DÉCEMBRE 2021 - JANVIER 2022

PROGRAMME ARC EN CIEL DU CENTRE SOCIAL

ATELIERS | RENDEZ-VOUS | SORTIES | ANIMATIONS

Animations ouvertes à tous

GRAND SUD
Tarn & Garonne
Communauté de communes

www.grandsud82.fr

/grandsudtarnetgaronne

ARC EN CIEL CENTRE SOCIAL DE LA CCGSTG

Ouvert à tout public, le centre social Arc en Ciel de la Communauté de communes GRAND SUD TARN & GARONNE (CCGSTG) est agréé par la Caisse d'Allocations Familiales de Tarn-et-Garonne. Il intervient sur l'ensemble des communes de la CCGSTG. Co-animé par les professionnels du centre social et l'association Trait d'Union, il propose des actions qui répondent aux besoins des familles et des habitants. Il a pour mission de soutenir la fonction parentale et la vie associative, d'impulser des projets dans les domaines de la prévention santé et de la cohésion sociale, en favorisant la participation des habitants et des associations.

Vous y trouverez :

un accueil, un lieu d'écoute et de convivialité,
des animations, des ateliers, des sorties.

VOUS AVEZ DES IDÉES, DES PROJETS ?
Venez-nous en parler, ensemble nous verrons comment les réaliser.

LES TARIFS DES ATELIERS

Ateliers en présentiel

« MULTIMÉDIA », « CRÉA-TRUCS », « RENDEZ-VOUS DES JARDINIERS », « TOUT FAIRE SOI-MÊME », « A'TABLONS-NOUS », « COUTURE », « BOUGEONS EN FAMILLE » « REMUE-MÉNINGES », « RENCONTRE THÉCAFÉ », « BLABLA'COM », « LES P'TITES BALADES » « JOUONS TOUS ENSEMBLE », « BOUILLON DE LECTURE », « JOUONS AVEC LES CHIFFRES ET LES LETTRES», « RENDEZ-VOUS DES PARENTS D'ADOS » ET « ATELIER CUISINE EN FAMILLE ».

TICKET	Habitant GRAND SUD TARN & GARONNE (par personne)	Extérieur GRAND SUD TARN & GARONNE (par personne)
• 1 séance	1€	2€
• Carte 10 séances	9€	18€

EXCEPTIONNEL ! GRATUITÉ POUR LES ADHÉRENTS DE PLUS DE 60 ANS

«MON PARCOURS FORME» ET «LE RENDEZ-VOUS DES JARDINIERS»

Actions soutenues par l'Agence Régionale de la Santé 2020, la Conférence des financeurs 2021 et la CARSAT au titre de l'appel à projet inter-régimes.

Nombre de places limité par atelier, inscriptions obligatoires
LES LIEUX ET DATES SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS
PROGRAMME SUSCEPTIBLE D'ÉVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE

ATELIERS GRATUITS

LES P'TITES BALADES DU CENTRE SOCIAL, BLABLA'COM, THÉCAFÉ, CAFÉ DES PARENTS ET LE RENDEZ-VOUS DES PARENTS D'ADOS.

MASQUE OBLIGATOIRE POUR LES PLUS DE 11 ANS EN INTÉRIEUR
A CE JOUR LE PASS SANITAIRE N'EST PAS OBLIGATOIRE SUR LES ACTIVITÉS OU SORTIES DU CENTRE SOCIAL !

POUR LA FAMILLE P.4 ET 5

TOUT PUBLIC P.6

POUR LES ADULTES P.7 À 9

LES RENDEZ-VOUS DU BIEN ÊTRE P.10 ET 11

SPÉCIAL NOËL P.12 ET 13

EXCEPTIONNEL P.14

POUR LA FAMILLE

Café des parents

Le café des parents est un rendez-vous pour se retrouver, échanger entre parents, futurs parents, grands-parents... Vous y partagerez des idées, des informations, des repères parfois nécessaires dans la vie d'un parent.

