



Édition N°201
JUIN 2023

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

LES DEUX TIGRES ET LA FRAISE (suite et fin)

Dans le Petit Journal du mois de MAI, je vous avais adressé ce conte : Un homme, un jour, traversant un champ, se trouve face à face avec un tigre. Il s'enfuit, poursuivi par le tigre. Arrivé au bord d'un précipice, l'homme saute. Il s'accroche à une vigne sauvage et reste suspendu au-dessus du vide. Il entendait le tigre renifler juste au-dessus de lui. Tout tremblant de peur, l'homme regarde sous lui. Puis arrivent deux souris, l'une blanche, l'autre noire. Elles se mettent à ronger la vigne sauvage. Un jour viendra, se dit l'homme, où la vigne va se rompre. C'est alors que l'homme voit, non loin de lui...une superbe fraise. Il lâche la vigne d'une main pour pouvoir cueillir la fraise, et il la mange. « Quelle saveur, quel délice ! »

En MAI, Je vous ai proposé un challenge : nous écrire ce que vous avez compris de ce conte métaphorique.

VOICI LES RÉPONSES LES PLUS PERTINENTES AVEC PARFOIS UNE TOUCHE D'HUMOUR !

*« Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain ». Atteindre le bonheur par la satisfaction des désirs simples. Une incitation à savourer le jour présent (manger la fraise) tout en ayant conscience qu'un jour la mort viendra (la vigne qui va se rompre, les tigres). Les souris blanche et noire représentent la vie et la mort. L'histoire souligne l'aspect éphémère de la vie. Lucile R.

*Au moins ceux qui m'attendent en bas lorsque je vais tomber, pourront toujours dire "TIENS, il ramène encore sa fraise". Louis Marie G.

*La recherche du plaisir est souverain tout au long de sa vie, il échappe au raisonnement. Yves J.

*La souris blanche qui convoitait la fraise, de rage eût raison de la branche de vigne qui céda. Pour un délice, l'homme connût le précipice. Eric P.

MERCI POUR VOS ÉCHANGES !!!

COURAGE POUR CEUX QUI PASSENT LEURS ÉPREUVES DE FIN D'ANNÉE SCOLAIRE OU ÉTUDIANTE

LAURENCE RICHARD



COMMENT
RECEVOIR VOTRE PETIT
JOURNAL
PAR MAIL??



INSCRIVEZ VOUS
SUR LA LISTE DE
DIFFUSION AU :
04 67 10 08 31

À VOS AGENDAS !



Retrouver la Guitoune de 14h à 16h

le 6 juin place Beau de Rochas
les 9 & 23 juin place des écoles



Pour vos démarches administratives, vous renseigner sur des activités ou partager un moment convivial. Tous publics.

Du 1 au 4 juin :

- Festival Art dans la rue, dimanche 4 juin
Parc du château de Grabels

Du 5 au 10 juin:

- LAEP, les lundi 5, mardi 6 et mercredi 7 juin
- Permanence avocate, lundi 5 juin sur RDV
- Rencontre parentalité mardi 6 juin
- Permanence CLCV mercredi 7 juin
- Santé au féminin 7 & 8 juin

Du 12 au 17 juin :

- LAEP, les lundi 12, mardi 13 et mercredi 14 juin
- Fête de l'accompagnement scolaire mardi 13 juin : kermesse géante dès 17h
- Atelier fabrication masques africains mercredi 14 juin
- Fin de l'accompagnement scolaire jeudi 15 juin
- Fête du Centre samedi 17 juin : spectacle salle polyvalente dès 19h
- Rencontre parentalité : Que faire avec les enfants quand il fait trop chaud ?, lundi 19 juin

Du 19 au 24 juin :

- Rencontre parentalité lundi 19 juin
- LAEP, les lundi 19, mardi 20 et mercredi 21 juin
- Repas bénévoles salariés, le mardi 20 juin à 18h aux jardins partagés
- Permanence CLCV mercredi 21 juin
- Repas partagé jeudi 22 juin

Du 26 au 30 juin :

- LAEP, les lundi 26, mardi 27 et mercredi 28 juin
-

Bien vivre sa retraite lundi 5, 12, 19 et 26 juin :
un nouveau mode de vie s'offre à nous

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 JAURÈS 34790 GRABELS



PERMANENCES SUR RDV : 04 67 10 08 31

Carsat Retraite & Santé au travail

OCCITANIE
Equipe Régionale Vieillesse
Et Prévention de la Dépendance
ars

ICOPE
MONITOR
Guichet Concerté

France services
Ouvrir l'Etat
Proximité

FRANCE SERVICES



Un **GUICHET UNIQUE** pour faciliter vos démarches administratives... en quelques clics !

