

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

LA FOUGERE ET LE BAMBOU



Un jour, je me suis avoué vaincu...

J'ai renoncé à mes projets. Alors, j'ai parlé à un ancien – « Pourrais-tu me donner une bonne raison de ne pas m'avouer vaincu ? » – « Regarde autour de toi, me dit-il, vois-tu la fougère et le bambou ? Lorsque j'ai semé les graines, j'en ai bien pris soin. La fougère grandit rapidement. Son vert brillant recouvrait le sol. Mais rien ne sortit des graines de bambou. Cependant, je n'ai pas renoncé au bambou. La deuxième année, la fougère grandit en abondance, rien ne poussa des graines de bambou. La troisième et quatrième année, toujours rien. Lors de la cinquième année, une petite pousse de bambou sortit de la terre. La sixième année, le bambou grandit jusqu'à plus de 20 mètres de haut. Il avait passé cinq ans à fortifier ses racines pour le soutenir.

Sais-tu que tout ce temps que tu passes à lutter, tu es en train de faire pousser des racines ? dit l'ancien. Ne regrette jamais un seul jour de ta vie. Les bons jours te rendent heureux. Les mauvais jours te donnent de l'expérience. Le bonheur te rend doux. Les essais te rendent fort. Les peines te rendent humain. Les chutes te rendent humble. La réussite te rend brillant.

Laurence RICHARD



À VOS AGENDAS !

Du 6 au 11 Novembre:

- Permanence avocate, lundi 6
- LAEP, les lundi 6, mardi 7 et mercredi 8
- Sortie Guitoune, mardi 7 au Beau de Rochas
- Permanence CLCV, mercredi 8
- Instant partage familles : Atelier création dessous de verre, mercredi 8
- Massage bébé, vendredi 10
- Sortie Guitoune, vendredi 10 à la place des écoles

Du 13 au 18 Novembre :

- LAEP, les lundi 13, mardi 14 et mercredi 15
- Histoire de l'art avec Odile, lundi 13
- Massage bébé, vendredi 17

Du 20 au 25 Novembre :

- LAEP, les lundi 20, mardi 21 et mercredi 23
- Sortie Domaine du Mas Neuf, lundi 20
- Histoire de l'art avec Lætitia, lundi 20
- Permanence CLCV, mercredi 22
- Massage bébé, vendredi 24
- Sortie Guitoune, vendredi 24

Du 27 au 2 Novembre :

- LAEP, lundi 27 mardi 28 et mercredi 29
- Repas partagé : couscous sucré salé, jeudi 30

**VENTE DE TICKETS
TOMBOLA**

2€

**AU CENTRE GUTENBERG
AU PROFIT DU TELETHON**



La Guitoune vous propose un moment de convivialité, un point d'information et vous accompagne aussi dans vos démarches administratives.

Retrouvez la le mardi 7 novembre au Beau de Rochas de 14h à 16h en présence de la Cantina et Vrac & Coccina, le vendredi 10 novembre place des écoles de 10h45 à 12h45 le vendredi 24 novembre de 10h45 à 12h45 place des écoles.



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



ICOPE MONITOR

OCCITANIE
Equipe Régionale Vieillesse
Et Prévention de la Dépendance
ars



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).

► 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 8 et 22 novembre 2023



► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV
lundi 6 novembre et 4 décembre entre 10h et 12h.



LE CENTRE GUTENBERG EN NOVEMBRE



Animations Parents Enfants

► Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP)

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.

Accueil libre, et anonyme.

Mardi & mercredi 9h - 12h : Maison commune

Pas de LAEP au centre la 2ème semaine des vacances. Reprise le 7 novembre

Lundi 9h30-12h & 15h30-18h30

Changement d'adresse : Espace communal de la Valsière (Mairie Annexe de la Valsière)

Pas de LAEP à la Valsière durant les vacances.

