



Édition N°192
SEPTEMBRE
2022

L'ASSOCIATION GUTENBERG-GRABELS PRÉSENTE

LE P'TIT JOURNAL

DU CENTRE GUTENBERG ET DE L'ESPACE DE VIE SOCIALE VALSIÈRE

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE LE NOM SUR LE BALLON



Un groupe de cinquante personnes participe à un séminaire. Le conférencier donne à chaque personne un ballon de baudruche. Il invite alors chacun à écrire son nom sur le ballon à l'aide d'un marqueur. Tous les ballons sont recueillis et mis dans une autre pièce. Le conférencier demande aux participants d'entrer individuellement dans la pièce et de retrouver chacun le ballon sur lequel est inscrit son nom, en moins de cinq minutes. Tous se ruent dans la pièce et frénétiquement se mettent à la recherche de leur nom, dans un désordre total. Au bout de cinq minutes, personne n'a pu trouver son propre ballon. Alors le conférencier dit : "Maintenant, que chacun recueille au hasard un ballon et le donne à la personne dont le nom y est écrit." En moins de cinq minutes, tout le monde récupère son ballon.

Ce conte évoque la **valeur de l'entraide** ... une richesse !

La rentrée de septembre 2022 me donne l'occasion de vous parler de l'entraide proposée par notre association. A la demande des Grabellois, voici **quelques nouvelles actions collectives** : **1- Les familles** : «Mieux comprendre son bébé en communiquant par le langage des signes», «Réflexologie bébé émotionnelle®»... **2- Les Seniors** : «Bien vieillir et bien conduire», «le Jardin extraordinaire»... **3- Les associations de Grabels** : «Rencontre inter-associative à Grabels, portant sur le financement du monde associatif» en partenariat avec la commune et le département... **4- A la Valsière** : «Projet de Lieu d'Accès Multimédia», «Permanences France Services» ... Visitez notre site pour découvrir toutes nos propositions !

NOTRE ASSOCIATION RESTE A VOTRE ÉCOUTE POUR ÊTRE AU PLUS PRES DE VOS BESOINS

Je souhaite à chacun de vous une rentrée enrichissante !

Laurence RICHARD



À VOS AGENDAS !



DU 1 AU 10 SEPTEMBRE :

- Fête des associations le 3 sept de 9h à 13h
- Permanence avocate le 5 sept
- Lieu d'Accueil Enfant Parent, les 5, 6 et 7 sept
- Permanence association CLCV, le 7 sept

DU 12 AU 17 SEPTEMBRE :

- Reprise des activités le 12 sept
- Lieu d'Accueil Enfant Parent, les 12, 13 et 14 sept
- Réunion d'information le 15 sept : "activité physique adaptée aux séniors"

DU 19 AU 24 SEPTEMBRE :

- Conférence histoire de l'art 19 sept de 14h à 16h / salle Cléopâtre -maison commune : "Raoul Dufy - hotel de Caumont"
- Lieu d'Accueil Enfant Parent, les 19, 20 et 21 sept
- Semaine de la parentalité du 19 au 24 sept
- Permanence association CLCV, le 21 sept

DU 26 AU 30 SEPTEMBRE :

- Lieu d'Accueil Enfant Parent, les 26, 27 et 28 sept
- Reprise de l'accompagnement scolaire le 26 sept



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 7 et 21 septembre 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 : 5 juillet à partir de 9h30**

Maître Zohra Takrouni 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

 **SUR RDV AU 04 67 10 08 31**

► **France Services**

Les agents France services

vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches administratives du quotidien.

Sur RDV : 04 67 10 08 31

► **Guichet concerté :**

**Améliorer la qualité de vie
à domicile des séniors**

en partenariat avec la CARSAT

Entretiens de prévention individuels (sur RDV) afin de déterminer au mieux vos besoins (réaménagement de votre logement, soucis de santé,...).



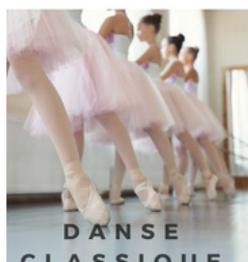
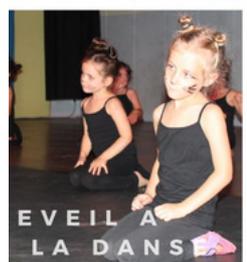
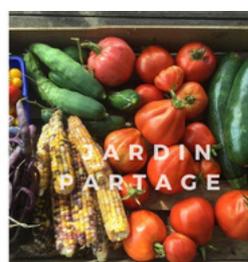
On vous accueille !

