



LE P'TIT JOURNAL

DECEMBRE 2022

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

aison de

Lorsque ce vieil homme est décédé dans une maison de retraite, tout le monde a cru qu'il ne laissait rien de valeur derrière lui. Mais lorsque les infirmières ont fait la liste de ses maigres possessions, elles ont découvert ce poème :
« Que voyez-vous, infirmières, lorsque vous me regardez ? À quoi pensez-vous ? À un vieil homme grincheux, pas très sage ? Qui ne répond jamais aux questions ? Qui semble ne pas réagir, lorsque vous me criez "J'aimerais que vous fassiez un effort !" . Si c'est à cela, alors ouvrez les yeux, infirmières, car vous ne me voyez pas. Je vais vous dire qui je suis. Alors que je suis assis ici, alors que je vous obéis, alors que je mange ce que vous me donnez... JE SUIS un enfant de 10 ans, j'ai des frères et soeurs que j'aime. JE SUIS un futur marié de 20 ans au coeur palpitant. JE SUIS un père qui soutient ses enfants. JE SUIS grand-père, des bébés jouent autour de ma bien-aimée et moi. Aujourd'hui, JE SUIS un vieillard veuf. La vieillesse est une mauvaise blague qui nous fait paraître stupide. Le corps s'écroule. La grâce et la vigueur disparaissent. Mais au fond de cette vieille carcasse, il reste un jeune homme, tapi dans l'ombre, et de temps en temps, mon cœur épuisé s'emballe lorsque je me souviens de tous ces moments joyeux. Et j'aime et je vis de nouveau ma vie. Ouvrez donc les yeux. Je ne suis pas un vieil homme grincheux. Regardez de plus près, et ...souriez MOI !! »

Ce vieil homme s'appelle Phyllis McCormack.

[illegible]

En cette période de fin d'année propice aux retrouvailles familiales, regardez bien vos aînés, l'enfant qu'il a été, le parent et le senior qu'ils sont aujourd'hui. Les choses les plus belles et désirables de ce monde ne sont ni visibles ni tangibles. Elles doivent être ressenties avec le cœur.

TRÈS BELLE FÊTE DE FIN D'ANNÉE...

LAURENCE RICHARD

**COMMENT RECEVOIR
VOTRE PETIT JOURNAL:
INSCRIVEZ VOUS SUR LA LISTE DE
DIFFUSION AU 04 67 10 08 31**

À VOS AGENDAS !



TELETHON 3&4 DÉCEMBRE (progr. page 4)

DU 5 AU 10 DÉCEMBRE :

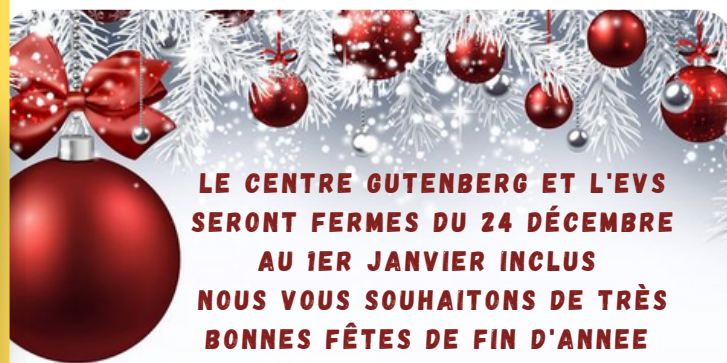
- Lieu d'Accueil Enfant Parent les 5, 6 et 7 décembre
- Permanence avocate le 5 décembre
- Permanence association CLCV le 7 décembre
- Sortie au marché de Noël le 7 décembre, de 13h30 à 17h

DU 12 AU 17 DÉCEMBRE :

- Noël au LAEP les 12, 13 et 14 décembre
 - Conférence histoire de l'art le 12 décembre de 14h-16h
 - Rencontre parentalité le 12 décembre de 9h30 à 11h30 " l'hypersensibilité chez l'enfant"
 - Spectacle 0-6 ans le 14 décembre à 10h
 - Sortie Guitoune le 13 décembre de 14h à 16h
- rue François Ranchin, Grabels La Valsière

DU 19 AU 23 DÉCEMBRE :

- Conférence histoire de l'art le 19 décembre de 14h-16h
- Apéribels le 20 décembre à 18h
- Permanence association CLCV le 21 décembre
- Café des habitants le 21 décembre à 10h
- Arts Lympiades le 21 décembre à 14h



RETROUVEZ TOUS LES MOIS

LE P'TIT JOURNAL



 WWW.CENTREGUTENBERG.COM



 @association.gutenberg



 @centre socioculturel gutenber

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 JAURÈS 34790 GRABELS

PERMANENCES



SUR RDV AU 04 67 10 08 31

► **CLCV : Mercredi 7 & 21 décembre, 4 & 18 janvier 2023**

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 décembre 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 seniors**

