



21 mai 2025 - n° 1107

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Samedi 24 mai, une journée festive !

Notre Assemblée Générale suivie de moments de partage

Nous vous l'annonçons la semaine dernière, notre assemblée générale qui aura lieu ce **samedi 24 mai** sera suivie de moments festifs pour fêter les **25 ans de notre association solidaire !**

Au programme de cette journée :

9 h30 à 12 h : Assemblée Générale

12 h : inauguration des festivités autour d'un apéritif et dégustation de jus de pomme pressées sur place par les bénévoles de l'**Amaa** (Amicale du Matériel Agricole d'Autrefois)

12 h à 14 h : possibilité de déjeuner sur place « **Les Meyer Bretzels** » (food truck)

14 h : balade musicale dans les parcelles

15 h à 17 h30 : Visites en continu de la Ferme, de la conserverie, de nos parcelles, petits tours en tracteur pour les enfants et rencontres avec nos équipes et nos administrateurs.trices pour vous présenter nos activités d'insertion professionnelle (notre coeur de métier), de maraichage bio, de production de conserves artisanales, etc.

La **boutique producteurs** de la Ferme sera **ouverte en continu de 9 h jusqu'à 18 h** (merci aux adhérents qui retirent leurs paniers à la Ferme de venir les chercher aux horaires habituels de 10 h à 12 h30).



SAMEDI 24 MAI
VENEZ FÊTER LES
25 ANS
DE LA FERME DES
POTAGERS DE MARCOUSSIS
DE 9 H À 18 H
Ateliers, visites, musique,
crêpes, food truck,
dégustations, etc.



Tout le programme :
www.lespotagersdemarcoussis.org

LA FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS Chemin du Regard 91460 Marcoussis

Et comme dimanche, ce sera la **Fête des Mères**, nous aurons le plaisir de vous proposer vendredi et samedi à la boutique de la Ferme, de jolis **bouquets de fleurs BIO**. Ces compositions florales sont confectionnées par les salariées en insertion du **Chemin des Fleurs** une Structure d'Insertion par l'Activité Economique (SIAE), association loi 1901, située à Avrainville (91).



Le saviez-vous ? La **marraine** de la Ferme des Potagers de Marcoussis est **Patricia MARTIN**, journaliste sur France Inter, et **Pierre PERRET**, auteur-compositeur et interprète que l'on ne présente plus tant ses chansons sont connues, est le **parrain**. Il y a 25 ans, ils avaient écrit ses jolis mots, empreint de poésie, pour parler de la Ferme et de nos missions d'insertion professionnelle :

"La route est grise. L'oeil se perd tristement sur le bitume lorsque soudain une parcelle de terre toute guillerette, toute de légumes, de fruits et de fleurs vient consoler le paysage. Quel bonheur que cette nature-là - approvoisée par des mains expertes dont nous avons déjà oublié la beauté et la saveur en bouche. Merci de nous régaler de cette vie, simple et vraie. C'est un festin que patiemment vous préparer, nous tâcherons d'en être dignes puisque désormais nous compterons les uns sur les autres."

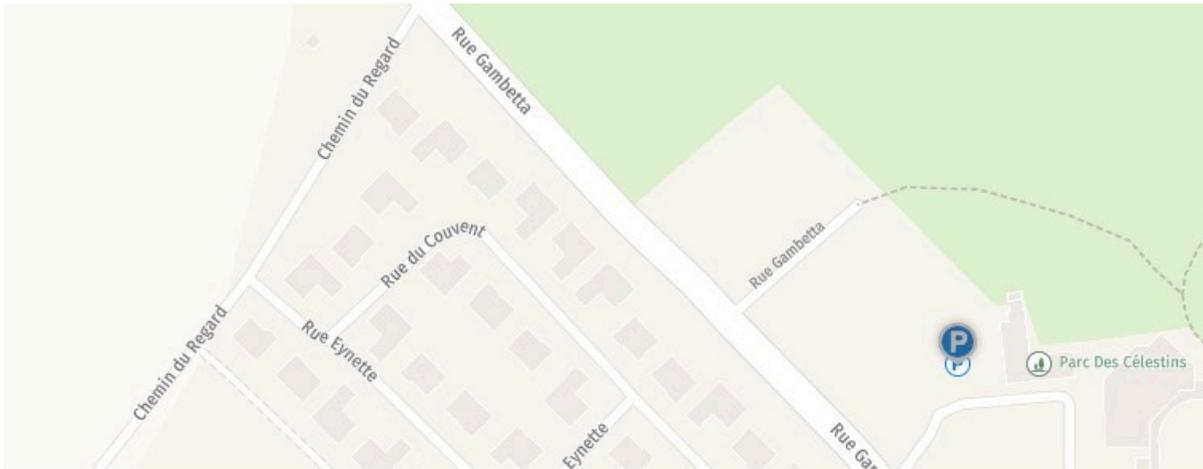
Patricia MARTIN

*"Ce sont les amis que voici,
Qui remplissent de grands paniers,
Du produit d'abondants semis
Des Potagers de Marcoussis...
Ceux qui s'en occupent ont le coeur
Comme des courges ou des melons,
Ils ont rateaux et sécateurs
Et un courage qui en dit long...
Nous sommes ici auprès d'eux
Apportant quelques étincelles
Pour réchauffer le coeur de ceux
Dont la vie fut parfois cruelle."*

