



5^e année

Vivre autrement tout simplement

au jardin et à la maison

*Dimanche 26 mai 2013
de 9 h 30 à 18 h*

*Hameau de Cossigny
Chevry Cossigny
77173*

Ateliers et réalisations écologiques

Conférence-débat

accès libre et gratuit, sans inscription

Journée organisée par les associations

***Autrement** échanges de savoirs et **Tout Simple**ment vers la simplicité volontaire*



Tout au long de la journée

Echanges gratuits de plantes, de graines et de plants de légumes.

Un espace permettra d'apporter des plantes issues de votre jardin ou des graines que vous aurez récoltées, et d'emporter ce qui vous plaira.

Espace de don

Chez nous, que d'objets, de livres, d'appareils, d'outils que nous n'utilisons plus !

Pourquoi ne pas les donner ?

Sur cet espace, vous pourrez les apporter, et prendre tout simplement ce qui vous aura séduit.

Pour les enfants

Des ateliers pour les enfants (avec leurs parents) sont prévus. Sur le stand CPN (Connaître et Protéger la Nature) des animations « Je découvre l'arbre » et « Recycler, c'est rigolo » auront lieu tout au long de la journée.



Accueil



6 ateliers simultanés

Lombricompostage simple et peu onéreux

Comment fabriquer son lombricomposteur à partir de matériaux de récupération.

Le « faire vivre » pour produire son propre engrais sur son balcon ou son sous-sol, à partir de ses déchets de cuisine.

Jean Luc Ogier

Fabriquer une toilette sèche

Premiers pas vers l'abandon des toilettes à eau, venez réaliser une toilette sèche. Plans disponibles et réalisation pratique d'un modèle.

Marc Evin Association *Tout Simple*ment



suite

Le végétarisme, santé de la planète, des hommes et des animaux

Atelier de cuisine végétarienne durant lequel vous confectionnerez un plat que nous aurons le plaisir de partager au déjeuner. Des fiches d'information et des recettes vous seront offertes à l'issue de cet atelier.

David, Catherine, et Emilie Smith Association *végétarienne*

Des yaourts « maison » sans yaourtière

Une glacière, une polaire, éventuellement des rayons solaires... Pour faire ses yaourts, pas besoin de yaourtière ! Cet atelier vous expliquera comment les fabriquer en mode « économie d'énergie », et sans devoir acheter - encore - une machine de plus...

Anne de Rozières Association *Tout Simple*ment

Bouturage

L'art et la manière de copier ses plantes.

Dominique Andréani Association *CPN Les bords de l'Erre et Autrement*

Découverte du monde de l'abeille

Présentation d'une ruche et son organisation. L'abeille et son utilité. Le cycle de vie de l'abeille, reine et faux bourdon. Les ressources vitales de la ruche. La récolte du miel.

Serge Poulet *apiculteur*



9 ateliers simultanés

L'argile dans tous ses états

Raymond Dextreit, France Guillain et bien d'autres ont démontré la puissance de l'argile pour guérir.

Cet atelier vous donnera les clés pour soulager les maux, petits ou grands, de la vie quotidienne à moindre coût.

Valérie Misto *naturopathe*

Les couches lavables pour bébés

Chaque enfant consomme une tonne de couches jetables de sa naissance jusqu'à la propreté. Les couches lavables permettent de sortir de ce gigantesque gâchis. Comment les utiliser ? Lesquelles ? Combien en faut-il ? A quel prix ?... et tout plein de renseignements pour accueillir écologiquement le nouveau-né.

Audrey Carroué *Aimer Porter Signer*

La permaculture

L'efficacité énergétique est toujours recherchée, que cela soit en évitant un travail inutile, en faisant d'un déchet une ressource, en valorisant les services "gratuits" rendus par les écosystèmes ou encore en réduisant les consommations et les déplacements. L'entrée dans cette problématique se fera à partir d'un élevage de poules.

Hervé Macon

atelier en cours... Le végétarisme, santé de la planète, des hommes et des animaux

Atelier de cuisine végétarienne durant lequel vous confectionnerez un plat que nous aurons le plaisir de partager au déjeuner. Des fiches d'information et des recettes vous seront offertes à l'issue de cet atelier.

David, Catherine et Emilie Smith *Association végétarienne*



suite

Fabriquer ses produits ménagers

On nous vend une multitude de produits différents, un pour la cuisine, un pour le sol, un pour la salle de bain, un pour... tous plus chers, plus nocifs et plus polluants les uns que les autres.

A l'aide de quelques produits simples, naturels et très bon marché, il est très facile et rapide de fabriquer soi-même ses produits ménagers. C'est ce que je vous propose de découvrir lors de cet atelier.

Tatiana Vandenbogaerde *Association Autrement*

Le compostage

Vos déchets de jardin et de cuisine peuvent être recyclés. Cela diminue d'autant le poids de votre poubelle tout en produisant un fertilisant de qualité.

