu'ils émettent.

On y apprend comment les arbres mettent en place des stratégies collectives de défense contre leurs agresseurs, à l'image des acacias de la savane africaine dont les feuilles se gorgent de substances toxiques pour éloigner les girafes qui les broutent, en même temps que la libération d'un gaz avertisseur alerte leurs congénères du danger.

Les arbres vont « prévenir » leurs congénères, échanger des informations sur les insectes environnants ou la sécheresse du sol, ils vont pouvoir anticiper les remèdes.

Après avoir lu ce livre passionnant et fascinant, vous ne verrez plus les forêts et les jardins de la même façon ! Caroline

Avec ton Charme, je me sens
Cyprès de toi DL

Un Saule Pleureur au pôle
emploi, sans Bouleau dit :
« Je vais me Noyer !!! » DL

Dans les rues de la ville, les jours
de grèves, le peuple y est ! PC



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A											
B											
C											
D											
E											
F											
G											
H											
I											
J											
K											

HÊTRE OU NE PAS HÊTRE

TELLE EST LA QUESTION PC

HORIZONTALEMENT : A- Lieux aménagés et cultivés. De la famille des conifères. B- Dieu des vents chez les Grecs. En dehors en anglais. C- Note de musique. Action de voler. Vêtement sans manches. D- Jette des graines. Sans qu'on le sache (à l'). E- Unité de surface. Via. F- Conjonction de coordination négative. Pointe de la tige contenant les graines. Adverbe indiquant le lieu d'où l'on vient. G- Chat en anglais. Période estivale. H- Génisse mythique. Pronom personnel 2^e pers. du singulier. I- Terrains clos en partie boisés, ménagés pour la promenade. Sans eau. J- Les canards y plongent. Levant. Milieu de terre. K- Intrépide. Liquide vital. Pronom personnel.

VERTICALEMENT : 1- Parfum. Unité informatique. 2- Emotion agréable et profonde. Intelligence artificielle. Traces. 3- Aluminium. A moi. Fleur de Tahiti. 4- Laisser aller son imagination. Lisière d'un bois. 5- Blanc, blanc pour Rimbaud. 6- Mesure de distance chinoise. Fleur à 4 pétales de la famille des violettes. 7- Drame chinois. Contraire de jour. A lui. 8- On utilise ceux des fruits en confiserie. Agent de liaison. Moitié de tutu. 9- Elle édifie des terriers. Anciennes coutumes. 10- Sot. Lentilles. 11. Partie colorée et odorante d'un végétal qui contient les organes reproducteurs. De couleur jaune-brun ou jaune-rouge. HK et AY

Horoscope

BELIER ascendant Chêne : Toujours raisonnable, vous gardez vos pieds ancrés sous terre car vous êtes une personne d'action qui absorbe et transforme ce qu'elle touche.

TAUREAU ascendant Cyprès : De nature optimiste, vous êtes fidèle en amitié et n'aimez pas la solitude.

GEMEAUX ascendant Hêtre : Jamais à court d'idées, vous démontrez votre bon sens en déployant vos branches au-dessus de vos petits, tel un protecteur

CANCER ascendant Noisetier : Quel charmeur vous faites ! On vous accorde tout grâce à l'énergie que vous dégagez.

LION ascendant Olivier : Chaleureux et doux, votre sens de la justice vous procure calme et bien-être. Sous votre feuillage, on peut se la couler douce.

VIERGE ascendant Noyer : De caractère paisible, vous pourriez devenir agressif si l'on vous écorchait vif.

BALANCE ascendant Peuplier : Le décor que vous présentez révèle votre noblesse. Cachez vos blessures sous votre ombrage sans noyer votre côté artistique.

SCORPION ascendant Pin : Vous possédez un atout la convivialité, ce qui vous attire les passions en tout genre. Mais attention, tout n'est pas vert, vous pourriez en voir de toutes les couleurs.

SAGITTAIRE ascendant Saule Pleureur : On vous trouve capricieux et rêveur mais votre valeur ne se limite pas à la longueur de vos branches, bien plus ...vous avez la semence !

CAPRICORNE ascendant Tilleul : Vous savez attirer la lumière, faites-en profiter vos congénères.

VERSEAU ascendant Lierre : Quel aventurier !! Sensible de cœur et généreux, vous ne manquerez pas d'imagination. Cette tonicité vous fait toucher les cimes.

POISSON ascendant Châtaignier : Vous débordez de générosité et d'énergie alors, profitez-en pour cultiver votre jardin secret. HK et AY

Je poireaute mon chou !

JARDINS PARTAGÉS:
(OU COMMENT FAIRE RÉGNER
L'HARMONIE ET LE PARTAGE)



Les jardins partagés ne datent pas d'aujourd'hui. A la fin du XIXe siècle on les appelait « jardins ouvriers »

Ils reprennent un nouveau souffle en 2008 en Angleterre et l'idée s'étend ensuite dans le reste de l'Europe.

Aujourd'hui on compte une trentaine de projets à Paris sous forme d'un millier de petites parcelles. De nombreuses initiatives se développent à Lille et Marseille.

Pour le journal du CNRS, la surface totale des jardins associatifs en Île de France pourrait atteindre celle de la surface de maraîchage professionnel.

En ville, contrairement à la campagne, la place manque, ce qui entraîne l'obligation d'innover, d'inventer de

nouveaux modes de culture capables de rendements au moins équivalents à ceux de l'agriculture traditionnelle. La révolution verte est en marche : récupération de l'eau de pluie, compost, cultures en hauteur pour optimiser l'irrigation, ou encore permaculture (contraction de « permanente » et « agriculture »), pour cultiver en pleine terre avec de bons rendements et peu d'entretien.

