Mentalo

Journal du Club des Peupliers de l'ASM13

Edito

Marchons au bord de la mer, promenons-nous au chant des cigales,
et participons au renouveau de la nature.
La nature qui bourgeonne et qui embellit nos âmes, nous a inspiré.
La nature, c'est la vie.

Février 2012 - numéro 18 - gratuit

La nature et les papillons

Au printemps, les bourgeons commencent à s'éclore, les fleurs brillent de leurs multiples couleurs, les papillons apparaissent et butinent les fleurs. Néanmoins, les papillons n'émergent qu'à partir de fin mars, du moins en France septentrionale. Mais avec le réchauffement de la planète, des fleurs commencent déjà à montrer leur nez, notamment dans les parcs parisiens, cela est de plus en plus courant.

Quant à l'été, les papillons volent encore et taquinent les gens en les frôlant dans les jardins publics parisiens. Ces papillons volent de fleurs en fleurs et de droite à gauche, ou inversement. Ils sont même capables de sentir la présence de leurs « amies » en les rejoignant à 300 mètres. Mais ce qui est triste ce sont les fleurs qui perdent leurs pétales, et les arbres s'effeuillent dès que vient l'automne aux couleurs rousses et vertes.

Cela me fait penser à la Sologne, tellement parsemée d'arbres en cette troisième saison. C'est la nature des romantiques, de René Chateaubriand à Alfred de Musset, qui savaient tellement bien décrire la nature dans leurs livres. Alors, les chrysalides des papillons disparaissent pendant tout l'hiver et la nature est décharnée par ses feuilles, les arbres ressemblent à des cadavres mais la neige est si luisante. Que c'est beau l'hiver et tellement calme vivement que la nature renaisse au printemps…

