

# LETTRE D'INFORMATION

S.C.I.C IFAD

INFORMATION FORMATION ANIMATION DÉVELOPPEMENT

INFORMATION FORMATION  
ANIMATION DÉVELOPPEMENT

*Le Père Noël existe! Peut-être qu'un jour on m'a dit que ce n'était pas le cas, mais parfois les parents se trompent, vous savez...*

*Alain CHABAT*

*Cette lettre d'information se propose de faire le lien entre nous chaque mois, de vous exposer les projets à venir ainsi que ceux en cours de la SCIC - IFAD sur notre territoire.*

*Nous vous souhaitons une bonne lecture.*

*Hélène Gambier*

## L'ÉDITO .....

Cher Père-Noël,

Je t'écris comme tous les enfants qui t'expriment leurs souhaits les plus profonds.

J'écris parce que je sais que tu m'écouteras sans ajouter de « mais » à la fin de mes phrases.

Alors, allons droit au but : dans nos petits souliers, déposés au pied du sapin que j'ai décoré, je souhaite que tu nous apportes rien de moins... que :

L'opportunité de retrouver nos proches pour vivre quelques parenthèses heureuses autour du sapin ou des agapes.

Vivre l'instant présent, se ressourcer pour mieux se projeter avec confiance, solidarité et énergie dans un futur qui sera ce que nous saurons en faire tous ensemble...

Partager quelques moments conviviaux avec nos bénéficiaires tout en continuant à préparer et construire demain.

Gâter une équipe si résiliente, courageuse, déterminée. Même si je reste persuadée que nous tenons le bon bout.

Alors en t'attendant : Joyeux Noël et belles fêtes à tous et au plaisir de vous retrouver début janvier !

*Hélène GAMBIER*

## A SAVOIR .....

- Calendrier de l'avent (du 1er au 25)
- 5 décembre : Journée du bénévolat
- 16 décembre : Journée internationale du pull de Noël
- 21 décembre : début de l'Hiver
- 25 décembre : Noël
- 31 décembre : Nouvel An.

Retrouvez nos lettres d'informations sur notre site internet.



## CALENDRIER ...



- Prochaine réunion pédagogique pour les formatrices et formateurs de Ganges

Mercredi 21 décembre à 14h



## Les actions à venir ....

Buffet de Noël le 22 décembre à 12h30.

Nous souhaitons en cette fin d'année organiser un buffet de Noël le 22 décembre à 12h30.

Afin de pouvoir organiser cet événement, pensez à nous indiquer votre présence.

Nous vous en remercions par avance.

La Direction.



## Les infos collectives ....

→ Récapitulatif des Réunions d'Information Collectives :

- Intitulé de la formation :  
CHARGÉ.E D'ACCUEIL  
TOURISTIQUE ET DE  
LOISIRS

Dates : 06/12/22 – Horaires : 9 h à 12 h – Lieu : SCIC IFAD  
Maison de l'entreprise Place  
Jules Ferry 34190 Ganges

Bon de commande  
19Q01921530\_6 – Démarrage  
de la formation le 12  
decembre 2022.



## BIENVENUE À ....

Jeremy JACQUARD, en  
remplacement de Yoakim sur l'EPN  
(Yoakim qui prend son envol en  
tant que formateur).



## Nos partenaires et financeurs :



## POUR INFO ...

### Atelier bien-être

Prochaine date : le jeudi 15 décembre 2022 de 10h à 12h

Au Programme :

Venez vivre un temps de Bien-être, ensemble :

- Pour apprendre à se ressourcer : Relaxation et détente au rendez-vous
- Communiquer avec bienveillance et confiance en soi : Marche contée, jeu des besoins...

À travers différents exercices et jeux, nous allons comprendre, partager et trouver nos propres ressources positives pour prendre soin de nous et des autres.

Comment participer ?

L'inscription gratuite par téléphone ou par mail au sein des RISE :  
contact.rise@scicifad.fr – 04.67.57.66.86 ou 04.67.06.07.55



" LES ATELIERS QUI FONT DU BIEN "

Le RISE, service financé par la communauté de communes du Grand Pic-Saint-Loup organise pour les habitants du territoire :



# ATELIERS BIEN-ÊTRE 2022



## UN TEMPS POUR SOI

Venez vivre un temps de Bien-être, ensemble :

- \* Pour apprendre à se ressourcer : Relaxation et détente au rendez-vous
- \* Communiquer avec bienveillance et confiance en soi : Marche contée, jeu des besoins...

A travers différents exercices et jeux, nous allons trouver nos propres ressources positives pour prendre soin de nous et des autres.

