



les Echos

DE LA BELLE ÉTOILE

Histoire ²⁻³ | L'actualité du Centre Social ⁴⁻⁵ | La vie du quartier ⁶⁻⁷
Nature ⁸⁻⁹ | Cuisine ¹⁰ | Les bonnes résolutions ¹¹

LES ORIGINES DE NOËL

Noël : origines et évolution d'une fête



N°90 | HIVER 2018

Journal de la Belle Étoile - Centre Social Jean Moulin - 7 bis rue Pablo Picasso 76290 Montivilliers - Tél. 02 35 13 60 08

Directeur de la publication : Daniel FIDELIN - L'équipe du journal : Didier, Jean-Louis, Marine, Zohra, Mylène, Gérard, Eliane, Nathalie, Karine, Mme Renoult, Aurore, Laurent, Jean Luc Réalisation : Service communication - Imprimerie Gabel - 10 Rue Marconi, ZI de la Maine - 76150 Maromme



LES ORIGINES DE NOËL

**Noël : origines et
évolution d'une fête**



Les fêtes de fin d'année approchant à grands pas, nous allons essayer d'en apprendre un peu plus sur Noël tel qu'il était fêté aux quatre coins du monde. Des fêtes existaient bien avant la naissance de Jésus à ce moment de l'année. Depuis l'antiquité, les peuples de la terre célébraient de diverses façons le passage du solstice d'hiver. Ils fêtaient la victoire de la lumière sur les ténèbres. L'empereur romain *Aurélien* crée en 274 une fête en l'hon-

neur du dieu Sol Invictus (soleil invaincu), fixée au 25 décembre. Il s'agit du jour le plus court de l'année, après lequel on assiste donc à la renaissance du soleil, invaincu année après année. Peu à peu, les chrétiens s'emparent de la journée du 25 décembre pour en faire la célébration de Jésus Christ. En 354, le pape *Libère* fixe la date de la naissance de Jésus au 25 décembre. L'objectif est atteint, la fête du solstice d'hiver est peu à peu oubliée au profit d'une célébration purement religieuse. En 380, l'empereur *Théodose 1er* interdit officiellement les cultes païens. Si le culte de Sol Invictus perdure encore pendant plus d'un siècle, les bases de Noël sont bel et bien posées au IV^e siècle. *Nicolas de Myre* naît en 270,

dans le sud de l'actuelle Turquie. Cet évêque de l'église chrétienne devient, après sa mort, le protecteur des marins, des marchands et des enfants. Vous reconnaîtrez facilement le personnage de Saint-Nicolas, célèbre dans toute l'Europe pour sa générosité envers les enfants sages. Traditionnellement, dans plusieurs pays, la fête au cours de laquelle les enfants reçoivent des cadeaux n'est pas Noël, mais bien la Saint-Nicolas. Notez ensuite que le nom néerlandais de Saint-Nicolas n'est autre que Sinterklaas, qui par déformation a donné le Santa Claus américain. Le Père Noël que nous connaissons aujourd'hui est donc en partie un dérivé du Saint-Nicolas chrétien, les attributs religieux en moins.

MYTHE

Le mythe du Père Noël a également incorporé de nombreux éléments païens en provenance de Scandinavie. Avant leur christianisation, les peuples germaniques avaient leur propre fête de l'hiver, appelée Yule. Le folklore scandinave semble avoir exercé une forte influence sur la vision contemporaine de Noël, notamment en lui donnant sa coloration hivernale. Selon la légende, un dieu Odin ou Heimdall, descendait sur Terre pour distribuer des cadeaux aux enfants sages à l'occasion de Yule. Dans le folklore nordique, un « nisse » est un être de petite taille, protecteur des fermes, souvent représenté vieux et barbu. Au cours du XIX^e siècle, il s'est chargé de la distribution des cadeaux. Plus intrigante encore est la figure du Julbock, autrement dit le « bouc de Noël » ou « chèvre de Noël ». On retrouve des traces de cette tradition dans le nom finnois du Père Noël, Joulupukki. Avant d'être diabolisé par les chrétiens, le bouc était un animal tenu en haute estime par les Scandinaves : le char volant de Thor était par exemple tiré par des boucs. Au cours du XIX^{èmes} siècle, le Julbock a endossé le rôle plus positif de distributeur de cadeaux. Les enfants tressaient de petits boucs de paille qui, la nuit venue, sortaient de la maison pour aller chercher des cadeaux à leur propriétaire. De nos jours, il est courant de trouver le bouc de Noël en version miniature accroché aux sapins scandinaves ou en version géante dans les villes suédoises à l'approche de Noël. Une légende urbaine fait de Coca Cola l'inventeur du Père Noël. Rien n'est plus faux. Non seulement Coca Cola n'a pas la paternité du vieillard jovial, mais l'entreprise n'est même pas la première à avoir utilisé la figure du Père Noël pour vendre ses produits. Il existe de nombreuses affiches représentant le person-