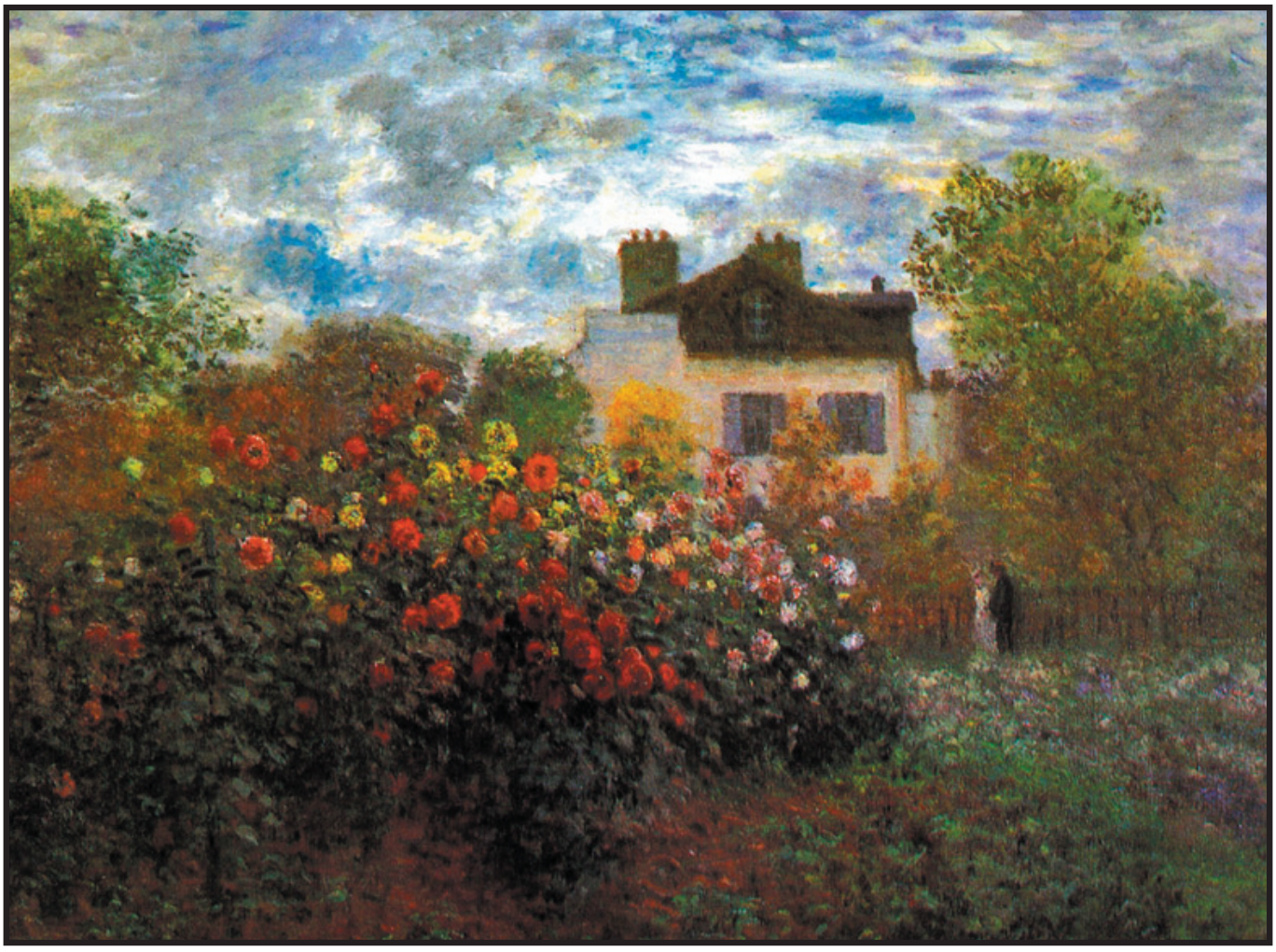
Agnès

Je vais en vacances au Royal Canadal sur la côte d'Azur. Mes parents y possèdent une maison de vacances avec jardin à 200 mètres de la mer. Le jardin est magnifique l'été avec ses bougainvilliers, ses rosiers, ses orangers et ses citroniers. Le soleil est propice à la floraison et le jardin est irrigué l'hiver ou en hors-saison par un arrosage automatique. Mon père s'occupe du jardin l'été activement et moi je dois apprendre le nom des fleurs.

Moi, je n'ai pas la main verte, car j'avais un géranium sur le rebord de la fenêtre. Je l'ai rentré cet hiver sans succès. Il a brûlé par la chaleur du chauffage.
Ma mère a la main verte. Elle possède un jardin dans Paris, car elle possède un loft. Elle fait pousser des bambous, des cyclamens, des roses trémières, des rosiers.
Jaimerais avoir la main verte, mais je n'y arrive pas.

Marie Maurel,
lundi 28 mars 2011

la Nature



Je constate bien, que bon nombre de personnes aiment la saison morte ou l'été, la saison des pluies ou d'autres aiment toutes les saisons.

Pour moi ce qui important c'est de savoir comment fonctionnent tous les temps. Nous convenons qu'il existe plusieurs saisons. L'été, l'hiver, l'automne et le printemps. Le temps que j'aime le plus c'est la saison où tout repousse. C'est en quelque sorte une renaissance à laquelle je tiens beaucoup.

Je me demande des fois pourquoi tous les arbres ou certaines plantes ou fleurs ne meurent jamais ? Chose qui me fait dire que la nature des fleurs et des plantes est merveilleuse, dans la nature où j'aimerais être comme un arbre qui ne meurt jamais, ou une plante de la même circonstance. Que dire peut-être parce que la partie des femmes et des hommes est maudite. Sans oublier que le monde de l'A.D.N prouve que nous sommes dans la mesure du temps font partie de l'immortalité. En ce sens on peut dire que les plantes et les fleurs, ne meurent pas et que ce sont des blessures.

Cela implique que lorsque nous sommes malades tout dépend de la maladie « que nous pouvons avoir la guérison ».
C'est la raison pour laquelle d'après l'A.D.N il est matériellement impossible de ne pas penser à la vie éternelle. On dit dans la religion catholique que l'on nait dans la poussière et que l'on retournera en poussière. Cela ne m'étonne pas.

Que dire de la nature !

