



Édition N°207  
JANVIER 2024

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

### LE CHIEN ASSOIFFE

Un chien mourrait de soif après une longue course. Il parvient enfin devant un cours d'eau. Il se penche mais, alors qu'il s'apprête à se désaltérer, il voit sa propre image dans l'eau, et il prend cette image pour un autre chien, qui lui interdit de boire. Le chien assoiffé se couche auprès du cours d'eau, et attend. Un moment plus tard, il s'approche de nouveau, se penche prudemment, et voit que l'autre chien est toujours là. Il se retire, crevant de soif. Il agit ainsi à plusieurs reprises. A la fin à bout de force, il se jette dans l'eau, prêt à en découdre avec l'autre chien. A sa grande surprise, il ne rencontre aucun chien. Il peut s'ébattre et se désaltérer tout à son aise. Puis il sort de l'eau. Avant de se remettre en marche, il se retourne pour regarder l'eau. L'autre chien, de nouveau, est là, et le regarde.

Ce conte a une fin énigmatique ! Quel en est le message ? Il n'y a pas qu'une seule réponse ! Je vous propose mon interprétation : Parfois nous n'arrivons plus à avancer vers nos valeurs. La peur, l'anxiété, la tristesse nous envahissent, et nous bloquent dans nos projets les plus chers. Mais certains jours, nous nous focalisons sur autre chose, nous nous sentons plus léger, nous avons lâché prise, quel bonheur de respirer ! Et pourtant, la peur, l'anxiété, la tristesse sont toujours là ! Le lâcher prise est une très belle expérience à vivre, le lâcher prise ne peut se faire que si on ACCEPTE les vagues de la vie. APPRENEZ A SURFER SUR LES VAGUES!!!! J'ATTENDS MAINTENANT VOS PROPRES INTERPRÉTATIONS du message délivré par ce conte.

Pour cela, écrivez au secrétariat de Gutenberg. Nous publierons vos réponses dans le petit journal de Février. BELLES VAGUES 2024 A VOUS !

2024  
Meilleurs vœux



## À VOS AGENDAS !



### Du 2 au 7 janvier :

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

### Du 8 au 13 janvier :

- LAEP les lundi 8, mardi 9 et mercredi 10
- Permanence avocate, lundi 8
- Sortie Guitoune, mardi 9
- Instant Partage Famille, mercredi 10

### Du 15 au 20 janvier

- Séance histoire de l'art, lundi 15
- LAEP les lundi 15, mardi 16 et mercredi 17
- Permanence association CLCV, mercredi 17
- Démarrage cycle massage bébés, vendredi 19
- Exposition concours de peinture : ouverture des votes en ligne
- Sortie Guitoune, vendredi 19

### Du 22 au 31 janvier

- Séance histoire de l'art, lundi 22
- Balade séniors au domaine de Bessiles, lundi 22. Départ 10h du Centre Gutenberg/ sur inscription
- LAEP les lundi 22 et 29, mardi 23 et 30 et mercredi 24 et 31
- Repas partagé, risotto aux cèpes et au safran, jeudi 25
- Permanence association CLCV, mercredi 31
- Exposition concours de peinture salle de la Gerbe du 30 janvier au 4 février 2024. Remise des prix et vœux le 2 février

La Guitoune vous propose un moment de convivialité, un point d'information et vous accompagne aussi dans vos démarches administratives. Retrouvez la le mardi 9 janvier au Beau de Rochas de 14h à 16h et le vendredi 19 janvier devant la Poste de 10h45 à 12h45.



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 AU 04 67 10 08 31

**Carsat** Retraite & Santé au travail



**ICOPE** MONITOR

**OCCITANIE**  
Equipe Régionale Vieillesse  
Et Prévention de la Dépendance



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

Astrid Baticã Ferreira, chargée d'informations juridiques, 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 mercredis 3, 17 et 31 janvier 2024

## ► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV  
lundi 8 janvier, 5 février 2024 entre 10h et 12h.



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

## LE CENTRE GUTENBERG EN JANVIER



### Animations Parents Enfants

#### ► Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP)

Espace de jeux pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte (père, mère, grand-parent, etc.). Ouvert aux futurs parents.

Accueil libre.

