

Le Moulin de la Forge

Loft entre bois et rivière

Anne VIDALENC - Tél. : 09 72 93 06 51 / 06 61 16 67 43 – anne.vidalenc@gmail.com



RÈGLES DE SÉCURITÉ

HYGIÈNE

MANUEL du GÎTE



Livebox FB-80

➤ Accès filaire sortant de la porte du placard intégré à droite de l'escalier : le fil peut être tiré jusqu'à la marque noire

CODE WIFI : FORGE2079



CODE de la boîte à CLEFS (à gauche de la porte vitrée en terrasse) : _ _ _ _ _

> SVP, éviter d'emmener les clefs en déplacement

> ne pas modifier le code pour séjours de moins de 5 nuits, (oubli fréquent de remise à zéro au départ)

En cas d'URGENCE / In case of EMERGENCY

- ▶ NUMÉRO GÉNÉRAL / IN GENERAL : **112**
 - ▶ SAPEURS POMPIERS / FIREFIGHTER : **18**
 - ▶ SAMU / ACCIDENT OR MEDICAL PROBLEME : **15**
 - ▶ CENTRE ANTI-POISON : **05 56 96 40 80**
 - ▶ POLICE SECOURS : **17**
-
- ▶ HOPITAL CHU DE LIMOGES / HOSPITAL : **05 55 05 55 55**
[27 km/ 29 min] 2 Av. Martin Luther King, 87000 Limoges
 - ▶ SERVICE D'URGENCE CHU DE LIMOGES : **05 55 05 64 45**
Sur le site du CHU, pour ne pas perdre de temps, viser à stationner proche de l'entrée des urgences,
 - ▶ URGENCES PÉDIATRIQUE : HÔPITAL DE LA MÈRE ET DE L'ENFANT / FOR KIDS
8 Av. DOMINIQUE LARREY, 87000 LIMOGES
 - ▶ SOS MAIN LIMOGES / EMERGENCY FOR HANDS ACCIDENT :
 - ▶ SOS MÉDECINS LIMOGES : **05 55 33 20 00**
 - ▶ VÉTÉRINAIRES :
CHALUS [12 km/ 12 min] Les Asphodèles, 6 Rue Nationale, 87230 Chalus : 05 55 78 41 64
LIMOGES [conseillé [29 km/ 24 min] : 288 Rue Armand Dutreix, Limoges : 05 55 01 74 74

Le Moulin de la Forge

Loft entre bois et rivière

Anne VIDALENC - Tél. : 09 72 93 06 51 / 06 61 16 67 43 – anne.vidalenc@gmail.com

Le Moulin de la Forge - 87 310 GORRE / Itinéraire [ICI](#)



Table des matières

▶ ARRIVÉE / DÉPART	4
▶ TARIFS.....	4
▶ Entretiens des espaces, Surfaces, textiles,.....	4
▶ REGLES d’HYGIENE et de SECURITE.....	5
▶ En général.....	5
▶ Ventilation	5
▶ POELE à BOIS	5
▶ ESCALIERS, MEZZANINE, FENÊTRES à l’étage.....	5
▶ Lit en RDC	5
▶ Mobilier	5
▶ Hygiène et SANITAIRES.....	5
▶ Autres	5
▶ ENFANTS.....	6
▶ EXTERIEURS	6
EQUIPEMENTS.....	7
▶ CHAUFFAGE :	7
▶ Poêle à bois	7
▶ Radiateur en salle d’eau	8
▶ Salle d’eau	8
▶ Plaque de Cuisson au gaz en bouteilles.....	8
▶ Réfrigérateur	8
▶ Electro ménagers.....	8
▶ Consommables	8
Avant le départ :	9
RÈGLES DE TRI DES DÉCHETS.....	10
▶ Aussi, tous les voyageurs sont tenus de pratiquer avec soin le tri sélectif.....	10
▶ Où Manger ?.....	11
▶ PRÉPARATIONS MAISON.....	13
▶ Petit Dèj / Casse-Croûte	13

► ARRIVÉE / DÉPART

Arrivée de 16H à 20H, ou jusqu'à la nuit tombée aux beaux jours.