GRATUIT ET OUVERT À TOUS LES HABITANTS DU TERRITOIRE

3ème ATELIER à St-Gély-du-Fesc  
Jeudi 15 décembre 2022 de 10h00 à 12h00 

L'inscription par téléphone ou par mail au sein des RISE :  
contact.rise@scicifad.fr – 04.67.57.66.86 ou 04.67.06.07.55



### Nos partenaires et financeurs :





Une info de la part de Sylvite MIRALLES

LE 25 NOVEMBRE 2022 à eu lieu la :

## Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes

149 femmes sont mortes sous les coups de leur conjoint en 2019. Une situation qui aurait pu être évitée sans la léthargie des institutions étatiques, assène Luc Frémiot, ancien juge d'instruction et procureur de la République spécialiste de la lutte contre les violences intrafamiliales. Victimes silencieuses de leur conjoint violent, les femmes sont trop souvent contraintes de fuir le domicile familial pour des centres d'hébergement précaires, une solution toujours temporaire. Et ce fléau n'épargne pas non plus les enfants, à la fois victimes, témoins et otages d'une violence reçue en héritage. Éviction des maris brutaux du domicile suivie d'une prise en charge dans des structures d'encadrement adaptées sous le contrôle de psychiatres et de psychologues, suppression des mains courantes... Luc Frémiot propose des solutions concrètes, qui ont fait leurs preuves, à ce drame qui ne cesse de s'aggraver. Et prévient ? tant que politiques et pouvoirs publics ne feront pas appliquer les dispositions législatives existantes permettant de réduire drastiquement la récurrence des auteurs de violences, les statistiques ne baisseront pas. Entre incompétence des pouvoirs publics, faiblesse des décisions des magistrats et inertie trop fréquente des forces de l'ordre, les femmes battues restent en effet trop souvent livrées à elles-mêmes.



### Infos de la part de Yoakim,

En accord avec US Basses Cévennes et l'IFAD, les jeunes MNA qui le souhaitent, par roulement de 3, font du bénévolat pour le Club de foot. Ils aident également à l'entraînement des petits de 6 à 12 ans.



# PRENEZ LA PAROLE .....

Une info de la part de Marie-Hélène DEMETRIO

## Desmond Tutu, la philosophie de l'Ubuntu



UBUNTU est un terme qui signifie à la fois, "interdépendance", "partage", "solidarité" dans un certain nombre de langues africaines. Le mot est également traduit par : "je suis ce que je suis grâce à ce que nous sommes tous".

[Paris global forum](#)

Autre exemple pour expliquer cette notion :

### 14 principes Ubuntu pour notre quotidien

Inspirons-nous des 14 principes que nous livre Mungi Ngomane et tentons de les intégrer dans chacun de nos actes.

- 1 – Se voir dans autrui : l'autre c'est moi ! Chercher ce qui nous lie aux autres, au-delà des différences.
- 2 – L'union fait la force : Seul nous ne sommes rien. Savoir offrir et recevoir de l'aide est notre plus grande richesse.
- 3 – Se mettre à la place des autres : écouter et comprendre au lieu de juger. Voir avec les yeux de notre interlocuteur sans lui imposer notre propre vision du monde.
- 4 – Élargir sa perspective : l'ouverture c'est l'action. Être curieux et explorer de nouveaux horizons nous enrichit et nous permet de ne pas subir les événements.
- 5 – Faire preuve de dignité et de respect envers soi et les autres : cultiver sa dignité. Le respect des autres et de la nature passe par le respect de notre propre personne.
- 6 – Croire en la bonté de chacun : du positif dans chacun d'entre-nous. Voir en l'autre ce qu'il y a de meilleur en lui le rend encore meilleur et autorise aussi le pardon quand il nous a blessés.
- 7 – Préférez l'espoir à l'optimisme : Une énergie pour agir. L'espoir donne des perspectives et nous met en mouvement quand l'optimisme est un sentiment passager et attentiste.
- 8 – Chercher à créer du lien : nos relations, notre trésor. Même dans cette période de distanciation sociale, préserver nos connexions et nos interactions, même virtuelles, est essentiel et demande une attention particulière
- 9 – Le pouvoir du pardon : pardonner pour soi. Savoir pardonner et se pardonner à soi-même nous libère des énergies négatives qui nous empêchent d'avancer.
- 10 – Célébrer notre diversité : la richesse de nos différences. La nature à laquelle nous appartenons est riche de sa diversité, l'humain n'échappe pas à la règle. Nos différences nous rendent plus forts et complémentaires.
- 11 – Accepter la réalité : avancer et se transformer. Nier la réalité ne permet jamais d'en gommer les difficultés. L'accepter c'est faire face aux obstacles, les surmonter et devenir meilleur.
- 12 – Trouver l'humour dans notre humanité : le pouvoir du rire. Il brise toutes les barrières quand il est partagé. Le rire induit le partage et l'acceptation d'une situation. Il réduit les tensions et nous rend humbles.
- 13 – Pourquoi les petits choses font une grande différence ? : ces petits rien qui font tout. À notre petit niveau, chacun de nos gestes contribue à cet ensemble qui nous unit. Nous sommes tous importants.
- 14 – Apprendre à écouter pour mieux entendre : se consacrer à l'autre. Accordons à nos interlocuteurs toute l'attention qu'ils méritent quand ils s'adressent à nous. Quelle douce sensation que cette infusion de sagesse africaine dans notre âme. Si comme nous vous avez été touché(e) en plein coeur par Ubuntu, n'hésitez pas à approfondir le sujet en parcourant l'ouvrage de Mungi Ngomane.