► Guichet concerté (seniors) :

Un gestionnaire de parcours en prévention vous reçoit sur RDV afin de déterminer au mieux vos besoins, améliorer la qualité de vie à domicile, le bien vieillir des seniors retraités ou pré-retraités en situation de fragilité.

Avec le programme ICOPE, je fais le point sur mes capacités (vision, audition, mémoire, nutrition, humeur, mobilité).

► CLCV

Consommation Logement & Cadre de Vie



Julie RUBIO 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...).

Sur RDV mercredi 7 & 21 juin 2023

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

► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV
lundi 5 juin à partir de 10h.



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 / LAEP ouvert tout le mois de juillet

A la Valsière Maison de l'enfance et de la famille : lundi 8h30-11h30 & 15h30-18h30 / jeux d'eau tout le mois de juin / dernière séance le 3 juillet / réouverture le 4 septembre

► 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
Les vendredis de 14h30 à 16h.

Prochaines séances :

Les 2, 9, 16, 23 et 30 juin.

Renseignements :

Sylvie Corson
04 67 10 08 31



► Rencontre parentalité

Mardi 6 juin à 10h - Maison Commune - Salle Cléopâtre
Comment parler de la mort avec son enfant, aborder la perte d'un proche, d'un animal ? avec l'intervention de l'association Vivre son deuil



Vivre Son Deuil
Montpellier

► Rencontre parentalité

« **Bientôt l'été, que pouvons-nous proposer à nos tout-petits en période de fortes chaleurs (activités, sorties, rythme...) »?**

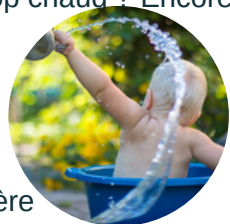
Que faire avec les enfants quand il fait trop chaud ? Encore plus quand les enfants sont en bas âge.

Venez échanger à ce sujet, le :

lundi 19 juin à partir de 9h30 jusqu'à 12h à la ludothèque.

Maison de l'enfance et de la famille Valsière

Accueil libre et gratuit + goûter fraîcheur (vous pouvez emmener un fruit si vous le souhaitez)



► Du 5 au 9 juin, nous invitons les parents à venir découvrir les jeux et activités proposés pendant l'accompagnement scolaire.

Accueil libre aux horaires habituels/ venez quand vous pouvez / nous récupérerons vos enfants à l'école comme d'habitude / Pas de devoirs pendant cette semaine

FIN DE L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE LE 15 JUIN 2023

► Atelier Parents Enfants :

Création de masques africains asymétriques
Mercredi 14 Juin de 14h00 à 16h30 : "L'EVS vous propose de venir exercer vos talents artistiques en réalisant des masques africains inspirés du sculpteur afro-américain : Kimmy Cantrell".

Gratuit, sur inscriptions,
RDV à l'Espace Communal
de la Valsièrre
A partir de 4 ans

**► Repas partagé :**

Lasagnes italiennes préparées par une habitante de la Valsièrre, laissez vous tenter !!
Jeudi 22 juin de 10h à 14h
cuisine Valsièrre

10h-12h30 : préparation de la recette

13h : repas

Pensez à ramener des couverts, une assiette et un verre/ entrée ou dessert + 1 boisson

Tarif : 5€ à payer avant le mardi 20 juin, 13h

**A NE PAS MANQUER**

BIEN VIVRE SA RETRAITE!

SENIORS

Carsat Retraite & Santé au travail

UN NOUVEAU MODE DE VIE S'OFFRE À VOUS!

LE CENTRE GUTENBERG VOUS INVITE
Les lundis 5, 12, 19 et 26 juin 2023
de 10h00 à 13h00

AU PROGRAMME:

Lundi 05 juin :
Mes démarches administratives et financières
Mes envies, mes projets, mon tempo

Lundi 12 juin :
Je continue de prendre soin de moi

Lundi 19 juin :
J'aide un proche au quotidien, je veille à mon équilibre
100% mobile à la retraite

Lundi 26 juin :
Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres
S'enrichir de nos différences d'âges
Votre expérience nous intéresse

Où?