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS

Carsat Retraite & Santé au travail
— Languedoc-Roussillon —



C'EST LA RENTRÉE !



 **Venez essayer l'activité qui vous ressemble ! début des cours le 12 septembre***
Cours enfants, ados, adultes, séniors - tarifs dégressifs - essai possible sur inscription -
**sauf accompagnement scolaire, yoga..se rapprocher de l'accueil pour confirmation : 04 67 10 08 31*



Ateliers jardin :

► **Le mercredi :**

9h - 12h et 14h - 18h

► **Le jeudi et vendredi :**

14h - 18h (tarif adhérent 15€)

Contact Thomas Rongier

07 69 09 87 81

jardin@centregutenberg.com



Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP)

reprise le 5 septembre

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

Au Centre Maison commune (Salle Cléopâtre)

Mardi & mercredi 9h - 12h

A la Valsière : Maison de l'enfance et de la famille (Salle de la ludothèque)

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

SEMAINE DE LA PARENTALITÉ : DU 19 AU 24 SEPTEMBRE

ORGANISÉE PAR LE CENTRE GUTENBERG
AVEC DE NOMBREUX PARTENAIRES,
PROFESSIONNEL(LE)S ET HABITANTS.

► LUNDI 19 SEPTEMBRE

Lieu : Maison de l'enfance et de la famille

09h30 - 11h30 : Groupe d'échange sur l'allaitement

14h00 - 15h30 : Échange sur la motricité libre

15h30 - 18h30 : Lieu Accueil Enfant Parent, jeu en famille

► MARDI 20 SEPTEMBRE

Lieu : Salle Cléopâtre/ maison commune

9h00 - 12h00 : Groupe d'échange « Parler de la perte d'un animal, d'un proche avec son enfant ? » & espace de jeu (LAEP)

Lieu : Jardin des oiseaux (imp. du Picadou)

16h45 - 18h30 : Fresque collective « Dessine moi ta famille »

17h00 - 18h30 : Initiation à la mécanique auto (fonctionnement, entretien du moteur) & accueil des enfants (fresque collective - sur inscription)

► MERCREDI 21 SEPTEMBRE

Lieu : Salle Cléopâtre/ maison commune

9h00 - 12h00 : Lieu Accueil Enfant Parent, animation musicale

Lieu : Espace communal la Valsière

14h00 - 17h00 : Instants partage familles "atelier créatif"
(sur inscription)

Lieu : Maison commune

16h-18h : Initiation aux gestes de 1er secours
(sur inscription)

► JEUDI 22 SEPTEMBRE

Lieu : Espace communal la Valsière

9h-11h30 : Bien-être entre femmes (coiffure - sur inscription)

► VENDREDI 23 SEPTEMBRE

Lieu : Espace communal la Valsière

9h-12h : Conseil nutrition & atelier cuisine intergénérationnel (sur inscription)

18h30-20h30 : Conférence/ Harcèlement scolaire, Cyberharcèlement...

Ateliers parents-enfants, conférence, jeux bien-être en famille, information, Initiations, temps d'échanges, etc.



► SAMEDI 24 SEPTEMBRE

Lieu : Espace communal la Valsière

9h30 - 10h15 & 10h30 - 11h15 : Ateliers parent-enfant, stands, information

- Atelier « Eveil des sens & Créa'Récup » : animé par des parents et habitants
- Stand « Maquillage enfants » : animé par Emeline Martin (EVS)
- Initiation aux « Signes avec bébé » : animée par Mélodie Revel, formatrice Eveil & Signes
- Initiation à la « Psycho Bio Acupressure » : animée par Lucie Weiss, praticienne PBA
- Initiation à la « Réflexologie bébé » : animée par Cécile Graziani, praticienne réflexologie.
- Espace « Jeux en famille » : animé par la ludothèque municipale
- Espace « Point Information Jeunesse » (PIJ) : animé par le PIJ municipal
- Stands associations: « Vivre son Deuil », etc.