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

Espace Famille, Ludothèque  
Grabels La Valsière

**Mardi & Mercredi 9h - 12h**

Maison commune, 1er étage  
Grabels Centre

#### ► Massage bébé (0-1an)

Atelier de 5 séances pour les bébés de la naissance à 1 an et leurs parents  
Tarif: 5 à 15€ les 5 séances + adhésion

**Vendredis 1, 8, 15, 22 et 29 mars**

**14h30 à 16h.**

Inscription : Sylvie Corson 04 67 10 08 31



#### ► Ateliers de Faber et Mazlish :

“Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent “

**Pour les parents de bébés, enfants et ados.**

**Les parents peuvent venir avec leurs enfants (espace de jeu adapté).**

Des outils concrets pour favoriser une communication bienveillante en famille, encourager une résolution constructive des disputes, renforcer l'estime de soi, accueillir et nommer les émotions et développer la coopération au sein de la famille.

**7 rencontres de 9h30 à 12h30**

(date à déterminer de mars à juin)

**Inscription et info :**

Sylvie Corson 04 67 10 08 31

Tarif : 5€ à 15 € les 7 séances

+ adhésion 13€



#### ► Atelier histoire de l'art

**Lundi 15 janvier** : “Nicolas de Staël” présenté par Odile Gancedo

**Lundi 22 janvier** : “Gauvin” présenté par Laetitia Corné

**Centre Gutenberg de 14h à 16h**

**12€ la séance (adhésion obligatoire)**



#### ► Atelier de Conversation en Espagnol

¿ Hablas español ? Atmosphère bienveillante et moment convivial garanti! ¡ Venga !

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

**1ère séance le 8 janvier à 9h**

**Tarif: 15€ l'année + adhésion 13€**

#### ► Stage vacances enfants du 12 au 16 février

« Experiment'La Science »

Tu es curieux-euse ? Tu as envie de tester, d'expérimenter, manipuler ?

**Inscris-toi au stage scientifique et ludique sur la thématique “L'Eau & le Vent”:**

**5 matinées pour les 8 -11 ans (10h à 12h)**

**5 après-midi pour les 12 ans et + (14h - 16h)**



Ces ateliers sont animés par Florian, accompagnateur scolaire au centre, et formé par l'association Les Petits Débrouillards.

**Inscription au**

**04 67 10 08 31**

**► Instant partage famille****Mercredi 10 janvier de 14h à 17h, atelier Loisir Créatif !**

L'EVS vous propose un atelier de transformation. Venez confectionner des porte-monnaies en briques de lait et des pots à crayons à base de rouleaux de papier.

On vous attend avec impatience pour cette nouvelle année !

**A partir de 5 ans****Sur inscription, gratuit****► Repas partagé :****Jeudi 25 janvier**, Mylène vous invite à venir cuisiner et déguster sa recette de risotto aux cèpes et au safran. Productrice de safran depuis des années, cette épice n'a aucun secret pour elle. Venez régaler vos papilles!



Chacun ramène une entrée ou un dessert avec une boisson.

**Préparation de la recette - 10 places : 10h-12h30****Repas - 30 places : 13h-14h****5€, sur inscription.****Rdv à l'Espace communal de la Valsière.**

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

**À NE PAS MANQUER !****Thème :****L'ARBRE****Mimouni El Houssaïne  
invité d'Honneur**

Peintre, graveur, professeur d'arts plastiques à Montpellier, Mimouni El Houssaïne un peintre d'une grande sensibilité humaine, passionné par les civilisations du Sud. Son sens de la couleur, ses traits, la composition de sa toile en font l'un des grands peintres marocains. La terre natale avec ses couleurs ocre, rouge, jaune et bien d'autres nuances est le capital principal de la création. Mimouni construit ses tableaux comme un alchimiste qui travaille sur un métal précieux. Il a des toiles dans la tête, entre les mains, des peintures, des fresques, partout où il va, des couleurs de la terre jaillissent pour former un poème, une histoire, des interrogations. L'enfant du pays voyage, la terre et les couleurs le suivent.

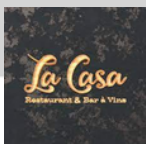
**Exposition virtuelle**   
du 15 janvier au 1er février**VOTEZ POUR VOTRE  
COUP DE ♥  
SUR INTERNET  
DU 15 JANVIER  
AU 1ER FEVRIER !**  **Exposition Salle de la Gerbe**  
du 30 janvier au 04 février**Du mardi 30 janvier au vendredi 2 février de 16h-19h****Samedi 3 février de 10h30 à 12h30 et de 16h -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



## Atelier tissage de "LA GERBE GRABELLOISE "

L'atelier tissage n'a pas déménagé comme d'autres activités.