Reprise le 6 novembre

► Massage bébé

Atelier de 5 séances les vendredis de 14h30 à 16h

Dates des prochaines séances :

les vendredis novembre 10, 17, 24 novembre et 1er et 8 décembre

De 5 à 15€ pour l'ensemble des séances + adhésion 13€

(Inscription obligatoire, nombre de place limité)

Maison Commune salle Cléopâtre, Grabels

Renseignements auprès de Sylvie Corson



► Atelier Faber et Mazlish en 2024

« Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent »

Un atelier pour les parents d'enfants de tous les âges, pour apprendre à mieux communiquer en famille.

7 rencontres le samedi matin de 9h30 à 12h30

Tarif en fonction des revenus + adhésion

Inscription et information :

Caroline Barbaglia
& Sylvie Corson

au 04 67 10 08 31



► Atelier histoire de l'art

Lundi 13 novembre: "Van Gogh à Auvers" proposé par Odile GANCEDO

Lundi 20 novembre : séance proposée par Laëtitia

Au Centre Gutenberg / 12€ la séance (adhésion obligatoire)

► Ateliers informatiques en partenariat avec la FAF- LR :

Vous souhaitez être initié à l'installation d'un programme, l'utilisation des raccourcis claviers, et l'utilisation des applications bancaires et achats en ligne ?

Venez à nos ateliers du mardi 21, 28 novembre et 5 décembre de 14h00 à 16h00.

Atelier collectif de 8 participants maximum,

1 ordinateur par personne entièrement équipé.

Les participants peuvent amener leur propre matériel

Renseignements et inscriptions

auprès de Françoise Camus au 04.67.10.08.31



► Sortie environnementale Sénior

Marche douce, découverte de l'environnement, pique-nique partagé : chacun ramène sa spécialité !

Le lundi 20 Novembre : sortie au domaine du Mas Neuf.

Rendez-vous au Centre Gutenberg à 10h.

Renseignements et inscriptions

auprès de Thomas Rongier

jardin@centregutenberg.com



► Instant Partage Familles

"Création de dessous de verre"

L'EVS vous propose de venir à cet atelier parents enfants le Mercredi 8 Novembre à la salle Guy Charles Aguilar à la Valsière de 14h à 17h

A partir de 5 ans
Sur inscriptions,
places limitées.



► Repas Partagé "Couscous sucré salé"

Venez goûter la recette originale d'Aïcha, un couscous marocain sucré salé. Chacun ramène une entrée ou un dessert avec une boisson.

Jeudi 30 novembre

Préparation de la recette -10 places: 9h30-12h30 sur inscription

Repas: de 13h à 14h



Pensez à prendre, votre vaisselle (assiette, verres et couverts)"

maxi 20 places au repas, 5 euros, sur inscriptions, rdv à l'Espace communal de la Valsière.



A NE PAS MANQUER !



Thème :

L'ARBRE

VOTEZ POUR VOTRE
COUP DE ♥
SUR INTERNET
DU 15 JANVIER
AU 1ER FEVRIER !

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 : indiquer au dos de la réalisation
 - Votre nom et téléphone
 - Les dimensions de votre tableau
 - Le titre (facultatif)
- Formats & support : libre (max 90cms x 90 cms)
- Thème imposé : L'ARBRE

Exposition virtuelle sur internet du 15 janvier au 01 février 2024.
Exposition salle de la Gerbe du 30 janvier au 04 février 2024.
Remise des prix le 02 février 2024 à 19h00 salle de la Gerbe.

Exposition virtuelle
du 15 janvier au 1er février

Exposition Salle de la Gerbe
du 30 janvier au 04 février

Du mardi 30 janvier au vendredi 2 février de 16h-19h
Samedi 3 février de 10h30 à 12h30 et de 16h -19h
Dimanche 4 février de 16h à 19h

Remise des prix suivi d'un
cocktail dînatoire
vendredi 02 février à partir de 19h
salle de la Gerbe

RENSEIGNEMENTS :



04.67.10.08.31



WWW.CENTREGUTENBERG.COM



@ASSOCIATION.GUTENBERG



@CENTREGUTENBERG



► NOUVEAU !!!

