



## 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
- 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

.....

**INSCRIPTIONS  
OUVERTES  
THÈME :  
LES OISEAUX**

CONCOURS DE PEINTURE  
AMATEUR

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**



# PERMANENCES – SUR RDV AU 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



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 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 d'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 : Pêle mèle**L'EVS vous donne rendez-vous **le mercredi 27 novembre de 14h à 17h** à la Salle Guy Charles Aguilar afin de confectionner avec nous un support à pense-bête (ou photo) 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 !****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 février**en 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](http://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).

*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.

