

PERMANENCES



sur RDV au 04 67 10 08 31

CLCV : Mercredi 5 & 19 Janvier 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 : 3 Janvier 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



France Services

Santé, famille, retraite, droit, logement, impôt, recherche d'emploi, accompagnement au numérique : les agents France services vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches administratives du quotidien.

Guichet concerté : Carsat



En partenariat avec la CARSAT, nous vous proposons des entretiens de prévention individuels (sur RDV) afin de déterminer au mieux vos besoins (réaménagement de votre logement, soucis de santé...).

L'objectif de ce dispositif étant d'améliorer la qualité de vie à domicile des séniors.



Pôle Ressources bien-être :

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

*** 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)

*** Ostéopathe**

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

Mardi 25 Janvier entre 9h et 12h

Ostéopathes : Coralie Daveze & Thomas André

*** 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

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.).

Ouvert également aux futurs parents

(sauf pendant les vacances) - sans inscription / Gratuit

Au Centre Maison commune (Salle Cléopâtre)

Mardi de 9h à 12h &

mercredi de 9h à 12h

A la Valsière Maison de l'enfance

et de la famille

Lundi de 8h30 à 11h30

de 15h30 à 18h30



► **Massage bébé pour les bébés de la naissance à 1 an & leurs parents**

Au Centre Maison commune (Salle Cléopâtre)

Atelier de 5 séances de 1h30

Prochaines séances disponibles les vendredis

14, 21, 28 janvier & les vendredis 4 et 11

février de 14h30 à 16h

De 40€ à 87€ (en fonction du niveau de revenu)

+ adhésion (13€)

(attention inscription obligatoire, nombre de place limité).



Atelier histoire de l'art



Lundi 10 janvier : présentation de la collection CINI par Odile Gancedo

À l'occasion du 70e anniversaire de la création de la Fondation Giorgio Cini, l'Hôtel de Caumont - Centre d'art d'Aix-en-Provence propose à ses visiteurs un voyage à Venise en présentant pour la première fois hors d'Italie des chefs-d'œuvre de la collection Cini, l'une des plus importantes collections d'art ancien italien.

Lundi 31 Janvier : séance histoire de l'art au cours desquelles Laetitia Cornée vous donnera des clefs de lecture de l'art pour visiter les expositions de notre territoire (musée Fabre, musée de Lodève...)

Salle MALALA de 14h à 16h

10€ la séance

(adhésion obligatoire)

Renseignements

04 67 10 08 31



2

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 JANVIER

ESPACE DE VIE SOCIALE :
EMELINE MARTIN 06.17.87.88.06► **Nouveau !! Ateliers d'informatique à l'EVS**

Des ateliers d'informatique individuels arrivent à l'EVS à partir du 3 janvier... Vous ne savez pas comment envoyer un mail, créer un fichier, manipuler un logiciel, un besoin de dépannage ponctuel d'ordinateur... Vous n'avez plus qu'à venir 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 en appelant le Centre Social Gutenberg ou l'EVS.

► **Mercredi 5 Janvier : Comité d'Animation avec les habitants :**

Un atelier ou un événement que vous souhaitez proposer aux habitants de la Valsière... L'EVS vous propose une table ronde pour écouter vos propositions et présenter les actions organisées par l'EVS.

RDV à l'Espace Communal de la Valsière

De 17h30 à 19h.

Pass sanitaire.

► **Mardi 11 Janvier : Galette des Rois**

L'EVS propose un atelier cuisine « Galette des rois » à préparer et déguster ensemble.

14h à 16h – Préparation de la Recette

16h à 17h- Dégustation

RDV à l'Espace Communal

Sur inscription/ Pass sanitaire / 1€

► **Mercredi 26 Janvier : Goûter thème « le chocolat »**

L'EVS propose aux familles du quartier de la Valsière de se réunir autour d'un goûter commun où chacun ramène un goûter et une boisson.

Une occasion à ne pas manquer pour faire connaissance dans une ambiance musicale et conviviale.

RDV à l'Espace Communal

De 15h30 à 17h

Sur inscription / Gratuit

► **Mercredi 19 Janvier : Atelier Peinture Parents-Enfants**

L'EVS propose un atelier peinture à réaliser entre enfants et parents

14h à 17h à l'Espace communal

Sur Inscription/ Gratuit

► **Jeudi 27 Janvier : Atelier Cuisine avec l'ATO des écureuils**

Les résidents de L'ATO des écureuils proposent un repas aux habitants à préparer et déguster ensemble.

Pensez à venir avec vos couverts et vos assiettes.

