



Édition N°203
SEPTEMBRE
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

Connaissez-vous Jim THORPE ? En 2012 il a été reconnu comme le plus grand athlète du XXe siècle. Regardez attentivement la photo avant de lire la suite (c'est important) ...



C'est une photo de Jim Thorpe aux J.O. de 1912, juste avant le début des épreuves. Jim représentait les États-Unis. Avez-vous remarqué sur la photo qu'il porte des chaussettes et des chaussures miteuses, et différentes ! En effet, le matin de la compétition, ses chaussures ont été volées !... Obstiné, Jim a fini par trouver deux chaussures dépareillées, en fouillant dans une décharge. C'est la paire qu'il porte sur la photo.

Mais comme l'une des deux chaussures était trop grande, il a dû porter une chaussette supplémentaire pour compenser ! Avec ces chaussures de fortune, Jim a remporté deux médailles d'or ce jour-là : en pentathlon et en décathlon, épreuves parmi les plus difficiles des J.O.

.....
Que nous apprend cette histoire ? Les personnes qui ont du succès, de la réussite ne s'arrêtent pas aux difficultés, ne procrastinent pas. Elles sont résilientes, dépassent les doutes, les difficultés, en ayant confiance en leurs ressources. Peu importe avec quelles difficultés je me réveille ce matin. Des chaussures volées il y en aura toujours dans la vie ! Restons confiant et imaginatif. La vraie leçon de cette histoire, c'est que Jim Thorpe a basé sa confiance sur ses ressources propres : ses pieds, et pas ses chaussures !

BONNE RENTRÉE A CHACUN DE VOUS, PETITS ET GRANDS !

Les portes de Gutenberg-Grabels vous sont ouvertes, pour vous accueillir, vous soutenir, vous donner confiance dans vos propres ressources, quel que soit votre âge, des enfants aux seniors. Au plaisir de vous recevoir !
Laurence Richard



À VOS AGENDAS !



Du 1er au 9 septembre :

- LAEP, les lundi 4, mardi 5 et mercredi 6
- Fête des associations le samedi 9
- Apéribels, mardi 5
- Café des habitants, mercredi 6

Du 11 au 16 septembre :

- Reprise des activités le lundi 11
- Permanence avocate, lundi 11 sur RDV
- Permanence CLCV, mercredi 13 sur RDV
- LAEP, les lundi 11, mardi 12 et mercredi 13
- Apéribels, mardi 12
- Café des habitants, mercredi 13

Du 18 au 23 septembre :

- LAEP, les lundi 18, mardi 19 et mercredi 20
- Apéribels, mardi 19
- Café des habitants, mercredi 20

Du 25 au 29 septembre :

- Démarrage de l'accompagnement scolaire lundi 25
- Permanence CLCV, mercredi 27 sur RDV
- LAEP, les lundi 25, mardi 26 et mercredi 27



Bénévoles recherchés!

L'association Gutenberg-Grabels recherche de nouveaux bénévoles pour aider les enfants à réaliser leurs devoirs,

des personnes volontaires pour animer un atelier de couture adulte, mener des ateliers de conversation en anglais pour des adolescents, mais aussi des personnes souhaitant nous venir en aide pour différents événements (affichage, tenue de buvette, installation et rangement).

Contact : 04 67 10 08 31

Qui a vu la Guitoune?



Jeu concours : Vous avez peut être déjà eu l'occasion de voir la guitoune dans les rues de Grabels ces derniers temps. La Guitoune vous propose un moment de convivialité, un point d'information et vous accompagne aussi dans vos démarches administratives. En septembre, la guitoune sortira 3 fois. Si vous arrivez à vous prendre en photo à côté de la guitoune à chaque sortie, vous pourrez peut être gagner des places de cinéma !! **Photos à envoyer à secretariat@centregutenberg.com**
Nombre de places limitées : tirage au sort le vendredi 29 septembre



RETROUVEZ TOUS LES MOIS

LE P'TIT JOURNAL



WWW.CENTREGUTENBERG.COM



@association.gutenberg



@centre socioculturel gutenberg



2 PLACE JEAN JAURÈS 34790 GRABELS

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



PERMANENCES SUR RDV : 04 67 10 08 31

Carsat Retraite & Santé au travail



ICOPE MONITOR

OCCITANIE
Equipe Régionale Vieillesse
Et Prévention de la Dépendance
ars
GÉRONTOLOGIE



Les conseillers France services et la conseillère numérique vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches administratives du quotidien sur RDV : 04 67 10 08 31

Santé, famille, retraite, droit, logement, impôt, recherche d'emploi, accompagnement au numérique.

► 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).

► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV **lundi 11 septembre à partir de 10h.**



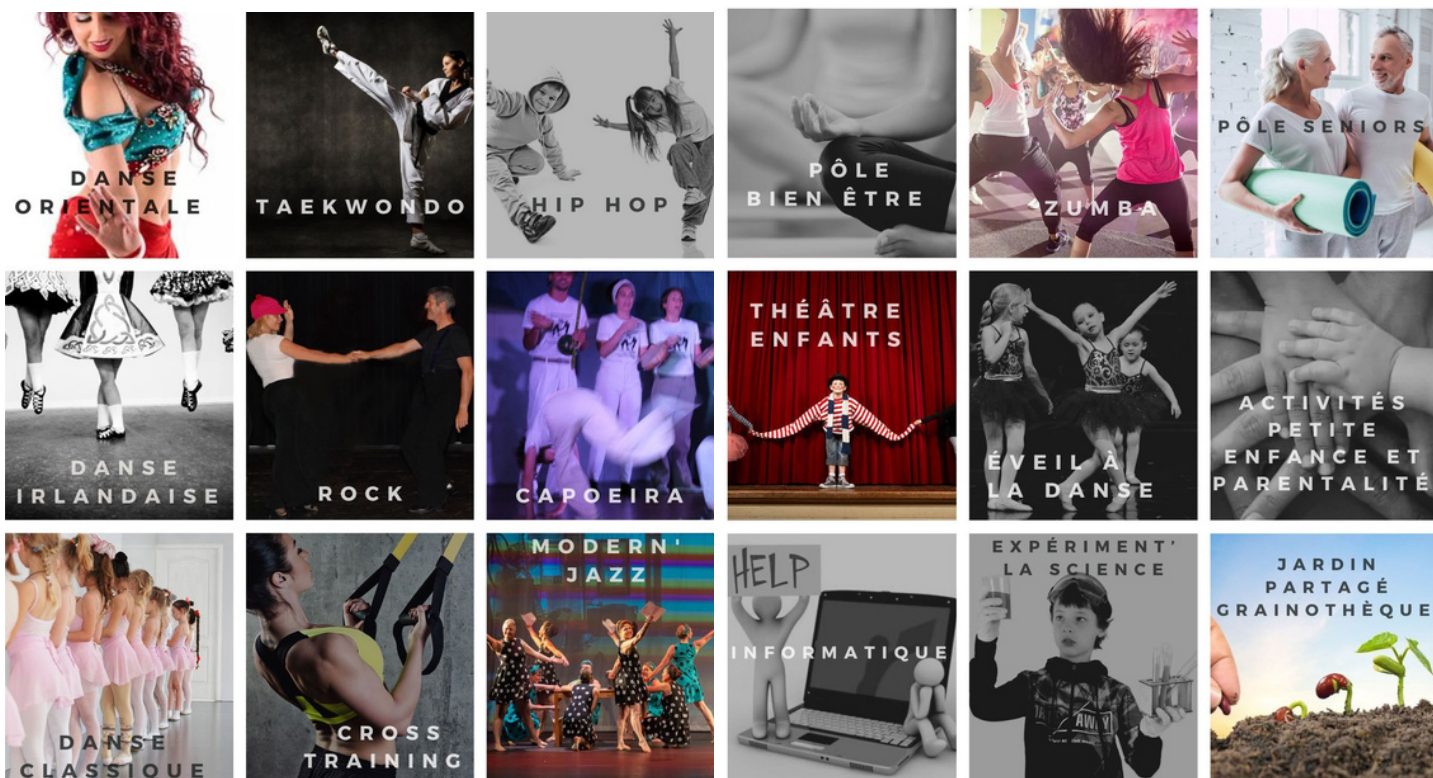
► CLCV

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 13 et 27 septembre 2023

C'EST LA RENTRÉE



Venez essayer l'activité qui vous ressemble ! début des cours le 11 septembre*

Cours enfants, ados, adultes, seniors - tarifs dégressifs - essai possible sur inscription -

**sauf accompagnement scolaire, yoga et Zumba/ se rapprocher de l'accueil pour confirmation : 04 67 10 08 31*

NOUVEAU !

Danse Irlandaise enfants le mercredi de 17h15 à 18h30, adultes le lundi de 19h30 à 20h45

Zumba enfants le mercredi de 14h à 15h, adultes le vendredi de 20h à 21h

Astronomie-Astrologie adultes, 2ème jeudi de chaque mois de 19h30 à 21h30

Expériment'la science enfants (dès 8 ans) vendredi de 17h30 à 19h30



Le Centre Socioculturel Gutenberg propose des tarifs dégressifs, en fonction des revenus du foyer. Pour en bénéficier, il faut vous munir le jour de l'inscription de votre numéro d'allocataire CAF ainsi que de votre dernier avis d'imposition. Si vous ne souhaitez pas communiquer vos revenus vous acceptez l'application du tarif maximum. Nous vous demanderons également une enveloppe timbrée à votre nom et adresse. Une adhésion pour la famille de 13€ est à régler pour accéder aux activités.