Asinot Aristide
Paris, le 4 février 2011

La nature des animaux

J'aimerais connaître comment s'est formée la nature des animaux supérieurs et inférieurs. Nous partons que l'A.D.N est unique, et cela, pour tout l'univers quelles qu'en soient les circonstances. Dans cela nous permet de comprendre le plus petit et le plus grand. Plus petit les animaux qui ne sont pas capables de parler, et plus grands les hommes capables de parler, qui possède un cerveau plus développé. Dans la science de la femme et de l'homme nous avons mis beaucoup de temps de les étudier afin de savoir comment fonctionne un cerveau humain. Nous avons trouvé plusieurs choses qui nous donnent la possibilité de nous comprendre contrairement aux animaux qui connaissent leur existence qui est « innée ». C'est des choses non apprises contrairement à l'homme. Chez certains mammifères comme chez *qui il existe des émotions, comme par exemple, chez les singes. Bon nombre de psychologues ont déjà étudié ces animaux qui se rapprochent des hommes. Sans oublier les oiseaux, les poissons, les papillons, les vertébrés. D'après l'évolution on dit que nous provenons du poisson, ou du singe. Je dis non ! C'est pure idiotie. En ce sens que nous venons de l'ADN, et que, au cours du temps, nous nous sommes transformés. Pour ce qui concerne certains individus que c'est par l'intermédiaire de la pluie, lorsque l'eau tombe dans les mers et les rivières, produisent des chromosomes males et femelles, et on créée des hommes et des femmes, la preuve, lorsque une femme met au monde un enfant il existe une poche d'eau qui provient de son utérus qui prouve que des la naissance on sait déjà nager. Il me semble que cette hypothèse, est la meilleure à ne pas en douter. De même que, le bœuf provient du bœuf, le poisson vient du poisson, le singe vient du singe, donc l'homme vient de l'homme et la femme… Chacun a une caractéristique fixe, chez les animaux c'est inné, contrairement à l'homme qui a un cerveau bien fait qui peut penser, grâce à la nature.

Asinot Aristide, Paris, le 4/02/2011

La nature des chiens

Comme l'hirondelle qui rend gaie la nature, le chien lui, quand une personne va mourir, le chien le sent. Pour le faire savoir il pleure. De même que, on l'utilise pour son odorat, quand on n'arrive pas à trouver des personnes enfouies sous la neige, nous disons par la suite que son odorat est plus fort que celui de l'homme par sa nature. Il existe aussi des chiens de traineau, qui font des kilomètres sans sentir la douleur. Chose que l'homme ne peut pas faire : parce que, ce n'est pas dans sa nature. Nous voyons là très clairement, que certains animaux ont une avance sur nous chose que j'évoquais auparavant de cet article. Comme par exemple : le paradoxe de la grenouille et du scorpion. Le scorpion, qui ne sait pas nager, demande à la grenouille, de lui faire traverser la rivière. Arrivée au milieu de la rivière la grenouille la pique et lui dit que c'est dans sa nature !

Je me pose la question, le pourquoi et le comment, impossible de trouver une réponse. C'est à ce moment là que je peux dire que c'est paradoxal j'aurai quand même voulu réfléchir à ce sujet… Je conclu, que si le scorpion pique cela m'amène à dire (que toutes les grenouilles) que tous les scorpions piquent, équivaut à une généralité irrévocable et que tous les annimaux sont mortels.

Aristide Asinot
le 21 février 2011

La nature

La nature est programmée pour son évolution, sa survie si nécessaire, mais non sa destruction.
Malheureusement, les êtres dits intelligents, c'est-à-dire nous-mêmes, avons décidé d'une manière inconsciente et non réfléchie la fin de notre capital de vie qui deviendra dans quelques décennies, si rien n'est remis en question, la fin prochaine l'humanité due à la bêtise humaine et à son égoïsme.
La nature n'est pas une machine à reconstruire ce qui est détruit par l'inconscience des êtres humains…
Egoïsme, intérêts personnels, désir de s'approprier des biens qui devraient ne pas nous appartenir…
Tout cela est une option pour une destruction future de la nature et de l'humanité.
Battez-vous pour faire respecter ce bien inestimable et ce capital pour l'humanité qu'est la nature.
Son énergie et sa force ne pourront pas résister encore longtemps à la bêtise des hommes.
Soyez des prédateurs de la destruction de la nature. Militez pour l'écologie ; si vous êtes nombreux et combatifs : un jour prochain, nous aurons la joie de revivre avec le capital naturel de beauté et d'énergie qui était réel dans les années 1900.
Tout peut se reconstruire…
Mais arrêtons maintenant de détruire car sinon, la fin de l'humanité sera programmée très vite…

