

# Infuse

EEN KRUIDENTUIN VOOR BIJZONDERE EN VERRIJKENDE ONTMOETINGEN  
DES RENCONTRES SPECIALES ET ENRICHISSANTES AUTOUR DES HERBES



Met de steun van het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling  
*Avec le soutien du Fonds européen de développement régional*



# Inhoud

## NEDERLANDS

- 4 Voorwoord
- 5 Aanleg en onderhoud
- 7 Het favoriete kruid van Miguel
- 8 Een goed gekruid bezoek
- 10 Kruidenmeester Patrick
- 12 Weetjes uit de kruidentuin
- 14 Kruidenpannenkoekjes
- 15 Maak je eigen smudgestick
- 16 Limonade van citroenmelisse
- 17 Maak je eigen kruidenbadzout
- 18 Info en contact

## EENVOUDIG NEDERLANDS

- 19 Voorwoord
- 23 Aanleg en onderhoud
- 27 Het favoriete kruid van Miguel
- 30 Een goed gekruid bezoek
- 33 Kruidenmeester Patrick
- 36 Weetjes uit de kruidentuin
- 37 Kruidenpannenkoekjes
- 39 Maak je eigen smudgestick
- 41 Limonade van citroenmelisse
- 43 Maak je eigen kruidenbadzout
- 45 Info en contact



# Sommaire

## FRANCAIS

- 47 Avant-propos
- 48 Aménagement et entretien
- 50 L'herbe préféré de Miguel
- 51 Une visite bien épicée
- 52 Herboriste Patrick
- 53 Faits divers du jardin d'herbes aromatiques
- 55 Crêpes aux herbes
- 56 Fabriquez son bâton aux herbes
- 57 Limonade à la mélisse
- 58 Fabriquez son sel de bain aux herbes
- 59 Information et contact

## FALC

- 60 Avant-propos
- 63 Aménagement et entretien
- 67 L'herbe préférée de Miguel
- 70 Une visite bien épicée
- 73 Herboriste Patrick
- 76 Faits divers du jardin d'herbes aromatiques
- 77 Crêpes aux herbes
- 79 Fabriquez son bâton aux herbes
- 81 Limonade à la mélisse
- 83 Fabriquez son sel de bain aux herbes
- 85 Informations et contact

# Voorwoord

Infuse is een microproject waarbij De Lovie vzw (Poperinge) en Les Papillons Blancs de Dunkerque (Duinkerke) samenwerken aan en in een kruidentuin met het oog op sociale inclusie. Het is al voor de tweede keer dat beide organisaties zich samen inzetten voor dit thema.

Microprojecten zijn een uitstekend middel om de grensoverschrijdende samenwerking tussen partners uit Vlaanderen, Wallonië en Frankrijk te bevorderen. Microprojecten maken deel uit van het programma Interreg France-Wallonie-Vlaanderen en krijgen steun vanuit het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling (EFRO).

In het microproject 'Vivons samen' (2019-2020) wisselden De Lovie vzw en Les Papillons Blancs goede praktijken uit op het vlak van sociale inclusie en deelden muzikanten van beide organisaties het podium op verschillende evenementen aan weerszijden van de grens. 'Infuse' is geen muzikale ontmoeting, maar een rijk gevuld programma in en rond een kruidentuin, met zorg aangelegd en onderhouden door personen met een handicap ondersteund door De Lovie vzw en Les Papillons Blancs de Dunkerque.

Met de kruidentuin als insteek willen we bijzondere en verrijkende ontmoetingen realiseren over landsgrenzen en beperkingen heen en de talenten van personen met een handicap in de kijker zetten. Samen dromen we immers van een inclusieve samenleving waar iedereen erbij hoort! Wij hopen van harte dat deze gids u hiertoe mag inspireren.

Yannick Mortain  
algemeen directeur  
Les Papillons Blancs de Dunkerque

Patrick Deferme  
algemeen directeur  
De Lovie vzw

# Aanleg en onderhoud

In de kruidentuin op het kasteelpark De Lovie staan meer dan twintig soorten kruiden. Bij de aanleg kozen we voor een combinatie van vaste en eenjarige kruiden, aangevuld met insectenwerende planten. Anja Deseure van De Lovie vzw en Pierre Wissocq van Les Papillons Blancs vertellen over de tuin.

## Waarom een kruidentuin?

Anja: "Een kruidentuin zorgt voor veel biodiversiteit. Bijen en vlinders vertoeven graag op de bloemen. In De Lovie zoeken kikkers en padden de koelte op van de lage kruiden."

Bij het snoeien komen heerlijke geuren en smaken vrij. Je kan de kruiden drogen en bewaren voor gebruik in de keuken. Mijn favoriet is thee van bergbonenkruid."

Pierre: "Een kruidentuin is al doende leren en ontdekken. De kwaliteit en het soort grond is belangrijk. In De Lovie deden de Chinese bieslook en de mandarijnsalie het heel goed. De gewone salie was niet echt een succes. Volgend jaar proberen we het op een andere manier. Je leert steeds bij."

## Waarmee moet je rekening houden bij de aanleg van een kruidentuin?

Anja: "Bij de aanleg van een kruidentuin kijk je vooraf best hoe groot het kruid zal worden en in welke richting je tuin is georiënteerd."

Zorg er bijvoorbeeld voor dat een lager blijvend kruid zoals tijm niet in de schaduw van een groot kruid, zoals rozemarijn of marjolein staat.

Plaats de kruiden ver genoeg uit elkaar zodat ze ruimte krijgen om te groeien en elkaar niet overwoekeren. Munt zetten wij in een emmer of pot in de grond om woekering te voorkomen.

Vaste kruiden zoals tijm, rozemarijn en bergbonenkruid zijn vorstbestendig en plant je best in het voorjaar. Eénjarigen zoals koriander, basilicum en het afrikaantje plant of zaai je best elk jaar opnieuw rond half mei, afhankelijk van het weer."



## Hoe onderhouden jullie de kruidentuin?

Pierre: "Elke maand kwamen wij samen om in de tuin te werken. In maart trokken we onkruid, in april snoeiden we de lavendel, rozemarijn en salie tot net boven de housterige stengel. In mei plantten we basilicum, afrikaantjes, oost-indische kers... Vanaf juli oogsten we de kruiden. In augustus verwijderden we onkruid in de tuin en in oktober snoeiden we alles kort. Het is belangrijk om juist te snoeien.

Afhankelijk van welk kruid het is, best voor of na de bloei. Wij gebruiken geen bemesting of pesticiden en laten de natuur gecontroleerd zijn gang gaan. Het onkruid dat uitkomt, vertelt veel over de staat van de grond. Kattenstaart betekent dat er mineralen te kort zijn. We zorgen uiteraard dat het onkruid niet de bovenhand neemt."



# Het favoriete kruid van Miguel

Miguel werkte mee aan de kruidentuin. Hij leerde veel bij over kruiden, hun werking en hun lekkere smaken.

Miguel: "Tijdens het project kregen we veel informatie over de soorten kruiden en we leerden dat 'onkruid' ook een kruid is. Je kan bijvoorbeeld lekkere soep maken van brandnetels en de blaadjes van de paardenbloem kunnen dienen als pleister op een wonde."

"Samen met Les Papillons Blancs deden we het onkruid weg. Daarna bakten we pannenkoekjes met de verse kruiden die we plukten. Dat was super lekker. We aten er heel veel van. Een andere keer snoeiden we de lavendel. Het was leuk samenwerken met de Franse mensen. Mijn beatboxnummer maakte hun dag goed."



"Eerst durfde ik niet proeven aan de kruiden. Maar na de uitleg over alle soorten heb ik het toch gedaan en het was superlekker. De bloemetjes van de mandarijnolie zijn mijn favorieten. Heel zoet. Ik zou ervan blijven eten. Maar teveel is ook niet goed hé. Van basilicum krijg je een frisse adem. Wist je dat ze dit in de middeleeuwen gebruikten als tandpasta?"



# Een goed gekruid bezoek

**In en rond de kruidentuin organiseren we verrijkende ontmoetingen, workshops, bezoeken over landsgrenzen en beperkingen heen. Hierbij zetten we ook de talenten van personen met een handicap in de kijker.**

"Ik was al vertrouwd met de standaard keukenkruiden. Ik vond het heel boeiend dat we tijdens de workshop ook de werking leerden kennen van kruiden die ik nog niet kende zoals bergbonenkruid en ananassalie. Tijdens de kruidenworkshop viel de diversiteit aan deelnemers op. Het was verrijkend om te zien dat de wereld van kruiden zowel jong als oud, mensen met en zonder handicap etc. kan boeien."  
Mira Caulier



"Ik vond het leerrijk dat we eerst voldoende info kregen over de kruiden en daarna zelf aan de slag konden gaan. We stelden onze eigen thee samen en de herborist gaf ons tal van tips en tricks over het maken van een thee en welke kruiden elkaar complimenteren. Ook de interactie tussen de deelnemers onderling was heel aangenaam. Er werd spontaan kennis uitgewisseld en de kruiden waren vaak een aanleiding om een diepgaander gesprek aan te gaan."  
Monica Dereyne



"Ik vond het heel inspirerend dat de kruidentuin uitgaat van mogelijkheden in plaats van beperkingen."