Savoir constituer un tas pour faire du compost. Comment et quand le récolter ?

Mme Bouisse

Des plantes vertes pour le confort intérieur

Les vertus bénéfiques des plantes d'intérieur, telles que l'oxygénation, l'humidification de l'air, l'atout dépolluant, l'effet anti-électromagnétique, anti insecte, l'action acoustique...

David Lucéna *étudiant BTS agricole aménagements paysagers*

Le mouvement sensoriel

Une séance pour apprendre à bouger autrement avec des gestes simples, lents, doux et profonds.

Sophie Malinge *fasciathérapeute*

atelier en cours... Découverte du monde de l'abeille

Présentation d'une ruche et son organisation. L'abeille et son utilité. Le cycle de vie de l'abeille, reine et faux bourdon. Les ressources vitales de la ruche. La récolte du miel.

Serge Poulet *apiculteur*



12 h

Pour le repas, chacun apportera un plat que nous partagerons ensemble en privilégiant nos productions et nos réalisations.

Avant les activités de l'après-midi, nous ferons la vaisselle tous ensemble !



8 ateliers simultanés

La construction écologique

Concevoir un bâtiment selon les grands principes du bioclimatisme. Réaliser une construction à partir de matériaux sains et écologiques. Autoconstruire son logement : rêve ou réalité ? Participer à un projet d'habitat groupé aujourd'hui : pourquoi ? avec qui ? comment ?

Laetitia Charuel *architecte*

Visite du jardin potager biologique et collectif

L'apprentissage du « faire ensemble ».

Corinne, Claire, Pascale, Jean-Marie

Parler aux enfants pour qu'ils écoutent, écouter les enfants pour qu'ils parlent

Améliorer la communication parents-enfants de façon concrète, avec de nouveaux outils de communication, faciles à mettre en place au quotidien et respectueux de chacun des membres de la famille. Susciter la coopération, remplacer la punition, encourager l'autonomie, utiliser les compliments, aider les enfants à se dégager des rôles qui les empêchent de s'épanouir... autant de thèmes qui seront abordés.

Audrey Carroué *Aimer Porter Signer*



suite

Se ressourcer avec le Qi Gong

Art de santé d'origine chinoise composé d'enchaînements de mouvements lents et basés sur la respiration, la concentration, la visualisation.

La pratique du Qi Gong apporte la détente du corps, le calme de l'esprit et permet de renforcer les muscles, les organes, le système immunitaire...

Cécile Leroy *Association Qi Libellule*

Visite d'une maison eau-tonome

Gestion et usage de l'eau dans une maison eau-tonome. Récupération de l'eau de pluie pour l'alimentation en eaux ménagères et eau potable. Toilettes sèches et traitement des eaux usées par phytoépuration.

Marc et Thérèse Evin *Association Tout Simplement*

Une céréale : un grain vivant !

Qu'est-ce qu'un aliment sain et vivant ?

Atelier de préparation de céréales. Préparation et dégustation d'un « vrai » müsli.

Kerstin Brunel

Carnets et cahiers en papier de 'récup'

Halte au gaspillage de papier ! A l'aide d'une simple relieuse de bureau et de spirales réutilisables, les feuilles imprimées sur une face ou les dos d'enveloppes peuvent gagner une 2^{ème} vie : dans cet atelier, nous les transformerons en carnets, cahiers, calepins ou blocs-notes.

Anne de Rozières *Association Tout Simplement*

S'amuser avec presque rien



Au cours de cet atelier les enfants pourront fabriquer de petits jouets à partir de ce que nous donne la nature.

Yolande Gacogne *Association Tout Simplement*



15h30 8 ateliers simultanés

Alternatives à l'école, écoles alternatives

Par philosophie, ou face à la souffrance scolaire d'un enfant, des familles font le choix d'un mode d'instruction différent. Témoignages, informations, partage d'expériences.

Sylvia Canals Association *Tout Simple*ment

Réflexologie plantaire

Venez découvrir la réflexologie plantaire détente en atelier pratique.

Marie José Comblet Association *Autrement*

Papier Recyclé



à partir de 6 ans

Nous utilisons de plus en plus de papiers pour imprimer, photocopier... mais 80% de ce papier atterrit à la poubelle.

Alors pour arrêter ce gâchis, apprenons à recycler : du papier journal, de l'eau, un mixeur, une bassine, un peu de savoir faire et le tour est joué !!

A vos petits papiers !!

Françoise Fermon, Laurence Mainguy
Association *Autrement*

Enchantons-nous !

La musique accompagne souvent notre quotidien et elle fait vibrer en nous des « cordes sensibles »... alors si le cœur vous en dit, venez vous faire chatouiller les oreilles et faire vibrer vos cordes vocales !

