

# les Echos

DE LA BELLE ÉTOILE

Histoire <sup>2-3</sup> | L'actualité du Centre Social <sup>4-5</sup> | La vie du quartier <sup>6-7</sup> |  
Nature <sup>8-9</sup> | Cuisine <sup>10</sup> | Astuces <sup>11</sup>

ÊTES-VOUS  
PLUTÔT

SAUNA  
OU  
HAMMAM

Jean  
Moulin  
Centre Social

N°91 | PRINTEMPS 2019

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 : Christelle, Jean-Louis, Marine, Zohra, Mylène, Gérard, Eliane, Nathalie, Karine, Monique, Aurore, Laurent, Jean Luc Réalisation : Service communication - Imprimerie Marie - Zone d'Activités du Plateau - 14600 Honfleur





# ÊTES-VOUS PLUTÔT SAUNA OU HAMMAM

## LE SAUNA

Les cabanes de sudation étaient connues par les hommes préhistoriques des régions tempérées et froides de l'hémisphère nord. On a retrouvé chez les peuplades de Sibérie ou dans les tribus amérindiennes des traces d'édifices sommaires faits de branchages dans lesquels on roulait des pierres chauffées dans un feu de bois qu'on appelle huttes de transpiration. Les malades ou les guerriers voulant se purifier s'isolaient dans ce local sommaire que d'autres fermaient hermétiquement. Au début ces huttes de transpiration ont été améliorées en sauna enterré puis, avec la maîtrise du travail du bois, ces cahutes devinrent des maisonnettes en bois à la manière des fustes (maison en rondins empilés) dans une bonne partie de l'Europe. Ce sont les saunas à fumée (la fumée envahit le local), que l'on appelait étuve en France. Au XIV<sup>e</sup> siècle,

l'Eglise catholique d'Europe centrale et occidentale, luttant contre la nudité et la promiscuité, mit toute son énergie à éradiquer la pratique de l'étuve et des bains publics alors en plein essor au XIII<sup>e</sup> siècle. Une des raisons invoquées pour le bannir fut, comme pour les bains, de décréter que le sauna était responsable de nombreuses maladies courantes à l'époque comme la peste. Celle-ci se répandait, pensait-on par les pores de la peau dilatés qui absorbaient les miasmes (émanations). Une autre raison invoquée fut que ces bains et saunas étaient assimilés à des lieux de débauche, parfois de façon justifiée, même si cette débauche n'empêchait pas l'hygiène corporelle. Toutefois cette pratique survécut en Russie et dans les pays nordiques, plus tardivement christianisés, où les Eglises orthodoxes et luthériennes surent en percevoir les bienfaits hygiéniques pour les popula-

tions. La Suède et la Finlande ont élevé au plus haut point la technique du bain de vapeur sèche. Le sauna est aussi comparable au temazcal très répandu chez les Mayas. Il s'agit d'une hutte de terre avec une petite ouverture basse, au centre on allume un feu dans lequel on chauffe des pierres. On y transpire dans le noir sur les hauts plateaux du Guatemala. Le sauna a assez peu évolué, si ce n'est le remplacement du foyer de pierre, puis du poêle à bois par le poêle électrique, bien plus pratique. Il demeure un lieu de sérénité où l'on reste attentif aux réactions de son corps. Mais très peu de personnes savent vraiment comment pratiquer une séance de sauna pour profiter de ses bénéfices et parfois même la pratiquent de manière dangereuse. Le but est de permettre au corps d'entrer en sudation et non de rester le plus longtemps dans la chaleur.