nage dans sa version « moderne » datant du XIX^e siècle. On peut en revanche considérer que Coca Cola a fixé l'image du Père Noël dans les esprits grâce à sa campagne de publicité de 1931. Il est intéressant de noter que Haddon Sunblom, dessinateur de ces affiches, était d'origine finlandaise et suédoise. Il a donc contribué à figer tout un pan du folklore scandinave dans la représentation qu'il a faite du Père Noël. Un poème anonyme datant de 1823 « A visit from St Nicholas » parle encore de Saint-Nicolas plutôt que du Père Noël, et donne une description très précise du personnage et du rituel de livraison des cadeaux : le traîneau volant tiré par huit rennes (Rudolphe au nez rouge n'apparaîtra qu'en 1939), l'entrée par la cheminée à laquelle sont accrochées des chaussettes, le vieillard rondouillard et joyeux... Si, vu de France, le Père Noël semble aller de soi, il n'en a pas toujours été ainsi. Traditionnellement, c'était plutôt l'enfant Jésus qui apportait des cadeaux de Noël, tandis que Saint-Nicolas se chargeait de cette tâche dans le nord et l'est de la France, dans la nuit du 5 au 6 décembre. Le 23 décembre 1951, le vicaire de la cathédrale Saint-Bénigne, à Dijon, fait brûler une effigie du Père Noël, pour protester contre ce qu'il percevait comme une dérive païenne et mercantile de la fête chrétienne. Dans certains pays, le Père Noël

n'a pas le premier rôle. Les espagnols l'appellent Papá Noel, mais accordent plus d'importance aux Rois mages, qui viennent distribuer des cadeaux le 6 décembre. Pour les néerlandais, Sinterklaas (Saint-Nicolas) est une figure de premier ordre. Chaque année, il vient d'Espagne à bord d'un bateau, accompagné de Zwarte Piet (Pierre le Noir), le Père Fouettard local représenté sous les traits d'un Africain. Il se lance ensuite dans une grande procession à travers tout le pays. Les Finlandais mettent un point d'honneur à situer le lieu de vie du Père Noël sur une colline appelée Korvatunturi (montagne de l'oreille), du sommet de laquelle il peut entendre tout ce qui se passe dans le monde et vérifier que les enfants sont sages. Dans les faits, Korvatunturi se trouve dans une zone peu accessible à proximité de la frontière russe et le « véritable » village du Père Noël se situe près de Rovaniemi, capitale de la Laponie finlandaise. Si vous envoyez votre lettre au Père Noël au 99999 Korvatunturi, elle arrivera donc à la poste du Père Noël près de Rovaniemi. Notons d'ailleurs que les Suédois situent la résidence du Père Noël près de Stockholm, les Norvégiens près d'Oslo et les Danois au Groenland. En France, depuis 1962 le secrétariat du Père Noël situé à Libourne, répond aux lettres qui lui sont adressées.

► L'ACTUALITÉ DU CENTRE SOCIAL



EXPOSITION CLAIRELISE CHOBELET

Le Centre Social Jean Moulin a accueilli du 2 octobre au 6 novembre dernier les œuvres de l'artiste peintre-sculpteur Clairelise Chobelet.

Durant ce mois, habitants, familles, bénévoles et Élus ont pu découvrir son travail à travers les 15 peintures et 15 sculptures présentées. Une exposition qui n'a pas laissé indifférente par son authenticité. Les plus audacieux ont pu profiter d'un atelier de dessin animé par l'artiste.