Nassim

"Het is geweldig dat we met dit project zoveel ontdekken, zowel over kruiden als over inclusie van de andere kant van de grens."

Camille



"De wandeling was interessant. We leerden zoveel bij dat ik het niet allemaal kan onthouden! We proefden zelfs van kruiden in het bos en langs de weg. In de kruidentuin op het park De Lovie mochten we zelf plukken, de kruiden in een zakje steken en thee maken. Ik zal dat thuis ook eens doen."

Frida

*Wil je ook een bezoekje brengen aan de kruidentuin? Ben je herborist, natuurgids of heb je een ander talent dat je wil inzetten? Wil je onze kruiden verwerken in allerlei heerlijke bereidingen? Wij kijken ernaar uit met jou samen te werken! Heb je groene vingers en wil je je als vrijwilliger engageren? Voor alle vragen of ideeën, contacteer Angie Verbrigghe via mail naar [angie.verbrigghe@delovie.be](mailto:angie.verbrigghe@delovie.be) of op het nr. +32 57 344 365.*

# Kruidenmeester Patrick



Voluit samen leven, wonen en werken van mensen met en zonder handicap, daar gaan wij voor! Bouwen aan sociale inclusie wil zeggen dat je obstakels wegwerkt die ervoor zorgen dat mensen met een handicap worden uitgesloten, maar ook dat je hen tools aanreikt om deel te nemen aan de samenleving. Wij zijn ervan overtuigd dat iedereen talenten en interesses heeft. Het is dan ook niet meer dan evident dat iedereen de kans krijgt om deze effectief in te zetten.

Patrick Covemaecker (De Lovie vzw) volgde de opleiding 'Ambassadeurs voor een inclusieve samenleving' waarbij mensen met een verstandelijke handicap zelf het woord leren nemen. Zij weten immers best hoe zij de wereld ervaren. In deze opleiding leren de deelnemers hoe ze als enthousiaste woordvoerder voor hun organisatie kunnen optreden of hoe ze hun passie kunnen delen met een breed publiek.

Patrick heeft een passie voor kruiden en draagt met trots de titel 'kruidenmeester'. Hij gidst bezoekers aan de kruidentuin en deelt allerlei tips en weetjes over de verschillende kruiden die er groeien.



"Ik heb al veel geleerd en dat is tof. Door deze opleiding heb ik ook nieuwe mensen ontmoet. We hebben veel samen geoefend. Ik leerde om minder zenuwachtig te zijn, zodat ik rustig mijn verhaal kan vertellen. Ik voel me zekerder en beter in mijn vel. Door mijn talent te gebruiken bloei ik open. Het is super dat er mensen zijn die in mij geloven en ermee voor zorgen dat ik nog iets kan en mág bijleren. Wat ik nu leer wil ik verder zetten. Ik wil blijven stappen zetten en mijn ervaring delen met anderen om hen zo te helpen het beste in zichzelf naar boven te halen."

*'Ambassadeurs voor een inclusieve samenleving' is een project van Avansa, vzw Vondels, vzw Inspirant in 't dorp, Psychiatrisch centrum Sint Amandus, Konekt vzw en De Trapleer (De Lovie vzw). Meer info vind je via [www.delovie.be/meer-de-lovie/vrije-tijd-en-vorming](http://www.delovie.be/meer-de-lovie/vrije-tijd-en-vorming).*


# Weetjes uit de kruidentuin

A photograph of a well-maintained herb garden. In the background, a row of wooden stakes with flat tops is planted in a bed of green herbs. The garden is filled with various plants, including purple flowers and green foliage. The scene is set in a garden with trees and a wooden bench in the distance.

De meeste kruiden houden van heel veel zon, maar bepaalde kruiden zoals bieslook en koriander floreren ook in de schaduw.

Het oogsten van kruiden is niet alleen leuk maar ook noodzakelijk. Je kan de kruiden maar mooi houden wanneer je ze regelmatig oogst.

Er is een onderscheid tussen éénjarige en meerjarige kruiden. Basilicum, bernagie en Oost-Indische kers zijn voorbeelden van éénjarige planten. Terwijl rozemarijn, salie en tijm meerjarig zijn.



**Regelmatig je kruiden snoeien is belangrijk, maar laat ook steeds een deel bloeien. Kruiden in bloei trekken veel insecten aan die op hun beurt ongedierte tegengaan en zorgen voor bestuiving.**

**Sommige kruiden zoals munt en citroenmelisse woekeren snel. Wil je dit vermijden dan kan je ze beter in een pot planten.**

**Verse kruiden gebruiken in gerechten loont absoluut de moeite het belangrijk om de kruiden pas op het laatst toe te voegen. Wanneer je kruiden meebakt kunnen ze namelijk een bittere smaak aan je gerecht geven.**

# Kruidenpannenkoekjes

## Dit heb je nodig

- 125 g zelfrijzende bloem
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 eetlepels kristalsuiker
- 350 ml melk
- 2 eieren
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- bloemen en kruiden zelf te kiezen



## Aan de slag

- Verzamel verse kruiden naar keuze om later in het pannenkoekenbeslag toe te voegen.
- Weeg de bloem af en doe in een mengkom.
- Doe het pakje vanillesuiker en de kristalsuiker erbij en roer goed.
- Meet de melk af in een maatbeker en voeg daar de eieren aan toe. Meng dit goed.
- Voeg de eieren en de melk aan de suiker en bloem toe.
- Voeg de olie toe.
- Was de kruiden goed en voeg als laatste de kruiden aan het beslag toe.
- Verwarm een pannenkoekenpan en bak de kruidenpannenkoekjes



# Maak je eigen smudgestick

## Dit heb je nodig

- Enkele takjes salie of bijvoet
- Een buideltje bloemen en kruiden naar keuze
- Een dun touw van katoen of hennep
- Vuurvaste schaal om je smudgestick op te leggen na het aansteken



## Aan de slag

- Leg de takjes en blaadjes salie of bijvoet netjes in dezelfde richting en vul aan met andere kruiden en bloemen die je lekker vindt ruiken.
- Houd de bundel in de hand en maak het vast door het touw errond te binden. Zorg dat alle blaadjes en bloemen in een bundel vasthangen.
- Laat de bundel gedurende een maand op een donkere en droge plaats drogen.
- Wanneer de bundel gedroogd is kan je deze aansteken. Houd de smudgestick vast en steek het topje in brand. Loop met de stick rond in huis om de rook te verspreiden
- Laat je stick verder uitroken op een vuurvaste schaal.



# Limonade van citroenmelisse

## Dit heb je nodig

- vier citroenen
- 1 l water
- 150 g kristalsuiker
- bosje citroenmelisse

## Aan de slag

- Schil de citroenen en stop deze samen met de suiker in een hittebestendige kan.
- Giet hier 1 l kokend water over en wacht tot de suiker is opgelost.
- Voeg vervolgens de helft van de citroenmelisse toe en laat dit trekken tot het water afgekoeld is.
- Pers de citroenen uit en voeg het sap toe aan de kan.
- Laat de limonade afkoelen in de koelkast.
- Wanneer de limonade fris is kan je deze serveren met de rest van de verse citroenmelisse





# Kruidenbadzout

## Dit heb je nodig

- 80 g zeezout
- 1 eetlepel bicarbonaat
- 2 ml plantaardige olie zoals arachideolie of zonnebloemolie
- 7 druppels etherische olie met lavendelgeur
- 7 druppels etherische olie met rozengeur
- 1 eetlepel fijngemalen gedroogde lavendel



## Aan de slag

- Neem een kom en meng de plantaardige olie met de etherische olie.
- Voeg het zeezout en de bicarbonaat toe en meng goed zodat het niet gaat klonteren.
- Voeg de gedroogde lavendel toe.
- Giet het mengsel over in een weckpot en schud goed.
- Schud de pot regelmatig gedurende 3 weken.
- Na drie weken is het badzout gebruiksklaar. Voeg 1 eetlepel toe aan het badwater.