## LE HAMMAM

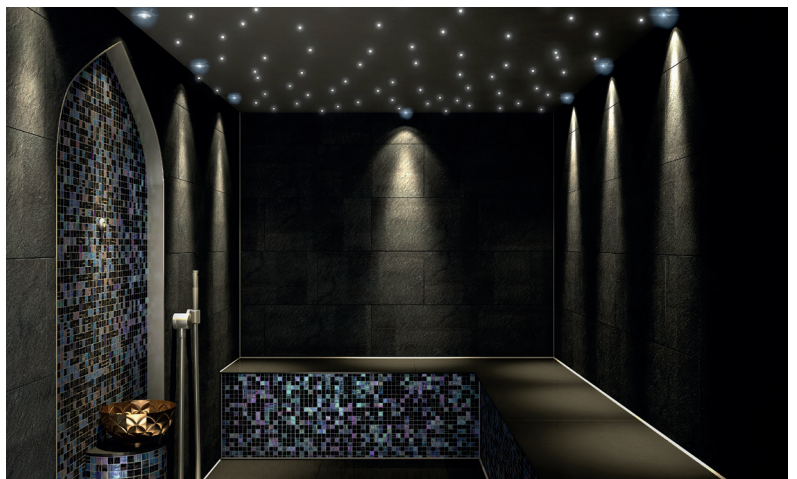
Appelé aussi « bain maure » ou « bain turc », il remonte à l'époque gréco-romaine, notamment lorsque l'Empire Romain s'étendait jusqu'à l'Orient. Il s'agit d'un bain de vapeur humide et se distingue du sauna par son type de chaleur : le hammam utilise l'humidité alors que le sauna est sec. Cependant, il ne devint l'un des éléments essentiels de la ville arabo-musulmane qu'après l'avènement de l'Islam, au VII<sup>e</sup> siècle. Les préceptes islamiques recommandent en effet, une hygiène minutieuse. De plus, la pratique des ablutions rituelles (lavages) effectuées avant les cinq prières quotidiennes est grandement facilitée par la présence d'un hammam à proximité de la mosquée.

Traditionnellement il se divise en trois pièces où les températures augmentent graduellement. La première salle, l'apodyterium ou frigidarium est toujours à température ambiante. On y trouve des vestiaires et des douches, c'est une salle de détente. Dans la seconde pièce, le tepidarium, la chaleur augmente légèrement mais reste tiède, c'est une pièce de transition. Enfin, la chambre la plus chaude est le caldarium, réservée à la sudation.

Tout comme les thermes romains le hammam tenait un rôle pivot dans la vie sociale. Toutes les classes s'y retrouvaient. Le hammam était d'ailleurs surnommé "le café des femmes". Elles profitaient notamment de ce lieu pour scruter des épouses potentielles pour leurs fils et les jeunes filles paraient dans leurs plus belles serviettes. Les pratiques sociales étaient très codifiées. On pouvait connaître la situation d'une femme (célibataire, mariée...) à la couleur de sa « fouta » (serviette) ! Quand aux hommes, ils utilisaient souvent les bains pour parler affaires et conclure des négociations. Le hammam remplissait trois fonctions : en plus d'assurer un minimum sanitaire, c'était un lieu de purification rituelle et de rencontre.



Le hammam possède un dernier atout essentiel de nos jours. C'est en effet un lieu majeur de détente pour les citadins, qui y viennent après le travail pour se ressourcer et prendre soin d'eux, loin de l'agitation urbaine. Dans les hammams, on peut en effet se laver, bavarder, se reposer mais on peut également se faire masser, se faire raser pour les hommes ou épiler pour les femmes, boire un thé, lire la presse... C'est généralement la pièce la moins chaude qui permet de se reposer avant de reprendre ses occupations quotidiennes. En France, le hammam est introduit plus récemment, il ne se compose généralement que d'une seule salle.



## ► L'ACTUALITÉ DU CENTRE SOCIAL



### SOIRÉE DES BÉNÉVOLES

Le vendredi 1er février le Centre Social a organisé une soirée en l'honneur de ses bénévoles.

Un moment convivial et une ambiance festive pour remercier ces femmes et ces hommes de leur engagement et implication dans la vie du centre et du quartier.

Les convives ont eu la joie de s'initier aux danses de salon grâce à l'artiste Ophélie CEVAER.



### ALLEZ LES BLEUES !!

Samedi 19 janvier, quelques mois avant l'ouverture de la Coupe du monde féminine de football, 25 chanceux du Centre Social Jean Moulin ont pu assister à l'un des premiers matchs de l'équipe de France féminine au stade Océane du Havre. Une victoire méritée 4 à 1 face aux Etats-Unis que nous espérons prémonitoire !!



## VACANCES DE FÉVRIER : LE TEMPS DU CARNAVAL

Cette année le CSJM\* a puisé son idée de carnaval d'après l'imagination de Lewis Carroll.

Alice, le lapin blanc ou bien la méchante reine ont inspiré les carnavaloux pour créer leurs accessoires et maquillage. Le jour J le public du CSJM s'est mêlé au défilé carnavalesque vers « le pays des merveilles ».

### A VENIR AU CSJM

#### Pour les adultes

Petit rappel :

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

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

• **« L'instant plume » de 9 h à 11 h du jeudi matin**

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

30 avril

**Conseil de maison à 18h.**

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 une fois tous les deux mois.

