



Édition N°214

OCTOBRE

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

Fenêtre d'automne

Le soleil entre dans ma chambre. J'ouvre l'œil. Comme c'est beau ! Une fenêtre, c'est l'écran de la réalité. Le soleil fait jaillir les couleurs des arbres, qui font la roue comme des paons multicolores. Dans quelques semaines, ils seront nus. Mais avant, c'est leur grand show d'adieu. Curieusement, quand les feuilles étaient vertes, on voyait l'arbre, la forêt, la nature, mais on ne distinguait pas les feuilles. Aujourd'hui, chacune d'elles affiche sa couleur unique. Ça fait six mois qu'on les a en face, et c'est juste avant qu'elles ne tombent qu'on se lèverait pour leur beauté. C'est toujours quand on est sur le point de perdre quelque chose que sa valeur nous émeut. Regardez encore les feuilles devant vous, pendant qu'elles sont encore accrochées aux arbres. Elles sont témoins de votre vie, de vos beaux souvenirs et vos regrets, du printemps à l'automne.

Admirez encore ces feuilles. Et qu'elles vous donnent le goût d'en refaire de nouvelles. Bon matin d'automne !

D'après Stéphane Laporte

L'arbre de Gutenberg porte de belles feuilles d'automne multicolores : Le lieu d'accueil enfant parents LAEP, les Aperibels, le Café des habitants, les Ateliers CV, les conversations en Espagnol-Anglais, l'atelier histoire de l'art, la Guitoune qui vient vers vous, l'Initiation 1er secours. Les aînés encore plus nombreux impliqués à plusieurs niveaux : les ateliers informatiques, Balade sénior, le récit de soi, un nouvel atelier SNOEZELLEN, en janvier... ET la bienveillance qui nous donne le goût de continuer...

« Admirez encore ces feuilles. Et qu'elles vous donnent le goût d'en refaire de nouvelles. Bon matin d'automne !.

Laurence RICHARD

À VOS AGENDAS !



Du 1er au 5 octobre :

- LAEP, mardi 1er et mercredi 2

Du 7 au 12 octobre :

- LAEP, lundi 7, mardi 8 et mercredi 9
- Permanence avocate, lundi 7
- Permanence CLCV, mercredi 9
- Atelier CV, jeudi 10

Du 14 au 19 octobre :

- LAEP, lundi 14, mardi 15 et mercredi 16
- Instants Partage Familles: loisir créatif, mercredi 16

Du 21 au 26 octobre :

- Balade sénior, le lundi 21
- Rencontre allaitement, lundi 21
- LAEP, lundi 21
- Soirée parents d'ado, mardi 22
- LAEP, mardi 22 et mercredi 23
- Initiation 1er secours enfant parent, mercredi 23
- Permanence CLCV, mercredi 23
- Matinée sensorielle, jeudi 24
- Atelier cuisine et rencontre livres, jeudi 24

Du 28 au 31 octobre :

- Sortie Land Art d'Halloween, lundi 28
- Sortie Escape Game, mardi 29
- Apéribels, mardi 29
- Atelier Snoezelen, mercredi 30

Du 21 au 30 octobre : QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ
programme page 3



RDV Guitoune



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

Venez retrouver la Guitoune le vendredi 25 octobre de 10H45 à 12H45, devant la Poste.



ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS
HÉRAULT (34)

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

► 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 7 octobre 2024 entre 10h et 12h.



► CLCV Consommation Logement & Cadre de Vie

Thomas Barbe chargé 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 9 et 23 octobre 2024



► 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.



PORTES OUVERTES
samedi 12 octobre
entre 9h30 et 12h30
Les conseillers France services vous offrent le petit déjeuner

► Permanence des impôts

Lundi 18 novembre sur RDV
au 04 67 10 08 31



DIRECTION GÉNÉRALE DES FINANCES PUBLIQUES

► Permanence Mission Locale



Un conseiller de la mission locale reçoit les jeunes de 16 à 25 ans, ou les parents de jeunes, sur des questions d'emploi, de formation, sur le logement ou la santé.

Un mercredi sur deux (semaines paires) de 9h à 12h
Sur rendez-vous au 04 67 75 29 67

LE CENTRE GUTENBERG EN OCTOBRE



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 et gratuit

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



► Massage bébé

Pour les bébés de la naissance à 1 an et leurs parents
5 ateliers les vendredis de 14h30 à 16h.

15€ les 5 séances d'1h30 + adhésion

Prochaines séances :

vendredis 8, 15, 22 & 29 novembre
et le 6 décembre

Inscription obligatoire



► Nouveauté!!

