



## ► Séance PBA

Rééquilibrage énergétique & évacuation des blocages émotionnels

La **Psycho-Bio-Acupressure** est une thérapie brève qui permet d'effacer des blocages émotionnels (in) conscients, rapidement et durablement, tels que les angoisses, les colères, les peurs, les culpabilités, etc.. Elle a été mise au point par le Docteur Pierre-Noël Delatte.

**Lucie Weiss, praticienne PBA reçoit gratuitement sur rendez-vous** le 2ème mardi du mois

**Prochaines séances :**

Mardi 11 décembre, mardi 8 janvier et mardi 12 février

Prise de RDV au 04 67 10 08 31

[www.psycho-bio-acupressure.com](http://www.psycho-bio-acupressure.com).

\*s'adresse aux bénéficiaires des minimas sociaux sur présentation de justificatif

## ► Consultation Ostéopathie

Deux Ostéopathes installés à Grabels s'investissent bénévolement pour une ostéopathie « solidaire & pour tous\* », deux fois par mois

Sur RDV au 04 67 10 08 31

En décembre : mardi 4 et jeudi 6 de 9h à 12h

Pas de RDV en janvier

\*s'adresse aux bénéficiaires des minimas sociaux sur présentation de justificatif

## ► Séance de Reiki

Johanne Lienart, thérapeute, propose des soins Reiki aux adultes orientés par l'association Gutenberg Grabels, le mardi, au magasin Bio le Chêne vert, 5 Rue des Genêts, ZAC de Trifontaine, 34980 Saint-Clément-de-Rivière  
Participation : 4€

Sur RDV au 04 67 10 08 31

Mardi 4, 11 et 18 décembre

\*s'adresse aux bénéficiaires des minimas sociaux sur présentation de justificatif

## ► Conseils juridiques

**Lundi 3 décembre** de 9h à 12h sur rendez-vous au Centre Gutenberg, avec Maître Karine Menichetti, Avocate  
Prise de rendez-vous au 04 67 10 08 31

**Mercredi 5 & 12 décembre** de 9h à 12h sur rendez-vous au Centre Gutenberg avec Anne-Sophie Marecaux, conseillère juridique de l'association CLCV.

Permanence assurée par un juriste afin de vous accompagner dans la résolution de vos litiges liés à la consommation et dans l'information aux droits des consommateurs (logement, forfait téléphone...).

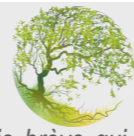
## ► Mission locale jeunes



Suivi personnalisé pour les jeunes de 16 à 25 ans sur des questions d'emploi, de formation mais aussi sur le logement ou la santé.

Prise de rendez-vous avec la conseillère Sylvie Bousquet au 04 67 75 29 67

⚠ Pas de permanences en décembre sur Grabels



## ► CONFERENCE

« **Ecrans en veille, Enfants en éveil** »

Les écrans font partie de notre quotidien.

Comment bien les utiliser ?

Comment gérer au mieux leur mise à disposition ?

**Mardi 11 décembre de 18h30 à 20h, ECQV, la Valsière**

Co animée par des intervenants de l'École des Parents et Educateurs de Montpellier.

Intervenants : Mme Maud Fréchou, Psychologue de l'EPE3, Mme Françoise Peskine, Pédiatre, Mme Monique Laurent – Vauclare, Pédiatre  
Gratuit, ouvert à tous .

Espace de jeux prévu pour les enfants et les jeunes enfants



## ► LAEP



**Goûter de Noël au LAEP**

la dernière semaine avant les vacances de Noël

Apportons gâteaux et boissons pour un goûter partagé autour de Noël (mandarines, chocolats, brioches, gâteaux, pain d'épices, thés de Noël, jus de fruits ...) et entrons dans la magie de Noël.

**Lundi 19 décembre**

de 9h à 12h et de 14h à 17h, maison de l'enfance et de la famille, La Valsière

**Mardi 20 décembre**

de 9h à 12h, maison commune

**Mercredi 21 décembre**

de 9h à 12h, maison commune

**Pas de LAEP pendant les vacances scolaires ni au centre, ni à la Valsière.**

**Reprise le lundi 7 janvier 2019.**

## ► Atelier jardin en décembre

**Samedi 1er** : Début de réfection des bordures du jardin.

**Mercredi 5 \*** : Plantation de fèves et bulbes à fleurs. Accueil et protection des oiseaux en hiver de 10h à 12h

(\*atelier effectué à l'Espace de Vie Sociale de la Valsière)

**Vendredi 7** : Plantation de fèves, nettoyage et plantation des framboisiers et mise en place des piquets pour palissage de 14h à 16h

**Samedi 8** : Comprendre le compostage et plantation de bulbes à fleurs.

**Mercredi 12** : Entretien du jardin. Accueil et protection des oiseaux en hiver et création d'hôtels à insectes fonctionnels. Conte nature. 10h-12h