Nous avons tous des idéaux. Avec Ubuntu, UMUN vous propose de les conjuguer au singulier pour en faire un idéal commun. Ou comment une philosophie venue d'un lointain passé peut modifier notre présent, pour ramener l'espoir en un futur qui appartient déjà à nos enfants.

UMUN, au centre de l'humain.

« Ubuntu, Je suis car tu es – Leçon de sagesse africaine » par Mungi Ngomane, chez Harper Collins (Préface de Desmond Tutu)





## IDÉE DE LECTURE .....

Quand on aime, on partage...



### Kilomètre zéro Maud Ankaoua

Maëlle, directrice financière d'une start-up en pleine expansion, n'a tout simplement pas le temps pour les rêves. Mais quand sa meilleure amie, Romane, lui demande un immense service - question de vie ou de mort -, elle accepte malgré elle de rejoindre le Népal. Elle ignore que l'ascension des Annapurnas qu'elle s'apprête à faire sera aussi le début d'un véritable parcours initiatique. Au cours d'expériences et de rencontres bouleversantes, Maëlle va apprendre les secrets du bonheur profond et transformer sa vie. Mais réussira-t-elle à sauver son amie ?



### Le bonheur est dans le travail Thich Nhat Hanh

" Les moyens d'existence justes ne sont plus une affaire strictement individuelle. Il s'agit là de notre karma collectif. "  
Thich Nhat Hanh

Dans Le bonheur est dans le travail, Thich Nhat Hanh adapte les pratiques bouddhistes millénaires à la vie moderne afin d'aider ses lecteurs à mener une vie éthique et à trouver joie et sérénité au travail.

Ce livre nous invite à adopter de nouvelles habitudes, de nouveaux modèles de management en pleine conscience, et nous encourage à examiner attentivement nos choix quotidiens, afin de contribuer à un environnement professionnel exempt de stress et de tensions, quelles que soient les circonstances.



### Les fantômes de Reykjavik Arnaldur INDRIDASON

« Indridason livre, une fois de plus, une réflexion féroce et passionnante sur la société islandaise. »

L'HUMANITÉ DIMANCHE

Un couple fait appel à Konrad, flic à la retraite, car leur petite-fille a disparu. Et leur inquiétude est légitime à cause des sérieux problèmes de drogue de la jeune femme. Dans le même temps, Eyglo, une médium amie de l'ancien policier, lui parle d'un cold case : une enfant noyée en 1947 dans l'étang devant le Parlement. Grâce à une construction brillante, Indridason crée un suspense où Konrad mène deux enquêtes de front, avec, en filigrane, la face sombre de l'Islande. Arnaldur Indridason, né à Reykjavík en 1961, est sans conteste le maître du polar islandais. Konrad, solide enquêteur, sensible et têtue, est le héros d'une nouvelle série. Tous les livres de l'auteur sont disponibles chez Points.

Traduit de l'islandais par Éric Boury



## CITATIONS/REFLEXIONS .....

### Le bol de soupe

*Une femme de peau blanche venait de terminer ses courses. Au comptoir du self, elle acheta un bol de soupe, alla s'installer à une table, y posa son plateau et s'aperçut qu'elle avait oublié de prendre une cuillère. Elle repartit aussitôt en direction du comptoir...*

*Revenant à sa place une minute plus tard, elle trouve un homme de peau noire installé devant le bol, trempant sa cuillère dans la soupe. "Quel sans-gêne, pense-t-elle ! Mais, il n'a pas l'air méchant... Ne le brusquons pas !"...*