Il se trouve au cœur des anciennes écoles, au beau milieu des élèves pour cette année.

Belle occasion de faire découvrir à nos chères têtes blondes cet art ancestral et créatif.

Dès janvier 2024, par petits groupes de 5 ou 6, les scolaires viendront découvrir comment se fabrique une chemise ou un jean.

Cerise sur le gâteau, ils pourront manipuler un vrai métier à cadres.

Petit rappel utile : les non scolaires peuvent aussi visiter l'atelier en appelant Gérard au 06 51 34 07 81



## Votez pour deux projets innovants, citoyens!!

Un tiers lieu alimentaire, solidaire et inclusif à la Valsière.



Au printemps 2024, l'association La Cantina va ouvrir les portes d'un tiers lieu alimentaire sur la place Pablo Neruda dans le quartier de la Valsière. C'est un restaurant associatif bio et local accessible à tous grâce à une tarification adaptée. Aujourd'hui, la Cantina a besoin du soutien des habitants pour le vote citoyen du budget participatif "Vos solutions pour le climat et l'alimentation" jusqu'au 15 janvier 2024 ! Ce budget permettra de finir les aménagements et de végétaliser le tiers-lieu.

**Comment voter pour La Cantina ?**

**1) Rendez-vous sur le site**

<https://jeparticipe.laregioncitoyenne.fr/>

**2) Connectez-vous** en créant un compte ou en utilisant vos identifiants Gmail, Facebook ou FranceConnect.

**3) Choisissez La Cantina** - (Cantine associative, anti-gaspi et inclusive)

**Votez aussi pour un projet commun de préservation de la faune et de la flore en milieu urbain** au cœur de la Valsière avec le Collectif Ensemble la Valsière.

**Voici le lien pour voter ce projet :**

<https://framaforms.org/webinaire-budget-participatif-de-la-region-occitanie-comment-communiquer-sur-son-projet-1686734119>

Le détail des projets est présenté sur le site : <https://jeparticipe.laregioncitoyenne.fr>

Ensemble, faisons la différence pour ces deux projets qui façonnent des modes de consommation plus verts et solidaires et améliorent le quartier de la Valsière!

## RANDO LOISIRS CULTURE :

Nos activités hebdomadaires continuent selon leurs rythmes habituels.

**En Janvier** nous tirerons la Galette des rois soit par activité soit tous ensemble.



**Les séjours randonnées pour 2024 sont maintenant définis :**

4 jours de raquettes à Serre-Chevalier (Alpe du Sud) du 15 au 18 janvier, du 23 au 25 avril

4 jours de randonnées à partir de Buis-les-Baronnies avec final au Mont Ventoux et séjour

8 jours/7nuits de randonnées en Corse du Sud à partir de Propriano du 28/9 au 5/10/2024

Un séjour culturel est programmé les 14 et 15 mars à Albi et Cordes-sur-Ciel.

**Le prochain Conseil d'Administration aura lieu le 22 janvier 2024.**

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

**Contact RLC : 06 85 80 27 72.**

[rando-loisirs-culture.pepsup.com](http://rando-loisirs-culture.pepsup.com)

## LES AMIS DE L'ORGUE

Concert pour l'Ukraine par Alysa Vasylykova, mandoline, harpe et chant et Christopher Hainsworth, orgue. Vivaldi, Bach, Beethoven, Chants traditionnels ukrainiens

**Dimanche 28 janvier 2024 à 17h30**

**dans l'église de Grabels**

15 / 10 euros /gratuit moins de 12 ans

La recette de ce concert sera intégralement reversée à l' Association humanitaire « Ensemble Ukraine »

## PASSION MUSIQUE 34

L'association propose une sélection de concerts et d'opéras de la saison lyrique et symphonique de Montpellier, précédé par un atelier de préparation quelques jours avant le spectacle, animé par un musicologue.

Adhésion : 15€/an

**Le prochain spectacle : vendredi 12 janvier à 20h dans la salle Berlioz du Corum**

Concert « Ainsi parla Zarathoustra » avec des œuvres de Grazyna Bacewicz, Witold Lutoslawski et Richard Strauss

Contact : [mariecerberret13@gmail.com](mailto:mariecerberret13@gmail.com) /06 67 42 42 13  
[decham34@sfr.fr](mailto:decham34@sfr.fr) /06 18 91 16 64

RETROUVEZ TOUS LES MOIS

**LE P'TIT JOURNAL**

**Membres de la commission :** Dominique Bothorel, Delphine Boutin, Françoise Camus, 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