

## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

**JE TE RESPECTE,  
JE TE CHÉRIS,  
TU COMPTES POUR MOI**

Dans la tribu Babemba de l'Afrique du sud, lorsqu'un habitant fait quelque chose de nuisible, la tribu place la personne au centre du village entourée de sa communauté. Pendant deux jours, tous les membres rappellent à la personne les choses merveilleuses qu'elle a accomplies. Cette tribu croit que chaque être humain est foncièrement bon. Chacun de nous ne désire que la sécurité, l'amour, la paix et le bonheur. Mais parfois, les gens font des erreurs et la communauté les voit comme un appel à l'aide. Ils s'unissent alors avec bienveillance pour le soutenir, l'aider à renouer avec sa vraie nature, lui rappeler qui il est vraiment, l'enfant joyeux qu'il a été, l'adolescent aidant, jusqu'à ce qu'il se souvienne parfaitement de la vérité dont il a été temporairement débranché, pour se dire enfin : « Je suis quelqu'un de bien »

**NOËL APPROCHE !!!**

Tu es  
une belle  
personne

J'ai choisi ce magnifique conte africain à cette période de l'année propice aux rassemblements familiaux. Parfois il s'agit d'un rassemblement festif, parfois, la famille est éclatée et ne souhaite pas se retrouver, on peut entendre aussi : « Je pars dans ma famille 2 jours, ça suffira bien »... Que ces fêtes de fin d'année soient pour vous un moment de retrouvaille en vérité et en humanité. Bien à chacun de vous, Laurence Richard

**LE CENTRE GUTENBERG ET L'EVS  
SERONT FERMES  
DU 23 DÉCEMBRE  
AU 1ER JANVIER INCLUS  
NOUS VOUS SOUHAITONS DE  
TRÈS BONNES FÊTES  
DE FIN D'ANNÉE**



## À VOS AGENDAS !

### Du 4 au 9 décembre:

- Permanence avocate, lundi 4 sur RDV
- LAEP, les lundi 4, mardi 5 et mercredi 6
- Sortie Guitoune, mardi 5
- Permanence CLCV, mercredi 6 sur RDV
- Sortie Guitoune, vendredi 8

### Du 11 au 16 décembre :

- Histoire de l'art avec Odile, lundi 11
- LAEP, les lundi 11, mardi 12 et mercredi 13
- Instant Partage Famille, mercredi 13

### Du 18 au 23 décembre:

- LAEP et goûters de Noël, les lundi 18, mardi 19 et mercredi 20
- Permanence CLCV, mercredi 20 sur RDV
- Buffet de Noël, jeudi 21

### Du 2 au 5 janvier:

- Apéribels, mardi 2
- Café des habitants, mercredi 3
- Atelier Sensoriel "Snoezolen", vendredi 5

**VENTE DE TICKETS**

**TOMBOLA**

**AU CENTRE GUTENBERG  
AU PROFIT DU TELETHON**

**2€**

**AFMTELETHON**  
INNOVER POUR GUERIR

**9 ET 10  
DÉCEMBRE  
2023**



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

Retrouvez-la le mardi 5 décembre au Beau de Rochas de 14h à 16h en présence de la Cantina et Vrac & Cocinas, le vendredi 8 décembre place des écoles de 10h45 à 12h45.



RETROUVEZ TOUS LES MOIS

**LE P'TIT  
JOURNAL**



 [WWW.CENTREGUTENBERG.COM](http://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

## ► 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 6 et 20 décembre 2023

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

## ► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV  
lundi 4 décembre, 8 janvier 2024 entre 10h et 12h.



# LE CENTRE GUTENBERG EN DÉCEMBRE



## 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.

**Lundi 8h30 - 11h30 & 15h30 - 18h30**

**Retour du LAEP à la Ludothèque de la Valsière**

*Pas de LAEP durant les vacances de Noël.*

*Reprise à la Valsière, le 8 janvier.*

**Mardi & mercredi 9h - 12h**

**Maison commune, 1er étage (Salle Cléopâtre)**

*Pas de LAEP durant les vacances de Noël.*

*Reprise au centre, le 9 et 10 janvier.*

### ► Noël au LAEP

**Les 18, 19 et 20 décembre**

Apporter fruits, gâteaux et chocolat pour fêter Noël au LAEP avec vos enfants. Frères et sœurs, grands-parents sont bienvenus.