Venez essayer la nouvelle activité proposée par Celso :

le funky groove dance

Cours adultes le mardi de 18h30 à 19h30,
Salle Campos, la Valsière



► Atelier histoire de l'art

Lundi 7 octobre : "Jean Hugo", présenté par Lætitia Corné. Ses peintures traduisent la beauté et la douceur de vivre du Languedoc.

Lundi 21 octobre : "Dezeuze, père et fils", présenté par Odile Gancedo

Centre Gutenberg de 14h à 16h/ 12€ la séance
(adhésion obligatoire)

► Stage scientifique enfant (à partir de 8 ans)

EXPERIMENT'la science
avec Florian

Le mercredi 30 et jeudi 31 octobre - de 9h30 à 16h30

THEME : l'Automne & ses couleurs

Prévoir pique-nique pour les deux jours.

Information et inscription au centre Gutenberg

De 25 à 50 € le stage (selon niveau de revenu)



Programme

	Mercredi *	Jedi *
Matin	Crée ton herbier . Découvre les couleurs cachés dans les feuilles	Balade dans la forêt. Découverte, observation de la faune & la flore.
Après Midi	Jouons avec la faune & la flore de l'Automne	Remplissage de l'herbier.



* Peut-être soumis à modification (météo, ...)

► Instant partage famille**Loisir créatif parents-enfants : créations d'HALLOWEEN**

Afin de bien débiter l'année, l'EVS vous propose des créations pour Halloween ! Au programme une sorcière en carton ! Monstres tentaculaires & masque de chat !

Rejoignez-nous le mercredi 16 octobre de 14h à 17h.

A partir de 5 ans

Sur inscription, gratuit.

Places limitées.

**► Apéribels**

Le mardi 29 octobre de 18h à 20h .

Rendez-vous à l'Espace Communal de la Valsièrre

Apéritifs partagés ouverts à tous les habitants dans le patio de l'ECQV. Vous pouvez venir avec un instrument, un jeu ou toute autre passion que vous souhaitez partager. Venez profiter de ce rdv estival en toute convivialité.

Ambiance assurée !

Chacun ramène un petit apéritif et une boisson.

Gratuit.



A NE PAS MANQUER : LA QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ DU 21 AU 30 OCTOBRE SUR INSCRIPTION : 04 67 10 08 31

**► LUNDI 21 OCTOBRE**

09h30 - 11h30 : Rencontre allaitement en présence des sages femmes Sarah Nedjar & Danièle Roussel ainsi que Sylvie & Caroline (Centre Gutenberg). Accueil libre.
Salle Aguilar / 44, rue A Ballard, Grabels Valsièrre

► MARDI 22 OCTOBRE

9h - 12h : Lieu d'Accueil Enfant Parent (0-6ans) & Animation musicale (guitare) avec Serge. Accueil libre.
Maison commune / 1er étage, Grabels Centre

A partir de 18h30 : Soirée parents d'ados "Rire pour parler librement du quotidien avec nos ados", diffusion d'un sketch de F.Foresti. Pizzas offertes. Boissons/desserts bienvenus. Interdit aux ados.
Sylvie & Caroline. Accueil libre. *Centre Gutenberg* 😊

► MERCREDI 23 OCTOBRE

9h - 12h : Lieu Accueil Enfant Parent (0-6ans), espace de jeu adapté, Sylvie & Caroline. Accueil libre.
Maison commune / 1er étage

14h - 18h : Initiation aux gestes de 1ers secours, avec la Croix Rouge. Atelier parent enfant (+6 ans) en présence d'Emeline (EVS). Sur inscription.
Espace communal de la Valsièrre, Rue Gaston Planté

► JEUDI 24 OCTOBRE

9h30 - 12h : Matinée sensorielle

- **Décor photo sur le thème de l'automne** par la Fabrique d'Alexandra-Elodie Eliot.
- **Eveil des sens** avec Sylvie et Caroline
- **Atelier Snoezelen** avec Estelle (bénévole)

Ateliers parent enfant (0-6 ans).

Grands frères & soeurs bienvenus. Accueil libre.