**Vendredi 14** : Plantation des framboisiers et mise en place du palissage de 14h à 16h

**Samedi 15** : Réfection des bordures du jardin. Entretien et création d' hôtels à insectes de 9h à 13h

**Mercredi 19** : Conte nature et création de cadres végétales de saison. Entretien du jardin et plantation de bulbes. 10h-12h

**Vendredi 21** : Entretien du jardin. Toute la journée

**En cas d'intempéries veuillez contacter Christophe par sms au 07.69.09.87.81**



ÇA SE PASSE AU JARDIN

Tarif adhérent : 15€/ an

Mercredi : 10h-12h /14h-17h

Vendredi : 14h-17h



## Ca se passe à l'E.V.S



**Espace de Vie Sociale  
Maison communale  
(ECQV), La Valsière  
06.17.87.88.06**

### ► Goûter partagé

Au tour de Françoise de revenir aux fourneaux pour ravir nos papilles avec sa **buche de Noël**. Une recette parfaite en ces fêtes de fin d'année, histoire de bien se remplir la panse et d'émerveiller petits et grands lors de ces repas de famille.

**Lundi 17 décembre, 14h-16h30, Cuisine ECQV**

**Tarif : 1.50€**



### ► Repas partagé

C'est bientôt Noël alors l'équipe de l'Association Gutenberg-Grabels a le plaisir de vous accueillir dans ses locaux de la Maison commune pour partager un buffet de Noël. Nous vous invitons à amener un met pour le buffet qu'il soit salé ou sucré.

*Le minibus de l'association fera une navette de la Valsière au village afin que le plus grand nombre puisse participer au buffet. Rendez-vous à 11h45 à l'EVS.*

*Le minibus pourra également vous récupérer ailleurs dans Grabels en cas de difficulté de mobilité, n'hésitez pas à nous contacter.*

**Vendredi 21 décembre, 12h-14h, Centre Gutenberg**

### ► Votez pour le nom de l'Espace de Vie Sociale

Les votes sont ouverts pour déterminer le nom définitif de votre EVS. De nombreuses propositions ont été faites et nous remercions l'imagination de chaque participant(e). Les membres du Conseil d'Administration de l'Association Gutenberg Grabels ont réduit la liste aux trois noms ci-dessous. A vous de voter !



**1. EVS La Vie Valsière**

**2. EVS Amassa (=ensemble en Occitan)**

**3. EVS le Carrousel de la Valsière**

*Urne à disposition à l'espace de vie sociale de la Valsière jusqu'au mercredi 12 décembre.*

### ► CAFE DES PARENTS



De 8h40 à 10h, tous les mardis hors vacances scolaires venez prendre un café ou un thé à l'Espace de Vie Sociale. L'objectif est de réunir les parents autour d'un instant convivial basé sur l'échange (vos enfants, vos expériences, vos envies etc.). Ce temps est le vôtre alors n'hésitez pas à ramener des biscuits, des jeux, des livres, de la musique ou tout autre chose que vous aimeriez faire découvrir. Espace de vie sociale, ECQV La Valsière

### ► SORTIE VILLAGE EMMAÛS

Peut-être connaissez-vous cette grande communauté de St-Aunès ou peut-être pas, dans tous les cas nous vous proposons d'y faire un tour afin de partir à la conquête d'objets ou meubles de récupération. Nous pouvons y trouver des merveilles à conserver comme tel, à customiser, à peindre, à transformer. Ce sera aussi l'occasion de déposer certains dons déjà collectés grâce à vous et à la bourse aux dons.

Rendez-vous **Judi 13 décembre à 13h30** à l'Espace de Vie Sociale. Nous serons de retour pour 17h.

### ► FÊTE DE L'AUTOMNE



Vous vous demandiez quand aura lieu le 3<sup>e</sup> volet des 4 saisons de la Valsière ?

Et bien maintenant vous pouvez sauter sur vos agendas !

**Nous nous retrouverons :**

**dimanche 2 décembre à l'ECQV de la Valsière**

**Dès 10h avec inscription** pour participer à un atelier de cuisine et aux ateliers manuels organisés en matinée. Pour plus de convivialité et pour des questions de développement durable nous vous demandons d'apporter à la fois vos couverts et des mets pour compléter les soupes qui seront élaborés en groupe.

**Dès 14h**, entrée libre, sans inscription. Petits et grands sont les bienvenus pour participer aux nombreuses animations prévues durant l'après-midi avec notamment des jeux de société, des jeux en bois et un concours de dessin !

### ► SOLIDARITE AUDE ...APPEL AUX DONS

Nous mettons en place une collecte pour les sinistrés de l'Aude qui ont vécu dernièrement le même événement que les habitants de Grabels en 2014.