POUR QUI ? Pour tous parents et grands-parents

Mardi 14/12 de **9h30 à 11h**
Mardi 04/01 de **9h30 à 11h**

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

Mardi 07/12 de **9h30 à 11h**
Mardi 18/01 de **9h30 à 11h**

GRISOLLES
France Services, 9 rue Faugères

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Vanessa 07 72 51 57 73.

Bougeons en famille à Verdun-sur-Garonne

Ce sont des animations «familles» dédiées aux parents et aux grands-parents d'enfants de tous les âges (on s'adapte à chaque âge) désireux de partager des temps de rencontres et de participer à des animations collectives de loisirs : créatives, culturelles, artistiques, sportives (sorties, repas et goûters conviviaux, jeux à la ludothèque, contes à la médiathèque, jeux de piste ...).

POUR QUI? Pour tous enfants accompagnés par ses parents, grands-parents, oncle, tante.

Mercredi 01/12 **14h-16h**
Promenade en forêt à Pompignan

Mercredi 08/12 **15h-17h**
Créa-trucs nature en famille
En partenariat avec le pôle Environnement de la CCGSTG pour «réduire nos déchets»
objets de décorations «zéro déchet» pour les fêtes de fin d'année

Mercredis 05,12 et 26/01 **15h-17h**
Atelier loisirs créatifs en famille

VERDUN-SUR-GARONNE
Communauté de communes GRAND SUD TARN ET GARONNE, 302 route d'Auch

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Vanessa 07 72 51 57 73.

A ce jour, le pass sanitaire n'est pas obligatoire pour les activités ou sorties du centre social !

PROGRAMME ET CONDITIONS D'ACCES SUSCEPTIBLES D'EVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE.

Rendez-vous des parents d'ados : atelier parents - ados

Intervention : Lise Batailler des Francas de Tarn-et-Garonne et du Lot

THEME : Les réseaux sociaux, les comprendre pour mieux les utiliser

Ancrés dans les usages des jeunes, les réseaux sociaux sont des outils de communication et d'information puissants et facilement accessibles. Chez les 9 à 18 ans, leur usage occupe une place prédominante dans leur journée. La plupart des réseaux tels que Snapchat, TikTok..., permettent de chercher de nouveaux amis, de partager ses photos ou ses vidéos, de jouer en ligne, mais peuvent aussi amener les jeunes à des dérives d'usages tels que le cyberharcèlement. Il est donc nécessaire de s'informer, en tant que jeunes et parents, sur l'utilisation des réseaux sociaux pour prévenir les usages à risques.

- ***Les réseaux sociaux en pratique : que permettent-ils de faire ? quelles sont leurs spécificités (Snapchat, TikTok...) ?***
- ***Comment prévenir les pratiques à risque et favoriser les pratiques positives ?***

Vendredi 14/01
20h-22h

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

Places limitées ! Inscription obligatoire auprès de Vanessa 07 72 51 57 73.

A ce jour, le pass sanitaire n'est pas obligatoire pour les activités ou sorties du centre social !

PROGRAMME ET CONDITIONS D'ACCES SUSCEPTIBLES D'EVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE.

Les Rendez-vous des jardiniers

Atelier co-animé par le centre social et Antoine, bénévole de Trait d'Union.

Antoine propose un atelier pratique de jardinage.

Création de jardinières en palettes

Mercredi 22/12 de **14H à 17h**

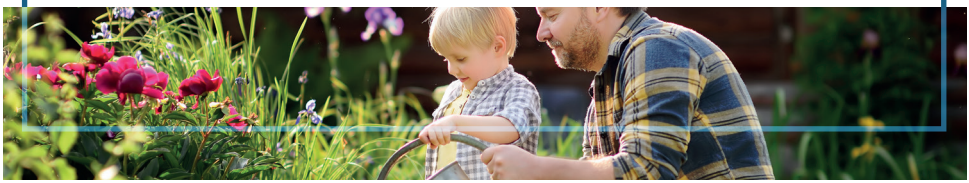
LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès
Au jardin partagé de Labastide

Permaculture : diffusion d'une vidéo «Un jardin en permaculture toute l'année», puis échanges et questions sur le sujet.