GROUPE CRÉONS DURABLE

Belle réussite pour les bénévoles du groupe Créons Durable avec leurs ateliers créatifs et originaux de détournement d'objets recyclés : sacs écolo, lampe magique.

Les plus curieux ont pu participer aux différentes étapes de la création, depuis la matière d'origine jusqu'à la réalisation finale. Devant ce succès le groupe s'est même étoffé de plusieurs bénévoles.

L'équipe a su faire valoir ses atouts créatifs en exposant ses ouvrages lors du salon réinventif, qui s'est tenu au Fort de Tourneville en novembre.

Le groupe Créons Durable vous proposera de participer à de nouveaux ateliers. Laissez-vous surprendre par l'art de la « récup ».



EXPOSITION DOMINIQUE HERVÉ

« **Noir et Blanc** », une exposition exceptionnelle au CSJM*. Du 12 au 16 novembre, le photographe Dominique Hervé a dévoilé 21 photos de son dernier projet, un livre d'art au titre éponyme.

Une occasion pour cet amoureux du huitième art de présenter sa vision du monde à travers son objectif.

Un parcours époustoufflant qui nous emmène des berges parisiennes aux fin fond de l'Inde.

SOIRÉE DE RENTRÉE

Mercredi 24 octobre à 18h, le CSJM ouvrait grand ses portes pour une soirée dédiée à la présentation de ses activités.

Des réalisations de différents ateliers étaient visibles dans chaque pièce : patchwork, peinture sur soie ou travaux d'aiguilles entre autres. Sur grand écran défilaient en boucle les présentations des nombreuses activités des groupes et associations. La visite du jardin étoilé, du relais assistants maternels ainsi que de la bibliothèque complétait le large choix d'activités proposées tout au long de l'année. L'équipe du CSJM, les bénévoles, les familles, les partenaires et les Élus ont pu échanger lors d'un temps convivial de bienvenue.

A VENIR AU CSJM

Pour les adultes

Deux nouvelles actions :

- **Le café croisé du mardi après-midi de 14 h à 16 h 30**

Un espace libre où café et thé vous sont servis autour de discussions ou d'idées. Gratuit.

- **« L'instant plume » du jeudi matin de 9 h à 12 h**

Une permanence libre pour vous aider à comprendre ou rédiger vos courriers. Des conseils ou réorientation vers le bon interlocuteur pour vos démarches administratives diverses. N'hésitez pas, l'accueillante est là pour vous écouter ! Gratuit.

Soirée des bénévoles du vendredi 1^{er} Février

Le CSJM donne rendez-vous aux bénévoles pour les remercier de leur implication.

Conseil de maison mardi 26 février à 18 h

C'est une instance où les habitants, les Elus, l'équipe du Centre Social et les partenaires échangent autour de sujets concernant les projets du Centre Social, du quartier ou de la ville. Il a lieu 1 fois tous les 2 mois.

Vous avez envie de vous impliquer dans le Conseil de Maison ? N'hésitez pas à vous adresser à l'accueil.

Pour les familles

Du 11 au 15 décembre

Les animations de Noël

- Le mardi 11 décembre à 18 h :

ensemble de cuivres junior de la Maison des arts. Ouvert à tous.

- Le mercredi 12 décembre de 14 h à 17 h : contes de Noël à l'espace lecture, atelier d'écriture de lettres au Père Noël, photos avec le Père Noël.

- Le jeudi 13 décembre à 18 h : orchestre junior de cordes avec chorale de la Maison des arts. Ouvert à tous.

- Le samedi 15 décembre à 15h30 : spectacle musicale « un Noël en Afrique ». Dès 3 ans Gratuit, sur inscription.

**Du 11 février au 22 février
Vacances au centre social**

Une occasion pour petits et grands de s'initier à la féerie des mondes imaginaires. Sur inscription.

LA VIE DU QUARTIER



LE FUTUR COMPLEXE SPORTIF DE LA BELLE ETOILE

Montivilliers ville sportive et active...

Le dynamisme sportif de notre ville est tel que les structures et associations ne pouvaient faire face aux demandes croissantes des usagers et des publics scolaires.

