

# Intendance

## COURSES

### I. Monnaie citoyenne Locale: L'Abeille

Certains producteurs et magasins acceptent la monnaie locale **L'Abeille**, gérée par l'association [Agir Pour le Vivant](#), de Villeneuve-sur-Lot.

Pour obtenir des Abeilles, il faut les échanger contre des Euros (*les nantir*) dans un comptoir d'échange. Les Biocoops de Villeneuve-sur-Lot et de Montayral sont des comptoirs d'échanges. On règle par chèque au nom d'Agir Pour le Vivant. Pas besoin de facture pour le nantissement: ce sont les achats en Abeille qui font foi.

### II. Courses Alimentaires

Ci-dessous, les lieux où nous nous fournissons régulièrement. Sur [ce fichier](#) vous trouverez un panel plus large de producteurs locaux, ainsi que des informations sur nos relations avec eux. Pour constituer la **liste de courses**, [un aide-mémoire](#) des aliments nécessaires, et de leur conditionnement et fournisseurs

### Fruits et légumes : Sud-Ouest Bio

Chaque semaine, la liste des fruits et légumes disponibles à la commande est envoyée sur [contact@tera.coop](mailto:contact@tera.coop).

Il est possible de passer commande par mail mais plutôt par **téléphone** car cela permet d'ajuster les commandes aux disponibilités réelles des produits et de caler l'heure de disponibilité de la commande. Horaires d'ouverture: 8h-17h

Y commander les légumes que l'on ne trouve pas chez les producteurs locaux, et notamment les fruits

#### Coordonnées :

ZI Les Combettes

47140 SAINT SYLVESTRE SUR LOT

Tél. : 05 53 36 71 48

Mail : [sudouestbio.reception@gmail.com](mailto:sudouestbio.reception@gmail.com)

<http://www.sudouestbio.com/>

## Famille Lavabre à Couloussac (Montaigu de Quercy)

GAEC BIORAMADES (Daniel). Tel: 06 30 55 71 34  
- légumes, plutôt en automne-hiver.

GAEC DES RAMADES (Alexis). Tel: 06 72 78 89 03  
- Farine à base de variétés anciennes de blé pour le pain, farines de sarrasin et lentilles  
- Lentilles, Pois-chiches

Leur téléphoner préalablement pour caler l'heure de passage et commander la farine.

### Questions:

- *Manue, peux-tu mettre des précisions sur ce qu'il faut commander en avance ou pas?*
- *il y a un arrangement qui a été fait pour l'achat régulier de farine de blés anciens, mais je n'ai pas les détails*

---

## Gaec de Rodié - Suzanne (Courbiac)

Tel: 05 53 40 89 24

Oeufs à récupérer le mercredi après-midi

Possibilité d'acheter de l'huile de tournesol de Christian Faivre (apporter bouteilles d'un litre)

A priori, pas besoin de téléphoner, sauf si on oublie de passer le mercredi après-midi  
Facture une fois par mois



Garder les bouteilles d'huile de tournesol d'un litre pour les re-remplir  
Rapporter de temps en temps les plateaux vides

---

## Fromages

- Fromagerie de la Lémance, proche du BioCoop de Montayral: fromages bio déclassés

- Loïc Coulbois, ferme de la Coustète (Thézac): fromage de chèvre en saison  
Vente à la ferme mercredi et vendredi de 18h à 19h30

A payer en Abeille si possible

Tel: 05 53 01 07 86

- Eric le Belge: fromage de chèvre. Passe spontanément de temps en temps

## Vin

- Domaine de Lancement (Thézac) - Sandrine Annibal -05 53 41 17 02  
Cubis de 5 ou 10 litres de vin

- Château d'Aix (Saux) - Joël et Betty Vigouroux - 05 65 24 53 69. Cubis de 5l de Cahors  
Rq: font aussi des pruneaux et des confitures de prunes

---

## Magasins Bio

*Pour ce qui ne peut pas être acheté chez les producteurs et à Sud-Ouest Bio*

- **Biocoop de Montayral**, 4 avenue de Fumel: le plus fourni à proximité. Nous avons un compte pour l'association TERA **A payer en Abeille si possible**  
Horaires d'ouverture: **Fermé le lundi**, puis 10h-13h/15h-19h de mardi à samedi  
Tel: 05 53 40 23 42 - biochamplibrefumel@gmail.com

- Magasin bio de Montayral : peu fourni  
- Biocoops de Villeneuve-sur-Lot et de Cahors: plus fournis, mais plus loin

Coordonnées Biocoop Villeneuve-sur-Lot :  
BIOCOOP CHAMP LIBRE  
401 Avenue De Bordeaux  
BIAS  
47300 VILLENEUVE SUR LOT  
05 53 01 95 76  
biocoopchamplibre@gmail.com **A payer en Abeille si possible**

**Compte client :** Simon WIRTH

Coordonnées Biocoop Cahors  
356 Chemin de Bellecroix  
46000 CAHORS  
05 65 21 83 70

**Compte client :** Association Tera

---

## Marchés

Marchés à proximité où se trouvent des producteurs bio - Montaigu-de-Quercy, le samedi matin -  
Montcuq, le dimanche matin

**Attention, il n'y a pas de factures sur les marchés!**

---

### III. Lieux de récupération d'objets divers

- Saint-Vincent de Paul, à Fumel

- Un [document](#) récapitulant: (**Rq: DATE d'AVRIL 2015**)

- Les Emmaüs à moins de 100km autour de Masquières
- Les dépôts ventes pas cher du Lot-et-Garonne ([Voir site internet](#))
- Liste des vides greniers Lot-et-Garonne en avril (voir le site <https://vide-greniers.org> pour actualisation)

- Autre site intéressant: [Donnons.org](http://Donnons.org)

### IV. Matériel de Bricolage et de construction

#### ToutFaire, Tournon d'Agenais

##### Metalbois, ZA Lalandette, CONDEZAYGUES

Super pour se fournir en consommables comme la visserie et tout ce qui est métal.