Un créneau d'1 heure est prévu la veille, informer par sms si retard de + 1h.

Départ 11H

Sur demande : possibilité d'organisation différente selon mes disponibilités et l'occupation du gîte avant et après la période réservée.

► TARIFS

Le tarif pour 2 personnes s'entend avec le lit double dressé.

Sur demande, supplément lit simple : + 10 €

► ENTRETIENS DES ESPACES, SURFACES, TEXTILES,

Le ménage est assumé par les voyageurs, voir « au moment du départ ».

En supplément du tarif appliqué, il est possible de se dispenser de tout ou partie des tâches attendues :

130 € - FORFAIT « ZÉRO MÉNAGE » 130€ : gîte laissé en l'état

40 € - FORFAIT « BOYCOTT D'ASPIRO » : les sols sont laissés en l'état (autres espaces et surfaces propres)

A la carte : 10 € par tâche non réalisée de la liste attendue « au moment du départ »

Les éventuels « frais de ménage », tel que formulés sur l'interface Airbnb représentent une partie des frais liés à l'entretien des espaces, surfaces, textiles (produits, énergies, consommables). Cela ne représente pas le temps dédié à l'entretien du gîte.

En aucun cas cela ne dispense de nettoyer le gîte au moment du départ, afin de le rendre au plus proche de l'état à l'arrivée.

Ces frais irréductibles sont les mêmes pour un séjour d'une nuit que pour 2 semaines : mathématiquement, le tarif à la nuitée est plus impacté pour un séjour court que pour un séjour plus long.



► REGLES D'HYGIENE ET DE SECURITE

► EN GÉNÉRAL

- ❖ Signaler toute anomalie, solliciter en cas de doute ou de besoin,
- ❖ Petites casses, choses abîmée anormalement : évaluer le coût de rachat ou de remise en état et dédommager dans la « boîte à soux »

► VENTILATION

- ❖ Aérer les espaces au moins 2 fois par jour, même 5 minutes en hiver (renouvellement de l'air : ventilation sanitaire et compensation de l'oxygène utilisée pour la combustion du feu de bois)
- ❖ Aux beaux jours : préférer les ouvertures équipées de moustiquaires

► POELE À BOIS

- ❖ Ne rien placer à proximité ni sur le poêle (distance minimum : 80 cm)
- ❖ Porter le gant thermique pour toute manipulation
- ❖ Attention, les fumées brûlent aussi !

► ESCALIERS, MEZZANINE, FENÊTRES À L'ÉTAGE

- ❖ Attention aux marches de la porte vitrée vers la terrasse, bien écarter les rideaux
- ❖ Être vigilant dans l'escalier vers la mezzanine (pente, plafond bas)
- ❖ Ne pas se pencher par les fenêtres à l'étage, éviter l'appui sur les garde-corps
- ❖ Ne rien déplacer par-dessus la rambarde de mezzanine, ne pas s'asseoir ou escalader

► LIT EN RDC

- ❖ Dormir avec la tête à l'opposé du tas de bois et de la chaleur du poêle.
- ❖ En hiver et mi-saisons, décaler le lit de la fenêtre ronde (50 cm) la fenêtre est froide la nuit et recueille de la condensation,

► MOBILIER

- ❖ Déplacer les meubles au minimum (excepté table à manger)
- ❖ Attention à la table basse, plateau lourd et amovible
- ❖ Manipuler doucement les rideaux (lourds pour les tringles)

► HYGIÈNE ET SANITAIRES

- ❖ Respecter strictement les règles de tri et débarrassage de déchets affichées
- ❖ Ne rien jeter dans les toilettes
- ❖ Ne pas surdoser les produits de nettoyage (fosse septique), ne pas mélanger de produits entre eux,