C'est dans ce cadre que le projet de construction (complexe sportif Belle Etoile) a été entrepris par les Élus. Cette nouvelle structure de 3 760 m² permettra d'accueillir dans de meilleures conditions de nombreuses associations et établissements scolaires.

Le gymnase sera composé de :

- Une salle multisports (hand ball, basket, volley...)
- Une salle de gymnastique
- Un dojo
- Une salle de tennis de table
- Une salle d'armes pour l'escrime
- Une salle de réunion
- Le service des Sports



L'ensemble de l'équipement sera accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR).

Le montant de l'opération s'élève à 5 600 000 € subventionné à 65 % par plusieurs partenaires (Région, Département, Codah).



LES CHEVALIERS DU LITTORAL

Les membres de l'association « Les chevaliers du littoral » investissent en fin de semaine les locaux du Centre Social pour y assouvir leur passion.

Avant ils allaient à la maison de quartier Marc Chagall. Thomas TETARD, leur président depuis 5 ans, confirme qu'ils sont très contents d'avoir déménagé. Ils sont en effet 22 adhérents, en moyenne une dizaine est présente chaque samedi, et il leur faut de la place. Mais que font-ils ? Ils viennent jouer avec des petits soldats ! Leur jeu de société met en scène des batailles, dans un contexte historique ou imaginaire, avec des figurines sur un plateau de jeu et des règles chiffrées. Il existe plusieurs ouvrages comme « L'Art de la guerre, règles de jeu avec figurines antiquité et Moyen Âge » qu'ils consultent régulièrement. Chaque joueur dirige l'une des forces en présence et tente de remporter la victoire grâce à ses talents de stratège. Ils sont tous passionnés d'Histoire et font énormément de recherches pour retrouver la couleur des uniformes, des blasons, des écus, etc. Ils peignent eux-mêmes leurs figurines qui mesurent en moyenne de 15 à 28 mm. Cela leur prend un long moment vu la finesse des détails et la volonté qu'ils ont d'être au plus près de la réalité. Leurs armées sont aussi bien macédoniennes que carthaginoises, moyenâgeuses que croisées ou aux couleurs des belligérants de la deuxième guerre mondiale. Il y a aussi des combats intersidéraux. Une partie peut durer 4 h mais en championnat elle est limitée à 2h30. Et oui, il y a des tournois nationaux et internationaux. En France, environ 2 000 amateurs d'Histoire sont passionnés par cette façon de se battre bien conviviale et pas dangereuse. Si vous voulez rencontrer ces grands enfants, n'hésitez pas à leur rendre visite mais sachez que si vous voulez jouer avec eux, il faut avoir au moins 15 ans et être autonome pour ses déplacements. Comme vous voyez, il se passe toujours quelque chose au Centre Social Jean Moulin. Comme dit la pub ...!

DON DU SANG

Le Groupe Amical des Donneurs de Sang Bénévoles de Montivilliers et son canton vous invite, tout au long de l'année, à venir accomplir ce geste généreux, solidaire et bénévole de donner votre sang. À l'école Victor Hugo de Montivilliers, une collecte sera organisée par l'Etablissement Français du Sang de 15 h à 19 h les :



30 JANVIER | 27 FÉVRIER | 27 MARS

MERCI D'AVANCE !

CÔTÉ JARDIN

Des couleurs même à l'intérieur !

Les jardiniers amateurs de fleurs pourront reconnaître et admirer quelques beaux arbustes en extérieur.



En effet les mahonias, les skimmias, les lauriers tin, les camélias sasanqua nous apportent un peu de couleur et même du parfum pour ce dernier. Mais bon nombre d'entre nous apprécient les couleurs à l'intérieur de la maison. En ces périodes de fêtes, il est fréquent de recevoir en cadeau des plantes d'intérieur.

