Édition N°194
NOVEMBRE
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

LA DISTRIBUTION DU PETIT JOURNAL DE GUTENBERG

Chers amis Grabellois,
Nous publions tous les mois votre Petit Journal de Gutenberg en 4500 exemplaires. Vous le recevez dans votre boite aux lettres, et par mail pour les adhérents de l'Association. La commission Communication de Gutenberg s'est réunie pour faire évoluer les modalités de distribution du Petit Journal. En effet nous rencontrons des problèmes : l'accès aux boites aux lettres est difficile dans certains lieux, nous retrouvons parfois le Petit Journal dans les poubelles. Il y a aussi une augmentation des coûts : le papier, l'impression et la distribution du Petit Journal. Dans ce contexte, la commission a décidé de RÉDUIRE LA DIFFUSION PAPIER, ce qui nous permettra une économie annuelle de 6 000€.

Comment réduire la distribution :

- Le petit journal VERSION PAPIER :
vous le recevrez dans vos boites aux lettres 3 fois par an : en JANVIER, MAI et SEPTEMBRE.

-Le petit journal VERSION PAPIER sera à votre disposition en dépôt à Gutenberg (centre et Valsière), en mairie (centre et Valsière), chez quelques commerçants

-Le petit journal NUMÉRIQUE : vous le recevrez tous les mois par mail

SI VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR LE PETIT JOURNAL PAR MAIL, NOUS VOUS INVITONS A NOUS COMMUNIQUER VOTRE ADRESSE MAIL.
N'hésitez pas à nous faire des retours concernant la NOUVELLE diffusion de VOTRE PETIT JOURNAL
Bien à vous tous
Laurence Richard

À VOS AGENDAS !

DU 1 AU 5 NOVEMBRE :

- Éveil et sens le 3 novembre

DU 7 AU 12 NOVEMBRE :

- **Réouverture du LAEP et reprise des activités le 7 novembre**
- Permanence avocate le 7 novembre
- Permanence association CLCV le 9 novembre
- Lieu d'Accueil Enfant Parent les 7, 8 et 9 novembre

DU 14 AU 19 NOVEMBRE :

- Lieu d'Accueil Enfant Parent les 14, 15 et 16 novembre
- Conférence histoire de l'art le 14 novembre de 14h-16h

DU 21 AU 30 NOVEMBRE :

- Lieu d'Accueil Enfant Parent les 21, 22 et 23 novembre
- Permanence association CLCV le 23 novembre
- Conférence histoire de l'art le 28 novembre de 14h-16h
- Lieu d'Accueil Enfant Parent les 28, 29 et 30 novembre
- **Vide greniers dimanche 27 novembre de 14h à 18h place Pablo Neruda**

COMMENT RECEVOIR VOTRE PETIT JOURNAL

Tous les mois
Le petit journal
version numérique

Sur votre boite mail
Pensez à vous inscrire !!
04 67 10 08 31

Tous les mois
Le petit journal
version papier

A retirer au CentreGutenberg, à l'espace de vie Sociale, la Mairie, la Mairie Annexe, les abri livres, la ludothèque

3 fois par an
Le petit journal
version papier

Dans votre boite aux lettres en janvier, mai et septembre

PERMANENCES

SUR RDV AU 04 67 10 08 31

►CLCV : Mercredi 9 & 23 novembre 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 novembre à partir de 10h30
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,..).

LE CENTRE GUTENBERG EN NOVEMBRE

ANIMATIONS PARENTS ENFANTS

►Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP) - gratuit
Réouverture le lundi 7 novembre.

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

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 vacances scolaires)**

►Nouveau !!! Atelier Signes avec bébé

Atelier parent enfant pour les enfants de 0 à 2 ans accompagnés de leur(s) parent(s)
Le vendredi 25 novembre ainsi que les vendredis 2, 9 et 16 décembre à 10h (lieu à déterminer) animé par Mélodie Revel, formatrice Éveil et Signes
De 5 à 15 € les 4 séances (en fonction du niveau de revenu) + 13€ d'adhésion
Le cycle complet comprend 4 ateliers sur les thèmes suivants : Les besoins de bébé, Les activités de bébé, L'environnement de bébé, Les émotions et les ressentis.
Il offre un nouvel outil de communication entre le parent et son bébé par l'acquisition de signes liés à la vie quotidienne du bébé. À chaque séance, les parents pourront découvrir une dizaine de nouveaux signes au travers de jeux, de comptines ou d'histoires. Tout est fait pour qu'ils s'approprient les signes avec facilité et qu'ils les utilisent chez eux au quotidien avec leur bébé.