Nous serons présents à la fête des associations le samedi 9 septembre de 9h à 13h, place Pablo Neruda, la Valsière. Démonstrations entre 10h et 12h.

ANIMATIONS PARENTS ENFANTS



► Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP) reprise le lundi 4 septembre

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. Sans inscription / Gratuit
Réouverture du LAEP le lundi 4 septembre à la Valsière ainsi que le mardi 5 et le mercredi 6 septembre, à la Maison commune, salle Cléopâtre.

Attention, changement de salle pour le LAEP de la Valsière : accueil Salle Campos à 9h30



► Massage bébé

Atelier de 5 séances les vendredis de 14h30 à 16h
Dates des prochaines séances :
les vendredis 29 septembre, 6, 13, 20 et 27 octobre
De 5 à 15€ pour l'ensemble des séances + adhésion 13€
(Inscription obligatoire, nombre de place limité
Salle Aguilar 44 rue Antoine Jérôme Balard, Grabels Valsière

Renseignements : Sylvie Corson - 04 67 10 08 31

Prochainement

- Rencontre parentalité alimentation et diversification alimentaire du jeune enfant.
- Reprise de l'accompagnement scolaire le lundi 25 septembre pour les enfants inscrits !
- Nouvel atelier scientifique pour les enfants le vendredi de 17h30 à 19h30 à partir du 29 septembre sur inscription auprès de Florian



Espace
de Vie
Société
La Valsière

ESPACE DE VIE SOCIALE LA VIE VALSIÈRE EN SEPTEMBRE

EMELINE FELIX 06.17.87.88.06

► Apéritifs

les mardis 5, 19 septembre
de 18h à 20h :

"Apéritifs partagés à l'Espace Communal de la Valsière, chacun apporte un encas et une boisson. N'hésitez pas à venir nous faire découvrir une passion, un instrument, des jeux ... dans une ambiance conviviale." Gratuit



► Café des Habitants

les mercredis 6, 13 et 20 septembre
de 10h à 12h

" Des activités à proposer, des envies à partager...Venez échanger avec d'autres habitants et la référente de l'EVS autour de boissons fraîches. Gratuit



Reprise des activités à la Valsière : couture le mardi 12 septembre, crochet et création de Cosmétiques Naturels le samedi 23 septembre.



A NE PAS MANQUER !

► Activités physiques adaptées aux seniors

Réunion d'information le Jeudi 14 septembre à 10h
salle Malala Maison commune

Animée par le Professeur Bernard, Maître de conférence & gérontologue

Reprise des ateliers collectifs en octobre
Réinscription au 04 67 10 08 31



Actions seniors
présentation
le 21 septembre

► Actions seniors

Présentation le Jeudi 21 septembre à 10h

salle Simone Veil Maison commune
Venez trouver l'activité qui vous convient
Inscription au 04 67 10 08 31

► Clics numériques seniors

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

Venez découvrir : l'informatique, internet et ses outils, la communication numérique (mail, skype, réseaux sociaux,...), la e-administration (impôts, CAF, sécurité sociale,...)

Atelier collectif de 8 participants maximum,
1 ordinateur par personne entièrement équipé.
Les participants peuvent amener leur propre matériel

**Renseignement et inscriptions
auprès de Françoise : 04 67 10 08 31**



► 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 seniors du centre Gutenberg

**En octobre au centre Gutenberg / Renseignement
auprès de Françoise : 04 67 10 08 31**

LES AMIS DE L'ORGUE

CONCERT : «Guitare et orgue en dialogue»

Dingeman Coumou, luth et guitare
Evert Van de Poll, orgue
Dimanche 10 septembre 2023
Eglise de Grabels à 17h30

15 / 10 euros / gratuit moins de 12 ans
Renseignement / Réservation : 04 67 03 08 67

Deux musiciens d'origine néerlandaise, le guitariste Dingeman Coumou et l'organiste Evert Van de Poll donneront un concert unique dans son genre;

En août 2021, ils se sont retrouvés à Nîmes pour donner un concert sous forme de dialogue entre deux instruments que tout semble opposer, et qui sont en règle générale associés à des styles musicaux très éloignés l'un de l'autre. Ils ont relevé le défi de faire dialoguer leurs instruments, que l'on n'entend presque jamais dans un même concert.

Pendant le festival « Printemps aux temples », ils se produisent à nouveau. Cette fois-ci, le luth va également participer au dialogue musical.