► AUTRES

- ❖ Signaler le verre brisé même si ramassé

► ENFANTS

- ❖ En général, malgré la notion de vacances, penser à surveiller les enfants en considérant les risques à l'extérieur : rivière, sols escarpés et /ou glissants, pierres, végétation, foyer grillades, tas de bois, animaux, hangars et containers avec outillages ... et à l'intérieur : mobilier (table basse, étagères ...), outils de cheminée et de cuisine,
- ❖ Ne pas laisser d'enfant sans surveillance en mezzanine
- ❖ Vérifier la fiabilité du matériel pour bébés avant utilisation (penser à la moustiquaire pour le lit pliant)
- ❖ Demander une crème solaire si oublié

► EXTERIEURS

- ❖ Le terrain n'est pas carrossable au-delà des pots de fleurs rouges et pierres en bout d'allée d'arrivée
- ❖ Les animaux de compagnie doivent être tenus en laisse (ou cage) à l'arrivée avant de les accompagner à s'acclimater (poules, chats, chien, rivière, terrain non clôturé)
- ❖ Ne pas circuler ni escalader dans les ruines
- ❖ Ne pas saisir les bambous à main nue (coupures profondes, épines inflammatoires)
- ❖ Ne pas pénétrer dans les containers de stockage ni se servir des outils ou recharger du bois sans me solliciter au préalable,
- ❖ Attention aux bords de talus de la clairière en surplomb : ne pas s'approcher au-delà de 1m et aux rives du ruisseau, terre très meuble,



EQUIPEMENTS

► CHAUFFAGE : DE MANIÈRE GÉNÉRALE, PENSER À TIRER LES RIDEAUX DÈS LA NUIT TOMBÉE

► POÊLE À BOIS

■ SÉCURITÉ

- **Aucun élément à proximité (80 cm), ne rien placer sur le poêle même éteint.**
- **Par précaution, les textiles synthétiques sont tenus à 1m.**
- **Fermer la malle en métal bleue (contient le petit bois, papier, cartons).**
- **Utiliser le gant de protection thermique et /ou le crochet pour ouvrir la poignée.**
- **Le tas de bois est monté de manière à éviter que des bûches tombent au fur et à mesure que l'on sersert, attention cependant à garder une cohérence au démontage, surtout avec des pièces de bois cylindriques qui roulent.**
- **Un détecteur de monoxyde de carbone est présent en mezzanine (peut se déclencher si les piles sont déchargées). Cependant la trappe derrière le poêle ne doit jamais être fermée en totalité, cela garanti un renouvellement de l'air nécessaire.**
- **Ne pas brûler de mégots, plastiques, papier avec métaux dans le poêle, (cendres placées au potager et utilisées en assainissement du poulailler)**

■ QUELQUES POINTS DE RÉFÉRENCE

A rendement maximum, le poêle a une capacité de 12KW. C'est l'équivalent de 12 radiateurs de 1000 watts. La puissance calorifique se règle par la trappe frontale, réduire l'apport en air réduit le tirage et entraîne une combustion plus lente.

En plein hiver, et en chauffage continu, 2 grosses brouettes de bois, soit environ 0,4 m³, sont utilisés pour 2,5 jours. Cela représente en moyenne une bûche toutes les 2 heures.