# Info en contact

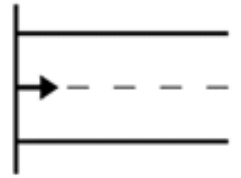
De Lovie vzw werd opgericht in 1960. In hetzelfde jaar werd ook Les Papillons Blancs de Dunkerque gesticht op initiatief van enkele geëngageerde ouders. Beide organisaties kenden een evolutie van snelle groei, uitbreiding en professionalisering. Vandaag ondersteunt Les Papillons Blancs 1300 personen met een verstandelijke handicap op verschillende locaties in de regio van Duinkerke; De Lovie vzw ondersteunt bijna 800 kinderen, jongeren en volwassenen in de Westhoek. Wij delen dezelfde historiek, dezelfde doelgroep en dezelfde visie.

Wil je meer weten over de activiteiten van De Lovie vzw of Les Papillons Blancs de Dunkerque? Wil je graag een bezoekje brengen aan de kruidentuin? Heb je zelf nog ideeën voor verrijkende samenwerkingen? Heb je groene vingers en wil je je als vrijwilliger engageren? Contacteer ons snel! Samen kunnen we ons inzetten voor een betere wereld, voor een wereld waar iedereen erbij hoort!

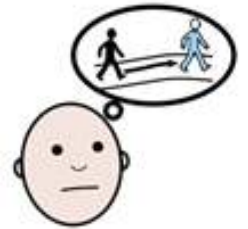
De Lovie vzw  
Krombeekseweg 82  
8970 Poperinge  
België  
+32 57 33 49 65  
[info@delovie.be](mailto:info@delovie.be)  
[www.delovie.be](http://www.delovie.be)  
[www.facebook.com/deloviepoperinge](http://www.facebook.com/deloviepoperinge)

Les Papillons Blancs de Dunkerque  
Rue Galilée  
59760 Grande-Synthe  
Frankrijk  
+33 3 28 61 78 83  
[accueil@papillonsblancs-dunkerque.fr](mailto:accueil@papillonsblancs-dunkerque.fr)  
[www.papillonsblancs-dunkerque.fr](http://www.papillonsblancs-dunkerque.fr)  
[www.facebook.com/PapillonsBlancsDunkerque](http://www.facebook.com/PapillonsBlancsDunkerque)

# Voorwoord



De Lovie vzw en Les Papillons Blancs uit Duinkerke  
werken voor de tweede keer  
samen aan een project.  
Het project noemt Infuse.



Infuse gaat over een kruidentuin  
en over inclusie.



De kruiden uit de tuin worden gebruikt :  
om te koken  
om drankjes te maken  
of omdat ze lekker ruiken.



Inclusie wil zeggen dat mensen met een handicap  
erbij horen, net als iedereen.



In het Infuse project werken twee landen samen.

De landen zijn België en Frankrijk.

Infuse maakt deel uit van een programma dat

"Interreg France-Wallonie-Vlaanderen" noemt.



Interreg wil graag dat landen die naast elkaar liggen

elkaar beter leren kennen en beter samenwerken.

De landen die beter samenwerken

krijgen daar ook geld voor.



De Lovie vzw en Les Papillons Blancs de Dunkerque

hebben vroeger al eens samengewerkt in een ander project.

Dat project noemt "Vivons samen".

Dit project legt uit hoe je inclusie mogelijk maakt.

In Vivons samen toonde iedereen zijn talent,

sommigen speelden muziek.



Infuse biedt een rijk programma aan activiteiten  
in en rond een kruidentuin.



De kruiden werden geplant en verzorgd  
door personen met een handicap



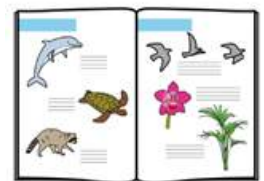
ondersteund door De Lovie vzw en Les Papillons Blancs de Dunkerque.

In de tuin ontmoeten mensen elkaar.

Het zijn mensen uit Frankrijk en België.

Ze krijgen uitleg over de kruiden

en ontdekken de talenten van personen met een handicap.



In deze gids vertellen we hier meer over.

## Plan en onderhoud van de tuin



In de tuin staan 20 soorten kruiden.

Anja en Pierre, opvoeders, vertellen over de tuin:

In de tuin staan:

- meerjarige kruiden
- eenjarige kruiden
- insectenwerende planten.



Een meerjarig kruid is een plant die meerdere jaren leeft  
zoals lavendel.



Een eenjarig kruid gaat maar één jaar mee  
zoals basilicum.



Een insectenwerende plant houdt insecten weg  
zoals citroenmelisse.



Waarom een kruidentuin?

Anja antwoordt:

- om bijen en vlinders aan te trekken
- voor de biodiversiteit.



Biodiversiteit is alles wat leeft

- voor kikkers en padden. Zij zitten graag onder lage kruiden
- voor de lekkere geur.



Anja raadt aan om de kruiden te drogen.

Je kan de gedroogde kruiden gebruiken om mee te koken.

Anja's favoriete recept is thee met bergbonenkruid.



Pierre antwoordt: "om te leren en ontdekken door het te doen."

Pierre adviseert om goede grond te kiezen.

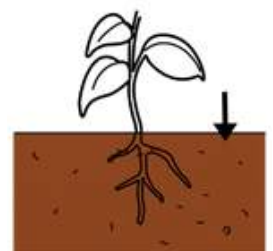
Pierre zegt:

"in de infuse projecttuin groeiden de bieslook en mandarijnsalie goed.

De gewone salie lukte niet."

Dus volgend jaar zal Pierre iets anders proberen.

"We leren altijd bij."



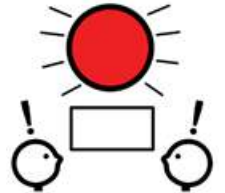
Wat is belangrijk bij het aanplanten van een kruidentuin?

Anja antwoordt:

- kijk naar de oriëntatie van de tuin
- kijk naar de grootte van de kruiden

Je wilt niet dat een groot kruid een kleiner kruid verbergt ...

- laat ruimte tussen elk kruid
- zet de munt in een pot, anders groeit hij overal ...



Pierre zegt: "Meerjarige kruiden moeten in het voorjaar worden geplant.

Eenjarigen moeten midden mei worden geplant."



Hoe onderhoud je de tuin?

Pierre legt uit: "één keer per maand werken we in de tuin."

Je moet:

- het onkruid uittrekken in maart en augustus
- de lavendel, rozemarijn en salie snoeien in april
- basilicum, goudbloemen en oosterse tuinkers planten in mei
- kruiden oogsten vanaf juli
- kruiden zeer kort snoeien in oktober.





Gebruiken jullie meststoffen?

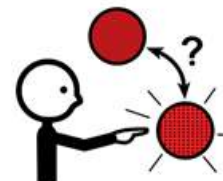
Anja en Pierre zeggen:

"We gebruiken geen meststoffen en pesticiden.

We laten het aan de natuur over."



## Het favoriete kruid van Miguel



Miguel is een persoon met een handicap

ondersteund door De Lovie vzw.

Miguel werkte in de Infuse kruidentuin.



Miguel leerde veel bij over kruiden en hun smaken.

Miguel's favoriete kruid is mandarijnsalie.



Door in de tuin te werken leerde Miguel dat :

- onkruid nuttig is
- je soep kan maken van brandnetels
- je paardenbloembladeren kan gebruiken als verband.



Miguel werkte in de tuin samen met de mensen die ondersteund worden door Les Papillons Blancs uit Duinkerke.

Zij:

- verwijderden het onkruid
- snoeiden de lavendel
- plukten kruiden
- maakten pannenkoeken met de kruiden
- aten veel pannenkoeken



Miguel vertelt dat het leuk was om met de Fransen te werken.

"Ik beatboxte en ze vonden het geweldig.

We lachten allemaal samen.



Beatboxen is muziek maken met je mond en handen."

Eerst durfde Miguel niet van de kruiden te proeven.

Na de uitleg proefde hij toch.

De kruiden waren heerlijk.

De bloemen van de mandarijnsalie zijn zijn favorieten.

De bloemen zijn zoet.

"Ik blijf ervan eten."



Miguel vertelt dat basilicum je een frisse adem geeft.

In de Middeleeuwen werd basilicum gebruikt als tandpasta.



## Een goed gekruid bezoek



Mira nam deel aan de workshop kruidenpannenkoeken.

Aan de workshop namen mensen deel:

- uit Frankrijk en België
- met en zonder handicap.



Mira zegt dat iedereen talent heeft.

Mira heeft veel bijgeleerd over kruiden.

Mira vindt het leuk dat zoveel mensen interesse hebben in kruiden.

Monica nam deel aan de workshop met een herborist.

Een herborist is iemand die heel veel weet over kruiden.

Hij geeft raad over hoe je kruiden kan gebruiken.

Monica mocht zelf kruiden plukken

en dan thee maken.



"Het was ook heel leuk om andere mensen te leren kennen."

Nassim is een student en kwam op bezoek in de tuin.

