



Édition N°208
MARS 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

UN AUTRE CHEMIN

Tout à l'heure, j'ai fait un truc de fou. Il faut que je vous le partage. Accrochez-vous c'est du lourd !...

Nous avons la chance d'habiter au cœur du village de Grabels, à partir duquel il est facile de faire des jolies balades. On peut choisir les bords de la Mosson, ou le « plateau » et sa garrigue, ou encore les pinèdes de la Goule de Laval. Mais la promenade que je préfère c'est un circuit par la petite plaine de la route de Montferrier, les prés du Redonnel où paissent quelques chevaux, le petit ruisseau Rieumassel ; il y a même un ancien volcan éteint depuis 700 000 ans ! Je fais cette promenade quotidiennement, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre... Et cet après-midi, sur un coup de tête, je suis parti dans le sens inverse ! Et c'est fou comme cette petite décision a éclairé ma promenade. Certes c'était bien le même circuit, les mêmes sentiers, les mêmes chevaux qui paissent, le volcan toujours éteint. Cependant, la lumière était différente ; je voyais les maisons et les collines d'un autre angle, comme si elles étaient nouvelles. J'ai croisé Myrtille, un petit chien qui promenait sa maitresse encore en chaussons à c't'heure-ci, et le « vélo club Grabellois » en sortie, moyenne d'âge 75 ans à vue de nez, chapeau ! Après toutes ces aventures, je suis rentrée tranquillement à la maison, en souriant ! Je vous avais promis du lourd, je pense que vous n'êtes pas déçus !... Je vous engage à votre tour à réfléchir aux routines de votre quotidien : celles dont on n'a plus conscience, celles auxquelles on est attaché, celles qui nous rassurent, celles qui nous pèsent. Et pourquoi pas introduire un petit changement, avec sourire et légèreté. Juste pour voir ce qu'il y a au bout du chemin...

En tant que présidente de Gutenberg, je dirai que la motivation majeure d'être parmi vous, est de vous proposer des activités nouvelles qui sortent des sentiers battus, actions originales, des services fondamentaux pour le bien être de chacun, pour retrouver la confiance en soi, l'estime de soi, tisser le lien social qui fait renaître de sa propre solitude.

SI VOUS PENSEZ QUE L'AVENTURE EST DANGEREUSE, ESSAYEZ LA ROUTINE...ELLE EST MORTELLE !!

Paulo Coelho



RDV Guitoune



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 mars au beau de Rochas de 14h à 16h, le vendredi 15 mars à la Place Des Ecoles de 10h45 à 12h45 et le vendredi 29 mars, devant La Poste de 10h45 à 12h45.

À VOS AGENDAS !



Du 1er au 9 mars :

- Permanence avocate, lundi 4
- LAEP les lundi 4, mardi 5 et mercredi 6
- RDV Guitoune, mardi 5
- Permanence association CLCV, mercredi 6

Du 11 au 16 mars :

- Séance histoire de l'art, lundi 11
- LAEP les lundi 11, mardi 12 et mercredi 13
- Instant Partage Famille, mercredi 13
- Éveil des sens, jeudi 14
- RDV Guitoune, vendredi 15

Du 18 au 23 mars :

- Carnaval au LAEP les lundi 18, mardi 19 et mercredi 20
- Réunion ouverte aux habitants, mercredi 20
- Bilan France services salle Marianne le 21 à 9h30

Du 25 au 29 mars :

- Séance histoire de l'art, lundi 25
- LAEP les lundi 25, mardi 26 et mercredi 27
- Repas partagé : "Un repas dans le noir", jeudi 28
- RDV Guitoune, vendredi 29

**UN REPAS
DANS LE NOIR
??**

Rendez-vous à la salle
Richard CAMPOS

Venez déguster un repas dans le noir, en vous mettant dans la peau d'une personne non-voyante.

**Le jeudi
28 Mars
De 12h à 14h**

10€
48 places




**UNE EXPERIENCE
SENSORIELLE GARANTIE**

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
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, faites le point sur vos 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 mercredi 6 mars 2024 de 14h à 16h15

► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV
lundi 4 mars 2024 entre 10h et 12h.



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

LE CENTRE GUTENBERG EN MARS



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
29, rue Félix Trombe
Grabels La Valsière



Mardi & Mercredi 9h - 12h

Maison commune, 1er étage
1 place Jean Jaurès Grabels Centre

► Carnaval au LAEP

Venez déguisés si vous le souhaitez, apporter boissons, gâteaux, fruits, crêpes, etc. pour un temps de partage !

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

Mardi 19 & Mercredi 20 mars 9h - 12h



► Atelier histoire de l'art

Lundi 11 mars : présenté par Odile Gancedo

Lundi 25 mars :

“SOULAGES ” présenté par
Laetitia Corné

Centre Gutenberg

de 14h à 16h

12€ la séance

(adhésion obligatoire)



► Atelier communication parent-enfant

Selon la méthode Faber & Mazlish : “Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent ”

Fatigués de répéter les mêmes choses, de vous disputer, d'être sans cesse “derrière votre enfant ”...

Que diriez-vous d'expérimenter une nouvelle façon de communiquer pour plus de coopération, d'autonomie et de respect mutuel dans votre famille ?



Parents d'enfants de tous les âges, rejoignez les ateliers sur la communication en famille.

7 samedis de mars à juin : 9h30-12h30, Maison Commune. Espace de jeux pour les enfants possible.