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



LE CENTRE GUTENBERG EN DECEMBRE



ANIMATIONS PARENTS ENFANTS

► **Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP) - gratuit**

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)

► **Noël au LAEP**

les 12, 13 et 14 décembre

apporter gâteau, fruits, boissons à partager

► **Spectacle petite enfance 0-6ans**

Avec des valisettes marionnettiques

« Super Louloup : Miam ! Les p'tits cochons »

Mercredi 14 décembre à 10h, Maison commune

Sans inscription

Conteuse : Alexandra-Elodie ELIOT

► **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 vendredis de 14h30 à 16h.

**Prochaines séances : 20 et 27 janvier, 3, 10 et 17
février 2023**

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



FERMETURE HIVERNALE DU LAEP DU 19 DÉCEMBRE AU 2 JANVIER INCLUS. RÉOUVERTURE LE 3 JANVIER.



► **Ateliers jardin :**

Thomas vous donne RDV

**jeudi 8 décembre à 14h pour la mise
en place de nouveaux horaires**

Contact :

Thomas Rongier 07 69 09 87 81

jardin@centregutenberg.com



► **Atelier histoire de l'art**

Lundi 12 décembre : L'Histoire de la nature morte
(musée du Louvre) animé par Odile

Lundi 19 décembre : Reg'Art sur Giorgio de Chirico
animé par Laetitia

Salle MALALA de 14h à 16h / 10€ la séance
(adhésion obligatoire)

ESPACE DE VIE SOCIALE LA VIE VALSIÈRE EN DÉCEMBRE**EMELINE MARTIN 06.17.87.88.06****► Apéribels****Mardi 20 décembre, de 18h à 19h30**

Apéritifs Partagés autour d'un Karaoké.

Vous pouvez venir avec un instrument, un jeu ou tout autre passion que vous souhaitez partager. Un moment en toute convivialité avec d'autres habitants du quartier. Chacun apporte un encas et une boisson

**► Café des habitants****Mercredi 21 décembre de 10h à 12h**

Venez rencontrer l'équipe de l'EVS autour d'un café ou d'un chocolat chaud et échanger avec d'autres habitants sur la vie du quartier, proposer vos idées d'activités... Gratuit, Espace communal

**► Arts Lympiades :****mercredi 21 décembre de 14h à 17h**

A l'image des Olympiades, venez soutenir votre équipe et affronter d'autres familles dans différentes épreuves artistiques.

Au programme : jeux autour de sculptures, blind test musical, peinture... goûter offert A partir de 4 ans, activité réservée aux familles.

Sur inscription, gratuit. Places limitées

**► Sortie au Marché de Noël****Mercredi 7 décembre de 13h30 à 17h00 :**

Au programme découverte des Fées du Peyrou, Maquillage pour les enfants... Goûter sur place; Gratuit, sur inscription, annulé en cas de pluie

Les lieux de rdv seront communiqués ultérieurement

**À NE PAS MANQUER !****21^{ÈME} ÉDITION****2023****THÈME : LA LUMIÈRE**

ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS
HÉRAULT (34)

Exposition virtuelle du 20 Janvier au 10 février 2023

Exposition salle de la gerbe du 8 au 12 février 2023

Vernissage et remise des prix : Vendredi 10 février 2023 à partir de 19h

Invitée d'Honneur : Christina Weising

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**

04 67 10 08 31

<https://www.centregutenberg.com/>

@Centre Socioculturel Gutenberg



@association.gutenberg

**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 : au dos de la réalisation

- Signer de votre nom
- Dimensionner la réalisation
- Lui attribuer un titre (facultatif)

• Formats & support : libre**• Thème imposé : LA LUMIÈRE****Vendredi 16 décembre : Buffet de Noël**

Bénévoles, adhérents, venez partager le buffet de Noël avec l'équipe du Centre Gutenberg

à partir de 12h à l'arrière du bâtiment, maison commune

L'occasion de se retrouver pour fêter l'arrivée des vacances et clôturer l'année 2022

Sur inscription seulement 04 67 10 08 31

Avec le soutien de Sud Ravalement



TELETHON 2022 A GRABELS

ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION HANDI CAP SUD 34

PROGRAMME DU SAMEDI 3 DÉCEMBRE

La ligne Grabelloise (Bernard Jouvenel) : Déjeuner de 8h à 9h puis de 9h à 12h pêche à la truite (RDV parking source de l'Avy), participation 10€/personne, ATTENTION PERMIS DE PÊCHE OBLIGATOIRE.