Maison commune / 1er étage

► JEUDI 24 OCTOBRE

15h - 18h : Après - midi en famille

- **Cuisine :** Tartines gourmandes pour un apéritif sain en famille avec Pauline (La Cantina)
- **Spectacle pour tout petit :** "Livre théâtralisé tout en jouets" avec la Fabrique d'Alexandra-Elodie Eliot.
- **Rencontre autour du livre** par Andreina (La Cantina) & Sylvie. Accueil libre

Restaurant de l'Association "La Cantina", Valsièrre

► LUNDI 28 OCTOBRE

10h30 - 12h30: Sortie parent enfant " Land Art sur le thème d'Halloween". Création d'une oeuvre éphémère à partir d'éléments naturels, déguisements bienvenus, animée par Maurane (EVS). Inscription.
RDV à l'entrée du Château d'O, Montpellier

► MARDI 29 OCTOBRE

14h - 16h : Spécial ados, Escape Game à l'Opéra Comédie avec l'équipe de l'accompagnement scolaire. Gratuit. Sortie financée par le Centre Gutenberg. Sur inscription.

& Café parent d'ados à la Crêperie de la Comédie, avec Emeline & Maurane (EVS). Sur inscription.
RDV devant l'Opéra Comédie, Montpellier

► MERCREDI 30 OCTOBRE

10h-12h & 14h- 16h : Atelier Snoezelen, atelier parent enfant (3 mois à 19 ans) pour une exploration des 5 sens animé par Estelle (bénévole), Maurane & Emeline (EVS). Sur inscription.
Salle Aguilar, Grabels Valsièrre

Gratuit, pensez à vous inscrire!!!

Contact : 04 67 10 08 31

Caroline Barbaglia ou Emeline Felix



ARC-VERT, 100 OU SANS NUISANCES

Le L.I.E.N, pire qu'annoncé !



**Aidez-nous à le rendre meilleur.
Il sera bientôt trop tard**

Venez vous informer, échanger, proposer...

Assemblée Générale
Arc-Vert, 100 ou sans nuisances
jeudi 17 octobre 2024 à 18h, salle de la Gerbe

Association 1901 - N°W343029585 Ne pas jeter sur la voie publique

Notre association représente les Grabellois pour la réduction des nuisances du LIEN.

En 2023, nous avons présenté aux Grabellois les dispositions prévues par le Département pour la protection des riverains, et avons demandé une évolution du projet pour des solutions plus efficaces.

La direction des routes a répondu qu'elle n'envisage aucune modification. Cela est particulièrement dommageable pour le segment qui passe au voisinage de 4 lotissements (3 anciens et un 4ème en cours), et sur lequel aucun dispositif antibruit n'est prévu, hormis un enrobé phonique. La qualité de vie des habitants sera profondément dégradée, sans la pose de vrais dispositifs antibruit.

Les Grabellois et les Grabelloises ne peuvent se satisfaire de cette fin de non recevoir.

Venez nombreux nous rejoindre et échanger sur ce sujet le 17 octobre à 18h, salle de la Gerbe

RANDO LOISIRS CULTURE

Nos activités ont repris le 10 septembre 2024, faisant suite à notre Assemblée Générale du 9 septembre 2024. La fête des associations a été l'occasion de se faire connaître des nouveaux habitants de Grabels, notre association créée en 1977 est deuxième association en nombre d'adhérents, associations sportives mises à part. Notre site web vous permet d'appréhender toutes nos activités de randonnées (sorties ou séjours) ou culturelles (jeux, sorties, séjours) et de pétanque.

Les séjours de randonnées de 2024-2025 sont :

7 jours en Corse à partir de Propriano du 27 septembre au 2 octobre,

4 jours de raquettes à Luz-Saint-Sauveur du 4 au 7 février 2025,

4 jours de randonnées dans le Sidobre au printemps 2025 et pour

l'automne 2025 un séjour de randonnées de 7 jours est à l'étude (peut-être l'île de Minorque).

Notre site web de RLC où vous pouvez aussi adhérer en ligne :

rando-loisirs-culture.pepsup.com

ou bien appeler au 06 85 80 27 72.



LA GERBE GRABELOISE

NOUVEAUTE A LA GERBE GRABELLOISE

La Gerbe grabelloise ouvre aux enfants à partir de 3 ans un atelier POTERIE le mercredi de 10h à 11h30 au Château de Grabels pour le moment.

Cet atelier sera dirigé par une potière diplômée d'état. La poterie est un loisir artistique idéal pour les enfants. Elle permet d'utiliser leurs mains régulièrement, d'affiner leur toucher et de développer une meilleure coordination œil-main. Cette activité laisse libre cours à leur créativité tout en s'affirmant. Les enfants se repèrent mieux dans l'espace. L'activité poterie a un effet apaisant en aidant l'enfant à se concentrer et à canaliser son énergie sur une tâche unique pendant de longues minutes tout en respectant son travail et les outils utilisés. La terre étant malléable ils peuvent mieux s'exprimer.

En conclusion : la poterie diminue le stress, la poterie rend heureux !

Pour tout renseignement et toute inscription : Nadine Savey 0689979567