■ ALLUMER UN FEU :

- Dégager les cendres du foyer, vider le bac à cendres si plein,
- 1 ou 2 bûches de petit diamètre de préférence + 1 cube allume feu
- + 2 ou 3 pièces de petit bois, ou une poignée de brindilles les plus secs possible
- + éventuellement 2 ou 3 morceaux de cartons et 1 ou 2 feuilles de papier
- Garder la porte du poêle ouverte pendant 5 à 10 minutes, sous surveillance,

A partir de 18H, un peu plus tôt en plein hiver, il est plus difficile d'allumer le poêle car l'humidité « tombe » et se plaque sur les parois des conduits froids, en conséquence, les fumées peinent à monter. Parfois, par « temps à neige », lorsque la pression atmosphérique est importante et que le sens du vent rabat les fumées, il arrive que 2 tentatives soient nécessaires, la première permet de réchauffer les conduits, puis la seconde fait prendre le feu pour de bon. Plus le bois d'allumage est fin et sec, moins il y a de cartons et papiers, plus les fumées sont légères et en capacité de s'élever. Des allume-feux en copeaux de bois compressés sont à disposition, 1 suffit, 2 s'il est un peu tard. Les placer contre une bûche avec le petit bois par-dessus.

Généralement la trappe de ventilation derrière le poêle permet un apport d'air comburant suffisant mais pour s'assurer d'une prise rapide sans enfumer la mezzanine, il est pertinent d'ouvrir une fenêtre pendant 5 minutes au démarrage, cela crée un appel d'air et renouvelle l'air de la pièce.

■ LA NUIT :

Charger le poêle avec 2 grosses bûches, fermer la trappe. La combustion sera lente mais la capacité d'inertie de la fonte (conservation de la chaleur) assure le chauffage nocturne.

Généralement, le matin, les braises restantes permettent de relancer rapidement le feu.

► RADIATEUR EN SALLE D'EAU

Par défaut, le radiateur – chauffe-serviette est éteint, il n'a pas vocation à chauffer les espaces en dehors des moments d'occupation de la salle d'eau.

Selon la saison, la salle d'eau est fraîche le matin avant d'avoir relancé le poêle à bois.

Le plus pertinent est d'allumer le radiateur quelques minutes avant d'utiliser la salle d'eau.

Il est possible de lancer le « boost » : en moins de 10 minutes, il fait vraiment bon.

Bien penser à éteindre en sortant, sinon le boost à 30° tourne pendant 1 ou 2 heures, relayé par le chauffage à 21°C ;

Il arrive que je laisse s'écouler une demie journée avant d'entrer dans le gîte, après un départ, aussi, la consommation est excessive relativement à l'utilité.

► SALLE D'EAU

Laisser les portes de la douche ouvertes vers l'intérieur du bac à douche.

Ne pas hésiter à aérer quelques minutes la salle d'eau en cas de condensation forte.

Ne pas placer les serviettes de bain au sol comme tapis (protocoles de lavages différents).

► PLAQUE DE CUISSON AU GAZ EN BOUTEILLES

Vérifier systématiquement que les boutons d'allumage des brûleurs sont fermés après manipulation (cuisson, nettoyage),

Signaler si la bouteille présente des faiblesses.

► RÉFRIGÉRATEUR

La partie supérieure est un espace freezer (pas congélateur).

Baisser à 2 le réfrigérateur au moment du départ.

Penser à rendre les pains de glace du gîte et/ ou récupérer les vôtres.

Séjours de plus de 2 jours : faire attention à vider l'eau de dégivrage sous la partie freezer.

► ELECTRO MÉNAGERS

mini-four et four micro-ondes, cafetière, bouilloire, grille-pain, appareil à raclette, rallonges électriques dans le petit placard mural à droite du mur d'escalier,

► CONSOMMABLES

Papier toilette, produit d'entretien, huile et vinaigre, sel et poivre,

En dépannage : utiliser les féculents placés dans le meuble, si magasins et restaurants fermés et pas de provisions alimentaires : nous solliciter.

