



Édition N°215
NOVEMBRE
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 COURAGE DE MARCHER VERS SES VALEURS

Que vaut-il mieux perdre ? le confort ou la dignité ?



En 2017, au sommet de la gloire et déjà championne du monde junior des échecs, la jeune ukrainienne Anna Muzychuk refuse de jouer le championnat du monde sénior en Arabie Saoudite. Elle y était pourtant merveilleusement reçue et entourée, fêtée et rémunérée « comme une reine ».

Mais Anna refuse de se conformer aux "exigences" du royaume d'Arabie Saoudite à l'égard des femmes. De fait, elle s'est privée d'une fastueuse rémunération et elle a été dépossédée de ses deux titres mondiaux. Elle a pris cette décision simplement, calmement, logiquement au nom de ses principes : MON confort ne pèse rien devant NOTRE dignité

Anna Muzychuk a fait preuve d'un courage hors norme, fidèle à ses valeurs de solidarité, et de libre arbitre.

Nous sommes tous dirigés par nos propres valeurs, piliers de notre vie.

Depuis 27 ans, Gutenberg a inscrit dans ses statuts les trois valeurs des centres sociaux : la dignité, la solidarité, la démocratie. Guidés par ces valeurs, nos administrateurs contribuent aux choix de nos activités, de notre mode d'organisation. Nous y apprenons tous ensemble, adhérents, bénévoles et salariés à donner du sens à ce que nous faisons. Merci à chacun de vous d'apporter tous les jours et dans toutes les occasions votre pierre à la construction de notre édifice commun.

Laurence Richard

À VOS AGENDAS !



Du 11 au 16 novembre :

- LAEP, mardi 12 et mercredi 13
- Atelier CV, jeudi 14
- Initiation 1ers Secours, vendredi 15

Du 18 au 23 novembre:

- Histoire de l'art, lundi 18
- **Permanence des impôts, lundi 18 de 8h40 à 16h sur RDV : 04 67 10 08 31**
- LAEP, lundi 18, mardi 19 et mercredi 20
- Balade sénior, le lundi 18
- Permanence CLCV, mercredi 20
- Instants Repas, jeudi 21
- Initiation 1ers Secours, vendredi 22

Du 25 au 30 novembre:

- Histoire de l'art, lundi 25
- LAEP, lundi 25, mardi 26 et mercredi 27
- Instants Partage Familles: loisir créatif, mercredi 27
- Vente de crêpe dans le cadre du Téléthon, samedi 30



ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS
HÉRAULT (34)



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 22 novembre
place Jean Jaurès 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
ars

► 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



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 20 novembre, 4 & 18 décembre 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.

► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV **lundi 2 décembre 2024** entre 10h et 12h.



► 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

► Permanence des impôts

Lundi 18 novembre sur RDV au 04 67 10 08 31



LE CENTRE GUTENBERG EN NOVEMBRE

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 Valsière

Mardi & Mercredi 9h-12h

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



Ateliers parents sur la communication



Ateliers communication en famille

“Frères & soeurs sans rivalité“ Faber & Mazlish

Pour parents d'enfants de tout âge désirant apaiser les relations entre les enfants (fratrie ou non). Accueil des jeunes enfants possible (espace de jeu adapté).



En participant à ces ateliers,

vous apprendrez à :

- Aider les enfants à exprimer leurs sentiments envers l'autre sans l'agresser
- Etre juste sans tomber dans la comparaison et la justification
- Réduire la colère et motiver la fratrie à trouver ses propres solutions à la dispute

7 rencontres de 9h30 à 12h30 le samedi matin

15 € les 7 séances + adhésion 13€

Dates 2025 : 11 & 25 janvier / 8 février / 8 & 22 mars

5 avril & 17 mai Inscription : 04 67 10 08 31



Initiation 1ers Secours Enfant & Nourrisson

Initiation aux gestes d'urgences & prévention des risques pour les parents d'enfants de tous âges avec l'intervention de la Croix Rouge Française.



Vendredi 15 et 22 novembre
9h30-11h30 / Maison commune

5€ /parent + adhésion

Inscription* au 04 67 10 08 31

*Inscription sur les deux matinées

croix-rouge française



Atelier histoire de l'art

Lundi 18 novembre : “Une histoire de cinéma”, présenté par Lætitia Corné.

Lundi 25 novembre : “Caillebotte” musée d'Orsay, présenté par Odile Gancedo
Centre Gutenberg de 14h à 16h/ 12€ la séance + adhésion



► Instants Repas:**Jeudi 21 novembre,**

Les Instants Repas reviennent au mois de novembre...

Au menu comme plat principal: des pastillas marocaines maison.

Venez découvrir cette recette alléchante emblématique du Maroc.

Nous faisons le plat principal et chacun ramène une entrée ou un dessert. Vous pouvez vous inscrire à la préparation ou au repas ou au deux si vous le souhaitez.