Henri Ruiz

Elle s'appelle Claudine. C'est une grande femme d'une grande maigreur, toujours bien habillée, avec une chevelure toute blanche et épaisse. Elle a la pêche, Claudine, car tous les jours, elle fait sa tournée au parc de Belleville. Ce n'est pas la tournée des cafés ou des boites à lettres, non c'est la tournée des chats. Et ils ont droit plusieurs fois par mois à du poisson ou du poulet cuits par ses soins. Il y a même de la crème fouettée pour mimi le petit dernier de 4 mois. Elle commence par les chats des vignes tous des noirs de la même famille. IL y a Vanille la grand- mère, pépita la mère, une toute fine écaille de tortue, Roméo et Juliette les deux enfants qui ont des étonnants yeux de loup. Il y a aussi un rapporté un peu boulimique Domino le seul à se laisser caresser par les enfants. Parfois il es agaçant car il mangerait volontiers la nourriture des autres. A part ça c'est un amour. Il y avait une vieille chatte malade qu'on appelait Grisette, mais une bonne âme l'a adoptée pour la soigner et passer l'hiver. Il y a un no man's land ou sévissent quelques chats attrapeurs de pigeons, et puis la famille galipette, le père et le bébé, Galipette est encore enceinte, pourvu qu'elle n'ait pas trop de petits, pour finir il y a Mila une belle chatte noire avec une queue touffue . Voilà une façon originale de visiter le parc de Belleville. Claudine a 80 ans mais son périple quotidien la maintient en forme, d'autant plus que la rejoint presque tous les jours Geneviève son ainée de 17 ans, qui monte les grands escaliers a toute allure. Elle raconte qu'elle faisait du vélo avec sa sœur quand elle était jeune et que ça la maintient en forme. Elle va à la messe chez les tamouls et a des idées bien arrêtées sur les choses. Elle croit en Dieu mais ne prie pas. se dit un peu voyante et avant tout scientifique, donc tout ce qui est romanesque ou poétique, à dégager. Elle est un brin raciste surtout avec les noirs. Elle me fait penser à « Carmen Cru » en plus gentille. Il y a parfois une brésilienne, Maria qui fait la tournée et très souvent moi même. Moi je nourris les pigeons, une activité très méditative qui me permet d'attendre l'arrivée de tout ce petit monde. Moi je suis en longue maladie et je me demande comment ça va finir. En attendant, je fais la tournée des chats et prends un bon bol d'air.

Claude Raulet

Sur les plantes de jardin

Semis, bouturage

En serre on peut semer toute l'année. On met les graines dans les bacs, dès qu'il fait chaud, ils commencent à pousser. La première semaine, c'est blanc, on voit les graines germer et au bout de

Marcottage

C'est plier une branche de lilas par exemple. Faire une tranchée, y mettre la branche et recouvrir de terre de bruyère.

Repiquage

Il faut attendre que cela repousse. On repique avec un plantoir. Quand les plantes deviennent grosses comme un pouce, c'est signe qu'il faut faire le repiquage. Mais il y a des fleurs qui sont petites à repiquer. Tout dépend des fleurs. Pour les repiquer il faut serrer la bouture avec quatre doigts pour aller au centre du pot. Et il faut qu'il n'y ait pas d'air dans la bouture parce que s'il y a de l'air c'est difficile à prendre et ça pourrit. Quand on fait la bouture il faut mettre de l'eau parce que ça serre encore plus. On fait le repiquage pour

Arrosage

Il est important d'arroser en brouillard, pour que la plante soit droite et pour qu'elle ne tombe pas. J'arrose toujours le soir pour avoir la brume

Pour avoir des belles plantes dans le jardin il faut avoir le temps à soi et une bonne méthode.

15 jours les pousses deviennent vertes. Il faut avoir un pulvérisateur pour les arroser. Ce qui est très important c'est que ce soit en brouillard, la terre doit être très humide. Si on n'arrive pas à l'humidifier suffisamment, elles ne lèvent pas. Il faut qu'il fasse de 15 à 20 degrés pour qu'elles lèvent. D'autres semis se mettent dans du terreau et sont aussi arrosés en brouillard. La patience par exemple ne pas doit être recouverte de terreau sinon elle pourrie.

faire grossir la plante. Bégonia doit être petit pour être repiqué. On met la bouture dans le pot N° 5 et après quand la plante est prise il faut le mettre dans le pot N°8 pour que la plante puisse grossir bien.

de la nuit. Mes voisins arrosent le matin aussi, mais je préfère arroser le soir.

Maladies

Pour soigner les rosiers et toutes les plantes on utilise les produits pour l'oïdium. Ce produit peut être mis sur les fruits, les fleurs et les légumes. Le mildiou est une maladie grave pour tous les végétaux. On peut acheter le produit. Il faut attendre 8 jours pour qu'il fasse l'effet.