*"Vous permettez," lui dit-elle en tirant la soupe de son côté. Son interlocuteur ne répond que par un large sourire. Elle commence à manger. L'homme noir retire un peu le bol vers lui et le laisse au milieu de la table. À son tour, il plonge sa cuillère et mange, mais avec tant d'amabilité dans le geste et le regard qu'elle le laisse faire, désarmée. Ils mangent à tour de rôle. Elle est décontenancée, son indignation a fait place à la surprise, elle se sent même un peu complice.*

*La soupe terminée, l'homme Noir se lève, lui fait signe de ne pas bouger, et revient avec une abondante portion de frites qu'il pose au milieu de la table, l'invite à se servir. Elle accepte et ils partagent les frites. Puis il se lève pour prendre congé avec un ample salut de la tête et prononce l'un de ses premiers mots: "merci !" Elle reste un moment pensive et songe à s'en aller. Elle cherche son sac à main, qu'elle a accroché au dossier de la chaise. Plus de sac ! Mais alors, cet homme Noir n'était qu'un voleur ?*

*Elle s'apprête à demander qu'on le poursuive, lorsque ses yeux tombent sur un bol de soupe intact et froid, posé sur une table voisine, devant la chaise où est accroché son sac.*

*Il manquait une cuillère sur le plateau...*

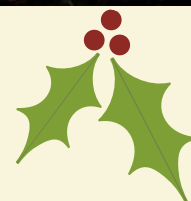
Thèmes : Racisme , Préjugés

Petit texte anonyme



*"A Noël,  
il est tout aussi  
important  
d'ouvrir votre  
coeur que  
d'ouvrir vos  
cadeaux."*

*Janice  
Maeditere*





La Communauté de Communes des Cévennes Gangeoises et Suménoises, la Mission Locale Garrigue et Cévennes, les établissements scolaires du territoire organisent avec le soutien des Conseils Départementaux de l'Hérault et du Gard :

## FORUM DES MÉTIERS

et de la **FORMATION**

**JEUDI 08 DÉCEMBRE 2022**  
de 10h à 12h & de 14h à 16h30

Salle des fêtes de Ganges  
**ENTRÉE LIBRE**

- Animation et sport
- Sécurité civile
- Sanitaire et social
- Transports et logistique
- BTP
- Culture et Spectacle

**Le Vigan en Cévennes (Gard)**

**Du 1<sup>er</sup> au 4 décembre 2022**

CINÉMA POLICIER - LITTÉRATURE POLAR - ROMAN NOIR

## 36, Quai des Cévennes

Projections  
Rencontres  
Dédicaces  
Lectures  
Tables rondes

**3<sup>ème</sup> édition**  
«Faits d'histoire, faits divers»

Infos : 07 82 40 61 50  
Réservations : 07 80 95 25 45

Proposé par la Médiathèque du Pays Viganais, le Cinéma Le Palace et l'Association Hasta Siempre

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS VIGANAIS

Du 26 au 31 décembre

**Ganges** - Animations de Noël, de 14 à 19h : patinoire dans la cour de la médiathèque, 1€ le location des patins pour 20 minutes de glisse ! Port des gants obligatoire. sur place, vente de crêpes à la farine de châtaigne bio, café, thé et chocolat chaud... Renseignements : 04 99 51 53 60.

**Le Vigan** - Les aventures de Noël, patinoire dans les halles, manège pour enfants, pêche aux canards et parcours d'acrobranches. Renseignements : 04 67 81 01 72.

**Brissac** - Le restaurant Le Mas de Coulet vous propose son menu de la saint Sylvestre. Saveur « Terroir », médaillon de foie gras (bloc), petite mâche, pain d'épices, figues noires, trio de la mer, cœur de filet de saumon fumé, st jacques, gambas, toasts. Gigot d'agneau ou civet de biche ou joues de porc à la châtaigne. Pause du cabroulie : poire williams sur sorbet. Fromages au lait cru affinés d'ici et d'ailleurs. Assiette gourmande. Tarif : 50€. Réservations : 04 67 83 72 43. [www.masdecoulet.com](http://www.masdecoulet.com)

**Cazilhac** - Venez réveiller avec le comité des fêtes à la salle des fêtes. Soirée animée par DJ Wild. Au menu : Saumon d'Ecosse fumé ici aux sarments de vignes, bar à huitres et fruits de mer de Luc Tagliente, foie gras de canard mi cuit au confit d'oignon doux et assortiments de charcuterie cévenoises, mesclun aux fruits secs et vinaigre balsamique, trou glacé du nouvel an, pavé de noix de veau aux deux sauces et sa ronde de légumes, plateau de fromages, buffet des desserts du nouvel an, vin et café. Tarif : 68€. Sur réservation : 06 31 12 25 82.