Quelques petits conseils pour les conserver :

En général beaucoup de plantes d'intérieur sont exotiques. Elles sont donc originaires de régions plus ensoleillées que la nôtre, surtout en hiver. Ces plantes ont donc besoin de lumière. Placez-les à proximité des fenêtres ou des baies vitrées. Néanmoins, attention au courant d'air lorsque vous aérez, elles détestent cela. Si



la fenêtre est plein sud, attention que le soleil ne les brûle pas. Un voilage très léger les protégera si vous ne pouvez faire autrement que de les placer juste derrière la vitre. Il leur faut un peu de chaleur mais pas trop. Eloignez les, des radiateurs ou cheminées car elles risquent de se dessécher. De nombreuses plantes exotiques sont également tropicales, un taux d'humidité de l'air assez élevé leur convient. N'hésitez pas à vaporiser leurs feuilles de temps en temps. Posez des billes d'argile dans le fond des soucoupes, elles aident à apporter cette humidité nécessaire.

Quelques conseils plus précis pour :

L'orchidée phalaenopsis (la plus courante, la plus vendue) :

C'est une plante tropicale épiphyte, elle n'a pas besoin de terre, juste de l'humidité et d'une autre plante comme support, c'est pourquoi elle est placée dans des copeaux, écorces, sphagnes (mousse). Emplacement lumineux sans soleil direct. Température idéale entre 18°C et 21°C. Après la floraison, couper les fleurs fanées au-dessus du deuxième oeil (boursofflure sur la tige). Vous pourrez certainement obtenir une autre floraison dans quelques mois.

Arrosage : 1 fois par semaine en été, tous les 15 jours en hiver. Trempez la plante dans une bassine d'eau de pluie de préférence (elle n'aime pas le chlore) et à température ambiante pendant 5 minutes. La laisser égoutter et la replacer à sa place. L'orchidée déteste avoir les racines trempées, elles pourrissent rapidement. Vaporisez les feuilles régulièrement, toujours avec de l'eau à température ambiante. Rempotez la plante tous les 3 ans dans un substrat adéquat.

Le cyclamen :

Il a trois ennemis, la chaleur, l'excès d'eau et l'air sec.

Il se plaît à l'intérieur dans une pièce fraîche, bien éclairée mais sans soleil direct, envi-

ron 16°C. Le pot sera placé sur une soucoupe remplie de sable humide. Le cyclamen se plaît encore davantage en extérieur dans un lieu ombragé.

Arrosage : 1 à 2 fois par semaine en attendant que la terre sèche entre deux arrosages. Evitez de mouiller la plante, arrosez par le dessous (par la soucoupe), mais veillez à ce que l'eau ne stagne pas. L'excès d'eau fait pourrir la plante. En dehors des périodes de gel, installez votre cyclamen à l'extérieur dès que possible (rebords de fenêtre, balcon ...), il ne demande que ça ! Pensez à enlever les fleurs au fur et à mesure de la fanaison, en supprimant l'ensemble de la tige. Vous stimulerez ainsi de nouveaux boutons floraux.

Faire reflleurir le cyclamen en pot :

Une fois la floraison passée, continuez les arrosages jusqu'à ce que les feuilles se mettent à jaunir, généralement dès le mois d'avril. Votre cyclamen va alors entrer dans une phase de repos. Réduire progressivement les arrosages, et lui faire une place à la mi-ombre, dans le jardin ou sur le balcon jusqu'au mois de juillet environ. Dès le mois d'août, de nouvelles feuilles vont apparaître. C'est le moment de procéder au repotage du tubercule, en l'enterrant au 2/3 dans un terreau frais et léger, et bien drainé (en mettant par exemple des billes d'argile dans le fond du pot). A partir de septembre, lui réserver une place à l'intérieur et augmenter la fréquence des arrosages.

La Grainothèque / Plantothèque

OUVERTE TOUS LES JOURS !

ENEZ ÉCHANGER VOS PLANTES OU GRAINES EN TOUTE LIBERTÉ !



LE GROUPE FLEURISSEMENT

Le groupe fleurissement qui toute l'année embellit les abords du Centre Social.