Mercredi 26/01 de **9h30 à 12h**

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès
Au jardin partagé de Labastide

Places limitées ! Inscription obligatoire auprès de Christine 06 85 52 73 71.



Atelier couture

Atelier co-animé par le centre social et Annie, bénévole de Trait d'Union.

Apprendre ou progresser en couture, créer des vêtements, des pochettes pour vos appareils multimédias ou customiser vous intéresse ? Rejoignez-nous seul ou en famille à cet atelier.
Créations selon le niveau de chacun.

Mercredi 1/12 de **14h à 17h**
Mercredis 5 et 19/01 de **14h à 17h**

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine 06 85 52 73 71.

A ce jour, le pass sanitaire n'est pas obligatoire pour les activités ou sorties du centre social !

PROGRAMME ET CONDITIONS D'ACCES SUSCEPTIBLES D'EVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE.

POUR LES ADULTES

Remue méninges

Atelier co-animé par le centre social et Véronique, bénévole de Trait d'Union.

Etes-vous prêt à relever des défis, à jouer avec votre logique, votre sens de l'observation et votre mémoire ?
Si la réponse est positive, cet atelier est pour vous !

Jeudis 2,9 et 16/12 de **10h30 à 12h**
Jeudis 6,13,20 et le 27/01 de **10h30 à 12h**

⚠ Reprise
LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine 06 85 52 73 71.

Lundis 6 et 13/12 de **14h à 16h**
Lundis 3,10,17,24 et 31/01 de **14h à 16h**

GRISOLLES
France Services, 9 rue Faugères
(Sous réserve du contexte sanitaire)

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Valérie au 07 50 56 78 51.

Rencontre thécafé

Un moment d'échanges, de discussions, le temps de faire des projets, d'exposer ses envies ... tout simplement.

Les festivités approchant, venez échanger vos recettes et idées « cadeau » pour ces fêtes de fin d'année.

Mercredi 08/12
10h à 11h30

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

Mercredi 12/01
10h à 11h30

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine 06 85 52 73 71.

A ce jour, le pass sanitaire n'est pas obligatoire pour les activités ou sorties du centre social !

PROGRAMME ET CONDITIONS D'ACCES SUSCEPTIBLES D'EVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE.

POUR LES ADULTES

BlaBla'com

Vous souhaitez simplement vous retrouver, discuter et échanger ?

Les festivités approchant, venez échanger vos recettes et idées « cadeau » pour ces fêtes de fin d'année.

Lundi 13/12 de **10h à 11h30**

GRISOLLES
France Services, 9 rue Faugères

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Valérie 07 50 56 78 51.

Atelier multimédia

Vous avez des difficultés pour extraire vos photos de votre téléphone portable, envoyer des emails, rechercher des informations sur internet, utiliser les logiciels de votre ordinateur ou encore effectuer vos démarches administratives en ligne ? Rejoignez l'atelier multimédia du centre social.

Jeudis 2 et 16/12 de **14h à 16h**
Jeudis 13 et 27/01 de **14h à 16h**

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine 06 85 52 73 71.

Atelier co-animé par le centre social, Martine et Gérard, bénévoles de Trait d'Union

Mardis 7 et 14/12 de **14h à 16h**
Jeudis 2 et 9/12 de **10h à 12h**
Mardis 4,18 et 25/01 de **14h à 16h**
Jeudis 6,13,20 et 27/01 de **10h à 12h**

GRISOLLES
France Services, 9 rue Faugères

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Valérie 07 50 56 78 51.

A ce jour, le pass sanitaire n'est pas obligatoire pour les activités ou sorties du centre social !

PROGRAMME ET CONDITIONS D'ACCES SUSCEPTIBLES D'EVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE.

POUR LES ADULTES

A Tablons-nous ! Atelier cuisine

Vous aimez cuisiner ? Rejoignez-nous pour découvrir de nouvelles recettes proposées par les participants !

Jeudi 09/12 de 14h à 16h
Jeudis 6 et 20/01 de 14h à 16h

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

En respect du protocole sanitaire, chaque participant.e devra amener ses propres ingrédients et ses propres ustensiles. Ni prêts, ni échanges et pas de possibilité de consommer sur place les recettes préparées.