Avant le départ :

Le ménage est assumé par les voyageurs, en supplément de tarif, il est possible de se dispenser de tâches attendues :

> **130 € - FORFAIT « ZÉRO MÉNAGE »** : gîte laissé en l'état

> **40 € - FORFAIT « BOYCOTT D'ASPIRO »** : sols en l'état

> **A la carte : 10 € par * non réalisée de la liste**

■ * LAVER ET RANGER LA VAISSELLE

■ AÉRER

➤ Entrouvrir une fenêtre en mezzanine, les fenêtres coté cuisine, de salle d'eau et des toilettes,

■ * RASSEMBLER TOUS LES TEXTILES UTILISÉS EN MEZZANINE

- Placer sur la malle bleue en bois : housses de couettes, draps et taies d'oreiller (ne pas manipuler les housses de matelas et protection d'oreillers), serviettes et gants de toilette, torchons, serpillères,
- Sur la rambarde en bois : couettes, plaids, couvre-lits, couvertures,

■ ** VIDER ET NETTOYER LES APPAREILS ÉLECTRO MÉNAGERS UTILISÉS

➤ Cafetière, Four, micro-onde, réfrigérateur, grille-pain, appareil à raclette ...

■ ** VIDER ET NETTOYER LES CONTENANTS DE DÉCHETS

- Faire attention au volume d'eau utilisé (le robinet extérieur est connecté au système d'eau potable),
- Utiliser une brosse ou éponge sous l'évier, pas celles dédiées à la vaisselle !
- Voir les consignes de tri affichées sous la fenêtre de cuisine pour les emplacements des containers en extérieur (compost, emballages, poubelle « restante »)
- Pour les séjours de plus de 2 nuits, porter vos emballages à l'éco point situé à gauche de l'église du village (moins d'1km),

■ FERMER LA TRAPPE DU POÊLE SI ALLUMÉ

➤ Si le poêle n'a pas été allumé le matin, vider les cendres et nettoyer la vitre,

■ VÉRIFIER :

- le radiateur de salle d'eau est éteint
 - tous les éclairages sont éteints,
 - les boutons de gaz ne sont pas ouverts après nettoyage,
 - les clefs sont sur les portes, en intérieur,
 - vous avez replacé les livres, jeux, et notamment manuel de randonnées et ballades,
 - vous n'oubliez aucun effet personnel : aux paternes de salle d'eau, sous le lit, dans les draps, dans les tiroirs et placards, sur la terrasse, chargeurs de téléphone, trousse de toilette, pains de glace au freezer ...
- et attention aux doudous d'enfants : plusieurs ont déjà voyagé en colis ! ...



■ *** NETTOYER TOUTES LES SURFACES

- bord d'évier, plan de travail, tables,
- sanitaires : douche (extraire cheveux), lavabo, toilettes,
- chaises et fauteuils : éponge légèrement humide ou torchon sec si poussières et miettes, mobilier d'extérieur utilisé,

■ **** NETTOYER LES SOLS

- balais pour le gros, aspirateur, puis serpillère
- commencer par la mezzanine, puis le rdc,
- nettoyer le matériel avant de quitter les lieux.

RÈGLES DE TRI DES DÉCHETS

En France, le tri des déchets est obligatoire pour les entreprises et collectivités, mais simplement préconisé pour les particuliers ...
Le Moulin de la Forge est situé au cœur d'un parc régional naturel et cette question environnementale nous tient à cœur.

▶ AUSSI, TOUS LES VOYAGEURS SONT TENUS DE PRATIQUER AVEC SOIN LE TRI SÉLECTIF.

Pour faciliter le quotidien des voyageurs et pour éviter les décharges en bords de route, nous admettons que leurs déchets soient placés dans nos containers sous réserve de respecter scrupuleusement les consignes de tri sélectif.

Il sera cependant aimable de porter vous-même vos déchets pour les séjours de plus d'une ou deux nuitées à l'éco-point
[point de regroupement qui accueille les déchets recyclables] **de la commune de Gorre**, situé en retrait à gauche de l'église.

L'épisode d'épidémie de COVID 19 nous a alertés sur nos pratiques d'hygiène, désormais, les **voyageurs sont invités à être le plus autonomes possibles dans la manipulation de leurs déchets.**

■ DÉCHETS ORGANIQUES

>>> **DANS LE GITE : Seau à compost**



(vert clair ou vert forêt)
tout déchet biodégradable
non souillé chimiquement :
nourriture, épluchures,
mouchoirs, essuie-tout ...