Gérard Bondon

Poèmes

Mon coeur, est triste ce soir, la lune n'apparaît plus, tout est noir.
Noir comme l'aile d'un corbeau qui disparaît vers d'autres horizons.
Wha wha wha

M. Aomar

Mon ange ...

Mon ange
Mon tout-petit
Gomadouce
Donne-moi des nouvelles d'ici-bas,
Un nouveau bijou ? Non ?
Serais-tu moins coquette, ma douceur ?
Ne te néglige pas, je ne le veux pas ...

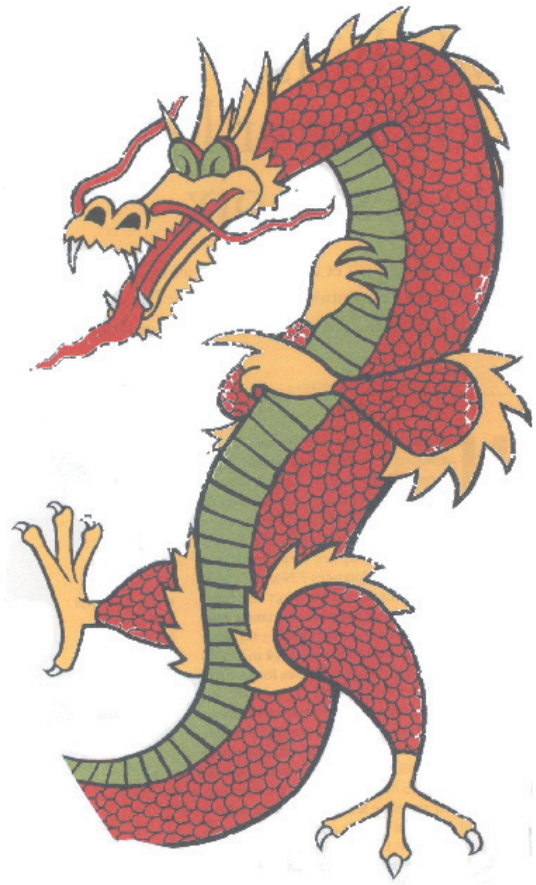
Vois-tu toujours mes frères : Joël ? Gilles ? Serge ?
Raphaël a sorti un nouveau disque,
« Le bar de l'hôtel » tu dois adorer,
N'est-ce pas ma douceur ?
Pourquoi cette passion pour les femmes de mauvaise vie ?

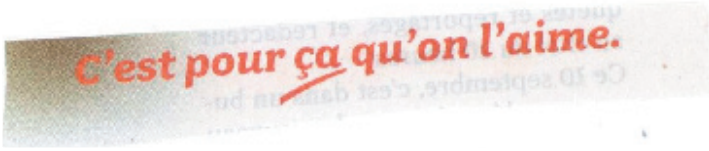
Mon ange
Mon tout-petit
Ma douceur
Je te laisse dans les bras de Morphée

En voilà un qui a de la chance
Pense à moi, écris-moi ...
Poste restante PARADIS
Ça arrive toujours, il n'y a pas beaucoup de courrier
Je compte sur toi, Danyèle
Vois-tu toujours Léo ce vendredi ...
Notre petite voisine

J'ai du mal à te laisser, tu me manques
Je parlerai de toi avec Gabriel
Qui t'appelait « Mon petit pamplemousse rose »
Vous m'en avez fait voir, c'est oublié
Mon ange
Mon tout-petit
Gomadouce
Endors-toi bien vite ...
C'était Michel, ton amoureux ...!

Danièle Goma





Un peu de philosophie

Il faut s'aider soi-même pour savoir aider autrui.
Ca nous donne à ré échir ; faut-il rester à l'écart pour
Ne pas vieillir ? Vieillir est-ce essentiellement une souffrance ?
Si quelqu'un me dit encore une fois qu'il faut prendre sur soi, je tire.
Ce n'est pas du jeu, ça devient dangereux.
Et notre enfance, où est-elle ? Qu'est-ce qu'elle est devenue pour
Nous après avoir grandi... Mais une fois adulte, est-ce que j'ai
Le droit de faire des caprices ?
Et finalement, il nous a fallu bien du talent,
pour être vieux sans être adulte disait Jacques Brel.

L'oiseau sur la branche
Montre l'espérance
Chaque être a sa souffrance
Essaie de tenter sa chance

Pour éviter les ennuis
Il choisit son nid
Quand il aura choisi
Le chemin de sa vie
Il oubliera ses soucis
Reprendra goût à la vie.