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine 06 85 52 73 71.

Atelier créa-trucs

Exceptionnel ! Cet atelier se fera en deux temps.
Une promenade sera organisée en forêt à Pompignan pour ramasser des éléments de la nature puis la semaine suivante, retour en atelier !

Mercredi 01/12 de 14h à 16h
Jeudi 09/01 de 14h à 16h

GRISOLLES
France Services, 9 rue Faugères

- ***Venez réaliser des objets de décoration pour votre table de fêtes de fin d'année. Au programme, réalisation :***
- d'un centre de table naturel composé de bois, sapin, pommes de pin et bougies
- d'un petit sapin en brindilles et rubans.

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Valérie 07 50 56 78 51.

Bouillon de lecture

Atelier co-animé par le centre social et Rose-Marie, bénévole de Trait d'Union.

Chacun a sa relation personnelle avec les livres, les histoires et les mots. Lire c'est voyager, imaginer. Vous avez une appétence pour la lecture ? Vous avez envie de faire découvrir une œuvre, un auteur ou votre passage préféré à un lecteur potentiel ? Alors, inscrivez-vous à cet atelier !

Mercredi 12/01 de 14h à 15h30

GRISOLLES
France Services, 9 rue Faugères

Places limitées ! Inscription obligatoire auprès de Valérie 07 50 56 78 51.

A ce jour, le pass sanitaire n'est pas obligatoire pour les activités ou sorties du centre social !

PROGRAMME ET CONDITIONS D'ACCES SUSCEPTIBLES D'EVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE.

LES RENDEZ-VOUS DU «BIEN-ÊTRE»

Les p'ttes balades du centre social

Envie de prendre l'air, de marcher tranquillement et régulièrement à plusieurs en toute convivialité ? Venez nous rejoindre seuls ou en famille (entre 1 et 3 kms de balade pendant une heure maximum, une fois par semaine). Rendez-vous devant l'espace socio-culturel de Grisolles, chemin du canal (au bord du Canal) à 9h30

Vendredis 3,10 et 17/12 de **9h30 à 10h30**
Vendredis 7,14,21 et 28/01 de **9h30 à 10h30**

GRISOLLES
Espace socio culturel, chemin du canal (le long du canal)

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine 06 85 52 73 71.

Tout faire soi-même

Un atelier pour prendre soin de soi et de son intérieur en réalisant des produits cosmétiques et ménagers sains, écologiques et économiques.

- *Réalisation d'un diffuseur d'huiles essentielles, d'un shampoing solide et d'un sérum d'aloe Vera, pour soi ou pour offrir !*

Mardi 14/12 de **14h à 16h**

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

- *Réalisation d'un nettoyant pour le sol purifiant et détartrant au savon noir et d'un fondant de douche.*

Mardi 25/01 de **14h à 16h**

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Christine 06 85 52 73 71.

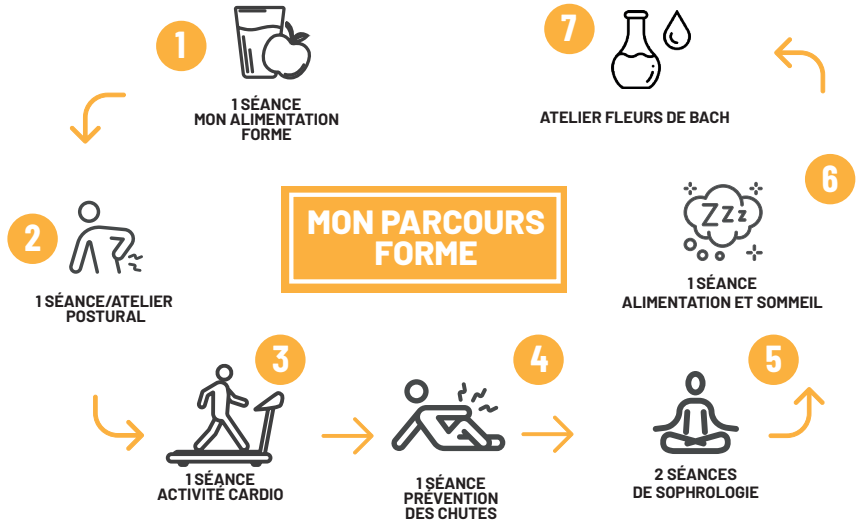
A ce jour, le pass sanitaire n'est pas obligatoire pour les activités ou sorties du centre social !