11h30-12h30 : Grand spectacle de magie animé par Berny, Le magicien

12h30 : Apéritif offert par la municipalité

Contact : 04 67 10 08 31
Caroline Barbaglia



À NE PAS MANQUER !

► Activités physiques adaptées aux séniors

Reprise des ateliers collectifs en octobre

Réunion d'information

Jeudi 15 septembre 2022 à 10h

au Centre Gutenberg

Animée par le Professeur Bernard

Maître de conférence & gérontologue



► Bien vivre sa retraite

Vous êtes jeune retraité ou futur retraité, vous vous posez des questions, un nouveau mode de vie s'offre à vous

Venez découvrir les offres de services de l'action sociale de la CARSAT LR et les services dédiés aux séniors du centre Gutenberg

Jeudi 20 octobre à 10h Salle MALALA

maison commune, 2 place Jean Jaurès à Grabels

Renseignements : 04 67 10 08 31

► Clics numériques séniors

Vous souhaitez être initié à l'informatique, communiquer, échanger, apprendre ? Cet atelier est fait pour vous !

Un nouveau créneau s'ouvre le mercredi : atelier collectif de 8 participants maximum, 1 ordinateur par personne entièrement équipé, 1 tablette

Les participants peuvent amener leur propre matériel

**Séance le mercredi de 10h30 à 12h
(hors vacances scolaires)**

Venez découvrir :

- L'informatique
- L'internet et ses outils
- La communication numérique (mail, skype, réseaux sociaux,...)
- La e-administration (impôts, CAF, sécurité sociale,...)
- **Renseignement auprès de Françoise : 04 67 10 08 31**



LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS



ENSEMBLE VOCAL

Le 1er septembre prochain, l'Ensemble Vocal de Grabels reprend ses activités. Nos répétitions ont lieu tous les jeudis soir (20h30 - 22h30) à l'École de Musique de Grabels et, cette saison, nous nous consacrons entre autres à Schubert, Vivaldi et Delibes, avec pour objectif, des concerts publics en mars et avril.

A la baguette, notre chef de chœur Antoine Miannay, très en vue dans le milieu musical, fait partager sa virtuosité, son énergie et son enthousiasme.

Alors, si vous aussi avez envie de tenter la belle aventure du chant choral, rejoignez-nous !

La cinquantaine de choristes de notre ensemble vocal vous accueillera avec plaisir, que vous soyez débutants ou confirmés et quel que soit votre pupitre de prédilection. Et pourquoi ne pas participer à une de nos prochaines répétitions ? Nous vous attendons !

CONTACTS : 06 83 33 75 71 - evgrabels@gmail.com - <https://sites.google.com/site/evgrabels/>

RANDO LOISIRS CULTURE

Cours d'essai possible :

infos sur rando-loisirs-culture.pepsup.com

Nous serons présents le 3 septembre de 9h à 13h pour la fête des associations place Jean Jaurès

Assemblée générale le 5 septembre

Reprise des activités le 5 septembre

Randonnées les 6 et 8 septembre

Pour les nouveaux adhérents nous avons prévu un repas sucré-salé le samedi 24 septembre, salle Claustre des anciennes écoles de Grabels. Chaque participant amène un plat sucré ou salé et RLC fournira les boissons.

Découvrez l'ensemble des activités de RLC ainsi que les événements organisés (séjour, visites) en vous rendant sur le site web de RLC. Inscription en ligne possible : rando-loisirs-culture.pepsup.com

ou bien appeler au 06 85 80 27 72.

LOU DRAGAS

Dimanche 11 Septembre c'est la fête des « Bugadières » :

bugada autour du caudejadou, dans le bassin puis à l'espandidou ...

11h, place Paul Chassary spectacle de rue par la CIA

11h30 départ en musique direction le château accompagné des Jazz'pirateur

12h apéritif offert par la municipalité et repas sur inscriptions

14h présentation du travail des Bugadières

Pour plus d'information contactez :
loudragas@orange.fr

ou Marie-Annick Présidente N° 06 27 01 10 20 ...
Rendez-vous le 3 septembre pour la fête des associations

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 N°ISSN en ligne 2822-9835

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