Elisabeth Faucher

Chaque fois que j'ai besoin de lui, il est là, présent. Il n'hésite pas à parcourir des kilomètres pour me rejoindre quand je suis malade ou non. C'est pour ça que je l'aime malgré son caractère spécial.

Annie Rullière

Poèmes

Chaque fois que j'ai besoin de lui, il est là, présent. Il n'hésite pas à parcourir des kilomètres pour me rejoindre quand je suis malade ou non. C'est pour ça que je l'aime malgré son caractère spécial.

Chante ta vie
Danse ta mélodie
Quand tu niras
On t'applaudira

Danse ta vie
Danse avec harmonie
Tu te fais aimer
Quand tu nous fais rêver

Quand tu chantes
Quand tu danses
Tu fais appel à la vie
Tu joues avec la chance
Et tout te sourit.

La vie chante quand on aime souvent.
Souvent le coeur chante quand on aime vraiment.
Mets dans tes mains un peu de joie.
Mets dans tes yeux un peu de vie.
Viens partager et chante avec nous.

Elisabeth Faucher

Nature féconde, voici des mots qui apaisent,
la lune éclaire mon âme,
les re ets argentés soit notre guide sur terre.

Eric

Les abeilles ne font jamais la sieste

Ma Maman s'est éteinte dans un dernier souffle le 23 août 2010. Elle s'est éteinte seule chez elle au bout de son propre rouleau. Usée et lasse d'une vie trop remplie de tâches ingrates et de souffrances non dissimulées. Mon Papa s'en est allé le premier il y a deux ans et demi maintenant. Unis dans la vie depuis plus de 60 ans. Réunis à présent à tout jamais. Reposez en PAIX. Votre courage et votre abnégation à tous les deux devant les difficultés et les rares instants de paix au sein de votre existence, nous serviront d'exemple à nous vos enfants et petits enfants et pour les générations à venir.

Tous les deux, vous avez fait preuve durant vos deux vies, d'une grande aptitude à l'effort, à l'esprit d'entrprise. Jamais battus, jamais vaincus. La plage. Ses cabines. Ses tentes et ses transats. L'été répendus sur le sable à l'entours de la fameuse cabine Vic. L'hiver entreposés à la lingerie pour diverses réparations en ce qui concerne les tentes de toiles grossières via Maman.

Quant aux transats, c'est le Papa Fernand qui était en charge de leur remise en état de bon fonctionnement. A présent, côte à côte, dans leur urne respective. Au sein même du caveau familial. Famille Van Godtsenhoven, un nom noble s'il en est. Et pourtant, autrefois ma mère se plaisait à dire: « un nom à coucher dehors avec un billet de logement ». Ce à quoi j'ajoutais du haut de mes 5 ans: « Oui mais moi, j'ai un lit Maman ». Je devais me révéler être une fameuse pipelette, posant aux adultes des questions sans cesse renouvelées. Nicole était curieuse de tout. Nicole, c'est moi, l'aînée de la famille. Très tôt, moi aussi, j'ai été atteinte du virus de la plage et cette trop fameuse piscine marine du Touquet, la plus belle d'Europe dans les années 30. Voyez plutôt, 66,66 de long, 33,33 de large, des mesures anglaises pour cette grande dame. Le tout doté d'un magnifique plongeoir de 10 mètres de haut. Ajoutez à cela des kilomètres de couloirs avec cabines de bain. Les gradins disposés en arêne. Les drapeaux du monde entier flottants allègrement le long et de part et d'autre du grand mât.

C'est avec la bénédiction des parents et surtout grâce à la ténacité de ma mère à me faire concourir au championnat de natation disputé dans l'eau de mer filtrée et réchauffée que j'ai remporté trois compètes de natation. Les compètes comme les nommait mon père.

De toutes ces années passées au pied de la cabine Vic avec mon père, 18 ans nous séparent seulement. Il était tout pour moi. Sa disparition a laissé un grand vide chez moi. Il m'arrive de dialoguer avec lui comme nous le faisions autrefois. De ma mère, je retiens surtout le courage qui l'animait. A 87 ans révolus, elle travaillait encore dans des toilettes avec un petit commerce de glaces et de boissons fraîches attenant.