## Nouveau pour les adultes

### ► Atelier de Conversation en Espagnol

¿ Hablas español ? Curieux-euse d'apprendre ou de pratiquer l'espagnol ? Sacha, hispanophone, vous propose 1h d'immersion en groupe sur des thèmes d'actualité, des sujets de société (ou autre) pour répondre au plus près à vos besoins...

Atmosphère bienveillante et moment convivial garanti! ¡ Venga !

**Tous les jeudis 9h - 10h : Maison commune**

**Tarif: 15€ l'année + adhésion 13€**

### ► Atelier Faber et Mazlish en 2024

*« Parler pour que les enfants écoutent,  
Ecouter pour que les enfants parlent »*

Un atelier pour parents d'enfants de tous âges, pour apprendre à mieux communiquer en famille, susciter la coopération avec son enfant, trouver des alternatives à la punition, etc. Accueil des jeunes enfants possible (espace de jeu adapté).

**7 rencontres le samedi de 9h30 à 12h30**

Tarif : 5 à 15 € pour les 7 séances + adhésion 13€  
Inscription et information :  
Sylvie Corson ou Caroline Barbaglia **04 67 10 08 31**



### ► Initiation Premiers Secours Enfant-Nourrisson

Atelier gestes d'urgences & prévention des risques pour les parents d'enfant de tous âges, avec l'intervention de la Croix rouge française.

**Inscription sur deux matinées :**

**Vendredi 8 & 15 décembre de 9h30 - 11h30**

**Maison commune, 1er étage (Salle Simone Veil)**



Tarif en fonction des revenus :  
5 euros/ parent pour les deux matinées + adh. 13€  
Inscription : Sylvie Corson ou Caroline Barbaglia  
**04 67 10 08 31**



Accueil des jeunes enfants possible (espace de jeu).

### ► Instant partage famille

**Mercredi 13 décembre de 14h à 17h**

En ce mois de décembre, l'EVS vous propose, pour son atelier de loisir créatif, de créer son sapin mobile et de confectionner une boule de Noël de A à Z.

**A partir de 5 ans**

**Sur inscription, gratuit**

### ► Apéribels

**Mardi 2 janvier, de 18h à 19h30**

**Attention, rendez-vous à la Salle Aguilar**

**44, rue Antoine Jérôme Balard (à côté du restaurant "La salle à manger")**

Apéritifs Partagés pour se souhaiter la nouvelle année.

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 3 janvier de 10h à 12h**

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



### ► Atelier Parent - Enfant : "Evasion sensorielle avec les ateliers Snoezelen"

**Vendredi 5 janvier, 10h-12h et 14h-16h**

**Salle Aguilar / 44, rue Antoine Jérôme Balard**

Espace de découverte sensoriel aménagé et animé par Estelle, bénévole à Grabels.

Estelle a été formée à l'approche Snoezelen.

Cet atelier multisensoriel vous permettra de partager un moment de bien-être et de détente en famille en mobilisant tous les sens.

**Quatre créneaux de 1h :**

10h à 11h / 11h à 12h & 14h à 15h / 15h à 16h

**Inscription obligatoire, 04 67 10 08 31**

Gratuit (5 enfants max/ créneau)

(De 3 mois à 19 ans accompagnés)



## A NE PAS RATER

**22<sup>E</sup> EDITION**

**Thème : L'ARBRE**

**CONCOURS DE PEINTURE AMATEUR**

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

**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

04.67.10.08.31  
centregutenberg.com  
@association.gutenberg  
@Centre Socioculturel 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 : 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.*

*Pour tout renseignement supplémentaire, consulter le site [www.centregutenberg.com](http://www.centregutenberg.com) ou appeler le 04 67 10 08 31*



### Jeu 21 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 2023

**Sur inscription seulement 04 67 10 08 31**

**Avec le soutien de Sud Ravalement**



## LOU DRAGAS

Notre association ayant reçu des témoignages sur la « maison du patronage » souhaite lui rendre hommage. Pour faire revivre ce lieu cher à de nombreux habitants, nous souhaitons réaliser une plaquette retraçant la vie et les activités ayant animé cet espace pendant de nombreuses années. Nous sollicitons la mémoire des anciens grabellois qui pourraient nous fournir des témoignages et des photos. Sachant que vous aurez à cœur de maintenir vivante la mémoire de ce patrimoine, d'avance, nous vous remercions.

