



## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

## PRENDRE DES RISQUES



Lorsqu'il eut sa majorité, son père lui dit : Mon fils, nous naissons tous avec des ailes. S'il est vrai que tu n'as pas l'obligation de voler, je crois qu'il serait dommage de marcher alors que tu as des ailes ». Le père emmène son fils dans la montagne, au bord d'un précipice. « Tu vois mon fils, lorsque tu voudras voler, tu viendras ici, tu prendras ton élan, tu sauteras, et en étendant tes ailes tu voleras ». Le fils hésite : « Et si je tombe ? » – « Si tu tombes tu te feras quelques égratignures qui te rendront plus fort pour le prochain essai ». Le fils retourne au village. Ses amis le conseillent : « Pourquoi ne commences-tu pas à sauter en douceur ? ». Le jeune homme monte alors au sommet d'un arbre et rassemblant tout son courage, il saute. Il déploie ses ailes, les agite dans l'air de toutes ses forces, mais malheureusement se précipite à terre. Il va voir son père. « Je ne peux pas voler. J'ai essayé, mes ailes sont juste un ornement ». - « Mon fils, pour voler, il faut créer l'espace d'air libre nécessaire aux ailes pour se déployer. Pour voler, il faut commencer par prendre des risques. Si tu ne veux pas, le mieux est sans doute de te résigner et de continuer à marcher ».

Pour faire un lien avec ce conte, les administrateurs et les salariés de Gutenberg-Grabels sont de ceux qui aiment déployer leurs ailes pour voler. Le 7 février 2022, le conseil municipal va voter la convention avec notre association de son 7ème Projet Social. Un Projet Social est bâti avec l'expression des habitants, la réflexion de nos administrateurs et partenaires. Quels mots clés décrivent notre Projet Social ? Éducation populaire, c'est-à-dire un espace d'engagement des habitants, une participation citoyenne, un développement local durable, sur fond de créativité et d'audace, qui vont parfois de pair avec une prise de risque. Quelles sont les nouveautés du 7ème projet social ? Le développement du pôle seniors, l'achat par notre association d'un local à la Valsière, qui nous permettra d'accueillir encore mieux les demandes des Grabellois. Un grand merci aux habitants qui nous font confiance, aux administrateurs, à l'équipe de salariés, à son directeur, pour la conception et l'écriture de notre nouveau Projet Social 2022-2025.  
Laurence RICHARD



## À VOS AGENDAS !



## DU 1er AU 5 FÉVRIER :

- Lieu d'Accueil Enfant Parent les 1er et 2
- Permanence association CLCV le 2

## DU 7 AU 12 FÉVRIER :

- Permanence Avocate le 7
- Conférence Histoire de l'Art le 7
- Lieu d'Accueil Enfant Parent les 7, 8 et 9

## DU 14 AU 19 FÉVRIER :

- Lieu d'Accueil Enfant Parent les 14, 15 et 16
- RDV ostéopathe le 15
- Conférence Histoire de l'Art le 14
- Permanence association CLCV le 16
- Art thérapie le 17
- Atelier de peinture Parents - Enfants à la Valsière le 19

## DU 21 AU 28 FÉVRIER :

- Lieu d'Accueil Enfant Parent les 21, 22 et 23
- Land'Art le 21 : à l'Espace de Vie Sociale
- Atelier cuisine le 24
- Apéribels les 24 février et 3 mars
- Café des parents le 28

A découvrir  
en février

Réflexologie bébé  
émotionnelle - P2  
GYM SENIORS - P3

1

RETROUVEZ TOUS LES MOIS

LE P'TIT  
JOURNAL 

WWW.CENTREGUTENBERG.COM

@association.gutenberg

@centre socioculturel gutenberg

ACCUEIL AU CENTRE  
DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 13H ET DE 14H À 18H  
LE SAMEDI DE 9H À 13H  
04 67 10 08 31

2 PLACE JEAN JAURÉS 34790 GRABELS

# PERMANENCES



sur RDV au 04 67 10 08 31

**CLCV : Mercredi 2 & 16 février de 9h à 12h**

Consommation Logement & Cadre de Vie

Francis POURNIN assure des permanences 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...).