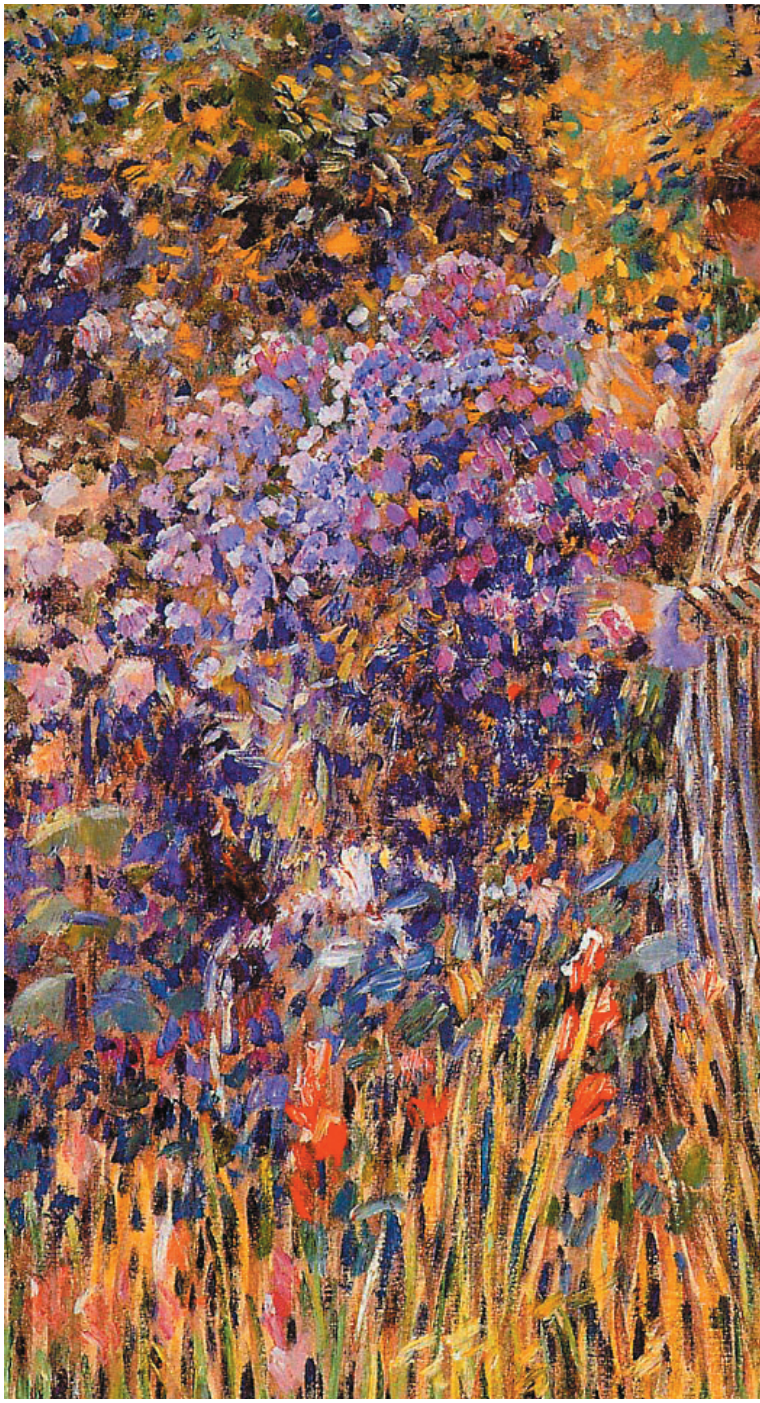
Sacrée Maman. Tu nous la bailles belle à présent. Cet été, je serai au grand rendez-vous. Les toilettes, via la cabine, via la mer et la maison. TA CHERE MAISON.

A bientôt les parents, je sais que vous n'êtes pas bien loin.