A très bientôt de vous lire

Le bureau de l'association.

[loudragas@gmail.com](mailto:loudragas@gmail.com)

Site : [loudragas.e-monsite.com](http://loudragas.e-monsite.com)

Programme du samedi 9/12 et dimanche 10/12

AVEC LES PARTICIPATIONS DE :

**La ligne Grabelloise** (Bernard Jouvenel) : Pêche à la truite/ réservation au 06.80.31.40.10

**Le Jardin de Grabels** (Bernard Molina) : soupe de courges à déguster sur place ou à emporter, de 9h à 12h, samedi 9/12 place Jean Jaurès.

1€/bol, 2€/po, 5€/ litre

**Association Gutenberg** (Laurence Richard) : Tirage de la Tombola place Jean Jaurès samedi 9/12 à 13h.

**Vélo Club Grabellois** (Joël Vezinhet) : Ballade en famille sur route et pistes cyclables autour de Grabels, entre 10 et 20Kms (vélos de route et vélos électriques). RDV samedi 9/12 à 10h, parking place Jean Jaurès.

10€/adulte, offert pour les enfants.

**VTT Club de L'AVY** (Stéphane Savey) : Promenade familiale en vélo, dimanche 10/12 de 9h à 12h, environ 10Kms. RDV place Jean Jaurès. 5€/adulte, offert pour les enfants. Contact : 06.71.58.38.62

**Le Service Sport Jeunesse** (espace jeunes) de Grabels Course Solidaire samedi 9/12 de 9h30 à 12h. RDV place Jean Jaurès. Objectif : battre le record de 72.5 kms de 2021. 1€/personne.

**Los Petancaires** (Patrick Barraud) : Concours de Boules, samedi 9/12, à 14h. RDV terrain de boules place Jean-Jaurès. 3€/personne.

**La Dentellière** (Thérèse Garcia) : collecte samedi 26/11 à la braderie en échange de vin chaud et marrons grillés..

**Lou Dragas** (Marie-Annick Alexandre): Visite du village samedi 9/12 à 14h30, départ devant l'église place Paul Chassary . Participation au Chapeau.

**Rando Loisirs Culture** (Marie-Odile Mor) : Randonnée pédestre tout public, samedi 9/12, départ source de l'Avy à 14h jusqu'au plateau de Naussargues. Durée 1h30 à 2h. 10€/pers. offert pour les enfants.

**Handi Cap Sud 34** (Ghislaine Solves) : Promenade avec le guidon de la liberté, café et fougasse d'Aigues Morte maison. 2€/pers. 2€/enfant. RDV 9h place Jean Jaures samedi 9/12

Petit déjeuner de 8h à 11h30, salle Campos, 1 rue Gaston Planté la Valsière. 3€/pers et 3€/enfant (jus d'orange, café, chocolat chaud ou thé, croissant ou un pain au chocolat)

## LA GERBE GRABELLOISE

L'association organise un voyage en Espagne (en car) du dimanche 2 juin au vendredi 7 juin 2024.

Le premier arrêt sera à Burgos puis Ségovie et Tolède au Puy du Fou Espagnol.

La journée y sera libre et en soirée le spectacle nocturne en plein air « El Sueno de Toledo » réunira les voyageurs.

Le 4ème jour sera consacré à la visite guidée panoramique de la ville de Madrid, en autocar et à pied. L'après-midi les touristes visiteront le Musée du Prado dont la pinacothèque possède la collection de peinture espagnole la plus complète du XI e au XVIIIe siècle ainsi que la plupart des chefs-d'œuvre de grands peintres universels.

Au 5ème jour visite guidée de Saragosse capitale d'Aragon à l'impressionnant patrimoine monumental.

Le retour plein de beaux souvenirs se fera le 6ème jour.

Pour tout renseignement ou inscription :

Alain SAVEY 06 85 91 05 67