Nassim vindt het goed dat het project Infuse

de talenten van personen met een handicap in de kijker zet.



Camille is een student en kwam op bezoek in de tuin.

Camille zegt: "Het is fantastisch zoveel bij te leren

over kruiden en over inclusie."



Frida is 11 jaar en ging op stap met een herborist.

Ze zegt dat het een leuke wandeling was.

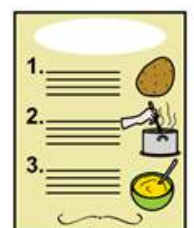
Ze heeft veel bijgeleerd.

Ze heeft geproefd van kruiden in het bos en langs de weg.

Ze heeft zelf ook kruiden geplukt

en in een zakje gedaan om thee te maken.

Frida zegt dat ze dit thuis ook wil doen.



Om de kruidentuin te bezoeken  
of een vraag te stellen,  
kun je bij Angie Verbrigghe terecht.

Je kan bellen naar 057 344 365.

Je kan mailen naar [angie.verbrigghe@delovie.be](mailto:angie.verbrigghe@delovie.be).



## Herborist Patrick



Patrick krijgt ondersteuning van De Lovie vzw.

Hij is ambassadeur voor een project met als naam

"ambassadeur voor een inclusieve samenleving".

Je vindt meer informatie over dit project

op de website van De Lovie vzw.



[www.delovie.be/meer-de-lovie/vrije-tijd-en-vorming](http://www.delovie.be/meer-de-lovie/vrije-tijd-en-vorming)

Ambassadeur betekent vertegenwoordigen.

Patrick vindt het belangrijk om samen te wonen en te leven.

Om inclusie te bereiken moet je:

- drempels wegnemen die mensen met een handicap uitsluiten
- mensen helpen om deel te nemen aan de samenleving
- de talenten gebruiken van iedereen.





Via dit project heeft Patrick geleerd:

- om te spreken voor een groep
- zijn mening te zeggen
- het woord te nemen voor personen met een handicap
- zijn passie te delen.



Patrick heeft een passie voor kruiden.

Hij is een echte "kruidenmeester".

Hij gidst bezoekers in de kruidentuin

en geeft uitleg en advies over de kruiden.



Patrick houdt van bijleren.

In de vorming ontmoet hij nieuwe vrienden

en iedereen helpt elkaar.

Sinds vorming is hij minder zenuwachtig.

Hij heeft meer vertrouwen in zichzelf.

Patrick is tevreden dat hij zijn talent kan inzetten.

"Het is fantastisch dat mensen in mij geloven."



Patrick wil :

- blijven leren
- zijn ervaringen delen
- anderen helpen om ook hun talent te ontdekken



## Weetjes uit de kruidentuin



De meeste kruiden houden van de zon.



Bieslook en koriander houden van schaduw.

Kruiden moet je af en toe plukken want dan blijven ze mooi

Sommige kruiden kan je één jaar houden;

Eenjarige kruiden zijn bijvoorbeeld :

- basilicum
- bernagie
- Oost-Indische kers



Andere kruiden kunnen meerdere jaren in de kruidentuin blijven

Meerjarige kruiden zijn bijvoorbeeld :

- rozemarijn
- salie
- tijm



# Kruidenpannenkoekjes



Dit heb je nodig:

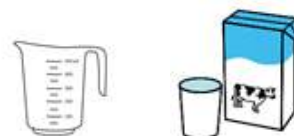
- 1 zakje vanillesuiker



- 2 eetlepels kristalsuiker



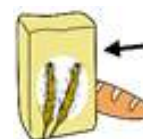
- 350 ml melk



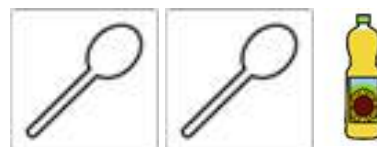
- 2 eieren



- 125 g zelfrijzende bloem



- 2 eetlepels zonnebloemolie



- bloemen en kruiden zelf te kiezen

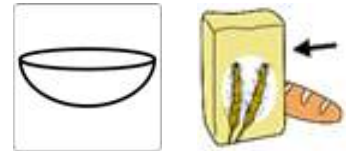


## Aan de slag

- Pluk verse kruiden



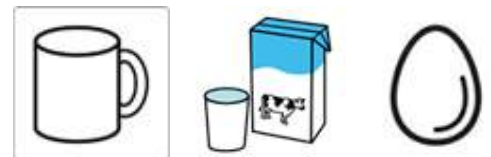
- Doe de bloem in een mengkom



- Voeg de vanillesuiker en kristalsuiker toe



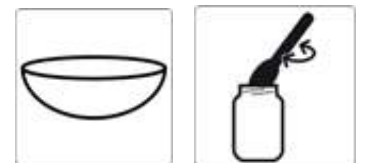
- Doe de melk en eieren in een mengbeker



- Meng de melk en de eieren goed



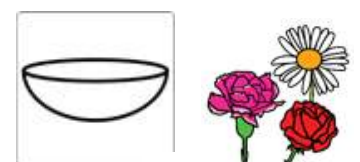
- Voeg de melk en de eieren toe aan de mengkom



- Voeg de olie toe



- Was de kruiden goed en voeg ze toe aan het beslag



- Meng alle ingrediënten goed



- Bak de kruidenpannenkoekjes



## Maak je eigen smudgestick



Dit heb je nodig:

- enkele takjes salie of bijvoet



- een buideltje bloemen en kruiden naar keuze



- een dun touwtje van katoen of hennep



- een vuurvast schaalje om je smudgestick op te leggen



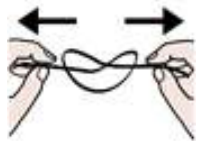
na het aansteken

## Aan de slag

- plaats de salie, bijvoet en andere kruiden in dezelfde richting



- bind de bundel vast met een touwtje



- laat het gedurende een maand drogen  
op een donkere en droge plaats



- als het bundeltje droog is, kun je het topje aansteken

- loop rond in huis om de rook te verspreiden



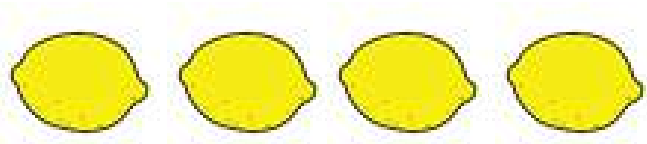
- laat de stick verder uitroken op een vuurvaste schaal

# Limonade van citroenmelisse



Dit heb je nodig:

- 4 citroenen



- 1 liter water



- 150 gr kristalsuiker



- een builtje citroenmelisse





## Aan de slag

- schil de citroenen steek de schil in een hittebestendige kan samen met de suiker



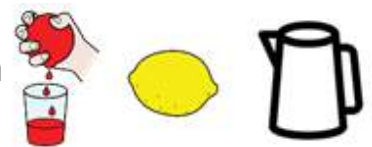
- giet hier 1 liter kokend water over en wacht tot de suiker



- voeg de helft van de citroenmelisse toe en laat dit trekken tot het koel is



- pers de citroenen uit en voeg het sap toe aan de kan



- laat de limonade afkoelen in de frigo



- serveer de limonade met de rest van de verse citroenmelisse



# Maak je eigen kruidenbadzout



Dit heb je nodig:

- 80 g zeezout



- 1 soeplepel bicarbonaat



- 2 ml olijfolie



- 7 druppels etherische olie met rozengeur



- 7 druppels etherische olie met lavendelgeur



- 1 eetlepel gedroogde lavendel



Aan de slag :

- Doe de plantaardige olie en etherische olie in een kom



- Meng goed



- Voeg het zeezout en de bicarbonaat toe



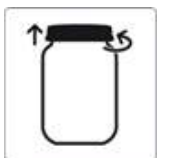
- Meng goed



- Voeg de gedroogde lavendel toe



- Doe het mengsel in een pot met een deksel



- Laat de pot 1 tot 3 weken staan

- Voeg 1 eetlepel van het badzout aan het badwater toe



## Informatie en contact



Les Papillons Blancs de Dunkerque en De Lovie vzw zijn organisaties voor personen met een handicap. Ze zijn allebei opgericht in 1960.

Les Papillons Blancs de Dunkerque begeleidt 1300 personen met een handicap.

Ze worden ondersteund in verschillende locaties in de buurt van Duinkerke, in Frankrijk.

De Lovie vzw ondersteunt

800 mensen met een handicap in de Westhoek.



Les Papillons Blancs de Dunkerque en De Lovie vzw delen:

- dezelfde historiek
- dezelfde doelgroep
- dezelfde visie



Wil je hier meer over weten?

Heb je vragen?

Wil je vrijwilliger worden?