CENTRE GUTENBERG
Salle Malala
2 Place Jean Jaurès
34790 GRABELS

Les intervenants :

CARSAT
CCAS
Diététicienne
France Services
Gym séniors



Information et inscriptions au 04 67 10 08 31 ou à l'accueil du CENTRE GUTENBERG



STAGE SANTÉ

Santé au féminin, toutes concernées!

LES 7 & 8 JUIN
De 9h30 à 16h30

GRABELS
Lieu précis communiqué lors de l'inscription

PARTICIPATION GRATUITE
sur inscription
05 31 48 11 55
(9h-12h30 / 14h-18h
du lundi au jeudi et jusqu'à
16h le vendredi)

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur

AU PROGRAMME :
Stage de 2 jours* autour de la santé de la femme animé par des professionnels : prendre du temps pour soi, parler librement de sa santé, découvrir l'auto-défense, etc.

* réservé aux femmes

Action menée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie avec le soutien de la CNSA

Partenaire :



Association
Gutenberg-Grabels

GUTENBERG - GRABELS ORGANISE

L'ART DANS LA RUE

PARC DU CHATEAU DE GRABELS

EXPOSITIONS
ANIMATIONS
ATELIERS

DIMANCHE 4 JUIN 2023

11h-19h/ entrée libre

Informations

06 74 23 66 75



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

trio "Lovely"

Démonstration de Danse
11h30



Jeina Weila
chanteuse
guitariste
pop soul et rock
12h - 15h

Séance Dédicace

roman "au bout du compte"
Laurence Villeveille
14h

Concert

The BoMP'S
groupe pop rock
de **16h à 19h**

Poëtibus

poète et haïjin,
Philippe QUINTA
au cours de la journée

Démonstration

Michael Jakson
par Raphaël Gasser
17h30



Et tout au long de la journée :

de nombreux **exposants**, sculptures, peintures, bijoux,
maroquinerie...

**des food Trucks O saveurs NOMADES, la frite Belge,
Ice LOOps**

Ateliers & démonstrations : **Tissage, Manga , jeux,
château gonflable**

TOMBOLA : 3€ le ticket / tirage à 17h

Apéritif offert par la municipalité à 18h



Installation Dépannage Mise en service



CHAUFFAGE / CLIMATISATION

Home Partenaire

Un technicien de Grabels pour vous conseiller

Tel : 06 22 198 264

Mail : contact@climassist.fr

Installateur agréé

Les Jardins de la Fontaine

Artisan Fleuriste



2, rue des Ecoles - 34790 GRABELS

Tél. 04 67 75 34 16 - Port. 06 03 21 42 21

www.montpellierfleurs.com

MEGARAMA

MONTPELLIER SAINT-GÉLY-DU-FESC



NATERA IMMOBILIER



04 67 41 45 45

natera-immobilier@ladresse.com

OFFICE PATRIMONIAL

2 Route de Montpellier
34790 GRABELS

VENTE - LOCATION - GESTION



Virginie NATERA

06 07 99 72 71

agencea2p.virginie.natera@axa.fr

OFFICE PATRIMONIAL

2 Route de Montpellier
34790 GRABELS

Prévoyance & Patrimoine

ATOL
MON OPTICIEN

Laura **HUGUES**
opticienne diplômée

SARL LES YEUX D'HELOÏSE
1 Rue Grand Champ
34790 GRABELS

Tél. : 04 99 74 40 24
grabels.atol@gmail.com

REJOIGNEZ-NOUS



FETE DU CENTRE



**Samedi
17 juin
2023**

**Ouverture
des portes
19h
Début
du spectacle
20h**

spectacle
présenté par
les élèves de
l'association
Gutenberg
Grabels

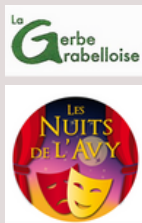
L'ART S'EM MELE

SALLE POLYVALENTE GRABELS

**ENTRÉE LIBRE
buvette & restauration
sur place**

LES NUITS DE L'AVY

18ème Festival de théâtre de GRABELS
du 24 juin au 2 juillet 2023
Cour Charles Flottes



PROGRAMME

VENDREDI 23 JUIN :

20 H : Inauguration du 17ème festival « Les Nuits de l'Avy »
Repas avec animation : musique de jazz et latino avec un groupe musical, sur réservation au 06 89 97 95 67

SAMEDI 24 JUIN :

21 H 30 : « Arrêtez vos salades » d'Olivier Tourancheau par la compagnie le Théâtre de poche de Vendargues, comédie

DIMANCHE 25 JUIN :

21 H 30 : « Le roi Victor » de Louis Calaferte par la compagnie les Passants de Sète, comédie satirique.

LUNDI 26 JUIN :

21 h 30 : « Curmina » de Jean Louis Sarah par la compagnie Les éclats de Castelnau le Lez, comédie en alexandrins.