Le Jardin de Grabels (Jean-Pierre Pinguet) : Dégustation de soupe de Courge sur place ou à emporter, à partir de 10h, Place Jean Jaurès, participation 1€/ la louche.

Vélo Club Grabellois (Joël Vezinhet) : Balade en Famille sur route et pistes cyclables autour de Grabels d'environ 20Kms, participation 10€/adulte - offert aux enfants. RDV parking Place Jean Jaurès à 10h. Ouvert aux vélos de route et vélos électriques .

Los Petancaires (Patrick Barraud) : Concours de Boules à 14h, terrain de boules Place Jean-Jaurès, participation 2€/personne.

Le service Sport Jeunesse (espace jeunes) de Grabels : Course solidaire place Jean Jaurès à 9h et à 12h. Il faudra battre le score du TELETHON 2021 et réaliser plus de KILOMÈTRES !!!! Participation 1€/personne.

Lou Dragas (Marie-Annick Alexandre) : Visite du village de 10h à 12h, départ place Jean-Jaurès, participation au Chapeau.

Rando Loisirs Culture (Marie-Odile Mor) : Randonnée pédestre tout public. Départ de la source de l'Avy à 14h. 10€/personne, offert aux enfants.

PROGRAMME DU DIMANCHE 4 DÉCEMBRE

VTT Club de L'AVY (Stéphane Savey) : Promenade familiale en vélo, RDV Place Jean Jaurès à 10h. Participation 5€ par personne et par enfant.

Handi Cap Sud 34 (Ghislaine Solves) : Repas sur place ou à emporter à 12h, salle Campos, rue G. Planté à la Valsière : salade, lasagnes maison, pur bœuf, fromage, dessert, café et boissons (10€/personne, 5€/enfant de moins de 11 ans) Uniquement sur réservation après règlement : 06 65 55 38 92.

Association Gutenberg (Laurence Richard) : Tombola organisée par le Centre Socioculturel avec le soutien des commerçants de Grabels. Tirage de la tombola à la fin du repas, dimanche salle Campos. Ticket : 2€

Lots offerts par Association Gutenberg, Alterforme, boulangerie Julien Michel, Les jardins de la Fontaine, La Casa, la Maison du Pakistan, Beauté Méditerranée, Bessière et fils, Uncle Steeve, Magic Pizza, Cookooling, Le bistrot de la Valsière, Casino Grabels, Mme Many, Megarama St Gely



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, Laodis Menard, Francis Debladis, Josette Pistre, Nicole Battesti, Jean-Claude Maurin.

Mise en page : Delphine Boutin, Françoise Camus

Responsable de la publication : Laurence Richard

Diffusion par mail - Tirage : 4500 exemplaires 1 fois par trimestre N°ISSN 2264-5462 N°ISSN en ligne 2822-9835

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

RANDO LOISIRS CULTURE :



Sont programmés : après la petite randonnée organisée le 3 décembre dans le cadre du téléthon, le 19 décembre « Histoire du droit à Montpellier » avec visite du tribunal

Du 16 au 19 janvier 2023 un séjour Raquettes dans le Queyras à Ceillac, le 3 février 2023 la visite de la Fondation Luma et du Musée Antique à Arles et le 23 et 24 mars 2023 une sortie culturelle « Céret - Collioure ». En avril, nous irons à Marseille une journée pour découvrir la réplique de la Grotte Cousquer et le quartier du Panier.

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 DE GRABELS

Pour tout le mois de Décembre, les vacances de Noël comprises :

Les Passerelles de Grabels présentent leur intervenante artistique Alexandra-Elodie Eliot.

Le lundi, mardi, jeudi après-midi, à l'école de musique, pour des séances de théâtre de marionnettes en jouets, aux tout-petits, petits et plus grands.

Le mercredi après-midi pour les enfants, et le samedi matin en famille, à la salle Cléopâtre, de la maison commune, autour de spectacles clownsques, des ateliers de théâtre, contes, et marionnettes.

Le mercredi soir, en salle de danse, des ateliers bien-être, théâtralisés et dansés, autour du féminin.

Le jeudi soir, en salle Cléopâtre, de la maison commune, des ateliers sur le thème de la parentalité à théâtraliser.

Le mardi, mercredi, jeudi, à la cour Lili Esquirol, des activités créatives manuelles d'un monde spectaculaire.

Des séances photos dans des décors, de Noël et pour la nouvelle année en partenariat avec Justine Lehman Photographie.

Des prestations contées aux jardins, vergers, herbiers, ruches, et des balades contées en nature.

Tous les ateliers sont ouverts uniquement sur inscription.

Pour toutes inscriptions et les renseignements complémentaires, contactez le 07 49 56 29 80.

N'hésitez pas à consulter le travail culturel proposé sur le facebook et youtube : Alexandra-Elodie Eliot.

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