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

#### Pour les familles

26 mars

**Soirée jeux de 16h30 à 18h30**

En famille, avec ou sans enfants, tout seul ou accompagné, venez jouer aux cartes, jeux de plateaux, jeux grandeur nature, Times Up ...

Du 8 au 19 avril

**Les vacances au Centre Social ?** Des animations pour les familles, pour les parents sans enfants pour les grands parents avec les petits enfants. Sur inscription.

18 mai

**2e édition du troc aux plantes.**

Une occasion fort sympathique

d'échanger des végétaux (bulbes, graines, plantes...). En prévision de cet événement, pensez à bouturer et dédoubler vos plants afin d'être prêts à trocquer.

Si vous souhaitez participer à l'organisation de cet événement, une rencontre est proposée le mardi 30 avril à 14h.

21 mai

**Soirée jeux de 16h30 à 18h30 :** En

famille, avec ou sans enfants, tout seul ou accompagné, venez jouer aux cartes, jeux de plateaux, jeux grandeur nature, Times Up, Dobble...

21 juin

**Soirée Familiale sous le thème de la musique de 16 h 30 à 22 h 30**

Animations familiales et musique toute la soirée !!!

# LA VIE DU QUARTIER



## REMERCIEMENTS

**Nous profitons de ce numéro pour remercier Didier Outrequin pour sa participation au journal « Les Echos de la Belle Etoile ».**

C'est en 1998 après un licenciement qu'il rejoint, à la demande de Dominique Hervé le précurseur de ce petit journal, l'équipe d'alors. Il vient participer à l'écriture des articles ainsi qu'à la distribution. A cette époque, les rédacteurs se réunissaient tous les lundis soir de 18h à 19h30. Didier se souvient des bons moments passés à chercher des idées ou thèmes d'article.

En janvier 2011, avec trois membres de l'équipe de rédactions, ils décident de passer la main à d'autres bénévoles, mais Didier souhaite néanmoins continuer la distribution. Une nouvelle équipe se forme pour que votre journal de quartier continue d'exister.

En décembre 2018 il fait sa dernière distribution, car en effet il souhaite arrêter suite à des problèmes de genoux. Mais avec ses huit petits enfants, il trouvera de quoi s'occuper. Il est même arrière-grand-père d'une petite fille de 4 mois. Et puis il peint avec le groupe « Les peintres de Chagall » tous les vendredis après-midi au Centre Social Jean Moulin.

L'équipe du journal lui souhaite une bonne continuation et lui reformule tous ses remerciements pour ces vingt années.





### LE STATIONNEMENT AUTOUR DU CENTRE SOCIAL ET DE L'ÉCOLE LOUISE MICHEL

**Avec la construction du nouveau complexe sportif, vous êtes confrontés à des soucis de stationnements près du Centre Social et de l'école Louise Michel.**

Pour la sécurité de tous, nous vous rappelons que le parking du gymnase Christian Gand et de la piscine bénéficie de nombreuses places et n'engendre que 3 min supplémentaires pour vous rendre à pied à l'école ou au centre social.

Merci d'y penser, pour éviter les incivilités et le stationnement sauvage sur les trottoirs ou les accès réservés aux secours.



### DON DU SANG

L'amicale 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 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 :



**24 AVRIL | 29 MAI | 26 JUIN**

**MERCI D'AVANCE !**

**Un petit rappel pour vous, futur candidat au don du sang.**

- Vous devez être âgé entre 18 et 70 ans et peser au minimum 50 Kg.
- Il ne faut pas être à jeun lors de cet acte.
- Un délai de 8 semaines doit être respecté entre deux dons.
- Après avoir rempli un questionnaire de santé, vous voyez le médecin qui donnera son approbation. Après le don une petite collation vous est servie.

Vous repartez satisfait d'avoir aidé à sauver une vie. Alors à bientôt !

# CÔTÉ

# JARDIN

*Mon mini potager !*

**Vous n'avez pas de jardin mais juste une petite cour ou un balcon. Il vous est possible de cultiver quelques légumes.**

Il suffit de vous munir de pots de 30 cm de diamètre et de profondeur. Il s'agit de la taille minimum. De très grosses balconnières carrées ou rectangulaires, ou de très gros pots ronds feront encore mieux l'affaire. Cela pour tous les légumes cités ci-dessous.

