



## LIBERA VERDA -- FEUILLE D'INFORMATIONS n°111 - septembre 2018

### 1) Bonjour la planète

Bonjour

Il y a des problèmes environnementaux ! En fonction de ce que l'on fait ou fera, on peut en atténuer les conséquences Il s'agit **d'apprendre** ou de **réapprendre** des Gestes et Attitudes écologiques cohérentes avec l'environnement. Nous vous proposons de vous accompagner , former , aider ! Agissons ensemble ! Rejoignez nous !!!!!

Vive la Vie !!!!!!!!

### 2) La recette de limonade fermentée maison

Prévoyez des bouteilles en verre refermable

Trois litres d'eau , un citron bio ,250 grammes de sucre

Dans un ou plusieurs bocaux, mettre le sucre puis l'eau et bien mélanger. Ajoutez les figues sèches et le citron coupé en morceaux. Fermer le bocal et laisser reposer trois ou quatre jours dans un endroit plutôt chaud. Ensuite, filtrez et mettez le mélange dans les bouteilles en verre stérilisées.

Mettez les bouteilles au frigo et attendez une demie-journée minimum que la fermentation se termine

### 4) Nos rdv de septembre :

Dimanche 9 septembre

Journée jardinage au jardin partagé du coteau à la Roche sur yon ( place willy brandt

De 10 h à 18 h avec repas partagé le midi

### 3) Lessive à la cendre de bois

**Ingrédients**

**150g de cendre de bois pour un litre d'eau (de préférence de l'eau de pluie).**

**Préparation**

**faire sa lessive à la cendre. Tamisez votre cendre de bois avec un tamis de maçon assez fin ou un chinois.**

**Dans un saladier, mélangez votre cendre de bois avec l'eau.**

**Laissez macérer 24h/36h en remuant de temps en temps.**

**Au bout de 36h, filtrez le liquide à l'aide d'un tissu grossier, puis d'un tissu fin ou d'un filtre à café.**

**Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, comme de l'huile essentielle de lavande ou d'eucalyptus ou de tea tree (arbre à thé) pour son côté désinfectant.**

**Conservation 2 mois**

Rdv :

Rencontres départementales de la permaculture

Samedi 15 septembre de 9 h 30 à 22 h aux petites vergnes à dompierre sur yon

## 6) le Geste du mois : **libera verda**

Créé en mars 2009 libera verda a pour but de :

L'association « LIBERA VERDA » s'engage à promouvoir la diffusion de pratiques respectueuses de l'environnement et des humains. En s'appuyant sur une concertation et une médiation environnementale au bénéfice d'une gestion raisonnée des ressources naturelles et d'un développement local responsable. L'objectif est de diffuser des pratiques respectueuses du monde vivant !

- Se passer des produits «chimiques» à la maison et eco gestes : faire ses propres produits d'hygiène corporel et pour la maison. apprendre, comprendre et pratiquer des gestes du quotidien afin de limiter son impact sur l'environnement

- Médecines naturelles préventives : découverte, utilisation et confection (argile, huiles essentielles, plantes médicinales, miel, hydrologie, respiration...).

- Cuisine sauvage (à partir de mars) : apprendre à cuisiner-consommer les plantes sauvages comestibles et appréhender leurs richesses nutritives. Notion d'équilibre alimentaire.

- Atelier rire/clown : se faire du bien (rire) avec des valeurs humanistes : cohésion de groupe, attention à l'autre, imaginaire, spontanéité.

- Eco jardinage : créer ,entretenir et aménager son jardin potager et/ou d'agrément de façon naturelle pour une meilleure biodiversité.

### Liens

[Liberaverda.canalblog.com](http://Liberaverda.canalblog.com)

Facebook : charlie liberaverda

Mail : [liberaverda@gmail.com](mailto:liberaverda@gmail.com)



### À destination des collectivités , établissements scolaires , de formations ....

Accompagnement de projets

- Mise en place d'actions de sensibilisation, de pratique ...

- Formation élu-employé

- Sortie Nature - Conférence...

Intervention sur demande

Élaboration de projet

Atelier d'écologie pratique

Quelques exemples : réalisation de jardins : collège haxo , lycée sainte marie , maison des ados , foyer de l'enfance , chez des particuliers , entreprise mercedes , jardin partagé du coteau etc ... interventions au lycée nature , pour des associations , mairies , médiathèque , etc ....

### Le projet actuel :

Mise en place d'une microferme pédagogique en agroécologie sur 1, 5 ha

Productions de légumes , fruits et petits fruits , plantes sauvages , plantes médicinales ...

Production de semences , de plants

Et surtout un grand refuge pour la faune et la flore

### INFORMATION

Un réseau autour  
De la permaculture  
En Vendée

Un site : [permaculture85.fr](http://permaculture85.fr)  
Rejoignez le !!!  
[permaculture85@gmail.com](mailto:permaculture85@gmail.com)

Vous souhaitez :

- Recevoir la feuille d'informations de Libera Verda

- Faire une donation de soutien (prix libre)

- Recevoir de l'information de l'Association

- Adhérer : 10 € minimum ou autres

N'hésitez pas à prendre **contact !!**

Association Libera Verda  
1 rue du pijouit  
85140 LES ESSARTS



06.26.23.72.66  
Mail : [liberaverda@gmail.com](mailto:liberaverda@gmail.com)  
Blog : [liberaverda.canalblog.com](http://liberaverda.canalblog.com)