SALADE BRÉSILIENNE (pour 4 personnes)

Ingrédients

600 g de crevettes roses
1 ananas frais ou 1 petite boîte d'ananas en jus non sucré ou (4 bananes, de la mangue, de la goyave).
2 avocats

4 fruits de la passion
2 citrons verts
Coriandre fraîche hachée
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
Noix de cajou

Préparation

Décortiquer les crevettes. Les placer dans un plat, ajouter la chair et les graines des fruits de la passion, la coriandre, le jus des citrons, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélanger et placer au réfrigérateur pendant une heure. Eplucher l'ananas et les avocats, les couper en petits morceaux et les ajouter aux crevettes. Au moment de servir, vous pouvez ajouter les noix de cajou concassées. A déguster bien frais.



PAIN DE POISSON AUX DEUX SAUMONS

Ingrédients

450 g de saumon frais (sans peau)
3 œufs - 250 g de crème fraîche
150 g de saumon fumé
3 cuillères à soupe de ciboulette + 1 cuillère à café pour la présentation

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Laver la ciboulette puis la couper finement. Couper le saumon frais en petits morceaux. Mettre dans un bol tous les ingrédients sauf le saumon fumé. Verser la moitié de la préparation dans un moule à cake. Recouvrir avec les morceaux de saumon fumé grossièrement découpés. Verser la deuxième moitié. Mettre le moule à cake dans un plat à gratin que vous remplissez d'eau chaude (bain-marie). Couvrir d'un papier aluminium (ne pas faire toucher le papier et la préparation) et enfourner pendant 50 mn. Puis enlever le papier d'aluminium et laisser cuire pendant encore 10 mn. Réserver au frais, au moment de servir saupoudrer de ciboulette.



ROULÉS DE DINDE AU CAMEMBERT (pour 4 personnes)

Préparation : 10mn - Cuisson : 20 mn

Ingrédients

4 escalopes de dinde très fines
12 tranches de poitrine fumée
1 camembert
4 brins de basilic
1 gousse d'ail
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

Gratter si nécessaire la croûte du camembert. Le découper en quatre tranches. Peler et presser l'ail, le mélanger dans un bol avec le basilic ciselé et l'huile d'olive. Saler et poivrer les escalopes de dinde. Les badigeonner de la préparation à l'huile d'olive. Placer un morceau de camembert au centre, puis les rouler. Entourer chaque roulade de trois tranches de poitrine fumée en les faisant se chevaucher. Maintenir les escalopes roulées en les ficelant ou en les piquant à l'aide de piques en bois que vous retirez au moment de servir. Mettre dans un plat avec un filet d'huile d'olive, puis au four non préchauffé pendant 25mn à 140°C. Le petit plus : servir cette recette avec des petits morceaux de pommes cuites (ex : golden, granny smith).



PAIN D'ÉPICES

Ingrédients

350 g de farine
1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
1 cuillère à café de bicarbonate de soude
1 cuillère à soupe de cannelle en poudre
1 œuf entier
125 g de beurre
175 g de sucre
4 cuillères à soupe de miel liquide
1 cuillère à soupe de cacao en poudre
Zeste haché d'une orange
Papier sulfurisé

Préparation

Bien mélanger la farine, le bicarbonate de soude, le gingembre, la cannelle et le cacao (1er mélange). Faire fondre le beurre à feu doux, ajouter le miel, le zeste d'orange et le sucre. Mélanger avec une cuillère en bois et laisser refroidir. Verser sur le premier mélange, ajouter un œuf. Mélanger à la cuillère et former une pâte avec les mains. Mettre au frais 30 mn. Préchauffer le four à 190°C. Rouler une plaque de pâte et à l'aide d'un emporte pièce créer la forme voulue. Mettre au four 10 à 15 mn, le pain d'épices va légèrement gonfler. Laisser refroidir 20 mn à l'intérieur du four éteint.

► LES BONNES RÉSOLUTIONS

2019 ARRIVE À GRAND PAS ET SON LOT DE BONNES RÉSOLUTIONS AVEC !

En effet, il est de coutume une fois le réveillon passé, de prendre des bonnes résolutions. Une nouvelle année qui commence est pour grand nombre d'entre nous l'occasion de faire le point sur l'année passée et d'envisager un nouveau départ en se fixant des objectifs à atteindre. Des bonnes résolutions c'est bien, mais les tenir c'est mieux !