PROGRAMME ET CONDITIONS D'ACCES SUSCEPTIBLES D'EVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE.

LES RENDEZ-VOUS DU «BIEN-ÊTRE»

Mon parcours « forme»

Nous vous proposons « un cycle de différents ateliers » pour vous maintenir en forme. Il est composé de :
> séances d'activités physiques (postural, cardio et prévention de chutes),
> séances d'exercices et de conseils pour améliorer votre sommeil (alimentation, sophrologie).



1.ALIMENTATION FORME

Lundi 24/01 de 10h à 11h30
Une diététicienne répondra à vos questions :
- quels aliments dois-je consommer pour rester en forme ?
- quels aliments dois-je consommer avant et après une activité sportive ?

2.ATELIER POUR ÉVITER LE MAL DE DOS

Lundi 31/01 de 10h à 11h30
Intervenante : Océane SANTIN(1)

3.ATELIER CARDIO

Lundi 07/02 de 10h à 11h30
pour préserver son système cardio vasculaire.
Intervenante : Océane SANTIN(1)

4.ATELIER POUR PRÉVENIR LES CHUTES

Lundi 14/02 de 10h à 11h30
conseils pour l'aménagement de son habitat.
Intervenante : Océane SANTIN(1)

5.INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Lundi 7/03 de 10h à 11h30
Lundi 14/03 de 10h à 11h30
des exercices pour faciliter le sommeil au moment du coucher ou en cas d'insomnies.
Intervenante : MAURY Sylvie(2)

6.ALIMENTATION ET SOMMEIL

Lundi 21/03 de 10h à 11h30
une diététicienne répondra à vos questions :
- existe-t-il des aliments qui aident à s'endormir ?
- le dicton « qui dort dîne » est-il vrai ?

7.ATELIER FLEURS DE BACH

Mercredi 30/03 de 14h à 15h30
Mercredi 13/04 de 14h à 15h30
une découverte des Fleurs de Bach, leurs vertus et comment gérer ses émotions avec ces fleurs.
Intervenant : Christophe CADENE(3)

(1) : Professionnelle d'activités physiques adaptées séniors 82
(2) : Sophrologue (3) : Acupuncteur, conseiller en Fleurs de Bach

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire à ce parcours, contactez Valérie au 07 50 56 78 51.

A ce jour, le pass sanitaire n'est pas obligatoire pour les activités ou sorties du centre social !
PROGRAMME ET CONDITIONS D'ACCES SUSCEPTIBLES D'EVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE.

VACANCES DE NOËL DU 18/12 AU 01/01

Créa-trucs familles

Un atelier de loisirs créatifs en famille. Venez réaliser des objets sur le thème de Noël.

● ***On fabrique sa boule de Noël, son bonhomme de neige ....***
Selon vos idées et envies !

Mercredi 22/12 de **15h à 17h**
Mercredi 29/12 de **15h à 17h**

VERDUN-SUR-GARONNE
Communauté de communes GRAND SUD TARN ET GARONNE, 302 route d'Auch
GRISOLLES
France Services, 9 rue Faugères

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Vanessa 07 72 51 57 73.

Jouons avec les chiffres et les lettres

LUDOTHÈQUE itinérante

Intervenant : association Tour de Jeu

Jouons avec des jeux de société prêtés par Tour de jeu autour des lettres et des chiffres.

Jeudi 30/12 de **14h à 16h**

GRISOLLES
France Services, 9 rue Faugères

Places limitées ! Inscription obligatoire auprès de Valérie 07 50 56 78 51.

A ce jour, le pass sanitaire n'est pas obligatoire pour les activités ou sorties du centre social !