**Avocate : 7 février à partir de 9h30**

Maître Karine MENICHETTI vous reçoit sur RDV

**Mission locale jeunes : 1 Jeudi sur 2 de 9h à 12h**

Suivi personnalisé pour les jeunes de 16 à 25 ans

Prise de rendez-vous avec le conseiller Julian LIEVAIN au 04 67 75 29 67



## Pôle Ressources bien-être :

**Nouveau : réflexologie bébé émotionnelle**

La réflexologie bébé émotionnelle s'appuie sur les principes de la réflexologie plantaire et ceux de la médecine chinoise. En agissant sur une zone réflexe du pied, on travaille sur une structure ou un organe et sur l'émotion qui est reliée.

Lors de cet atelier les parents apprendront des massages réflexes pour aider à soulager les douleurs dentaires, troubles ORL et digestifs, améliorer le sommeil et renforcer les défenses immunitaires mais aussi accompagner les émotions : peurs, tristesse, colère, angoisse de séparation. C'est une trousse de secours réflexologique qui sera à leur disposition.

Lundi de 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30

Animé par Cécile Graziani, ostéopathe

**20€ la séance** (adhésion obligatoire)

Prise de RDV au 04.67.10.08.31



### \* Séance de Reiki

Art de guérison naturel japonais, imposition des mains au-dessus de la personne. Apporte un profond ressenti de bien-être et de détente.

Mardi et Mercredi de 9h30 à 17h30 (4euros/séance)

Chez la patricienne, Johanne Lienart

### \* Séance d'ostéopathie

Médecine manuelle, qui vise à trouver la cause des douleurs.

Mardi 15 février entre 9h et 12h

Au cabinet de Coralie Marine-Davèze, ostéopathe à Grabels

### \* Massages bien-être

Les massages bien-être du monde apportent relaxation, apaisement et visent à un état de relâchement total.

Le 1er mercredi du mois de 9h à 12h.

Chez le praticien, Gilles Baller

**\*Séances gratuites pour les bénéficiaires des minima sociaux sur présentation de justificatifs - Prise de RDV au 04.67.10.08.31**



# CE MOIS-CI



## Activités Parents Enfants :

### ► Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP)

Espace de jeux pour les jeunes enfants (0 à 6 ans), accompagnés d'un adulte (père, mère, grand-parent, etc.), et aux futurs parents - sans inscription / Gratuit

Au Centre Maison commune (Salle Cléopâtre)

Mardi & mercredi 9h - 12h

A la Valsière Maison de l'enfance et de la famille

Lundi 8h30-11h30 & 15h30-18h30

(sauf pendant les vacances)



### ► Massage bébé

Atelier de 5 séances pour les bébés de la naissance à 1 an et leurs parents

Au Centre à la Maison commune (Salle Cléopâtre)

Vendredis 14h30-16h

vendredis 11 et 18 février et les vendredis 11,18 et 25 mars

de 5 à 15€ les 5 séances d'1h30 + adhésion 13€

(en fonction des revenus /inscription obligatoire, nombre de place limité)

### ► Atelier Parler & Ecouter (Faber et Mazlish)

« Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent » Des outils concrets applicables au quotidien pour améliorer la communication avec son enfant : aider les enfants aux prises avec leurs sentiments pénibles, susciter la coopération, développer l'autonomie, utiliser les compliments...

7 séances de 3h les samedis de 9h30 à 12h30

de 5 à 15€ les 7 séances + adhésion 13€

(en fonction des revenus/inscription obligatoire)

pour les parents d'enfants de tous les âges

Contact : Sylvie CORSON 04.67.10.08.31



## Atelier histoire de l'art

### Lundi 7 février : l'art et l'architecture

Laetitia vous présentera un lieu peu connu à Montpellier et pourtant chargé d'histoire : l'ensemble de la Miséricorde.

Laetitia vous racontera une histoire d'amour...de son prochain.

### Lundi 14 février : Jean Francis Auburtin au Musée de Lodève

En une centaine d'œuvres, le Musée de Lodève propose une rétrospective complète de ce peintre à redécouvrir.

En véritable « portraitiste de la nature », Auburtin décèle dans chaque paysage le caractère intime du lieu. Lors de ses marches, il traque le motif, le capture dans ses carnets et amasse ainsi un riche répertoire de formes picturales. Son œuvre baigne presque entièrement dans l'univers marin, au point que l'historien de l'art Christian Briend le qualifie de « symboliste de la mer »

Salle MALALA de 14h à 16h

10€ la séance

(adhésion obligatoire)