MARDI 27 JUIN :

21 H 30 : « Du vent dans les branches de Sassafras » de René de Obaldia par la compagnie du strapontin de Poussan, comédie dramatique.

MERCREDI 28 JUIN :

21 H 30 : « Le tour du monde en 80 jours » d'Azzopardi et Danino par la compagnie La Clémentine de St Clément de Rivière, comédie.

JEUDI 29 JUIN :

21 H 30 : « Dernier Voyage » de Jacky Quignon par la compagnie Côté Cour Côté Jardin de St Clément de Rivière, comédie de Mœurs.

VENDREDI 30 JUIN :

21 H 30 : « J'ai rêvé la révolution » de Catherine Amme par la compagnie du Marais Guimard de Montpellier, drame.

SAMEDI 1er JUILLET :

21 H 30 : « Comme des sœurs » de Béatrice Massenet par la compagnie La Vène en Scène de Montbazin, comédie.

DIMANCHE 2 JUILLET :

21 H 30 : « La porte à côté » de Fabrice Roger Lacan par la compagnie 1,2,3 Comédie de Château Renard, comédie.

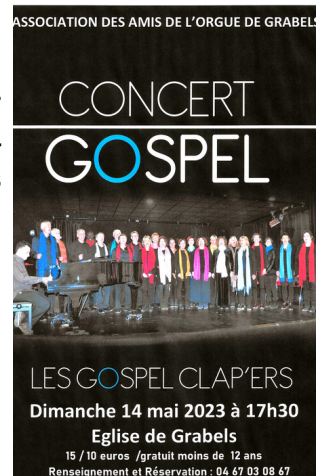
23 H 30 : Monsieur le Maire et la Directrice du festival tirent le rideau de ce 18ème Festival « les Nuits de l'Avy ».

ENTREE LIBRE

Renseignements : lagerbe.grabelloise@orange.fr

L'association des Amis de l'orgue de Grabels accueille "les Gospel Clap'ers" pour un concert le dimanche 14 mai 2023 à 17h30 dans l'église de Grabels.

prix de place: 15 €
(10 € pour les adhérents AOG et gratuit pour les moins de 12 ans)
renseignements et réservations:
04 67 03 08 67



Association Rando Loisirs Culture

Le mercredi 7 juin à 20h30, salle de la Gerbe, à Grabels, Madame Nella Buscot, sculpteur donnera une conférence : "**Les Sculpteurs femmes du XIXe siècle et du Début du XXe**"

Faisant suite à la conférence sur Camille Claudel qu'elle a donnée à la salle de la Gerbe, il y a quelques années, Nella propose cette fois-ci de nous parler des sculpteurs femmes du XIXe siècle et du début du XXe siècle, car Camille Claudel ne fut pas la seule à sculpter.

Quant à en vivre, nous le verrons, ce fut un tout autre problème dans ces périodes particulièrement misogynes. La plupart sont hélas oubliées de nos jours, c'est pourquoi Nella a eu l'idée de les remettre à l'honneur. Entrée libre

Renseignements : decham34@sfr.fr et 06 18 91 16 64

Olaketal Ukulele

Fête l'UKULELE le samedi 10 juin de 14h à 20 h à la salle de la Gerbe à Grabels. Exposition d'ukulélés des années 1920 jusqu'à nos jours (Martin, Gibson, Swaggerty, Domino de J.R. Stewart, kumalae etc. scène ouverte ukulélé, initiation (pour cela prendre contact via le facebook d'Olaketal Ukulele), concerts avec le Lalala Ukulélé (Club groupe Sétois), Darwin Medina (soliste de Cuatro) Grabels, et Olaketal Ukulélé **Buvette. Entrée gratuite**



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 2969-0226 N°ISSN en ligne 2822-9835

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