►Massage bébé

Atelier de 5 séances pour les bébés de la naissance à 1 an et leurs parents
de 5 à 15€ les 5 séances d'1h30 + adhésion 13€
Les jeudis de 14h30 à 16h. Du 18 novembre au 16 décembre.
Renseignements Sylvie Corson : 04 67 10 08 31

►Rencontre parentalité sur l'hypersensibilité

Comment identifier et aider un enfant hypersensible ? Comment reconnaître un enfant hypersensible, ou hautement sensible ? Comment se manifeste une hypersensibilité chez l'enfant ? Comment venir en aide et apporter son soutien à un enfant hypersensible ?
A la Valsière Maison de l'enfance et de la famille
Lundi 12 décembre 9h30 - 11h30

► Ateliers jardin :

Le mercredi : 9h - 12h/ 14h - 18h
Le jeudi et vendredi :14h - 18h
Contact :
Thomas Rongier 07 69 09 87 81
jardin@centregutenberg.com

► Atelier histoire de l'art

Lundi 14 novembre : La photographie française, une métamorphose des années 70 à 80.
Lundi 28 novembre : Rosa Bonheur (musée d'Orsay)
Salle MALALA de 14h à 16h / 10€ la séance (adhésion obligatoire)

ESPACE DE VIE SOCIALE LA VIE VALSIÈRE EN NOVEMBRE

EMELINE MARTIN 06.17.87.88.06

► Ateliers informatique à l'EVS

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

Sur RDV au 04 34 40 06 48 ou 06 17 87 88 06

►Gouter des parents

"Gâteau à la carotte et au chocolat" , atelier cuisine parents-enfants le mercredi 9 novembre 2022 de 14h à 16h30+ dégustation ensemble. ECQV

Gratuit - ouvert à tous

►Repas partagé jeudi 24 novembre

Venez découvrir ou redécouvrir la recette du Tajine marocain d'agneau

de 9h30 à 12h : préparation du plat (sur réservation / 10 places)

de 13h à 14h : repas (sur inscription/ 20 places)

Tarif : 3€

Pensez à apporter vos couverts et un dessert, une boisson ou autre à partager.

À NE PAS MANQUER !

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

CONCOURS DE PEINTURE AMATEUR

ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS

THÈME : LA LUMIÈRE

DATE LIMITE D'INSCRIPTION **9 janvier 2023**

Tableau à rendre au plus tard le 16 janvier 2023

Règlement du concours de peinture

Conditionnant l'acceptation de l'œuvre par le centre Gutenberg

- **Rendre la réalisation au centre…**
  - Non encadrée
  - Non signée
  - Prête à l'accrochage
- **IMPORTANT : <u>au dos</u> de la réalisation**
  - Signer de votre nom
  - Dimensionner la réalisation
  - Lui attribuer un titre (facultatif)
- **Formats & support** : libre
- **Thème imposé** : LA LUMIÈRE

Exposition virtuelle sur internet du 20 janvier au 10 février 2023.
Exposition salle de la Gerbe du 8 au 12 février 2023
Remise des prix le 10 février 2023 à 19h00 salle de la Gerbe

Pour tout renseignement supplémentaire, consulter le site <u>concourspeinturegutenberggrabels.wordpress.com</u> ou appeler le 04 67 10 08 31

TELETHON 2022 A GRABELS

PROGRAMME

du samedi 3 et Dimanche 4 décembre

Organisé par l'association Handi Cap Sud 34

AVEC LES PARTICIPATIONS DE :

La ligne Grabelloise (Bernard Jouvenel) : *Propose le vendredi 25/11 à 20H45, à la salle Joseph Claustre, un Joli Film avec Fernandel «François 1er» Au Chapeau . Le Samedi 3/12 la Pêche à la truite. De 8H à 9H déjeuner, de 9H à 12H rendez-vous au parking Source de L'Avy, participation 10€/personne, ATTENTION PERMIS DE PÊCHE OBLIGATOIRE.*

Le Jardin de Grabels (Jean-Pierre Pinguet) : *Propose le Samedi 3/12 Place Jean Jaurès, une très bonne Soupe de Courges, bien chaude à déguster sur place ou à emporter, à partir de 10H, participation 1€/ la louche.*

Association Gutenberg (Laurence Richard) : *Propose le Samedi 3/12, une vente de Billets pour une Tombola avec Lots à Gagner, prix du billet de tombola 2€.*

Vélo Club Grabellois (Joël Vezinhet) : *Propose le Samedi 3/12 à 10H, parking Place Jean Jaurès, une Ballade en Famille sur route et pistes cyclables autour de Grabels, d'environ 20Kms, participation 10€/adulte et offert pour les enfants. Ouvert aux vélos de route et vélos électriques .*