Je kan contact nemen met:

De Lovie vzw

Krombeekseweg, 82

8970 Poperinge

België

057 33 49 65

[info@delovie.be](mailto:info@delovie.be)

[www.delovie.be](http://www.delovie.be)

[www.facebook.com/deloviepoperinge](https://www.facebook.com/deloviepoperinge)



Les Papillons Blancs de Dunkerque

Rue Galilée

59760 Grande Synthe

Frankrijk

0033 3 28 61 78 83

[accueil@papillonsblancs-dunkerque.fr](mailto:accueil@papillonsblancs-dunkerque.fr)

[www.papillonsblancs-dunkerque.fr](http://www.papillonsblancs-dunkerque.fr)

[www.facebook.com/PapillonsBlancsDunkerque](https://www.facebook.com/PapillonsBlancsDunkerque)



# Avant-propos

Infuse est un micro-projet impliquant De Lovie vzw (Poperinge) et Les Papillons Blancs de Dunkerque (Dunkerque). Ces deux organisations travaillent ensemble sur et dans un jardin d'herbes aromatiques dans une optique d'inclusion sociale. C'est déjà la deuxième fois qu'elles unissent leurs forces sur ce thème.

Les microprojets sont un excellent moyen de promouvoir la coopération transfrontalière entre les partenaires de Flandre, de Wallonie et de France. Les microprojets font partie du programme Interreg France-Wallonie-Vlaanderen et bénéficient du soutien du Fonds européen de développement régional (FEDER).

Dans le cadre du micro-projet "Vivons samen" (2019-2020), De Lovie asbl et Les Papillons Blancs ont échangé des bonnes pratiques en matière d'inclusion sociale. Des musiciens des deux organisations ont partagé la scène lors de divers événements des deux côtés de la frontière. Infuse n'est pas une rencontre musicale, mais un riche programme dans et autour d'un jardin d'herbes aromatiques, soigneusement plantées et entretenues par des personnes en situation de handicap soutenues par De Lovie asbl et Les Papillons Blancs de Dunkerque.

Avec le jardin d'herbes aromatiques comme point de départ, nous voulons réaliser des rencontres spéciales et enrichissantes au-delà des frontières et des limites mettant en valeur les talents des personnes en situation de handicap. Après tout, ensemble, nous rêvons d'une société inclusive où chacun a sa place! Nous espérons sincèrement que ce guide pourra vous inciter à le faire.

# Aménagement et entretien

**Le jardin d'herbes aromatiques du parc du château De Lovie contient plus de 20 espèces d'herbes aromatiques. Lors de l'aménagement, nous avons opté pour une combinaison d'herbes vivaces et annuelles, complétée par des plantes insectifuges. Anja Deseure de De Lovie asbl et Pierre Wissocq (éducateur technique spécialisé) de Les Papillons Blancs parlent du jardin.**

## Pourquoi un jardin d'herbes aromatiques ?

Anja : "Un jardin d'herbes aromatiques offre une grande biodiversité. Les abeilles et les papillons aiment s'attarder sur les fleurs. A De Lovie, les grenouilles et les crapauds recherchent la fraîcheur des herbes basses.

L'élagage libère de délicieux parfums et arômes. Vous pouvez sécher les herbes et les conserver pour les utiliser en cuisine. Mon préféré est le thé à base de sarriette des montagnes."

Pierre : "Un jardin d'herbes aromatiques, c'est apprendre et découvrir par la pratique. La qualité et le type de sol sont importants. A De Lovie, la ciboulette chinoise et la mandarine ont très bien réussi. La commune n'a pas vraiment été un succès. L'année prochaine, nous essaierons une autre méthode. On apprend tout le temps."

## Que devez-vous prendre en compte lorsque vous plantez un jardin?

Anja : "Lorsque vous plantez un jardin d'herbes aromatiques, il est préférable d'examiner à l'avance la taille de l'herbe et la direction dans laquelle votre jardin est orienté.

Par exemple, veillez à ce qu'une herbe à faible croissance comme le thym ne soit pas dans l'ombre d'une herbe plus grande comme le romarin ou la marjolaine.

Placez les herbes assez loin les unes des autres pour qu'elles aient la possibilité de se développer et qu'elles ne poussent pas trop les unes sur les autres. La menthe, nous la mettons dans un seau ou un pot dans le sol pour éviter la prolifération."



Pierre: "Les herbes vivaces comme le thym, le romarin et la sarriette des montagnes résistent au gel et sont à planter de préférence au printemps. Les plantes annuelles comme la coriandre, le basilic et le poivron sont à replanter ou à semer chaque année vers la mi-mai, en fonction du temps."

### **Comment entretenez-vous le jardin d'herbes aromatiques ?**

Pierre : "Tous les mois, nous nous réunissons pour travailler dans le jardin. En mars, nous avons arraché les mauvaises herbes, en avril taillé la lavande, le romarin et la juste au-dessus de la tige ligneuse. En mai, nous avons planté du basilic, des soucis, du cresson oriental... A partir de juillet, nous avons récolté les herbes. En août, nous avons enlevé les mauvaises herbes dans le jardin et en octobre, nous avons taillé tout court.

Il est important de tailler correctement. Selon l'herbe, il est préférable de le faire avant ou après la floraison.



### **Utilisez-vous des engrais?**

Nous n'utilisons ni engrais ni pesticides et laissons la nature suivre son cours de manière contrôlée. Les mauvaises herbes qui sortent en disent long sur l'état du sol. La quenouille signifie que les minéraux sont en quantité limitée. Nous veillons évidemment à ce que les mauvaises herbes ne prennent pas le dessus."



# L'herbe préférée de Miguel

## "Les fleurs de mandarine sont mes préférées"

Miguel est une personne accompagnée par De Lovie asbl qui a travaillé sur le jardin d'herbes aromatiques. Il a beaucoup appris sur les herbes, leurs effets et leurs délicieuses saveurs.

Miguel : "Pendant le projet, nous avons obtenu beaucoup d'informations sur les types d'herbes et nous avons appris que les 'mauvaises herbes' sont aussi des herbes utiles. Par exemple, on peut faire une soupe savoureuse avec des orties et les feuilles du pissenlit peuvent servir de sparadrap sur une plaie."

"Avec les personnes accompagnées par Les Papillons Blancs de Dunkerque, nous avons éliminé les mauvaises herbes. Puis nous avons fait des crêpes avec les herbes fraîches que nous avons cueillies. C'était super savoureux. Nous en avons mangé beaucoup. Une autre fois, nous avons taillé la lavande. C'était amusant de travailler avec les Français. Ma chanson en beatbox a illuminé leur journée."



"Au début, je n'ai pas osé goûter les épices. Mais après l'explication de toutes les variétés, je l'ai fait quand même et c'était super savoureux. Les fleurs de mandarine sont mes préférées. Très douce, je continuerais à les manger. Mais trop n'est pas bon non plus, lol. Le basilic vous donne une haleine fraîche. Saviez-vous qu'ils l'utilisaient comme dentifrice au Moyen Âge?"

# Une visite bien épicée

Dans et autour du jardin d'herbes aromatiques, nous organisons des rencontres enrichissantes, des ateliers, des visites au-delà des frontières et des limites. Ce faisant, nous mettons également en lumière les talents des personnes en situation de handicap.

"Je connaissais déjà les herbes de cuisine standard. J'ai trouvé très fascinant qu'au cours de l'atelier, nous ayons également appris les effets de plantes que je ne connaissais pas encore, telles que la sarriette des montagnes et la ananas. Lors de l'atelier sur les herbes, la diversité des participants était frappante. C'était enrichissant de voir que le monde des herbes peut fasciner à la fois les jeunes et les plus âgés, les personnes avec et sans handicap, etc." Mira

"J'ai trouvé instructif le fait que nous ayons d'abord obtenu suffisamment d'informations sur les herbes et que nous ayons ensuite pu nous mettre au travail. Nous avons préparé notre propre thé et l'herboriste nous a donné de nombreux conseils et astuces sur la façon de préparer un thé et sur les herbes qui se complètent. L'interaction entre les participants était également très agréable. Il y a eu un échange spontané de connaissances et les herbes ont souvent été le déclencheur d'une conversation plus profonde". Monica

"J'ai trouvé très inspirant que le jardin d'herbes aromatiques parte de possibilités plutôt que de limites." Nassim

"C'est formidable que nous découvriions autant de choses avec ce projet, à la fois sur les herbes et sur l'inclusion de l'autre côté de la frontière". Camille

"La promenade était intéressante. Nous avons appris tellement de choses que je ne me souviens pas de tout! Nous avons même goûté des herbes dans la forêt et le long de la route. Dans le jardin d'herbes aromatiques du parc De Lovie, nous avons pu cueillir nos propres herbes, les mettre dans un sac et faire du thé. Je ferai la même chose à la maison un jour." Frida

Voulez-vous également visiter le jardin d'herbes aromatiques? Vous êtes herboriste, guide de la nature ou avez un autre talent que vous voulez utiliser ? Vous souhaitez incorporer nos herbes dans toutes sortes de préparations délicieuses? Nous sommes impatients de travailler avec vous ! Vous avez la main verte et souhaitez devenir bénévole? Pour toute question ou idée, contactez Angie Verbrigghe par courriel à [angie.verbrigghe@delovie.be](mailto:angie.verbrigghe@delovie.be) ou au +32 57 344 365.