>>> **PUIS BAC à COMPOST**

entrée du chemin et/ ou celui à
l'entrée du POULAILLER



■ TOUS LES EMBALLAGES : CONSERVES, PLASTIQUES & VERRE

EMBALLAGES MENAGERS

Canettes, conserves,
barquettes et bouteilles en aluminium,
flacons et bouteilles en plastique,
briques et bouteilles en carton



>>> **DANS LE GITE : grande poubelle vert pomme**

>>> **PUIS** chemin d'arrivée,
2 grandes poubelles noires rondes

VERRE

pots,
bocaux,
bouteilles.



PAPIERS

journaux, magazines,
prospectus, livres,
cahiers, courriers



■ PAPIERS / CARTONS

>>> **MALLE BLEUE**
allumage du poêle



■ LE RESTE ...

= gants, masques jetables
= serviettes hygiéniques,
= couches BB
= mégots



>>> **DANS LE GITE :**
petite poubelle noire avec un
sac poubelle (sous l'évier)

>>> **PUIS**, sac fermé placé dans le
conteneur dédié à l'entrée du chemin

▶ OÙ MANGER ?

Source <https://www.tourisme-hautevienne.com/consommer-local-nos-meilleurs-restaurants-episode-1>



Vous cherchez un bon restaurant en Haute-Vienne ?

L'adresse phare pour déguster des produits locaux et issus des circuits courts ?

▶ **[19km] Lauryvan à SAINT-JUNIEN** 05 55 02 26 04

200 allée du Bois au Boeuf, 87 200 Saint-Junien

Restaurant : du vendredi au dimanche midi et jour fériés de 12h à 13h30 et de 19h30 à 21h30

Bistrot : du mardi au samedi (sauf le jeudi soir) de 12h à 13h30 et de 19h30 à 21h30

« La réputation de ce restaurant n'est plus à faire et offre bien plus qu'un plaisir gustatif.

Situé en plein cœur de la campagne Limousine, le parc autour du restaurant offre calme et détente.

Au niveau de l'assiette, c'est une gastronomie de qualité et raffinée qui vous est proposée !

Michel et Laurent sont attachés à la qualité des produits qu'ils servent, et privilégient le plus possible les produits issus de circuits courts ! Inutile donc de préciser que les plats sont faits maison et que la carte évolue suivant les saisons.

Du côté Bistrot, un menu préparé en fonction des arrivages du marché et surtout de l'inspiration du chef. »

▶ **[15km] La P'tite Chopine à AIXE-SUR-VIENNE** 06 80 14 67 52

54 avenue du président Wilson, 87 700 Aix-Sur-Vienne

Ouvert du lundi au samedi pour déjeuner et les vendredis et samedis soirs pour accueillir des groupes sur réservation. <https://www.la-ptite-chopine.fr>

« La P'tite Chopine, c'est un peu le restaurant à la valeur sûre.

Cuisine traditionnelle, plats faits maison, dans une ambiance chaleureuse et un cadre convivial. »

- **[5 KM] ST-LAURENT SUR GORRE** : 2 BOULANGERIES, 1 BOUCHERIE, 1 PHARMACIE, TABAC - PRESSE,
- **RESTAURANT LE SAINT LAURENT** 05 55 06 99 79 - 4 PL. LÉON LITAUD, 87310 SAINT-LAURENT-SUR-GORRE , TERRASSE À L'ARRIÈRE
- **CHEZ DIDINE SNACK / BISTROT** 05 55 08 65 17 - 16 RUE DE LA RÉPUBLIQUE, 87310 SAINT-LAURENT-SUR-GORRE, TERRASSE
- **[1 KM] LE RELAIS DE GORRE** 05 55 48 15 22 MATINS ET MIDIS SAUF LE SAMEDI - 12 RUE LOUISE MICHEL, GORRE, FRANCE LERELAISDEGORRE@ORANGE.FR