Nicole

Un court séjour à La Borde

La Borde, j'en avais fait mon deuil. Après une visite de découverte en Octobre 2009 qui m'avait plutôt attirée. Pus rien. Moi qui pensait intégrer l'établissement dans la semaine, je me suis vite rendue compte que ce n'était pas pour demain. La secrétaire me dit d'aller au CMP de mon quartier, ce que je fais avec succès puisque ça se passe bien. Je fréquente aussi un Gem dans le 13ème arrondissement de Paris, le club des peupliers qui fonctionne selon les principes de La Borde. Donc je suis en train de sortir la tête de l'eau, quand je reçois un coup de fil de La Borde me disant qu'il y a une place pour moi. J'hésite, mais j'ai envie de tenter l'expérience. Yves un ami est prêt à me conduire en voiture. Ca me sécurise. Nous voilà donc partis un matin d'octobre 2010. On est toujours aussi bien accueilli. Je rencontre ma voisine de chambre, plutôt sympa et pas trop atteinte. Nous cohabitons bien dans la petite chambre sous l'horloge. Les jours passent, je participe à beaucoup d'activités y compris les pluches en cuisine, le ménage le matin et la vaisselle. Car à La Borde, il n'y a pas de femme de ménage, tout le monde met la main à la pâte, moniteurs, stagiaires, résidents. J'ai de bonnes relations aussi avec le docteur Couturier avec lequel j'échange librement. Il s'étonne de l'absence totale de famille aimante. "Vous avez bien une grande tante quelque part" et non, j'ai juste une sœur qui ne me porte pas dans son cœur, c'est le moins qu'on puisse dire. C'est ainsi. Je fais des tas d'activité, gymnastique, piscine, peinture sur soie, confection du pain , brossage des chevaux, sculpture sur bois, poterie, confection de bijoux en feutre, Tai CHI, théâtre, atelier d'écriture, concert en ville etc. Il y a aussi beaucoup de réunions, un séminaire avec Jean Oury. Je laisse cela de côté, sans doute ça fait trop peu de temps que je suis là pour pouvoir tout intégrer. Une chose est sûre, c'est que le personnel est vraiment adorable et qu'au fil des jours, on a l'impression de compter pour les autres en positif. C'est la première fois que ça m'arrive. D'un autre côté je suis effrayée par certains résidents. Je sens que je pourrais dépasser



cette retenue avec le temps, mais justement autre chose m'inquiète quand je voie la longueur des séjours de certain, six mois, un ans, huit ans, 20 ans. Moi je ne veux pas m'installer même si ça peut être confortable. Nous décidons d'un commun accord avec mon médecin que mon séjour ne durerais que 3 semaines avec l'assurance que si j'en ai besoin je pourrai revenir. En rentrant je me remets à circuler en bus, alors que je faisais tout à pied ou en taxi si ce n'était pas possible. A la borde, j'ai découvert que je pouvais faire du théâtre. Donc je m'inscris à un club de théâtre aux peupliers. Maintenant, je suis à nouveau plus mal, est ce l'hiver, est ce les vacances de Noel qui m' ont laissée un peu trop seule. La pente est difficile à remonter, dois-je retourner à La Borde? J'aimerai rester à Paris, rester avec mes chats, retrouver le sourire.

Claude Raulet

Marcher dans le sable

Il marchait dans le sable de nuit comme de jour. Le jour, pour installer son matériel de plage. Dès l'aurore. Combien a-t-il fait de pas ? Nul ne le sait.

Parfois de nuit aussi. Pour la pêche à pied. Lever à n'importe quelle heure, par n'importe quel temps. Hiver, printemps, été, automne. Papa, mon père, car il s'agit de lui, a foulé le sable pendant plus de 70 ans. Il repose à présent sous un pin parasol, dans un magnifique cimetière.

J'ai beaucoup marché sur le sable, moi aussi, en digne fille de Papa. A présent, je n'ai qu'une hâte. Celle de retourner sur le sable et de partir à marée basse pendant 800 mètres pour la promenade sacrée du souvenir. Afin de mettre mes pas dans les siens, comme je l'ai tant fait autrefois.

Nicole
30 avril 2008

La vie gourmande

Rougaille Saucisses

Ingrédients :
4 saucisses fumées
4 tomates
1 oignon
1 cuillère à café de curcuma

Dans une casserole, mettre la moitié d'eau
Rajouter les saucisses dans la casserole
Dès que l'eau boue, essorer les saucisses
Emincer l'oignon
Emincer les tomates
Couper les saucisses en rondelles
Faire revenir les rondelles jusqu'à ce qu'elles soient dorées,
Rajouter les oignons avec la cuillère à café de curcuma,
Faire dorer,
Rajouter les tomates et faire réduire

PS : Mélanger sans cesse pour ne pas cramer les saucisses en rondelles

Bon appétit !

Club des Peupliers

22 rue de la Glacière - 75013 Paris
Tél. : 01 43 31 49 51
E-mail : clubdespeupliers@free.fr
site web : www.clubdespeupliers.fr

Les jours et les heures d'ouverture sont :

le lundi de 13h à 17h - le mercredi de 17h à 20h
le vendredi de 15h à 19h - le samedi de 14h à 18h

La carte d'adhérent est fixée à
20 euros pour l'année 2012