Claire Risterucci, Olivier Suarez et Maud Valdenaire



15h30 suite

L'ortie dans tous ses états

Bien utilisée, l'ortie est une fidèle alliée du jardinier. Elle permet aussi de se soigner au naturel. Echanges pratiques sur ces multiples utilisations.

Josiane Renaudin Association *CPN Brie Comte Robert*

Christiane Reynaud Association *Autrement*

atelier en cours... Une céréale : un grain vivant !

Qu'est-ce qu'un aliment sain et vivant ?

Atelier de préparation de céréales. Préparation et dégustation d'un « vrai » müsli.

Kerstin Brunel

atelier en cours... Carnets et cahiers en papier de récup'

Halte au gaspillage de papier ! A l'aide d'une simple relieuse de bureau et de spirales réutilisables, les feuilles imprimées sur une face ou les dos d'enveloppes peuvent gagner une 2^{ème} vie : dans cet atelier, nous les transformerons en carnets, cahiers, calepins ou blocs-notes.

Anne de Rozières Association *Tout Simple*ment

En famille, l'évasion à vélo au fil de l'eau

S'évader très loin sans forcément partir au bout du monde : c'est ce que nous réalisons depuis 2008 à vélo et en famille (3 enfants de 13, 8 et 3 ans). Il suffit d'une pincée de bagages, d'une poignée d'organisation et de quelques pièces d'argent pour réussir des vacances avec un plaisir extrême et une grande liberté.

André et Lydia Coste, Rémi, Fannie et Antoine



Nous vous invitons à participer
à une **conférence-débat**

Vivre autrement c'est une nouvelle organisation familiale et locale

Organiser une vie plus simple, saine et joyeuse demande une organisation de vie totalement différente de celle que nous impose la modernité.

Sortir de ce schéma habituel questionne nos idées sur la famille, la réussite, le travail et la richesse.

- Comment organiser un nouveau partage des tâches dans la famille ?
- Cela comporte-t-il des risques pour la condition des femmes ?
- Comment apporter de la richesse à notre foyer ?
- Quelles sont les ruses de la modernité pour nous empêcher de vivre autrement ?

De nombreuses réflexions et initiatives apportent déjà de l'inspiration pour nos choix de vie quotidienne mais il reste encore tant à inventer.

Natacha Rozentalis

*Artisane dans la mutation de société, spécialiste de l'intelligence collective
issue des disciplines Anthropologie et Psycho-sociologie.*

Les deux associations organisatrices

« *Autrement* » développe un réseau d'échanges de savoirs libres et gratuits

« *Tout Simplement* » s'attache à faire prendre conscience des conséquences de notre consommation sur l'environnement, les relations humaines et la qualité de la vie. Elle promeut de nombreuses démarches actives.

Les valeurs défendues par les deux associations :
l'écologie, la solidarité, le partage, le respect de l'autre, la gratuité, le don, le « local ».

*Les **associations** présentes, en lien avec la protection de
l'environnement, exposeront leurs démarches et leurs actions.*



*Tout simplement
vers la simplicité volontaire*



*Ecoassigny
projet d'habitat partagé*

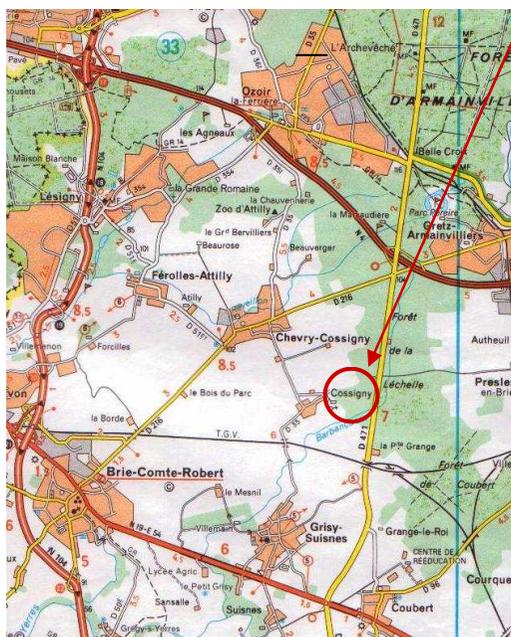
Décos **Land' Art** Gabriel Pellerin *Association Autrement*



Pour venir :

Dans Chevy Cossigny
(côté Ozoir Gretz)
prendre la route de Grisy

1 rue de Longuelet
hameau de Cossigny
Chevy Cossigny
77173



Pour nous contacter :

Autrement

Christiane Reynaud,
Gil Desmet
01 60 62 00 06
asso.autrement@live.fr
2 rue de Cossigny
77173 Chevy Cossigny

Tout simplement

Thérèse et Marc Evin
01 64 05 69 79
tout simplement@aliceadsl.fr
1 rue de Longuelet
77173 Chevy Cossigny

Reproduction et diffusion fortement conseillées

imprimé sur papier recyclé