**Ganges** - Le restaurant l'Art des Saveurs, cours de la République vous propose son menu pour le réveillon de la Saint Sylvestre. Au menu : Coupe de champagne, gambas tigre à la vinaigrette de crustacés et légumes en chemise, caille farcie au foie gras sur toast de salami et sauté de châtaignes forestières. Brie truffé, bûche mangue-passion, café. Tarif : 48€. Sur réservation : 04 67 73 79 27.

**Ganges** - L'association Mano à Mano vous invite au Réveillon de la St Sylvestre à la salle des Fêtes. Apéritif, menu de fête et champagne. Sur réservation. Tarif : 65€ jusqu'au 25/12/2014. Réservations : 06 71 62 16 17 / 06 22 97 13 05.

**Montoulieu** - Le restaurant l'Alzon vous propose son menu de la saint Sylvestre. Au menu : Amuses bouches chauds et froids, foie gras de canard en terrine maison et son shooter de crème de foie gras spéculos, petite marmelade d'orange et pain grillé. Biscuit de homard frais en croûte rôti au beurre, sauce à l'estragon. Trou languedocien. Filet de canette farcie aux cèpes et girolles sauce aux zestes d'orange confite et sa pomme paillasse. Le Cigalou de Montoulieu et sa petite salade aux noix. Croustillant de praliné au chocolat griottes et sa boule de sorbet griotte. Tarif : 45€. Réservations : 04 67 99 52 48

**Sumène** - Venez réveiller avec le comité des fêtes dans la salle du Diguédan. Au menu : Apéritif à volonté, foie gras sur canapé de pain d'épices et compotée de figues servis avec un verre de Carthage. Cassolette de Saint Jacques, filet de canard nappé sauce aux cèpes et sa farandole de légumes. Ronde des fromages, café gourmand (panna cotta fruits rouges, fondant chocolat, tartelette, chou vanille), vins blanc, rosé, rouge, champagne, cotillons. Sur inscriptions. Tarif : 70€. Réservations : 06 47 04 35 25 / 04 67 81 34 96.






# COURRIER EXPRESS POUR LE PÈRE NOËL



Cher père Noël,



J'espère que vos lutins et vous passez un bon moment à vous préparer pour le réveillon de Noël ! J'ai tellement hâte et je suis sûr que des milliers d'autres enfants aussi.



Cette année, j'ai été un véritable ange. Je m'assure de ranger ma chambre, de faire mes devoirs sans y être invité et de partager mes jouets avec mon meilleur ami. Maman et papa ont dit qu'ils sont incroyablement fiers de moi pour avoir été si sage. J'espère que je vous ai également rendu fier.

Les quelques cadeaux que je souhaite pour ce Noël sont :

-



Mon meilleur ami souhaite également les mêmes choses. J'espère que vous exaucerez également ses souhaits. Il a été merveilleux toute l'année.

Faites bon voyage à la veille de Noël, père Noël ! Veuillez dire bonjour à Mme Mère Noël et aux rennes de ma part.

Biz,

SIGNATURE :

PS : Joyeux Noël !





# LES VACANCES DE NOËL

*Bientôt les vacances de Noël,  
notre centre sera fermé du :  
lundi 26 au vendredi 30/12/2022  
(reprise le lundi 02 janvier 2023.)*

*La direction vous souhaite à toutes et à tous  
de très belles fêtes de fin d'année.*

*"C'est Noël, il est grand temps de rallumer les étoiles."  
Guillaume Apollinaire*



# Notre lettre d'information!

À vos plumes !



*Comme son nom l'indique, la lettre d'information nous permet de communiquer en interne des informations relatives à la vie de l'entreprise, un renseignement, un message, souhaiter la bienvenue à un nouveau salarié, les actions à venir...*

*Vous avez du talent dans un domaine et vous souhaitez le partager avec nous, vous avez une idée de sortie et vous souhaitez nous en faire profiter, les prochaines actions à venir de votre service, un travail de vos stagiaires, des informations à partager, des photos...*

*Cela peut être aussi, un proverbe ou encore une phrase tirée d'un roman dont vous aimez l'auteur, et pourquoi pas quelques lignes d'un poème...*

*Donc n'hésitez pas à me faire parvenir toutes infos que vous souhaitez faire circuler entre nous par email à : [nancy.imbert@scicifad.fr](mailto:nancy.imbert@scicifad.fr), je ne manquerai pas de le noter dans la lettre d'information qui suivra.*

*J'attends donc vos retours et vous remercie pour votre lecture !*

*(lettre d'information téléchargeable sur notre site internet dans la page actualités : <https://scicifad.fr/lettres-dinformatiions>)*