A titre informatif, ils font aussi du pliage et du débit.

Nous y avons un compte pro qui nous permet d'avoir 15% sur tous les produits. Il faudra faire les devis avec le numéro SIREN pour que la réduction y soit intégré

Attention, on ne peut pas acheter pour des particuliers avec ce compte car s'il y a un contrôle, il faut pouvoir justifier de l'utilisation de l'achat par TERA.

#### Bricorama, Montayral

### V. Jardineries/motoculture

- Gamm Vert (Montayral).

- Pôle vert (Montaigu de Quercy). Bien pour le matériel de jardin, un peu moins cher en général qu'à Gamm Vert, surtout pour la motoculture.

- Jardiland Agen : <https://www.jardiland.com/nos-magasins/agen>

- Bâche EPM 1mm 8,50 euros/m2

Horaires d'ouverture : lundi au vendredi 9h30 - 12h30 / 14h00-19h00 ; samedi 9h30 - 19h00 ; dimanche 10h00 - 12h30 / 14h30-19h00

Adresse : ZAC Sud - Avenue du Midi 47000 Agen

Tel : 05 53 77 72 22

### VI. Fournitures de Bureau

- ID Buro, Condezaygues. L'association TERA a un compte. Pas besoin de payer: une facture est envoyée à la fin du mois.

# TACHES DOMESTIQUES

Il s'agit ici de répertorier les différentes tâches nécessaires au bon fonctionnement de la maison, qu'il s'agisse de cuisine, de ménage, de courses, afin de faciliter leur réalisation.

Leur présentation reste à améliorer pour qu'on identifie plus facilement les tâches en fonction de leur fréquence.

## I. De façon générale, pour chacun

- Entre les repas et au petit déjeuner : chacun lave et range ce qu'il a utilisé.
- Partout, tout le temps : veiller à remettre à sa place les choses que l'on a déplacées (pour ne pas faire perdre la tête à ceux qui les cherchent.) Ne pas hésiter à demander si on ne sait pas, ou à initier des étiquetages pour des objets volants.

## II. Autour des repas

*Tâches à faire à chaque fois d'un repas à l'autre pour que la nouvelle préparation du repas démarre dans un espace dégagé*

- Préparation des repas midi et soir : référent qui gère le menu et commis
- Mettre la table ou préparer le buffet, remplir les carafes d'eau.
- Remplir les bassines pour la vaisselle quand on mange dehors.
- Rangement des restes du repas
- Débarrasser : nettoyer la table et les plans de travail
- Passer un coup de balai (+ la serpillère si nécessaire)
- Vaisselle après les repas, individuelle et collective
- Noter le nombre de participants au repas sur le tableau des présences
- Nettoyer la gazinière
- Nettoyer l'évier et les contours de l'évier
- Vider les seaux à compost dans le bac du jardin (et remuer)
- Rangement de la vaisselle propre et de ce qui a été utilisé pour le repas
- Vider (et nettoyer) le plateau qui recueille l'eau du séchoir à vaisselle à gauche de l'évier

## III. Ménage

### Cuisine

Plusieurs fois dans la semaine:

- balai/aspirateur
- serpillère
- évacuation des déchets

## De temps en temps :

- Nettoyage du frigo (extérieur et intérieur)
- Nettoyer sous et derrière la gazinière
- Nettoyer derrière et sous les bacs de tri
- Nettoyer le pot de séchage des couverts
- Nettoyer la bouilloire (électrique et au gaz)
- Nettoyer le placard à épices
- Nettoyer les bacs des déchets

## **WC maison**

- Vinaigre, nettoyage de la cuvette
- Serpillère
- Remettre du PQ

## **WC sec**

- Nettoyer la lunette et sous la lunette, passer un coup de balai
- Nettoyer le seau ( spray 1/2 vinaigre et 1/2 eau dispo au WC sec)
- Remettre du PQ

## **Bureau**

- balai/aspirateur/poussière
- serpillère si besoin

## **Salle de bain**

- Chacun veille à passer un coup d'éponge ou de douche après soi pour limiter l'accumulation
- Nettoyage complet

## **Ne pas oublier les autres espaces communs**

Ranger et passer le balai:

- Véranda
- Terrasse
- Cave
- Salle commune
- Ecogîte (a priori, fait par ses utilisateurs)

## **Ne pas oublier certains endroits**

- Laver les vitres de la véranda et de la maison

- Laver les bordures de fenêtres dans la maison
- Nettoyage machine a laver

## IV. Courses

- Finir les listes de course en lien avec le rôle intendance
- Faire les courses : Biocoop, Sud-Ouest Bio, Couloussac, Château de Rodié : répartition lors de la planification hebdomadaire – Voir [ci-dessus](#) pour les lieux

## V. Chauffage

- Aller chercher du bois dans la forêt
- Couper du bois de chauffage
- Faire et entretenir le feu

## VI. Autres

- Ranger les abords des bâtiments (grange surtout)
- Aller à la déchetterie
- Faire le pain
- Changer la litière du chat
- Lessive linge de maison (torchons, serviettes communes, draps des volontaires, nappes)
- Nettoyer l'intérieur des voitures

From:

<https://wiki.tera.coop/> - **Tera Wiki**

Permanent link:

<https://wiki.tera.coop/lartel:intendance?rev=1492341976>

Last update: **2017/04/16 13:26**