Renseignements : 04 67 10 08 31



RETROUVEZ TOUS LES MOIS

LE P'TIT JOURNAL



WWW.CENTREGUTENBERG.COM



@association.gutenberg



@centre socioculturel gutenberg

ACCUEIL AU CENTRE

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 13H ET DE 14H À 18H

LE SAMEDI DE 9H À 13H

04 67 10 08 31



2 PLACE JEAN JAURÉS 34790 GRABELS

## LA VIE VALSIÈRE EN FEVRIER

ESPACE DE VIE SOCIALE :  
EMELINE MARTIN 06.17.87.88.06

## ► Ateliers informatique à l'EVS

Des ateliers informatique individuel sont proposés à l'EVS depuis le 3 janvier. Vous ne savez pas comment envoyer un mail, créer un fichier, manipuler un logiciel, un besoin de dépannage ponctuel d'ordinateur... Venez avec votre ordinateur et nos bénévoles vous accompagneront pour vous aider dans ces démarches.

Le lundi et le jeudi de 14h à 16h à l'EVS  
Sur RDV au 04 34 40 06 48 ou 06 17 87 88 06



## ► Lundi 21 Février : Land'ART Parents-Enfants

Nous irons trouver nos matériaux dans la nature (bâtons, cailloux, feuilles...) pour créer une œuvre artistique en famille.



De 14h à 17h à l'Espace communal  
Sur Inscription/ Gratuit /Places limitées

## ► Mercredi 23 Février : Le Café des Habitants

Et si on se rencontrait pour discuter, échanger, faire connaissance autour d'un café ou d'un thé...

De 10h à 12h devant l'EVS

Animation ouverte à toutes et à tous / gratuit



## ► Jeudi 24 Février : Atelier Cuisine spécialité camerounaise

Une bénévole d'origine camerounaise propose de partager sa recette de maquereau à la sauce d'arachide. Pour des raisons sanitaires, la dégustation ne sera pas possible mais vous pourrez repartir avec votre portion de plat.

De 10h-12h, cuisine  
Espace Communal Valsière

Places limitées

Sur inscription + Pass sanitaire / 3€



## ► Jeudi 24 Février : Les Apéritifs reviennent ...

L'EVS propose aux habitants de venir partager un apéritif autour d'une boisson que chacun ramène. Apportez qui vous êtes, un instrument, un jeu... Ambiance conviviale.

De 18h30 à 20h à l'Espace Communal  
Sur inscription / Gratuit



## ► Lundi 28 Février : Un café des parents

L'EVS propose aux familles du quartier de la Valsière de se réunir autour d'une boisson chaude (chocolat chaud, thé à la menthe oriental...) Une occasion à ne pas manquer pour faire connaissance dans une ambiance conviviale.

De 15h00 à 17h à l'Espace Communal

Sur inscription/Gratuit/ renseignement 06 17 87 88 06

## À NE PAS MANQUER !

## ► Concours de peinture : 20ème édition

Exposition  
du 17 janvier au  
26 février 2022

CONCOURS DE PEINTURE  
AMATEUR

20ème édition  
sur le thème de la fête

VOTEZ SUR INTERNET !

JUSQU'AU 14 FÉVRIER 2022

<https://concourspeinturegutenberggrabels.wordpress.com/>

Visite en ligne  
sur notre site internet



## ► NOUVEAU ! Gym séniors :

Activité qui permet de renforcer l'équilibre, les réflexes, le système cardio-vasculaire, la coordination des mouvements. Mais surtout garder le moral, se sentir bien, être à l'aise dans la vie quotidienne.

Animé par Nadine Zacharias, éducatrice sportive

Jeudi de 14h à 15h salle Cléopâtre

Tarif : de 60 à 110€ (selon revenus) + 13€ d'adhésion

Renseignements & inscriptions : 04 67 10 08 31

## ► Les jeudis de l'art thérapie :

Expression corporelle dansée, rencontres créatives, ludiques, toniques pour se réparer.

Animé par Nicole Lamoureux, Art-Thérapeute & Psychopraticienne

Jeudi 17 février de 19h30 à 21h30

Tarif : 10€ par séance + 13€ d'adhésion

Renseignements au 06 81 64 51 01

## ► Feldenkrais :

Méthode pour développer la conscience de soi par le mouvement

Animé par Dominique Levilain

1 samedi sur 2 de 9h30 à 11h30 salle Cléopâtre

Renseignements : 04 67 10 08 31



RETROUVEZ TOUS LES MOIS

LE P'TIT  
JOURNAL



WWW.CENTREGUTENBERG.COM



@association.gutenberg



@centre socioculturel gutenberg

ACCUEIL AU CENTRE

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 13H ET DE 14H À 18H

LE SAMEDI DE 9H À 13H

04 67 10 08 31



2 PLACE JEAN JAURÉS 34790 GRABELS

# LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS

## Rando Loisirs Culture

Depuis septembre 2021, nos activités ont repris un cours normal dans le respect des mesures sanitaires.

