



Dans le cadre d'une organisation responsable de la sauvegarde de l'espèce, Juraparc a accueilli six juments en 2009. L'expérience a été un succès. Un cheval a retrouvé sa liberté dans les plaines et vastes prairies d'Asie centrale. Quatre autres équidés ont été transférés dans des parcs animaliers qui collaborent au programme de conservation de l'espèce. Toutefois, nous avons dû déplorer le décès d'un animal lors de son transfert en Mongolie.

Le départ de cette espèce emblématique laisse un vide à Juraparc. Vide qui sans doute sera comblé un jour. Mais pour l'heure, il est trop tôt pour envisager la présence de nouveaux animaux sur le site du Mont d'Orzeires. Par contre, nous profitons de l'occasion pour vous annoncer un bilan de la saison 2015 très satisfaisant. Nous avons largement dépassé le cap des 50 000 visiteurs. Ceci grâce à la présence des ours de Berne et d'une météo fort propice aux visites, puisque notre parc est situé au-dessus des zones de brouillard automnal.

L'équipe du Juraparc •

pourra être observée.

### Massage ROYAM articulaire – massage mobilisant

Il a un but thérapeutique plutôt que de bien-être. La technique de massage mobilisant est une technique manuelle dont l'objectif est de permettre aux tissus péri-articulaires (muscles, tendons, ligaments, nerfs) de retrouver leur mobilité normale, ceci par des mouvements doux, lents et rythmés.

### Méthode DORN – combat les douleurs dorsales, lumbago, scoliose etc.

La thérapie vertébrale de Dieter DORN traite les douleurs des articulations et de la colonne vertébrale.

Un massage délicat neuromusculaire qui réaligne les vertèbres le long de la colonne.

La colonne vertébrale est non seulement le support central du corps, mais également une enveloppe de protection de la moelle épinière, elle gouverne toutes les fonctions corporelles et les tissus, même jusqu'aux cellules.

Les douleurs et les troubles des fonctions ainsi que la détérioration des tissus, sont souvent dus à une altération des nerfs provenant de la moelle épinière. Cela peut être causé par une mauvaise posture, par un déplacement ou le blocage de vertèbres.

### Massage de BREUSS – soulage les contractures musculaires

Rudolph Breuss était Autrichien, il a aidé beaucoup de gens à lutter contre le cancer (jus de Breuss). Il était un des

un déplacement ou le blocage de vertèbres.

Sybille Catule-Kunzli  
Rue de l'Ancienne-Poste 29  
Vallorbe  
Tél. 079 445 56 83 •

### Les Recettes de Virginie SÉANCE DE DÉDICACE À VALLORBE

Blogueuse culinaire, Virginie Lénart vendra et dédicacera son premier ouvrage «Les Recettes de Virginie» samedi 5 décembre à la Bibliothèque de Vallorbe, entre 10 et 12 heures.

Virginie Lénart-Pasche, a accompli une grande partie de sa scolarité au collège de Vallorbe, avant de poursuivre ses études au Gymnase d'Yverdon. Mais son violon d'Ingres c'est la cuisine, passion qu'elle partage avec son mari François. C'est ainsi qu'il y a quatre ans, elle a démarré son blog «les recettes de Virginie» dans lequel elle nous dévoile des plats faciles à réaliser, savoureux, apprêtés avec les produits du terroir. Le journal «La Région» ne s'y est pas trompé, il publie chaque mardi une des recettes et un texte de Virginie. D'où l'idée d'écrire un livre qui reprend le concept... L'originalité du travail de la jeune cuisinière est d'associer chacune de ses recettes à un texte souvent émouvant, plein d'humour et de réflexion à l'intention de sa famille, ses amis... ou un quidam quelconque !

Ce livre, qui vient de sortir aux «Nouvelles Editions», connaît un franc succès, il est richement illustré par les très belles photos de Michel Duperrex.

Un cadeau de Noël original et utile !

Rendez-vous donc à la Bibliothèque (voir annonce) samedi prochain dès 10 heures.

MJ •

trimaire du championnat 2015 à Liepstone unique ont eu suffisamment l'année. Ces des trois Swiss sés durant l'année karaté seulement et rapporter à points pour la

Cette année, été représenté la catégorie K première, une par Zecca Do et Occhipinti. Au terme de l'équipe kata remportée termine sa lutte à la 3<sup>e</sup> place. Tous nos athlètes lésime 2015 attendent de monter sur le podium suisse.

Je les félicite pour leurs résultats, travail acharné pour atteindre

président du Club suisse



vie des oiseaux sauvages. Chez les enfants, ces observations ont un certain potentiel d'éveiller un intérêt pour la nature proche de chez soi, et de poser ainsi la première pierre d'une future conscience écologique. Le nourrissage hivernal des oiseaux s'en voit ainsi justifié, dans la mesure où il reste modéré et adéquat.

### Un nourrissage hivernal adapté doit respecter les points suivants :

- La mangeoire doit être installée à un endroit dégagé, à proximité d'abris dans lesquels les oiseaux peuvent se retirer (buissons, arbres)

- Des mélanges éprouvés pour granivores et mangeurs d'invertébrés devraient être proposés; les graines de tournesol ou de chanvre, les noix et noisettes et la graisse sont également bienvenus. Les céréales ne sont appréciées que par les moineaux et les pigeons ; il faut veiller à bannir tout mélange contenant des graines d'ambrosie

- Offrir chaque jour de la nourriture fraîche, si possible le matin avant le lever du soleil, ainsi que deux heures avant le crépuscule, selon les besoins.

- Maintenir la nourriture au sec et à l'abri des saletés ou des déjections ; nettoyer la mangeoire régulièrement.

### Mangeoires de la Station ornithologique

Des mangeoires répondant à toutes les exigences peuvent être commandées, en kit ou déjà montées, auprès de la Station ornithologique suisse. Elles sont fabriquées dans l'atelier protégé de la fondation Brändi, avec du bois certifié FSC.

## MANIFESTATIONS

### BALLAIGUES

NOVEMBRE 2015

28 novembre

Soirée annuelle Amis Gym

### VAULION

NOVEMBRE 2015

28 et 29 novembre

Loto du Ski-Club et du Tir

DÉCEMBRE 2015

3 décembre

Conseil communal

4 décembre

Téléthon

11 décembre

Noël du Footing

12 décembre

Cagnotte des 3 Cœurs

17 décembre

Noël de la Gym-Dames

19 décembre

Souper de batterie de la Jeunesse

22 décembre

Noël du Chœur-Mixte

25 décembre

Noël paroissial à l'église

du 30 décembre au 2 janvier

Nouvel-An organisé par la Jeunesse

JANVIER 2016

9 janvier

## BALLAIGUES

### BELLE AFFLUENCE AU MARCHÉ DE NOËL

Samedi matin passé s'est déroulé au centre villageois de Ballaigues le traditionnel Marché de Noël organisé par l'Assemblée chrétienne de Ballaigues. Sans compter la librairie «Le Jardin du Livre» qui est toujours de la partie, une douzaine d'exposants offraient aux regards du public leur production artisanale variée et colorée. À noter entre autres les tableaux végétaux de Francine André, les patchworks de Madeleine

Bourgeois, les Sylvie Lenoir les tresses et cilioud. À chaque qualité ou des cadeaux de Noël exposition vendeurs étaient pour prendre autour d'un feu chaude. Il est s'était pas encore commencé sans sent. Des concourer le visiteur