Pour la mise en place, le fond de vos récipients doit être percé afin que l'eau de vos arrosages puisse s'écouler. L'eau en surplus sera récupérée dans une soucoupe, qui par capillarité remontera dans le pot. Mettez dans le fond de vos pots une couche de drainage d'environ 2 cm : des billes d'argile, du gravier ou des morceaux (pas trop gros) de pots en terre cuite. Ajoutez un mélange de terre, de terreau et de compost à part égale. Si vous n'avez pas de compost, ni de terre, vous pouvez mettre du terreau, il est important d'en choisir un de bonne qualité (spécial potager). La plupart des légumes ont besoin d'une bonne matière pour pousser. Un sol trop pauvre ne sera pas suffisamment nourrissant. Beaucoup de légumes ont besoin de soleil, au minimum 5 heures par jour. Installez donc vos pots en conséquence. Attention des pots exposés plein sud peuvent vite souffrir et se dessécher.

Une plante en pot se dessèche plus

rapidement qu'une plante en pleine terre, elle a besoin d'une surveillance quotidienne pour l'arrosage.

#### Lors de l'arrosage :

Mouillez la terre plus que la plante. N'hésitez pas à toucher la terre pour être sûre qu'elle soit humide.

Un paillis (paillette de lin, paille coupée un petit morceau, pelouse tondue...) permettra également de garder la terre humide.

#### Que planter en plein soleil ?



#### Tomates

Sans aucun doute, ce sont elles qui ont le meilleur rendement. Pour une première fois, choisissez une variété naine ou des tomates cerise à tuteur\*.

#### Poivrons et piments

Ils ont un super rendement en pot et n'ont aucun souci à pousser dans un petit espace. Il leur suffit d'avoir du soleil et de la chaleur.

#### Concombres

Ils sont gourmands en eau et nécessitent des arrosages réguliers. Ils ont besoin d'un pot assez grand et surtout de beaucoup de soleil. Deux mois après les avoir semés, vous récolterez vos premiers fruits, environ six par pieds.

#### Courgettes

Elles se plaisent en pot et sont plus faciles d'entretien que les autres cucurbitacées (courges, potirons...). Elles vous donneront des fruits généreux et abondants. Choisissez une variété "non coureuse", et avec de petits fruits comme la "ronde de Nice".

#### Petits pois et Haricots verts

Choisissez une variété naine ou arbustive qui ne grimpera pas trop.

#### Fraises

Elles se plaisent particulièrement bien en suspension. L'avantage, c'est qu'une fois plantées, elles donnent de belles fraises chaque année sans s'en occuper (à partir de la 2ème année). Vous pouvez mélanger les variétés précoces et tardives pour en avoir tout au long de l'été.

*\* le tuteurage est le fait de fixer une jeune plante à une armature, pour lui permettre de pousser correctement et résister aux vents et intempéries.*



### En situation plus ombragée

#### Salade

Elle pousse vraiment très vite, ce qui permet d'en récolter souvent tout au long de la saison. Gardez toujours la terre humide et bien drainée. La salade à couper et le mesclun (salade mélangée) poussent bien en pot. On coupe juste en fonction des besoins et elle repousse. Ainsi deux ou trois coupes sont possibles.

#### Radis

Ils sont vraiment appropriés pour la culture en pot. En plus, en 3 semaines, la récolte est déjà là. Pensez à laisser un peu d'espace entre eux. Si vous avez des grands pots, semez les graines autour de vos tomates ou de vos salades, ainsi ces légumes plus grands, leur feront de l'ombre. De plus, comme ils poussent très vite et se récoltent plus tôt, la place sera libérée pour que les autres légumes poussent à leur aise.

#### Épinards

Semez pas trop serré et veillez à garder la terre fraîche.

#### Pour les fleurs



C'est joli et certaines aident vos légumes à mieux prospérer. N'hésitez pas à planter des œillets d'Inde à proximité des tomates, ils les protégeront de certains ennemis (vers, insectes...).

#### Les capucines

Elles attirent les pucerons (qui n'iront pas sur vos légumes). Enlevez alors les feuilles ou les fleurs infestées. En plus, les capucines se mangent, elles ont des fleurs à la saveur poivrée, un peu piquante, au goût de cresson. Les jeunes feuilles sont légèrement sucrées. Préférez une variété naine.