10h-12h – préparation du repas

12-14h- dégustation

RDV à l'Espace Communal

Sur inscription/ Pass sanitaire / 3€



À NE PAS MANQUER !

► **Concours de peinture : Exposition de peinture, vernissage et vœux**

Plusieurs artistes ayant participé au concours de peinture, sur le thème de la « FÊTE », exposeront dans la grande salle de la maison commune du 17 au 21 janvier 2021, de 10h à 12h et de 14h à 17h.

L'exposition se prolongera au Centre Gutenberg jusqu'au 26 février aux horaires habituels d'ouverture.

Trois prix seront décernés par l'Association Gutenberg-Grabels, dont le coup de cœur du public.

Comme chaque année, la Présidente, Laurence Richard présentera ses vœux.



VOTEZ POUR VOTRE
COUP DE CŒUR
« LE PRIX DU PUBLIC »
SERA DÉCERNÉ À
L'ŒUVRE
LA PLUS APPRÉCIÉE
PAR LES VISITEURS.

► **Jardin partagé :**

Au programme cet hiver : semis de fèves, de pois, plantations de bulbes d'ail, d'oignon et d'échalote ou encore préparation des sols pour la saison printanière. Pas d'hibernation pour les jardiniers !

Thomas vous propose aussi d'expérimenter diverses techniques de buttes de permacultures, la taille de petits arbres fruitiers etc n'hésitez pas à nous rejoindre pour découvrir ou parfaire vos compétences jardinatoires et partager infusions et spécialités du jardin

Mercredis : 9h-12h/14h-18h**Jeudis & vendredis : 14h-18h**

jardins de Grabels-route de St Gely



CONTACT :
06 72 71 72 39
06 75 33 69 98



3

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



LA SECTION CARTES DE LA GERBE GRABELLOISE

La section cartes de la Gerbe grabelloise a organisé son premier tournoi trimestriel de tarot de la saison 2021 /2022 le 25 novembre 2021 de 17h30 à 23h.

Pour la première fois un tournoi de belote a été organisé ce même jour.

29 personnes ont participé (dont 6 du club de Saint Clément de Rivière) au tournoi de tarot.

12 personnes (dont 4 du club de St Clément de Rivière) ont participé au tournoi de belote.

Comme à l'accoutumée un repas a été pris en commun, chacun apportant un plat sucré, salé ou autre.

A l'issue de la soirée des récompenses ont été remises aux 8 premiers du tarot et aux 4 premiers de la belote.



RANDO LOISIRS CULTURE



les randonneurs du séjour aux Cinque Terre en Italie

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

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

Les Marches aquatiques : 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 pour le printemps.

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".

Retrouvez toute notre actualité sur notre site(inscription en ligne possible) rando-loisirs-culture.pepsup.com

Contact : 06 85 80 27 72.



Notre association **Handi Cap Sud 34**, est très heureuse d'avoir organisé et coordonné le Téléthon trop longtemps inexistant à Grabels! Nous avons eu le bonheur d'être entourés par des Associations Grabelloises ainsi que par les services des Sports, le Service Jeunesse de la Mairie qui, par leurs présences et leurs actions ont fait revivre cette noble cause!!! Nous remercions infiniment pour leurs énergies, leurs actions : L'association la Ligne Grabelloises, l'association VTT Club de l'Avy, L'association Vélo Club Grabellois, l'association les Jardins de Grabels, l'association Gutenberg-Grabels, l'association la Dentellière, l'association Los Pétaucaires, Ensemble la Valsière (comité de Quartier), et l'association Handi Cap Sud 34.

Nous remercions infiniment les donateurs qui nous ont permis de faire le repas : OPTI PLUS la Valsière, les Maraichers du marché de Grabels (légumes frais), 7kgs de viande hachées offerts par Dominique du marché de Grabels et 40 tartelettes aux pommes offertes par la boulangerie Le Moulin Gourmand du centre commercial Saint Charles à Grabels . Nous tenons à leur dire un GRAND MERCI!!!

Nous remercions également les donateurs qui nous ont permis de réaliser la tombola du Téléthon!!!

Et bien-sûr, grâce à vous Grabelloises et Grabellois qui avez participé aux actions proposées par ces Associations, MERCI. **Le Téléthon 2021 de Grabels a récolté 2370€.**

On se donne rendez-vous, si vous le voulez bien, l'année prochaine, plus nombreux pour faire #ENSEMBLE# du Téléthon 2022 un énorme FEU D'ARTIFICE!!!!

Ghislaine Vasseur-Solives Fondatrice et Présidente de Handi Cap Sud 34 à Grabels

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