Ces jardins privilégient une production locale, de proximité et sans transport pour offrir des aliments plus frais, plus sains et plus nourrissants. C'est l'avantage des circuits courts : réduire l'espace et le temps entre le producteur et le consommateur.

L'agriculture urbaine et périurbaine (AUP) dépasse

donc de loin le cadre anecdotique des plantations sur les balcons citadins. Il s'agit à terme, de changer la culture et la consommation de tous.
CG



COMMENT CONSTRUIRE VOTRE POTAGER EN CARRE...

La découpe : commencez par scier vos planches à une longueur de 1m20, pour les côtés de votre carré.

Puis assemblez - les en carré avec des vis ou des clous en pensant à renforcer les angles et boucher le fond (possibilité de mettre une bâche).

Installez-le dans votre jardin et remplissez-le de terre.

Puis plantez les graines de votre choix, arrosez et

En avant GUINGAMP !!! Abdel

L'argot des jardiniers

Plus de bouleau, plus d'oseille, plus un radis, plus de charme, quelle courge que je suis !
Je me sens comme dans les choux !
Mais houx suis-je ?
J'ai vraiment plus la pêche, quel navet que je suis ! Pour moi les carottes sont cuites, je suis rouge comme une tomate.
Pourtant j'étais cyprès du but, avant je ramenaï ma fraise. Mais que d'amandes j'ai prises....
En plus j'ai un ami, quelle banane celui-là, je lui ai dit de s'occuper de ses oignons, non mais !
J'ai souvent envie de lui mettre une châtaigne, mais bon, il tomberait dans les pommes.
Quelle banane je suis, je n'ai pas de peau et en plus il me fait poireauter, il me raconte que des salades.
Tiens comme j'ai un autre copain plein d'oseille, je m'casse sous les cocotiers. Daniel

Savez-vous que la nature a toujours inspiré les artistes, les peintres, les musiciens, les cinéastes mais encore les chefs cuisiniers...

Colère contre les voisins ? Mécontentement au boulot ? Tristesse ?
Chagrin d'amour ? Des soucis ? Que faire ?

Le médecin n'est pas le seul qui peut vous soigner. Un chef cuisinier peut vous prescrire une ordonnance délicieuse !

GÂTEAU AUX SOUCIS

Ingrédients 250 grammes de beurre ramolli
 250 grammes de sucre en poudre
 4 œufs
 250 grammes de farine tamisée
 1 zeste de citron râpé
 3 c.à soupe de pétales de soucis frais



Préparation :

- Beurrer et tapisser un moule à gâteau.
- Mélanger le beurre avec le sucre en poudre et ajouter progressivement les œufs battus en omelette.
- Incorporer ensuite la farine, les zestes de citron et les pétales de soucis.
- Verser dans le moule. Laisser cuire 1 heure au four à 180° C. Laisser refroidir 5 minutes, saupoudrer de sucre glace et servir sans attendre

Bon appétit et soignez-vous bien ! Véronica

Les p'tites annonces



Espion cherche jardin secret
Pour cultiver une certaine
discrétion

Arbre centenaire cherche
Vieille branche pour fêter ça !

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A	J	A	R	D	I	N	S	I	F		
B	E	O	L	E		O	U	T	L		
C	S	I	V	O	L	C	A	P	E		
D	S	E	M	E	I	N	S	U	U		
E	E	A	R	E	U	P	A	R			
F	N	I	E	P	I	E	N				
G	C	A	T	E	E	T	E	E			
H	E	I	O	N	T	U	O				
I	P	A	R	C	S	S	E	C			
J	M	A	R	E	E	S	T	R	R		
K	O	S	E	E	E	A	U	S	E		

Ce matin, je suis un peuplier se plaint le bambou.
Je n'ai vraiment pas la pêche !!! DL

Météo estivale

NORD-EST : Des pluies incertaines, le temps est favorable à la germination. Vous pouvez vous protéger voire vous étendre sous les arbres entre deux ondées.

NORD-OUEST : Les températures sont instables, les pluies torrentielles sont annoncées. Risque inévitable de casse de branches.

SUD-EST : Un temps splendide, n'hésitez pas à vous mettre sous les grands arbres feuillus afin d'éviter des coups de soleil.

SUD-OUEST : Des vents de la façade atlantique éclipsent les nuages. Le soleil apparait, apportant la douceur printanière qui fait éclore fleurs et bourgeons, les rues sont embaumées.

COMMUNIQUE
En raison de vents violents,
le jardin suspendu est fermé,
car il risque de s'envoler !!!

2a est une action d'Accueil et d'Accompagnement des personnes en démarche d'insertion sociale et professionnelle, financée par le Conseil Départemental 31.

Des ateliers en petits groupes sont proposés tout au long de l'année ainsi que des temps conviviaux (repas partagés, bourses libre échange, sorties culturelles).

Rendez-vous à toute l'équipe du journal le jeudi de 10h à 12h30 à la MJC du pont des Demoiselles et à tous ceux qui veulent se joindre à nous pour le prochain numéro. **Bel été**

Pour toute réclamation, suggestion, vous pouvez nous contacter au Relais
Tél : 05.61.52.78.75 @ : lerelais2a@yahoo.fr Blog : <http://le.relais.eklablog.com>

« Sauvons la planète »
Le P'tit Relais est imprimé
sur du papier 100% recyclé