Pour cela voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles :

Soyez réaliste :

Des buts inatteignables sont à rayer d'emblée de votre liste. Intenables, ils ne seront que des fardeaux culpabilisants. Fixez-vous plutôt des objectifs bien définis avec des étapes intermédiaires. Cela est d'autant plus motivant que vous vous rendrez compte des progrès réalisés.

Entourez-vous des bonnes personnes :

Discutez avec vos proches de vos réso-

lutions. De cette manière, vous vous engagez moralement auprès d'eux et ils pourront également vous encourager et vous aider dans la réussite de votre projet.

Ecrivez vos résolutions :

Faites-vous un mémo, tournez vos résolutions de manière positive sans utiliser la négation et affichez les à un endroit où vous le verrez tous les jours (porte du frigo, sur votre bureau...). C'est une façon comme une autre de ne pas les oublier et plus vous les verrez, plus elles s'imprèneront dans votre inconscient.

Faites-vous plaisir.

Des bonnes résolutions concrètes doivent vous apporter un réel bien-être, sinon elles deviendront une contrainte. Il faut savoir se récompenser à chaque objectif atteint et éviter toute culpabilité. Cela permet de rester motivé et de maintenir le résultat dans le temps.

Quelques bonnes résolutions pour 2019 : à vous de piocher celles vous plaisent !



Passer plus de temps avec ses proches.
Se déconnecter de son téléphone et d'Internet un week-end de temps en temps.
Prendre du temps pour soi, pour se détendre.
Partir en amoureux au moins une fois cette année.
Adopter des réflexes écolos.
Dépenser mieux, tenir ses comptes à jour, établir des budgets.
Préparer des vrais repas.
Être à jour dans ses papiers administratifs.
Trier ses photos.
Faire du sport (marche à pied, balade à vélo, piscine avec des amis...). Il faut que ça reste un plaisir.
S'accorder du temps avec vos enfants.
Ou arrêter de prendre des résolutions en début d'année !



COUP DE COEUR

DES BIBLIOTHÉCAIRES

DEMAIN, VOTRE BIBLIOTHÈQUE !

Dans le cadre du projet futur de la bibliothèque, nous vous sollicitons en tant qu'utilisateur pour recueillir vos remarques, vos attentes et vos idées sur l'offre, les services... à la Bibliothèque Condorcet et l'Espace lecture Jean Moulin.

Un questionnaire et une boîte à idées sont à votre disposition. Vous pouvez aussi nous écrire à bibliotheque.condorcet@ville-montivilliers.fr. Votre participation est essentielle ! Merci d'avance.

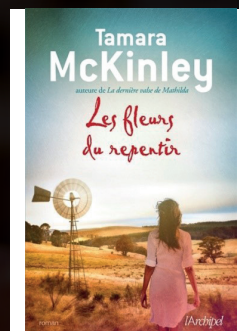
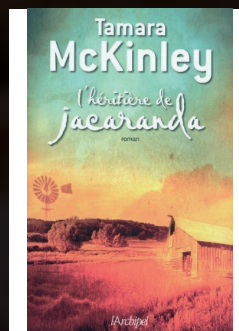
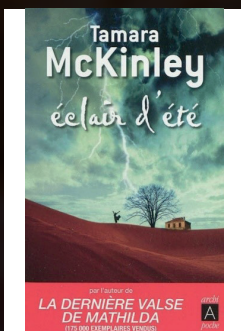
CÉLINE !

Le Centre Social revêt ses couleurs de Noël, autour du Monde ! Partez en Australie.

Et pourquoi pas, par la même occasion, accompagné d'une auteure de saga australienne ?

Tamara McKinley écrit des sagas familiales ayant pour toile de fond l'installation des pionniers dans la brousse australienne. Elle s'inspire de ses souvenirs d'enfance et de ceux de sa grand-mère. Les époques se succèdent, les personnages changent, mais à chaque fois, le lecteur se retrouve vite happé par l'intrigue familiale. L'écriture alterne les dialogues et les descriptions de paysage. Un véritable dépaysement !

Retrouvez trois de ses romans à l'Espace Lecture Jean Moulin :





2019

• B O N N E A N N É E •

LE GROUPE JOURNAL ET LA MUNICIPALITÉ
VOUS SOUHAITE DE TRÈS BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

Jean
Moulin **M**
Centre social