# Herboriste Patrick

Vivre pleinement, vivre et travailler avec des personnes vivant ou non en situation de handicap, c'est ce que nous recherchons! Construire l'inclusion sociale signifie supprimer les obstacles qui font que les personnes en situation de handicap sont exclues, mais aussi leur donner les outils nécessaires pour participer à la société. Nous sommes convaincus que chacun a des talents et des intérêts. Il est donc normal que chacun ait la possibilité de les utiliser efficacement. Patrick Covemaecker (De Lovie vzw) a suivi la formation "Ambassadeurs pour une société inclusive" dans laquelle les personnes vivantes avec une déficience intellectuelle apprennent à s'exprimer elles-mêmes. Après tout, ce sont elles qui savent le mieux comment ils vivent le monde. Dans cette formation, les participants apprennent à agir en tant que porte-parole enthousiaste de leur organisation ou à partager leur passion avec un large public. Patrick est un passionné d'herbes aromatiques et porte fièrement le titre de "maître des herbes". Il guide les visiteurs dans le jardin d'herbes aromatiques et leur donne toutes sortes de conseils et d'informations sur les différentes herbes qui y poussent.

"J'ai déjà beaucoup appris et c'est cool. Grâce à cette formation, j'ai également rencontré de nouvelles personnes. Nous nous sommes beaucoup entraînés ensemble. J'ai appris à être moins nerveux afin de pouvoir raconter mon histoire calmement. Je me sens plus confiant et plus à l'aise. En utilisant mon talent, je m'épanouis. C'est formidable qu'il y ait des gens qui croient en moi et qui font en sorte que je puisse apprendre quelque chose de plus. Je veux continuer ce que j'apprends maintenant. Je veux continuer à avancer et partager mon expérience avec les autres pour les aider à donner le meilleur d'eux-mêmes."


"Ambassadeurs pour une société inclusive" est un projet d'Avansa, Vondels vzw, Inspirant in 't dorp vzw, Centre psychiatrique Sint Amandus, Konekt vzw et De Trapleer (De Lovie vzw). Vous trouverez plus d'informations sur le site [www.delovie.be/meer-de-lovie/vrije-tijd-en-vorming](http://www.delovie.be/meer-de-lovie/vrije-tijd-en-vorming).

# Faits divers du jardin d'herbes aromatiques

La plupart des herbes ont besoin de beaucoup de soleil, mais certaines herbes comme la ciboulette et la coriandre s'épanouissent également à l'ombre.

La récolte des herbes n'est pas seulement amusante mais aussi nécessaire. Vous ne pouvez conserver la beauté des herbes que si vous les récoltez régulièrement.

Il existe une distinction entre les herbes annuelles et les herbes vivaces. Le basilic, la bourrache et la capucine sont des exemples d'herbes annuelles. Alors que le romarin, la menthe et le thym sont des plantes vivaces.



Il est important de tailler régulièrement vos herbes, mais aussi de toujours permettre à certaines d'entre elles de fleurir. Les herbes en fleurs attirent de nombreux insectes, qui à leur tour combattent les parasites et assurent la pollinisation.

Certaines herbes, comme la menthe et la mélisse, prolifèrent rapidement. Si vous voulez éviter cela, il est préférable de les planter dans un pot.

L'utilisation d'herbes fraîches dans les plats en vaut vraiment la peine, mais il est important de n'ajouter les herbes qu'au dernier moment. Si vous faites frire les herbes, elles peuvent ajouter une saveur amère à votre plat.

# Des crêpes aux herbes

## Fournitures

- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de sucre cristallisé
- 350 ml de lait
- 125 g de farine
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- fleurs et épices de votre choix

## Instructions

- Cueillir les herbes fraîches de votre choix pour les ajouter plus tard dans la pâte à crêpes.
- Pesez la farine et mettez-la dans un saladier.
- Ajoutez le paquet de sucre vanillé et le sucre cristallisé et mélangez bien.
- Mesurez le lait dans une tasse à mesurer et ajoutez les œufs. Mélangez bien.
- Ajoutez les œufs et le lait au sucre et à la farine.
- Ajoutez l'huile.
- Lavez bien les épices et ajoutez-les à la pâte en dernier.
- Faites chauffer une poêle à crêpes et faites frire les crêpes aux herbes.



# Fabriquez son bâton d'herbes

## Fournitures

- Quelques brins de sauge ou d'armoise
- Des fleurs et des herbes de votre choix
- Une fine corde de coton ou de chanvre
- Plat réfractaire pour poser son bâton après l'allumage

## Instructions

- Disposez les brins et les feuilles de sauge ou d'armoise dans le même sens et complétez avec d'autres herbes et fleurs dont vous aimez l'odeur.
- Tenez le paquet dans votre main et fixez-le en attachant la ficelle autour.
- Assurez-vous que toutes les feuilles et les fleurs pendent en faisceau.
- Laissez le paquet sécher dans un endroit sombre et sec pendant un mois.
- Lorsque le fagot a séché, vous pouvez l'allumer. Tenez le bâton de boue et mettez le feu à son extrémité. Faites le tour de la maison avec le bâton pour disperser la fumée.
- Laissez votre bâton s'enflammer davantage sur un plat résistant au feu.



# Limonade à la mélisse

## Fournitures

- Quatre citrons
- 1 l d'eau
- 150 g sucre
- Bouquet de mélisse

## Instructions

- Epluchez les citrons et mettez-les avec le sucre dans une cruche résistant à la chaleur.
- Versez 1 l d'eau bouillante dessus et attendez que le sucre se dissolve.
- Ajoutez ensuite la moitié de la mélisse et laissez infuser jusqu'à ce que l'eau ait refroidi.
- Pressez les citrons et ajoutez le jus dans la carafe.
- Laissez la limonade refroidir dans le réfrigérateur.
- Lorsque la limonade est fraîche, vous pouvez la servir avec le reste de la mélisse fraîche.





# Fabriquez votre propre sels de bain aux herbes

## Fournitures

- 80 g de sel de mer
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate
- 2 ml d'huile végétale
- 7 gouttes de huile essentielle de rose
- 7 gouttes de huile essentielle de lavande
- 1 cuillère à soupe de fleurs de lavande, réduites en poudre

## Instructions

- Mettre dans de le bol l'huile et y ajouter les huiles essentielles.
- Mélanger à la spatule puis ajouter le sel ainsi que le bicarbonate.
- Mélanger soigneusement pour éviter que le sel ne s'agglomère.
- Ajouter les fleurs de lavande
- Mettre dans un pot et secouer.
- Secouer régulièrement pendant 1 à 3 semaines afin que le parfum mature dans le sel.
- Utiliser un cuillère à soup dans un bain.



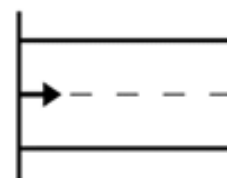
# Information et contact

L'asbl Lovie a été fondée en 1960. La même année, les Papillons Blancs de Dunkerque ont également été fondés à l'initiative de quelques parents engagés. Les deux organisations ont connu une évolution de croissance rapide, d'expansion et de professionnalisation. Aujourd'hui, Les Papillons Blancs soutiennent 1 300 personnes vivant avec une déficience intellectuelle dans différents endroits de la région de Dunkerque; De Lovie asbl soutient près de 800 enfants, jeunes et adultes dans le Westhoek. Nous partageons la même histoire, le même groupe cible et la même vision. Vous souhaitez en savoir plus sur les activités de l'asbl De Lovie ou des Papillons Blancs de Dunkerque? Vous voulez visiter le jardin d'herbes aromatiques? Vous avez des idées à proposer pour enrichir les collaborations? Vous avez la main verte et vous souhaitez vous impliquer en tant que bénévole? Contactez nous rapidement! Ensemble, nous pouvons travailler pour un monde meilleur, pour un monde où chacun a sa place!