Pierre PERRET

**Venez toute la journée ou quand vous le pourrez
et parlez-en autour de vous : c'est le moment de faire découvrir
ce beau projet solidaire que nous portons tous ensemble !**

*Nous disposons d'un très beau parking mais si celui-ci est plein à votre arrivée, nous vous remercions de stationner votre véhicule sur le **parking du Parc des Célestins (gratuit)**, situé **rue Gambetta**, à **100 m de la Ferme située Chemin du Regard** (voir le plan ci-dessous), merci.*



Un nouvel atelier bien-être à la Ferme



Véronique, assistante administrative en insertion professionnelle au sein de la Ferme depuis plusieurs mois, a proposé de créer un **atelier de sophrologie** à l'attention de ses collègues.

Son parcours professionnel fut riche et, suite à 2 plans sociaux douloureux après 35 années dans l'industrie pharmaceutique, elle découvre les bienfaits de la sophrologie et entreprend de se former à ce métier passion. Elle suit alors une **formation certifiante et diplômante** à l'Institut de Sophrologie de Paris.

Elle exerce depuis la sophrologie au sein d'associations (hôpital, lycée, collège, etc.).

La sophrologie, créée en 1960 par un neuropsychiatre, s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen. Cet ensemble de techniques orientales et occidentales permet d'acquérir une **meilleure connaissance de soi** et d'**affronter les défis du quotidien avec sérénité**... tout ce qu'il faut à nos salarié(e)s en insertion pour les aider à reprendre confiance en leur compétences et se préparer sereinement au retour à l'emploi.

Ils furent nombreux vendredi dernier à assister à la réunion de présentation organisée par Véronique qui leur a présenté ce qu'est la sophrologie et les sujets sur lesquels l'aide peut être apportée : chasser le stress, gérer ses émotions, se libérer des pensées négatives, faciliter la récupération, activer une attitude positive, la confiance en soi, etc.



A la fin de la présentation, chacun(e) a pu compléter un **questionnaire personnalisé** pour indiquer sur quel(s) thème(s), il/elle souhaiterait travailler. Véronique réalisera ensuite un regroupement afin de proposer des **ateliers adaptés** en fonction des thèmes choisis par les salariés à raison d'une séance par mois, par groupe de **5 personnes maximum**, afin de conserver une **ambiance intimiste** plus propice à la sophrologie.

Un grand merci à Véronique pour cette généreuse proposition qui apportera un plus aux salarié(e)s qui souhaiteront suivre ces ateliers.

Une mascotte à la Ferme



Comme vous le verrez sans doute si vous venez à la Ferme samedi, nous faisons d'ores et déjà les présentations et avons le plaisir de vous présenter notre mascotte : **"Gustave le pigeon voyageur"**.

Il a atterri à la Ferme il y a une semaine et a décidé d'y poser ses bagages car il n'en redécalle pas !

Pas farouche du tout, nous avons pu consulter la bague qui se trouve accrochée à sa patte et contacter son propriétaire. C'est ainsi que nous avons appris que Gustave (c'est nous qui l'avons appelé ainsi) est en fait un pigeon de concours... qui vit à Quimper !

Parti de Chateaudun, en Eure-et-Loir, il y a quelque jours, il s'est posé à la Ferme et ne repart pas car il est sans doute affaibli par ce long voyage et, une fois reposé et nourri, il repartira.

Nous suivons donc avec attention ces consignes et lui donnons eau et graines... tous les salariés sont aux petits soins et chacun(e) cultive le souhait que Gustave, empreint de liberté et heureux en notre compagnie, pose définitivement ses bagages à la Ferme où il pourra couler une heureuse retraite... mais c'est lui qui décidera ;)

La recette de la semaine

Navets caramélisés



Epluchez et lavez **500 g de navets**.

Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition et mettez les navets à cuire 10 à 15 min selon leur grosseur (vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, comme pour les pommes de terre).

Egouttez-les lorsqu'ils sont cuits.

Dans une poêle, faites chauffer un peu de beurre, y faire revenir les navets pour qu'ils dorent et saupoudrez d' **1 càs de sucre en poudre**, remuez.

Ajoutez un petit peu d'eau (1/2 verre), mélangez et faites revenir les navets jusqu'à ce que tout soit évaporé dans la poêle et les navets dorés.

Servez avec une viande blanche ou du riz pour une version végé.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 500 g de navets, 1 botte de betteraves, 1 botte d'oignons, 1 botte de radis roses, 2 salades, 200 g de fraises

Petit Panier : 1 kg de courgettes, 500 g de navets, 1 botte de blettes, 1 salade

Horaires d'ouverture de la boutique :

mercredi et jeudi de 10 h à 18 h

vendredi de 10 h à 19 h

samedi de 9h30 à 13h

Retrait des paniers à la Ferme :

vendredi de 12h à 19h

samedi 10h à 12h30



LA FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS

Chemin du Regard, 91460 MARCOUSSIS - Tél. : 01.64.49.52.80

Directeur de la publication : Denis DUCHEMIN - Rédactrice : Laure GIBOU

Courriel : l.gibou@pdm91.fr - site : www.lespotagersdemarcoussis.org

[Facebook](#) - [Insta](#)

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