Activité Danse Country

L'activité démarrera le mardi 7 novembre de 20h à 22h à la salle de danse.

Renseignement et inscriptions à l'accueil du centre directement ou au
04 67 10 08 31



Rando Loisirs Culture

vous invite à une Conférence L'évolution des espèces

« des fouilles archéologiques au séquençage de l'ADN » Mercredi 15 novembre 2023 à 20h30 Salle de la Gerbe à Grabels Entrée libre.

Les organismes vivants présentent des caractéristiques remarquables, qui les rendent aptes à vivre dans un environnement souvent hostile - on dirait même qu'ils ont été fabriqués consciemment, comme si un architecte avait décidé de la finalité de chaque organe (« la carapace de la Tortue lui servira à se protéger » ; « le Moineau a des ailes pour voler » ; « la graine de Haricot est gorgée d'amidon pour permettre le développement de la future plante » ; ...).

ils ont évolué progressivement, à partir d'un ancêtre primitif, commun à tous les êtres vivants actuels. Nous expliquerons les mécanismes à l'œuvre dans ce processus d'évolution, les débats (souvent houleux) qui ont accompagné l'émergence de cette théorie, ses implications concernant l'histoire du vivant sur Terre, et les récentes découvertes que permet le séquençage de l'ADN.

Les connaissances actuelles en biologie suggèrent au contraire que les êtres vivants n'ont pas été créés selon un plan réfléchi :

Association Rando, Loisirs, Culture

Conférence

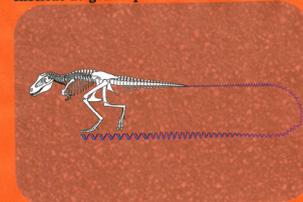
L'évolution des espèces

des fouilles archéologiques au séquençage de l'ADN

par

Hervé Seitz

Directeur de recherche au CNRS
Institut de génétique humaine de Montpellier



Mercredi 15 novembre 2023 à 20h30

Salle de la Gerbe à Grabels

Entrée libre

Rando Loisirs Culture

Nos activités ont repris depuis le 11 septembre. Notre site web dont les coordonnées sont ci-dessous, vous permet d'appréhender nos activités régulières ou ponctuelles. Si vous êtes intéressés, Il est possible d'adhérer en cours d'exercice pour le montant inchangé de 25€.

Les activités ponctuelles de Novembre sont : **conférence sur « L'Evolution »** le 15 par Hervé Seitz du CNRS, **visite Hôpital Saint Charles et Maison des Choeurs** le 24, le « repas sucré/salé » d'intégration des nouveaux adhérents le 26, salle Richard Campos.



Les séjours pour 2023-2024 sont : 4 jours de raquettes à Serre-Chevalier (Alpe du Sud) en janvier 2024, en avril 4 jours de randonnées à partir de Buis-les-Baronnies avec final au Mont Ventoux et à l'automne 2024 7 jours de randonnées (en Corse à confirmer), un séjour culturel les 14 et 15 mars à Albi et Cordes-sur-Ciel.

Comme l'an passé, nous participerons au téléthon le 9/12/2023 sous forme d'une randonnée familiale.

Pour toutes les activités, randonnées, marches, jeux, conférences, visites culturelles...

le site web de RLC : rando-loisirs-culture.pepsup.com ou appeler au 06 85 80 27 72.

Tombola au profit du Téléthon

Comme chaque année, l'Association Gutenberg organise une tombola au profit du Téléthon.

Le tirage au sort se tiendra le **samedi 16 décembre 2023 à 13h sur la place**

Jean Jaurès de Grabels.

Les bénéfices issus de la vente des tickets seront intégralement reversés au Téléthon,



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