Les deux musiciens vont interpréter, chacun à sa manière, de la musique de la renaissance, des œuvres de Bach, Albeniz, Fauré et Poulenc, ainsi qu'une composition de Dingeman Coumou lui-même. Le guitariste va revisiter quelques standards de jazz, et l'organiste répondra par des improvisations. Ils se retrouvent enfin dans deux hymnes juifs.



L'ENSEMBLE VOCAL DE GRABELS (50 CHORISTES)

Reprise des répétitions
le jeudi 7 septembre 2023 à la salle de la Gerbe.

C'est toujours avec beaucoup d'enthousiasme et d'énergie que nous reprendrons, sous la conduite énergique et virtuose de notre Chef de Chœur Antoine MIANNAY, l'étude du Kyrie de la Messe Solennelle de Rossini, de l'Ave Maria et du Salve Regina de Rossini, de la Messe Brève de Mozart, ainsi que des pièces de Brahms et Mendelssohn, pour des concerts qui seront donnés en Mars/Avril 2024.

Répétitions : jeudis de 20h30 à 22h30
samedis de 14h30 à 17h30 (une fois par mois). Les répétitions du samedi sont suivies d'un goûter, permettant à l'ensemble des choristes de partager des moments de convivialité.

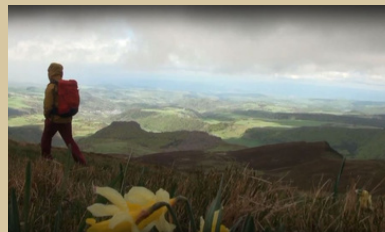
Si vous aimez la musique, le chant, le partage, rejoignez-nous, tous pupitres confondus : venez assister à une répétition, et si cela vous plaît, nous vous adopterons !



RANDO LOISIRS CULTURE

Nos activités vont reprendre à partir du 12 septembre 2023, faisant suite à la fête des associations du 9 septembre 2023 où nous tiendrons un stand et à notre Assemblée Générale annuelle du 11 septembre 2023 où vous aurez toutes les informations sur nos activités et vous pourrez si vous le souhaitez adhérer à l'association.

Les séjours de randonnées prévus pour 2023-2024 sont :
7 jours au Pays Basque (en France et en Espagne) fin septembre, 4 jours de raquettes à Serre-Chevalier, 3 ou 4 jours de randonnées autour de Buis-les-Baronnies au printemps 2024 et pour l'automne 2024 un séjour de randonnées de 7 jours est à l'étude.



La première randonnée hebdomadaire se déroulera autour du Pont du Gard le 12 septembre 2023.

Retrouvez toute notre actualité sur notre site web : rando-loisirs-culture.pepsup.com
activités, jeux, conférences, visites culturelles...
plannings de randonnées hebdomadaires du 4ème trimestre 2023.

Adhésion en ligne possible !

Renseignements complémentaires au 06 85 80 27 72.

LES ATELIERS D'ART DE LA SOURCE

Une nouvelle Rentrée d'Enseignement de l'Art du Dessin classique (2h) ou de la Peinture moderne (3h) à travers ses 8 Cours Hebdomadaires + 2 Cours Mensuels de Dessin d'après modèles vivants.

Le tout avec la parfaite compagnie d'un professeur diplômé des Beaux-arts et ayant plus de 30 ans d'expérience !

Venez donc assister à partir du lundi 18 Septembre à l'une de nos Séances d'après-midi ou en soirée (avec cours d'essai possible) pour enfants, adolescents ou adultes !..

Du lundi 14h au vendredi soir, tout est possible ; y compris la « Mise à bon niveau graphique » pour les adolescents, afin de pouvoir intégrer en fin d'année l'une des Grandes Écoles d'Art locales ou nationales !..

Tarifs à la demande, avec possibilité de payer en une, trois ou dix fois, en donnant les chèques correspondants en début d'année scolaire.

Renseignements auprès du professeur Ignacio Pérez Caballero au : 06.30.53.86.23 (après-midis ou soirs).

Ne tardez pas trop à vous inscrire car plus de la moitié des cours sont déjà pourvus.

Cours au Château de Grabels : salle de 80m2 !



MIDI MATH

Association qui anime des activités proches des mathématiques : jeux logiques, dessins sur ordi, découpages et pliages, origami, etc.

Midi-math sera présente à la fête des associations le 9 septembre, et commencera ses activités le mercredi 13 septembre de 14h30 à 17h30, salle Simone Veil, Maison commune (inscription sur place avant la séance)

D'autres activités sur ordinateurs pourront avoir lieu dans la salle informatique du centre Gutenberg, sur demande auprès des responsables de la salle.



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