Préparation de l'entrée et du plat : 9h-12h**Repas tous ensemble : 12h-14h****Places limitées****6€, sur inscription avant le mardi 19 novembre !****Rdv à l'Espace communal de la Valsière.**

Chacun ramène sa vaisselle (assiette, verres et couverts)

► Instants partage familles**Loisir créatif :** Pèle mêle photosL'EVS vous donne rendez-vous **le mercredi****27 novembre de 14h à 17h**, Salle Guy Charles Aguilar afin de confectionner avec nous un pèle mêle photos à la fois original et décoratif pour votre maison.

On vous attend nombreux sur cette activité à partager avec vos enfants.

**A partir de 5 ans - Sur inscription - gratuit places limitées****A NE PAS MANQUER !****CONCOURS DE PEINTURE
AMATEUR**Organisé par l'Association Gutenberg
34790 Grabels**THÈME 2024 :
LES OISEAUX****VOTEZ POUR VOTRE
COUP DE ♥
SUR INTERNET
DU 13 JANVIER
AU 31 JANVIER !****Exposition virtuelle** 
du 13 janvier au 31 janvier 2025**Exposition Salle de la Gerbe**
du 21 janvier au 02 févrieren semaine de 16h à 19h
le samedi de 10h30 à 12h30 et de 16h à 19h
le dimanche de 16h à 19h**Remise des prix suivi d'un
cocktail dînatoire** vendredi 31 janvier à partir de 19h
à la salle de la Gerbe**Règlement du concours de peinture***Conditionnant l'acceptation de l'œuvre par le centre Gutenberg***La commission se réserve le droit de ne pas accepter les œuvres qui ne respectent pas le règlement**

- Déposer la réalisation avant le 06/01/25**
 - 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 90cms)
- Thème imposé :** LES OISEAUX

RENSEIGNEMENTS : **04.67.10.08.31** **WWW.CENTREGUTENBERG.COM** **@ASSOCIATION.GUTENBERG** **@CENTREGUTENBERG**

RANDO LOISIRS CULTURE



Nos activités ont repris depuis le 10 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 prévues pour les mois à venir : visite guidée du Château de Castries le 15/11, le « repas sucré/salé » d'intégration des nouveaux adhérents le 16/11, salle Richard Campos, une

randonnée pour le Téléthon le 1/12 à 14h, départ place Jean Jaurès, la galette des rois le 25/01/2025 et le séjour Raquettes à Luz-St-Sauveur du 4 au 7/02/2025. En cours d'organisation un séjour dans le Sidobre du 1 au 4 Avril 2025 avec hébergement à Castres.

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.

TELETHON 2024



Programme du Téléthon 2024

Dimanche 24 novembre :

A partir de 12h

Handi Cap Sud 34, propose un repas salle Campos au Quartier de la Valsière, 10€/personne.

Samedi 30 novembre :

De 7h à 14h

La Ligne Grabelloise propose à la source de l'Avy, une pêche à la truite, permis de pêche obligatoire, 10€/personne
Tombola 5€ les 3 billets, pour inscription contactez Bernard au 06 80 31 40 10.

De 9h à 13h

Les Jardins De Grabels propose une vente de soupe de courge (1€ la louche, 4€ la bouteille de 75cl, 2€ le pot de confiture), place Jean-Jaurès.

De 9h à 13h

L'oiseau vert propose une vente de livre poèmes-illustrés pour enfant à partir de 9 ans. Ils ont été composés par des artistes valides et en situation de handicap, membres de l'association, vendu au prix de 12,50€, place Jean Jaurès.

De 9h à 13h

Le Centre Gutenberg propose une vente de crêpes (2€ la crêpe), place Jean Jaurès.

De 9h à 13h

Le Service des Sports et de la Jeunesse propose à chaque personne, enfant ou adolescent de peindre une grande fresque en y mettant leur touche personnel, participation 1€.

Samedi 30 novembre :

A partir de 14h

Los Petancaïres propose un concours de pétanque, ouvert à tous, place Jean Jaurès participation 2€/personne.
Inscription auprès de Jean Pierre au 07 67 73 85 13.

Dimanche 1er décembre

A 9h

Le Club VTT l'AVY propose une randonnée, départ place Jean Jaurès, participation 5€/personne, offert pour les Enfants.

A partir de 14h

Rando Loisir Culture propose une Rando courte 1h-1h30, départ place Jean Jaurès, participation 10€/personne et offert pour les Enfants.

Dimanche 15 décembre

L'association les Passerelles propose, salle Cléopâtre à la Mairie de Grabels, 2 spectacles intitulés MAMZELLE NOËL suivi des photos pour les petits à 10h30, 2ème spectacle pour les grands suivi des photos à 15h. Pour plus d'informations et connaître la participation de ces spectacles, contacter Alexandra aux 07 49 56 29 80.