#### Conseils



Si vous êtes novices, préférez les plants au semis (sauf pour les radis). Et surtout, effectuez vos plantations mi-mai après tout risque de gelée. Achetez vos plants ou graines plutôt sur le marché ou en pépinière, c'est local et bien souvent moins cher. Au moment de la plantation, installez des tuteurs en bois (d'au moins 1m de haut) en forme de tipi ou un morceau de grillage, afin que vos légumes y grimpent.

## LE GROUPE FLEURISSEMENT

### TROC AUX PLANTES

18 MAI 2019 - 14 H 30 À 17 H



Si vous souhaitez faire un don, cela est possible dès le 13 Mai aux horaires d'ouverture du Centre Social Jean Moulin. 8 h 30 à 12 h - 13 h 30 à 17 h



**SAUMON FARCI AU CITRON ET AUX HERBES (POUR 10 PERSONNES)**

**Ingrédients**

- 2 filets de saumon avec la peau d'1 kilo chacun
- 2-3 citrons non traités
- 5 cuillères à soupe d'herbes hachées (persil, aneth, basilic, estragon)
- Gros sel, poivre, Huile

**Préparation**

Préchauffez votre four à 175°C (thermostat 6). Disposez une feuille de papier aluminium huilée dans le fond de votre plat. Lavez les citrons et coupez-les en fines rondelles. Mélangez les herbes avec une cuillère à soupe de gros sel. Posez un filet de saumon, côté peau dans le plat. Disposez les rondelles de citron puis parsemez les herbes. Posez le deuxième filet dessus, (côté peau au-dessus). Salez légèrement et poivrez. Couvrez le saumon avec une autre feuille de papier aluminium pour former une papillote. Enfourez pendant une heure.



**LE FLAN COCO (OU LE FLAN ANTILLAIS)**

**Ingrédients**

- 400 g de lait concentré sucré
- 400 g de lait (ou de lait de coco)
- 3 œufs
- 70 g de noix de coco râpée (ou d'avantage si vous souhaitez obtenir une couche de noix de coco plus épaisse)
- Caramel liquide (maison ou du commerce)

**MATÉRIEL INDISPENSABLE**

Un moule à cake + Un grand plat allant au four

**Préparation**

Préchauffez votre four à 180°C (Thermostat 6)  
Faites chauffer de l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition (afin de faire cuire le flan au bain marie par la suite). Pendant ce temps, mélangez ensemble le lait concentré sucré et le lait. Ajoutez les œufs et fouettez bien. Incorporez enfin la noix de coco râpée et mélangez. Déposez un fond de caramel liquide dans le moule à cake et versez la préparation précédente par-dessus. Remplissez le grand plat allant au four avec de l'eau bouillante et placez-y le moule à cake prévu. Déposez l'ensemble dans le four préchauffé. Faites cuire environ 45 mn jusqu'à ce que la surface soit bien dorée et que la lame d'un couteau ressorte sèche (sinon laissez cuire davantage). Laissez refroidir et placez au frais minimum 6 h. Avant de démouler, passez délicatement la lame d'un couteau sur les bords du moule et retournez le flan dans un plat adapté. Conseil : durant la cuisson, si vous constatez que la surface colore trop rapidement, posez une feuille de papier aluminium au-dessus.



**PAIN AU THÉ**

**Ingrédients**

- 400g de farine
- 5 sachets de thé au choix
- 20 cl d'eau
- 2 sachets de levure
- 2 pommes (sauf granny Smith)
- 1 pincée de sel

**Préparation**

La veille épluchez les pommes et coupez-les en cube. Faites infuser le thé toute la nuit avec les pommes. Le jour même, préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Dans un récipient, versez la farine, le sel et la levure. Faites un puits et y verser l'infusion de thé-pommes. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène. Vous pouvez ajouter un peu d'eau ou de lait si le mélange est trop épais. Ajoutez une feuille de papier sulfurisée dans un moule à cake puis versez la préparation. Incisez la pâte avec un couteau sur toute la longueur. Recouvrez la préparation d'un linge humide et laissez reposer 2 heures. Enfourez 30 mn, le pain est cuit lorsque la lame du couteau ressort sèche.

## VOTRE TROUSSE À PHARMACIE POUR UNE GUÉRISON 100 % NATURELLE

QUEL EST LE POINT COMMUN ENTRE LE CITRON, LE MIEL ET LE BICARBONATE DE SOUDE ?

TOUS LES 3 REGORGENT DE BIENFAITS POUR NOTRE SANTÉ ET AGISSENT COMME DES REMÈDES NATURELS.