De Lovie asbl  
Krombeekseweg 82  
8970 Poperinge  
Belgique  
+32 57 33 49 65  
info@delovie.be  
www.delovie.be  
www.facebook.com/  
deloviepoperinge

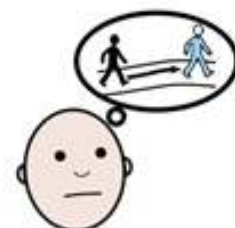
Les Papillons Blancs de Dunkerque  
Rue Galilée  
59760 Grande-Synthe  
France  
+33 3 28 61 78 83  
accueil@papillonsblancs-dunkerque.fr  
www.papillonsblancs-dunkerque.fr  
www.facebook.com/  
PapillonsBlancsDunkerque

## Avant de commencer



Les associations De Lovie et les Papillons Blancs de Dunkerque travaillent ensemble pour la deuxième fois sur un projet.

Un projet c'est un ensemble d'actions que l'on souhaite faire.



Le projet s'appelle infuse.

Les actions du projet infuse tournent autour des herbes aromatiques et de l'inclusion.



Les herbes aromatiques sont des herbes

qui peuvent être utilisées par exemple pour

- cuisiner
- faire des boissons
- donner des senteurs



L'inclusion c'est quand les personnes qui vivent avec un handicap peuvent faire les choses comme tout le monde.



Le projet infuse se déroule en France et en Belgique.

Le projet infuse montre comment deux pays  
qui se touchent travaillent ensemble.



Le projet infuse fait parti d'un programme qui s'appelle  
« Interreg France-Wallonie-Vlaanderen »

Le programme souhaite permettre aux régions qui se touchent  
de s'aider entre elles.

L'aide se fait au niveau de l'argent et de l'accompagnement des  
personnes.



Le programme veut montrer ce que les régions font de mieux.

Les associations De Lovie et les Papillons Blancs de Dunkerque  
ont travaillé ensemble sur un projet qui s'appelle  
Vivons Samen en 2019 et 2020.



Le projet Vivons Samen explique comment permettre l'inclusion.

Avec le projet Vivons Samen chaque personne a montré son talent  
grâce à la musique.

Le projet infuse a un riche programme  
autour des herbes aromatiques.



Les herbes sont plantées et entretenues  
par des personnes en situation de handicap

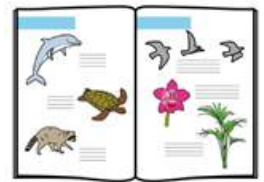


accompagnées par De Lovie et les Papillons Blancs de Dunkerque.

Le projet infuse commence par la création du jardin.

Ensuite il y a des rencontres en France et en Belgique

pour montrer que les personnes en situation de handicap  
ont du talent et savent faire des choses.



Enfin il y a l'écriture d'un guide pour expliquer notre expérience

et donner envie aux personnes de faire un projet comme infuse.

## Aménagement et entretien



Dans le jardin il y a 20 espèces d'herbes.

Anja et Pierre, éducateurs parlent du jardin :

« nous avons choisi de mettre :

- Des herbes vivaces
- Des herbes annuelles
- Des plantes insectifuges »



Une herbe vivace est une plante qui vit plusieurs années  
comme la lavande.



Une herbe annuelle qui dure une seule année  
comme le basilic.



Une plante insecticide sert à éloigner les insectes  
comme la mélisse.



Pourquoi un jardin d'herbes aromatiques ?

Anja répond : «

- pour attirer les abeilles et les papillons
- pour la biodiversité

la biodiversité c'est l'ensemble des êtres vivants

- les grenouilles et les crapauds aiment les herbes basses
- pour le parfum et les arômes »



Anja conseille de sécher les herbes.

Vous pouvez utiliser les herbes séchées

pour faire la cuisine.

La recette préférée d'Anja est thé avec la sarriette des montagnes.



Pierre répond : « pour apprendre et découvrir en le faisant ».

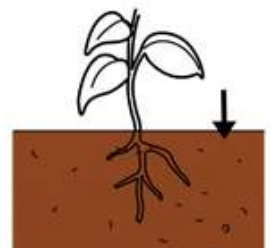
Pierre conseille de bien choisir le sol.

Pierre dit que dans le jardin du projet infuse

« la ciboulette et la mandarine ont bien poussé.

La n'a pas réussi alors l'année prochaine

Pierre essayera autrement, on apprend tout le temps ».



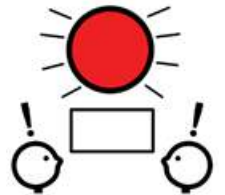
Qu'est ce qui est important quand on plante un jardin ?

Anja répond :«

- regarder l'orientation du jardin
- regarder la taille des herbes

Il ne faut pas qu'une grande herbe cache une plus petite

- laisser de la place entre chaque herbe
- mettre la menthe dans un pot sinon elle pousse partout



Pierre dit « 'il faut planter les herbes vivaces au printemps.

Les plantes annuelles sont à planter au milieu du mois de Mai. »



Comment entretenir le jardin ?

Pierre dit « une fois par mois on travaille dans le jardin ».

Il faut :

- arracher les mauvaises herbes en Mars et en Août
- tailler la lavande, le romarin et la en Avril
- planter le basilic, les soucis et le cresson oriental en Mai
- récolter les herbes à partir de Juillet
- tailler très court les herbes en Octobre





Utilisez-vous des engrais ?

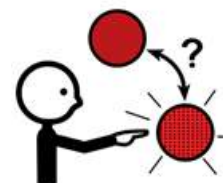
Anja et Pierre disent :

« les engrais et les pesticides ne sont pas utilisés.

Nous laissons faire la nature ».



## L'herbe préférée de Miguel



Miguel est une personne en situation de handicap

accompagnée par De Lovie asbl.

Miguel a travaillé dans le jardin infuse.



Miguel a beaucoup appris sur les herbes et leurs saveurs.

L'herbe préférée de Miguel est la mandarine.



Miguel dit : « en travaillant dans le jardin j'ai appris que :

- les mauvaises herbes sont utiles
- on peut faire de la soupe avec des orties
- les feuilles de pissenlit servent de pansement »



Miguel a travaillé dans le jardin avec les personnes accompagnées par les Papillons Blancs de Dunkerque.

Ils ont :

- enlevé les mauvaises herbes
- taillé la lavande
- cueilli des herbes
- fait des crêpes avec les herbes
- mangé beaucoup de crêpes



Miguel dit « c'est amusant de travailler avec les français.

J'ai fait du beatbox et ils ont adoré.

On a rigolé tous ensemble »



Le beatbox c'est faire de la musique avec sa bouche et ses mains.

Au début je ne voulais pas goûter les herbes.

Quand j'ai eu les explications des herbes j'ai goûté.

Les herbes étaient délicieuses.

Les fleurs de mandarine sont mes préférées.

Les fleurs de sont douces.

Je continue à les manger. »



Miguel nous informe que le basilic donne une haleine fraîche.

Au moyen âge le basilic était utilisé comme dentifrice.



## Une visite bien épicée



Mira a participé à l'atelier crêpes.

A l'atelier il y avait des personnes

- de France et de Belgique
- en situation de handicap ou non.

Mira dit que tout le monde a du talent.



Mira a appris pendant l'atelier de nouvelles choses sur les herbes.

Mira trouve super que beaucoup de personnes

soient intéressées par les herbes.

Monica a participé à l'atelier avec l'herboriste.

Un herboriste est un professionnel qui connaît les herbes

Un herboriste donne des conseils pour utiliser les herbes.

Monica a eu les conseils sur les plantes.



Ensuite elle a fait son thé.

Monica a choisi les herbes elle-même.

« J'ai discuté avec les personnes des herbes et de plein d'autres choses. »

Nassim est un écolier venu découvrir le jardin.

Nassim dit que le projet infuse met en avant

le positif de chaque personne.



Camille est une écolière qui est venue découvrir le jardin.

Camille dit

« c'est génial de découvrir autant de choses avec le projet infuse.

J'ai appris des choses sur les herbes et sur l'inclusion ».



Frida a participé à l'atelier avec un herboriste.

Elle dit que la promenade l'a intéressée

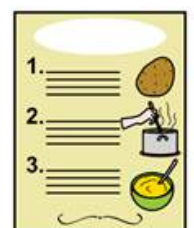
Elle a appris beaucoup de choses.

Frida a goûté des herbes dans la forêt et le long de la route.

Elle a cueilli les herbes de son choix

Et a mis les herbes dans un sac pour faire du thé.

Frida dit qu'elle fera la recette chez elle.



Pour visiter le jardin, participer à un projet autour du jardin

Ou poser une question

Il faut :

- Appeler le +32 57 344 365
- Contacter Angie Verbrigghe

par mail : [angie.verbrigghe@delovie.be](mailto:angie.verbrigghe@delovie.be)



# Herboriste Patrick



Patrick est une personne accompagnée par De Lovie asbl.

Patrick est ambassadeur dans un projet qui s'appelle

« ambassadeur pour une société inclusive ».