PROGRAMME ET CONDITIONS D'ACCES SUSCEPTIBLES D'EVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE.

VACANCES DE NOËL DU 18/12 AU 01/01

Atelier cuisine en famille

Réalisation en famille d'un dessert gourmand, facile et bon.
Recette choisie ou proposée par les participants.

- ***Petits gâteaux de Noël***

Jeudi 23/12 de **15h à 17h**

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

- ***Bûche gourmande et facile au chocolat***

Mardi 28/12 de **14h à 17h**

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

Les ingrédients vous seront fournis !

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Vanessa au 07 72 51 57 73.

Jouons ensemble

LUDOTHÈQUE itinérante

Intervenant : association Tour de Jeu

Amusons-nous tous ensemble ! Cet atelier propose à toutes générations confondues de se retrouver pour jouer à de multiples jeux.

Mardi 21/12 de **10h à 13h**
Mardi 21/12 de **15h à 18h**

GRISOLLES
France Services, 9 rue Faugères

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

Places limitées ! Inscription obligatoire pour chaque date auprès de Vanessa au 07 72 51 57 73.

A ce jour, le pass sanitaire n'est pas obligatoire pour les activités ou sorties du centre social !

PROGRAMME ET CONDITIONS D'ACCES SUSCEPTIBLES D'EVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE.

EXCEPTIONNEL

Marché de noël

Nous venons à votre rencontre aux marchés de noël **de Verdun-sur-Garonne et Mas-Grenier.**
Le centre social Arc en ciel et les bénévoles de Trait d'Union seront présents et proposeront des ateliers pour les enfants.

Samedi 11/12 de **15h à 18h**

Dimanche 19/12 de **9h à 13h**

VERDUN-SUR-GARONNE
Place de l'Eperon

MAS-GRENIER
Salle des fêtes, 35 rue de la salle des fêtes

Rendez-vous des parents d'ados

Intervenant : Lise Batailler des Francas de TARN-ET-GARONNE et du LOT

Atelier parents-enfants

- ***Les réseaux sociaux, les comprendre pour mieux les utiliser***

Vendredi 14/01 de **20h à 22h**

LABASTIDE-SAINT-PIERRE
France Services, 90 avenue Jean Jaurès

Places limitées ! Inscription obligatoire auprès de Vanessa 07 72 51 57 73.

A ce jour, le pass sanitaire n'est pas obligatoire pour les activités ou sorties du centre social !

PROGRAMME ET CONDITIONS D'ACCES SUSCEPTIBLES D'EVOLUER SELON LA SITUATION SANITAIRE.

NOTES

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Janvier 2022

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

DATES RETENUES

ARC EN CIEL CENTRE SOCIAL
INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

FRANCE SERVICES

90 avenue Jean Jaurès 82370 LABASTIDE-SAINT-PIERRE

Ouverture :
- lundi 8h30-12h30
- mardi 13h30-17h00
- mercredi 9h30-12h30 et 13h30-17h00
- jeudi 14h00-17h00
- vendredi 8h30-12h15 et 13h00-16h00

FRANCE SERVICES

9 rue François Faugères 82170 GRISOLLES

Ouverture :
- lundi 14h00-17h00
- mardi 9h30-12h30 et 14h00-18h00
- mercredi 8h30-12h30 et 14h00-17h00
- jeudi 9h00-12h30 et 14h00-17h30

CONTACTS

centresocial@grandsud82.fr

Pour contacter le centre social composer :

- **Direction :**
  05 32 09 53 41 ou 06 70 57 17 23
- **Animation :**
  Christine : 05 32 09 53 43 ou 06 85 52 73 71
  Vanessa : 05 32 09 53 48 ou 07 72 51 57 73
  Valérie : 05 32 09 05 89 ou 07 50 56 78 51

Communauté de communes GRAND SUD TARN & GARONNE
120 avenue Jean Jaurès - 82370 LABASTIDE-SAINT-PIERRE
www.grandsud82.fr

Conception CCGSTG- Impression sur papier PEFC - Ne pas jeter sur la voie publique