### LE CITRON

Grâce à sa richesse en antioxydants, cet agrume à la propriété de stimuler toutes les fonctions de nettoyage de notre organisme.

Si vous souffrez de brûlures d'estomac, d'aigreurs, de problèmes chroniques, contrairement à ce que l'on peut penser il agit comme un véritable pansement grâce à son action alcalinisante. Efficace contre les troubles ORL, le citron stimule les défenses immunitaires (vitamine C) et ses qualités antibactériennes et antivirales aident à lutter contre la grippe ou le rhume. Les gargarismes soulagent les angines et autres maux de gorge. Le citron en décoction est également utile pour se débarrasser des vers intestinaux, pour soigner un bouton de fièvre, ou pour remplacer un désinfectant sur une plaie ou brûlure.



### LE BICARBONATE DE SOUDE

Grâce à sa teneur en carbone, hydrogène, sodium et oxygène, il lutte contre l'acidification de notre organisme, responsable de maladies.

Utilisé en tant que breuvage antiacide, il apaise efficacement l'acidité gastrique en cas de brûlure d'estomac. Il aide à gérer les nausées des lendemains de fête. Et lorsqu'on l'ajoute à l'eau de cuisson de certains aliments il facilite leur digestion. En cataplasme (directement sur la peau), le bicarbonate de soude soulage les démangeaisons cutanées et traite les boutons d'acné, furoncles ou aphtes : confectionnez une pâte à base de bicarbonate et d'un peu d'eau, appliquez. Cette pâte marche aussi très bien pour les mycoses des pieds, les verrues, les piqûres (insectes, orties ...) et autres démangeaisons. Pour les épines et les échardes, laissez poser pendant 2 heures, cela permet de les faire remonter à la surface de la peau. En cas de sinusite, un rinçage nasal avec une solution à base d'eau et de bicarbonate aidera votre nez à se déboucher.



### LE MIEL

Le miel a toujours été très utile pour adoucir les gorges irritées, mais aussi pour soulager les brûlures et cicatriser les plaies. Son pouvoir antimicrobien et cicatrisant, le rend extrêmement utile pour les soins de nombreux types de plaies. On peut donc l'utiliser comme baume à lèvres, en pansement sur une plaie, en masque régénérant ou en gargarisme contre le mal de gorge.



## COUP DE COEUR

## DES BIBLIOTHÉCAIRES



### GÉRALDINE DE LA SECTION JEUNESSE

#### Qui est le coupable à l'école ?

Enquêtes racontées par Pascal Prévot et illustrées par Vincent Caut

Qui a mis de la colle sur la chaise de la directrice ? Qui a saboté le repas de la cantine ? Qui vole dans le potager de l'école ? La maîtresse ? Le maire ? Les parents ? Un élève ? L'infirmière ?

Pour le savoir, menez l'enquête dans cette école un peu loufoque ! Chaque double page propose une nouvelle énigme. Par un système de volets à fermer, les portraits de la couverture peuvent être cachés. Grâce aux indices disséminés dans le texte, les enfants éliminent les suspects. Le dernier est forcément le coupable ! Idéal pour partager un bon moment en famille (à partir de 6 ans).

## ZOOM SUR DES MAGAZINES DE L'ESPACE LECTURE JEAN MOULIN



Vous pouvez les emprunter en version papier ou les lire en version numérique à distance.

Sur LE KIOSK



Financée par le GIP CoVAH

Première ressource numérique\* mise en place en janvier par la bibliothèque municipale !

Comment faire ?

Vous connecter à [www.bm-montivilliers/Numérique/Presse le Kiosk](http://www.bm-montivilliers/Numérique/Presse le Kiosk) Puis « accéder à la ressource » et suivre la procédure d'identification.

\*Il faut être adhérent de la bibliothèque pour y accéder.

# UNE **SÉPARATION**

C'EST TOUJOURS **DIFFICILE...**

**18**  
**MAI**  
**2019**

14H30-17H00

**TROC AUX**

**PLANTES**

Venez échanger librement tous types de plantes,  
bulbes ou graines...

**Entrée libre - Animations pour les enfants**



## INFORMATIONS

Centre Social Jean Moulin

7 bis, rue Pablo Picasso | 76290 MONTIVILLIERS

02 35 13 60 08 | centresocial@ville-montivilliers.fr

ville-montivilliers.fr