**Les Randonnées** : le mardi et le jeudi avec plusieurs niveaux de difficultés.

**Les Marches** : aquatique les samedi et lundi après-midi, nordique le mercredi matin .

**2 séjours de randonnées sont programmés en 2022 :**

3 jours dans les Montagnes ardéchoises en avril, 7 jours dans le Désert des Bardenas en Espagne en octobre.

**La Culture** : les visites culturelles à la journée ou ½ journée sont de retour.

Une sortie de 2 jours en Avignon est prévue en mai.

**Les prochaines conférences auront pour thème** : «Naissance de l'écriture en Mésopotamie» le 26 janvier, «Au détour du chemin de Stevenson» en mars, "Connaissances et croyances en astronomie" en avril ou mai.



*Vous pouvez découvrir toutes ces activités en vous rendant sur le site web de RLC. Les événements (randonnée, sortie culturelle, conférence) y sont décrits et vous pouvez vous inscrire en ligne : [rando-loisirs-culture.pepsup.com](http://rando-loisirs-culture.pepsup.com) ou bien appeler au 06 85 80 27 72.*

## La Gerbe Grabelloise

Les activités en cours sont proposées avec respect des consignes sanitaires et des gestes barrières :

**Le lundi, atelier de la ruche aux idées de 14h à 17h** au premier étage de la maison commune : bricolage, couture, tricot ... dirigé par Nadine Savey

**Le premier et le troisième lundi de 17h30 à 20h** : jeu de belote avec Serge Agathon et Jacky Fontaine dans la salle Claustre

**Le mardi (sauf vacances scolaires), atelier poterie de 15h30 à 17h30, de 17h30 à 19h30 et de 19h30 à 21h30** : 3 groupes dirigés par Valérie Vernhes/ Activité payante

**Le mercredi, théâtre pour adultes de 21h à 23h** : répétitions à l'auditorium de l'école musique En cours : répétitions de 7 comédiens amateurs, responsable : Thérèse Voogdt

**Le jeudi, atelier tissage de 14h à 17h** : proposé par Gérard Brunel sur 10 métiers à tisser, au premier étage de la maison des Arts, au fond de la cour des anciennes écoles

**Le jeudi, jeu de tarot de 17h30 à 20h** dans la salle Joseph Claustre

**Le vendredi, randonnée à 13h45** pour la demi-journée en hiver et à 9h pour la journée entière avec Martine Savey et Jean-Marie Bonnet

Toutes les activités sont gratuites et ouvertes à tous, sauf la poterie.

L'adhésion à la Gerbe est demandée : 15 euros par famille.

**Renseignements : [lagerbe.grabelloise@gmail.com](mailto:lagerbe.grabelloise@gmail.com)**

## Association Lou Dragàs

**Dimanche 13 Mars** : fête des « Bugadières ». Lou Dragàs animera la bugada, autour du caudejadou, dans le bassin et ensuite à l'espandidou ...

**Du 16 au 27 Mars** : commémoration du 30ème anniversaire de Lou Dragàs /Grande Exposition sur le Grabels d'antan :

-Salle de la Gerbe présentation objets usuels de 1900 (domestiques, vestimentaires et agricoles)

-Salle JE Claustre : Conférences, petits films documentaires, expo photos brochures de Grabels à l'époque Pour que cette manifestation soit une réussite nous avons besoin de la participation des Grabellois et renouvelons notre appel, car nous recherchons des objets anciens (en prêt ou don).

Pour plus d'information vous pouvez vous adresser aux membres du Bureau de l'association [loudragas@orange.fr](mailto:loudragas@orange.fr) site : <http://loudragas.e-monsite.com>

ou téléphoner à Marie-Annick Présidente N° 06 27 01 10 20 ... Merci par avance...

RETROUVEZ TOUS LES MOIS

**LE P'TIT JOURNAL**

**Membres de la Commission** : Dominique Bothorel, Delphine Boutin, Françoise Camus, Raphaël Noël, Laurence Richard, Catherine Juge-Menard, Francis Debladis, Josette Pistre.

**Mise en page** : Delphine Boutin, Françoise Camus

**Responsable de la publication** : Laurence Richard

**Tirage** : 4500 exemplaires N°ISSN 2264-5462

2 place Jean Jaurès 34790 GRABELS - Tél : 04 67 10 08 31