Vous pourrez ainsi faire un don monétaire auprès de l'Espace de Vie Sociale et du Centre Socioculturel de Grabels.

Comme vous le savez, chaque don compte quelque soit la hauteur du geste.

### ► REMERCIEMENTS

**Un grand merci à nos bénévoles**, habitantes de Grabels s'étant portés volontaires pour réaliser un bel apéritif à l'occasion de Salon d'Automne 2018. Très apprécié et très coloré, cet apéritif constitué de crêpes aux goûts surprises et de brochettes a su ravir les papilles.

Merci à Anne, Françoise, Manick, Marlène, Marion, Marie-Louise, Martine, Najat, Nina et Yamina. Merci à Michel également pour toute l'aide apportée lors de l'atelier d'animation autour du jardin



## LA GERBE GRABELLOISE

Après l'inauguration de la Maison des arts le samedi 20 octobre dont font partie l'atelier de tissage dirigé par Gérard Brunel et l'atelier poterie dirigé par Véronique Vernhes, la Gerbe grabelloise vous invite à son

**loto annuel le dimanche 2 décembre à 15h30**

salle Joseph Claustre et salle n°5.

De nombreux lots vous y attendent ainsi qu'une buvette.



## Rando-Loisirs-Culture (RLC)

Séjour « raquette à neige »  
les 21-22-23 janvier 2019 au  
cœur des Pyrénées  
ariégeoises.

Au cœur de sites majeurs des  
Pyrénées, une découverte de  
grands espaces vierges.



**Nature et convivialité au programme :**

deux jours et demis de plein air, une expérience à vivre sans  
modération!

**Points forts du séjour :**

- Un site exceptionnel avec de magnifiques panoramas sur la chaîne des Pyrénées.
- Un hébergement à Ax-les-Thermes, proche du centre commerçant, des centres thermaux, du télécabine accédant au domaine d'Ax-3-Domains.
- Un encadrement par des accompagnateurs professionnels (2 groupes de niveau prévus).
- Détente et remise en forme possible au centre thermoludique du Couloubret.
- Possibilité de ski alpin sur le domaine d'Ax-les-3-Domains.
- Acheminement aller et retour à partir de Grabels + transferts inclus en car de tourisme.

Prix du séjour (incluant demi-pension + pique-nique à midi + encadrement + prêt gratuit des raquettes et bâtons):

- adhérents RLC: 290€ € en chambre double, 340 € en chambre individuelle
- extérieurs: 305 € en chambre double, 355 € en chambre individuelle.

Renseignements/réservation, contact : 06 31 86 13 00.

Consultez également le site de l'association :

[grabels-rlc.fr](http://grabels-rlc.fr) (page « agenda des activités »),

## Bibliothèque de Grabels

La bibliothèque CBPT est heureuse de participer à la vie littéraire des enfants de Grabels.

Ses bibliothécaires interviennent dans 26 classes des 3 écoles, Delteil, Ponsy et Soulages pour partager des lectures, écrire, participer au Prix National Livrentête.

Elles reçoivent les enfants à la bibliothèque pour des animations sur des thèmes festifs (Noël, Pâques...) et tous les 2<sup>ème</sup> samedi du mois, pour une lecture aux 3-8 ans de 10h30 à 11h. Elles se déplacent aussi à la crèche pour les tout-petits !

Les adultes ne sont pas oubliés ! Le prix Hors Champs 2019 débute en décembre.



Le 26 janvier nous vous attendons nombreux pour notre Echange Littéraire dans nos locaux, de 10h à 12h.

Pour tout renseignements et inscriptions, nous sommes à votre disposition les  
**lundi, mercredi et vendredi**  
de 17h à 19h

le samedi de 10h à 12h

Les bibliothécaires

[Biblio.grabels@gmail.com](mailto:Biblio.grabels@gmail.com)

Association Rando, Loisirs, Culture

## Conférence



### La Syrie d'Hier et d'Aujourd'hui

Par **Mohammad Alsadhan**

Enseignant-chercheur, Professeur Contractuel à l'UMR-CNRS  
de l'Université Paul Valéry, Docteur en sciences du langage

**Mercredi 12 décembre 2018 à 20h30,**  
**Salle de la Gerbe, Grabels**

Entrée libre



Membres de la Commission : Dominique Bothorel, Delphine Boutin, Monique Dupuy, Josette Pistre, Francis Debladis, Shahram Astarai.

Mise en page : Delphine Boutin Responsable de publication : Laurence Richard Tirage : 3800 exemplaires n° ISSN 2264-5462

2, place Jean Jaurès - 34790 GRABELS - Tél : 04 67 10 08 31 - [journal-centregutenberg@orange.fr](mailto:journal-centregutenberg@orange.fr) - <http://www.centregutenberg.com>

Les colonnes de ce journal sont ouvertes aux associations adhérentes au Centre Gutenberg