Sylvie Corson 04 67 10 08 31

Tarif : 15 € les 7 séances + adhésion

Dates des prochaines séances: 2, 16 et 30 mars, le 27 avril, le 18 mai, le 1er et 15 juin

► Aides aux Vacances de la Caf VACAF

Vous avez droit aux aides VACAF. Nous pouvons vous aider dans vos démarches de réservation.

Prise de rendez-vous
avec Caroline au
04 67 10 08 31



► STAGE SCIENTIFIQUE les 9 et 10 avril

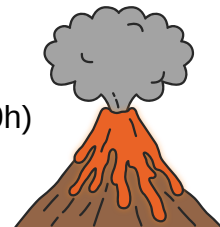
Étude de la terre et des minéraux

A partir de 8 ans

De 10h à 16h (accueil possible à 9h)

Tarif adhérent : de 12 à 40€

Inscriptions au 04 67 10 08 31



► Instant partage famille**Loisir créatif parents-enfants : Atelier photophore .**

Venez partager un moment de complicité avec vos enfants et jouer avec la lumière en créant des supports à bougie à partir de matières recyclées.

Le Mercredi 13 mars de 14h à 17h.

A partir de 5 ans

Sur inscription, gratuit.

Places limitées.

**► Réunion ouverte aux habitants :**

Vous voulez connaître toutes nos actions sur la Valsière? Parler de vos envies, projets pour animer la vie locale du quartier?

Rejoignez nous le Mercredi 20 Mars à l'Espace Communal de la Valsière.

L'équipe de l'Espace de Vie Sociale vous accueillera autour d'un café. Nous vous présenterons toutes nos activités et SURTOUT nous échangerons autour de vos idées et de vos attentes pour le futur de votre quartier.



Ce menu sera préparé par l'Association La Cantina, futur restaurant associatif et solidaire qui s'installera sur la Place Néruda à la Valsière prochainement.

Sur inscription (48 places maximum)

Rdv à l'Espace communal

Tarif 10 euros: Entrée Plat Dessert

**► Repas partagé: " Un repas dans le noir"* :**

Jeudi 28 mars :

Avez-vous déjà fait un repas les yeux bandés sans connaître le menu ? Venez explorer vos papilles et mettre à l'épreuve vos sens.

Ce nouveau concept propose de se mettre dans la peau d'une personne non voyante.

A la fin, chaque table devra deviner le menu préparé.



***En partenariat avec la Fédération des Aveugles et Amblyopes de France du Languedoc Roussillon.**

PRÉSENTATION DES LAURÉATS DU CONCOURS DE PEINTURE**COUP DE CŒUR
DU PUBLIC**

Sandra Chehab
L'autre rive

n° 14

**COUP DE CŒUR
MAIRIE**

Pierre Paulus
Derrière les arbres

n° 49

**1ER PRIX
DU JURY**

Véronique Lusinchi

Hommage à notre dame la forêt

n° 52

**2ÈME PRIX
DU JURY**

George Roura

L'arbre abrite de son
feuillage, l'homme qui
l'abattra

n° 39

**3ÈME PRIX
DU JURY**

Mireille Djoharikian

n° 17



GUTENBERG - GRABELS ORGANISE

**L'ART
DANS LA
RUE**

PARC DU CHÂTEAU DE GRABELS
Exposition,
animation, ateliers



INSCRIPTIONS OUVERTES

Dimanche 2 juin 2024

45 rue du Château, 34790 Grabels

A VENIR :**► Art dans la rue :**

Dossier de candidature disponible à l'accueil de l'association ou en ligne sur le site internet www.centregutenberg.com

Inscriptions à retourner au plus tard le 25 mai 2024

Restauration sur place

Entrée libre pour les visiteurs

LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS :

LA GERBE GRABELLOISE

Depuis le 8 janvier 2024 les participantes de "la ruche aux idées" de la Gerbe Grabelloise, dirigé par Nadine Savey, ont repris leurs divers travaux manuels : tricot, crochet, couture, créations faites souvent avec des matériaux de récupération tels des cadres avec des boutons ou des galets ...Chacune apporte ses idées et les transmet aux autres en s'entraidant avec respect et bienveillance.

L'atelier participera au marché du printemps le 30 mars 2024 sur la place Jean Jaurès et certaines "ouvrières" seront présentes à l'art dans la rue organisé par le centre Gutenberg le 2 juin 2024 dans la cour du château.

L'argent récolté par la vente des objets sert à racheter du matériel afin que l'atelier soit gratuit et ouvert à tous et à toutes.

La Gerbe Grabelloise gâtera ses adhérents par un goûter spectacle le 24 février dans la salle de la Gerbe.

Pour tout renseignement :

lagerbe.grabelloise@orange.fr



L'Association des Amis de l'orgue de Grabels

Le « Duo Corazon Al Sur» donnera un concert intitulé

« Du tango argentin au tango flamenco » dimanche 17 mars 2024 à 17h30 dans l'église de Grabels

Le duo est formé par la chanteuse Nathalie Martinez et le guitariste Joaquim Garcia.

Leur musique, qui s'étend du tango argentin au tango flamenco, explore les différentes cultures musicales hispanophones à travers des poèmes et des textes d'auteurs, interprétés avec sensibilité et émotion.

Joaquim Garcia, passionné par la musique espagnole et sud-américaine, allie dans son jeu la finesse du doigté classique aux sonorités rugueuses du flamenco.

Nathalie Martinez, chanteuse au timbre chaud et expressif, est également percussionniste, et joue du cajon et de la derbouka pour accompagner le duo.

<https://www.duocorazonalsur.com/>

tarifs : 15 / 10 euros

gratuit moins de 12 ans



Renseignements & réservation :

06 30 93 64 04

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