Pour avoir des informations sur le projet

Il faut aller sur le site internet :



[www.delovie.be/meer-de-lovie/vrije-tijd-en-vorming](http://www.delovie.be/meer-de-lovie/vrije-tijd-en-vorming)

Être ambassadeur veut dire représenter.

Patrick dit que c'est important de vivre et travailler ensemble.

Pour permettre l'inclusion il faut :

- enlever les choses qui font que les personnes en situation de handicap sont exclues
- donner des outils pour participer à la société
- utiliser les talents de tout le monde





Patrick a appris avec le projet ambassadeur pour une société inclusive à

- s'exprimer devant plusieurs personnes
- dire ce qui est bon pour lui
- dire ce qu'il pense
- être porte-parole des personnes en situation de handicap
- partager sa passion



Patrick est passionné par les herbes aromatiques.

Le surnom de Patrick est « maître des herbes ».

Patrick guide les visiteurs dans le jardin.



Patrick explique et donne des conseils sur les herbes.

Patrick aime apprendre.

Avec la formation Patrick a rencontré de nouveaux amis.

Pendant la formation tout le monde s'aide.

Depuis la formation Patrick est moins nerveux

Patrick a pris confiance en lui et il est plus à l'aise.

Patrick dit qu'il est content en utilisant son talent.

« C'est formidable que des gens croient en moi ».



Patrick veut :

- continuer à apprendre
- avancer
- partager son expérience
- aider les autres
- donner le meilleur de lui



## Faits divers du jardin d'herbes aromatiques



La plupart des herbes aiment le soleil.



La ciboulette et la coriandre aiment être à l'ombre.

Plus les herbes sont récoltées régulièrement plus elles sont belles.

Les herbes annuelles sont par exemple :

- Le basilic
- La bourrache
- Les capucines



Les herbes vivaces sont par exemple :

- Le romarin
- La
- Le thym



# Les crêpes aux herbes



Pour réaliser les crêpes aux herbes, vous avez besoin :

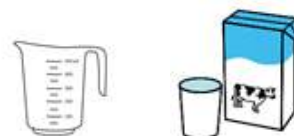
- 1 sachet de sucre vanillé



- 2 cuillères à soupe de sucre



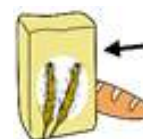
- 350ml de lait



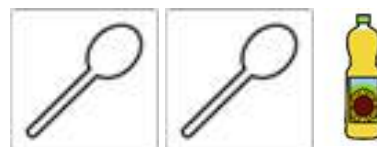
- 2 œufs



- 125 grammes de farine



- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol



- Des fleurs et épices de votre choix

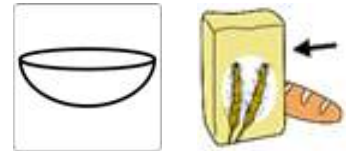


Pour préparer la pâte, je dois :

- Cueillir les herbes



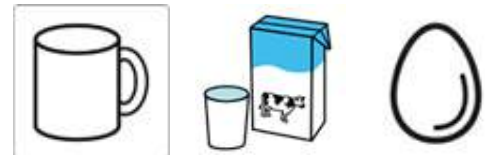
- Mettre la farine dans un saladier



- Ajouter le sucre vanillé et le sucre



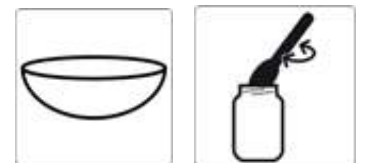
- Mettre le lait et les œufs dans une tasse



- Mélanger le lait et les œufs



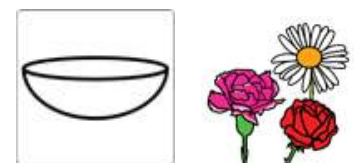
- Ajouter le lait et les œufs aux ingrédients dans le saladier



- Verser l'huile



- Laver et mettre les herbes dans le saladier



- Mélanger tous les ingrédients



- Cuire les crêpes



# Fabriquer son bâton aux herbes



Pour fabriquer un bâton aux herbes vous avez besoin de :

- quelques brins de sauge ou d'armoise



- des herbes ou fleurs de votre choix



- une fine corde en coton



- un plat qui résiste à la chaleur

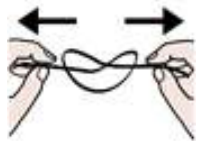


Pour fabriquer un bâton aux herbes vous devez :

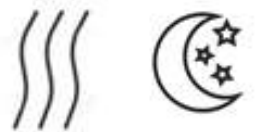
- mettre la , les herbes et les fleurs dans le même sens



- attacher le paquet avec la corde



- laisser sécher pendant un mois dans un endroit sec et noir



- quand le bâton est sec allumez le

faites le tour de la maison pour disperser la fumée



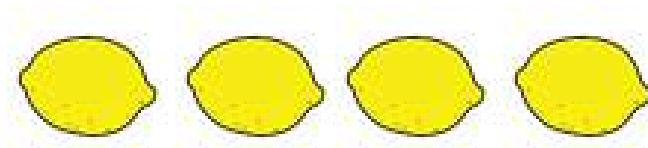
mettez le bâton dans un plat résistant au feu

# Limonade à la mélisse



Pour faire de la limonade à la mélisse vous avez besoin de :

- 4 citrons



- 1 litre d'eau



- 150 grammes de sucre



- un bouquet de mélisse





Pour faire de la limonade à la mélisse vous devez :

- mettre les zestes de citrons et le sucre dans une carafe



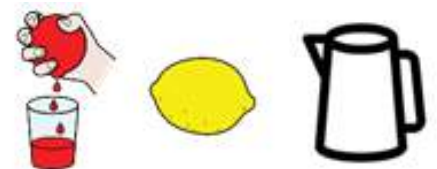
- verser l'eau bouillante dans la carafe



- ajouter la moitié du bouquet de mélisse dans la carafe



- presser le citron et mettez-le dans la carafe



- mettre au frigo



- quand c'est froid ajouter le reste de mélisse



- buvez



# Fabriquez votre sel de bain aux herbes



Pour faire du sel de bain vous avez besoin :

- 80g de sel de mer



- 1 cuillère à soupe de bicarbonate



- 2ml d'huile végétale



- 7 gouttes d'huile essentielle de rose



- 7 gouttes d'huile essentielle de lavande

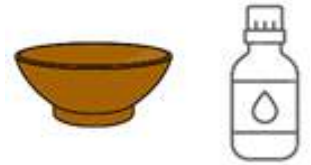


- une cuillère à soupe de lavande en poudre



Pour faire le sel de bain vous devez :

- Mettre dans un bol l'huile et les huiles essentielles



- Mélanger



- Ajouter le sel et le bicarbonate



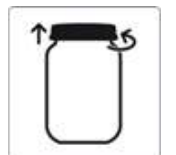
- Mélanger



- Ajouter les fleurs de lavande



- Mettre la préparation dans un pot



- Laisser reposer dans le pot pendant 1 à 3 semaines

- Utiliser en mettant une cuillère à soupe dans le bain



## Informations et contacts



Les Papillons Blancs de Dunkerque et De Lovie sont deux associations qui accompagnent des personnes en situation de handicap.

Elles ont été fondées en 1960

par des parents motivés d'enfants en situation de handicap.

Les Papillons Blancs de Dunkerque accompagnent mille trois cents personnes en situation de handicap.

Les personnes sont accompagnées dans différentes structures aux alentours de Dunkerque.

De Lovie asbl accompagne huit cent personnes en situation de handicap dans le westhoek.

Le westhoek est une région de la Belgique.



Les Papillons Blancs de Dunkerque et De Lovie ont :

- la même histoire
- le même public
- les mêmes envies



Vous avez envie d'en savoir plus ?

Vous avez des questions ?

Vous voulez être bénévoles ?



Vous pouvez contacter :

De Lovie vzw

Krombeekseweg, 82

8970 Poperinge

Belgique

+32 57 33 49 65

[Info@delovie.be](mailto:Info@delovie.be)

[www.delovie.be](http://www.delovie.be)

[www.facebook.com/deloviepoperinge](https://www.facebook.com/deloviepoperinge)



Les Papillons Blancs de Dunkerque

Rue Galilée

59760 Grande Synthe

France

03 28 61 78 83

[accueil@papillonsblancs-dunkerque.fr](mailto:accueil@papillonsblancs-dunkerque.fr)

[www.papillonsblancs-dunkerque.fr](http://www.papillonsblancs-dunkerque.fr)

[www.facebook.com/PapillonsBlancsDunkerque](https://www.facebook.com/PapillonsBlancsDunkerque)



Le guide est traduit en facile à lire et à comprendre par :

- Maxime Labruyère, personne en situation de handicap
- Inès Fialdès, éducatrice