Supermarchés & MARCHES LOCAUX	distance	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COOP St-Laurent sur Gorre 12 Place Léon Litaud	5 km	fermé	8h30 –12h30 et 15h00–19h30					9h à 12h30
Super U + drive Aixe-sur-Vienne 87700 ZAC DU GRAND RIEUX SUPER U	13.7 km	8h30 –19h30					9h à 12h30	
U Express Oradour-Sur-Vayres 87150		9h –12h30 et 14h30–19h00				9h–19h00	9h–12h	
Intermarché Chalus 87230 Zone de Fontanille	11.7 km	8h45–19h30					8h45–12h30	
BIOCOOP L’aubre – Limoges (entrée Aixe s/V.) 337 Rue François Perrin	23,8 km	9h –13h et 14h–19h00				9h–19h00	fermé	
BIOCOOP – St Junien Imp. du Pavillon, 87200 Saint-Junien	24.6 km	14h30–19h00	9h30 –13h et 14h30–19h			9h30 –13h et 13h30–19h	9h30–19h	fermé
Champagnac-La-Rivière 87150 Place de la mairie	6.2 km		10h à 12h					
Ladignac le long 87 500 en face du château	20.3 km		17h à 22h animations					
Séreilhac 87620	8.4 km			8h à 13h				
Cognac-La-Forêt 87310	10.9 km			8h à 13h				
Saint-Victurnien 87420	15.7 km				8h à 13h			
Châlus 87230	9.3 km					8h à 13h sauf le 2 ^{ème} du mois		
Flavignac 87230	9.8 km						8h à 13h	
Aixe-sur-Vienne 87700 Place Alexandre Pichenaud	13.7 km					8h à 13h		
Aixe-sur-Vienne 87700 Place Aymard Fayard	13.7 km						8h à 13h	
Foire Mensuelle Aixe-sur-Vienne 87700 Place Aymard Fayard & esplanade Pichenaud	13.7 km					8h à 13h 1 ^{er} vendredi du mois		
Rochechouart 87 600	15.6 km		8h à 13h			8h à 13h	8h à 13h	
Saint-Junien 87200 Halles	17.7 km				7h à 13h	7h à 13h	7h à 13h	7h à 13h
Nexon 87800	17.7 km					8h à 13h 1 ^{er} et 3 ^{ème} du mois.		
Bosmie-L'Aiguille 87110	17.9 km							8h à 13h
Marval 87440	18.7 km							8h à 13h
Veyrac 87520	20 km							8h à 13h
Oradour-Sur-Glane 87520	21.8 km							8h à 13h nov à avril 1 ^{ers} & 3 ^{ème}



► PRÉPARATIONS MAISON

SUR DEMANDE À LA RÉSERVATION OU LA VEILLE

- 2 € 2 petits pains [200/250g] farines et raisins BIO
 variations à l'inspiration ...
- 1 € Yaourt au lait entier, sucre roux, pointe de cannelle
- 2 € 4 oeufs de mes poules (selon ponte)

+ de temps en temps, légumes de saison

+ je donne des souches de kéfir de fruit si dispo (réserver ; les poules en sont friandes et c'est bon pour leur immunité !)

*payement " en autonomie" sur place
par virement ou "boite à soux"*

► PETIT DÈJ ' / CASSE-CROÛTE

10 € pour 1 / 18 € pour 2

POUR 2 = 4 petits pains, 4 œufs (ou 6 mini œufs), 2 yahourts, thé - café - sucre- miel ou confiture -
beurre, 1/2 l lait (2 x 0,33 cl),

*produits bio autant que disponibles (60% minimum)
actuel (JANVIER 2023) : miel du Limousin*