VTT Club de L'AVY (Stéphane Savey) : *Promenade Familiale en vélo, Dimanche 4/12 à 10H, Place Jean Jaurès. Participation 5€ par personne et par enfant.*

Le service Sport Jeunesse (espace jeunes) de Grabels : *Propose le samedi 3/12, Place Jean Jaurès, une Course Solidaire à 9H, une dernière Course Solidaire à 12H, objectif réaliser le plus de KILOMÈTRES en battant le score du TELETHON 2021 !!!! Participation 1€/personne.*

Los Petancaïres (Patrick Barraud) : *propose un Concours de Boules, samedi 3/12, à 14H au terrain de boules de la Place Jean-Jaurès, participation 2€/personne.*

La Dentellière (Thérèse Garcia) : *fera une collecte le samedi 26/11 à leur braderie en échange de vin Chaud et de Marron grillés.*

Lou Dragas (Marie-Annick Alexandre) : *Visite du Village samedi 3/12 de 10H à 12H, départ place Jean-Jaurès, participation au Chapeau.*

Rando Loisirs Culture (Marie-Odile Mor) : *une Randonnée Pédestre tout public samedi 3/12 à 14H, Départ à la source de l'Avy. 10€/personne, offert aux enfants.*

Handi Cap Sud 34 (Ghislaine Solves) : *Propose un Repas sur place ou à emporter le Dimanche 4 /12 pour 12H à la salle Campos, rue G. Planté à la Valsière, participation 10€/personne, 5€/enfant de moins de 11 ans : salade, lasagnes maison, pur bœuf, fromage, dessert, café et boissons.*

Uniquement sur réservation après règlement : ***06 65 55 38 92.***

Merci

AFMTÉLÉTHON
INNOVER POUR GUÉRIR
3 ET 4 DÉCEMBRE 2021

RANDO LOISIRS CULTURE :

Après un séjour d'une semaine réussi dans les Bardenas Reales en Espagne (photo), voici les dates des séjours programmés en 2023 : du 16 au 19 janvier «Randonnées en raquettes dans le Queyras» du 9 au 11 mai «Randonnées en Auvergne à partir du Lac Chambon».

Cette année dans le cadre du Téléthon, une petite randonnée à partir de la Source de l'Avy conduira les participants sur le plateau de Naussargues - RDV le samedi 3 décembre à 14h, participation 10€ pour les adultes, les enfants ne payent pas.

Les visites programmées : le 19 décembre «Histoire du droit à Montpellier» avec visite du tribunal, **en janvier** visite de la Fondation Luma à Arles, et **au printemps** «Découverte du Minervois» avec Caunes et Minerve.

Nos autres activités hebdomadaires se poursuivent avec au moins une proposition adaptée à votre âge ou vos capacités physiques par jour de la semaine (hors week-end).

Vous pouvez découvrir ces activités en vous rendant sur le site web de RLC où les événements (randonnée, sortie culturelle, conférence) sont décrits et où vous pouvez vous inscrire en ligne : rando-loisirs-culture.pepsup.com

LES PASSERELLES

Les Passerelles de Grabels présentent :

- Un atelier de musique collectif qui vous invite au lâcher-prise, à l'exploration joyeuse, à la rencontre de soi et de l'Autre **"Corps et Souffle",** Animé par AntonyWahba, musicien et musicothérapeute le **1er décembre à 20h30, salle Cléopâtre.**

Pour réserver votre place et pour tout renseignement appelez 06 33 40 25 56 ou visitezantonywahba.com

Alexandra-Elodie Eliot, intervenante artistique propose :

- Des animations de théâtre de marionnettes en jouets, pour les tout-petits et plus grands, les lundi, mardi, jeudi après-midi, à l'école de musique
- Des ateliers de théâtre, contes, et marionnettes, autour de spectacles clownesque, le mercredi après-midi pour les enfants, et le samedi matin en famille, à la salle Cléopâtre
- Des ateliers bien-être, créatifs, théâtralisés et dansés, autour du féminin et du masculin, le mercredi soir, salle de danse
- Des ateliers sur le thème de la parentalité à théâtraliser, le jeudi soir, salle Cléopâtre
- Des activités manuelles, et créatives, d'un monde en jouets, de recyclerie et friperie pour l'enfance, et spectaculaire de scénographie et costumes, les mardi, mercredi, et jeudi, cour Lili Esquirol

Des séances photos dans des mise en scènes décoratives seront programmés avec Justine Lehman Photographie

Pour plus de renseignements, et pour toutes inscriptions, contactez le 07 49 56 29 80.

Bien artistiquement à tous / Les passerelles de Grabels / Association de Culture et de Lien.

RETROUVEZ TOUS LES MOIS
LE P'TIT JOURNAL

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