



Édition N°217  
JANVIER  
2025



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

### L'AIGLE ET LES POULES

Il était une fois un jeune garçon qui découvre un œuf dans un nid d'aigle. Il s'en empare, redescend au village et met l'œuf à couver dans le poulailler de la ferme de ses parents. Quand l'œuf vient à éclore, un aiglon en sort et grandit parmi les poussins, picorant sa nourriture comme ses compagnons. Un jour, regardant vers le bleu du ciel, il voit un aigle qui plane au-dessus de la ferme. Il sent ses ailes frémir et dit à l'un de ses frères poulets : « Comme j'aimerais en faire autant !... ». « Réfléchis, seul un aigle peut voler aussi haut ! », lui répond son frère poulet... Honteux de son désir, le petit aigle retourne gratter la poussière et picorer son grain, le bec au sol. L'histoire ne dit pas s'il remet un jour en cause la place qu'il croyait avoir reçue sur terre.

A qui ça n'est pas arrivé de se dire : "j'admire cette personne, quel courage elle a ! Moi, je ne pourrais pas le faire !". Quel regard avons nous sur nous même ? Un sentiment d'impuissance ? Une fatalité ? A Gutenberg, nous rencontrons beaucoup de personnes, grabellois, ou animateurs d'activité, qui viennent pour parler de leurs envies, leurs projets . Le plus difficile, c'est de pousser une porte pour en parler, et être conseillé. Bravo à ces personnes là qui ont osé pousser notre porte. Elles ont pu voir que rien n'est impossible . Exemples de quelques animatrices de Gutenberg que nous avons encouragées.

- 1) Estelle a développé l'atelier de relaxation "snoezelen" pour enfants puis auprès des seniors.
- 2) Nicole a ouvert un atelier Mémoire pour les seniors. Elle a développé leur capacité à écrire et à présenter leurs récits de vie, sur scène devant un public. Cette finalité était totalement impensable à réaliser au début de l'atelier. Quel regard avons nous sur nous même ? Je vous souhaite pour 2025 de développer les ailes de l'aigle qui sommeille en vous !

Laurence Richard



## À VOS AGENDAS !



### Du 2 au 12 janvier :

- Permanence Avocate, lundi 6
- LAEP, lundi 6, mardi 7 et mercredi 8
- Permanence aide aux voeux Parcoursup & orientation scolaire, mardi 7
- Sortie Guitoune, mardi 7

### Du 13 au 19 janvier :

- Histoire de l'art, lundi 13
- LAEP, lundi 13, mardi 14 et mercredi 15
- Permanence CLCV, mercredi 15
- Instant Partage Famille, mercredi 15
- Atelier CV, jeudi 16
- Sortie Guitoune, vendredi 17

### Du 20 au 26 janvier:

- Balade sénior, lundi 20
- Histoire de l'art, lundi 20
- LAEP, lundi 20, mardi 21 et mercredi 22
- Permanence aide aux voeux Parcoursup & orientation scolaire, mardi 21
- Sortie Guitoune, vendredi 24

### Du 27 au 31 janvier:

- LAEP, lundi 27, mardi 28 et mercredi 29
- Conférence sur l'orientation scolaire de la 3ème à la terminale, mardi 28
- Permanence CLCV, mercredi 29
- Remise des prix du concours de peinture, vendredi 31



## 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 mardi 7 janvier de 14h30 à 16h au Beau de Rochas, le vendredi 17 janvier de 10h45 à 12h45 devant la Poste et le vendredi 24 janvier de 10h45 à 12h45 Place des Ecoles*

RETROUVEZ TOUS LES MOIS



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



► 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.*

## ► 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 15 et 29 janvier 2025

## ► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV **lundi 3 février 2025 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



## NOUVEAU : CONSEIL ORIENTATION SCOLAIRE & VOEUX PARCOURSUP

Carine Guillebaud, conseillère en orientation, propose une aide personnalisée sur l'orientation scolaire de la 3ème à la terminale (présence des parents souhaitée).

Mardi 7 & 21 janvier ainsi que mardi 4 février de 17h à 19h30 sur rendez-vous au 04 67 10 08 31



## LE CENTRE GUTENBERG



### ANIMATIONS PARENTS ENFANTS

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

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

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

Espace famille (Valsière)  
**Mardi & mercredi 9h-12h**  
Maison commune,  
1er étage (Centre)



**Fermeture du LAEP pendant les vacances  
Réouverture le 6, 7 & 8 janvier.**

#### ► Massage bébé

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

**Prochaines séances :**  
vendredi 17, 24, 31 janvier  
Vendredi 7 & 14 février

**Inscription au 04 67 10 08 31**  
De 5 à 15€ les 5 séances d'1h30  
(selon niveau de revenu)  
+ adhésion



### APERU PARENTS D'ADOS

#### L'orientation de la 3ème à la Terminale

Conférence ouverte à tous les parents quelque soit l'âge des enfants permettant d'aborder les enjeux de l'orientation scolaire dès la 3ème, le rôle des parents dans ce processus ainsi que les ressources et les clés pour soutenir les enfants dans leurs choix scolaires.

**Mardi 28 janvier 18h30**, Maison commune, accueil libre



**Intervenante: Carine Guillebaud,  
Conseillère en orientation**



### ATELIER DE PARENTS

#### "Frères & soeurs sans rivalité"

Renforcer la communication en famille pour plus de complicité avec vos enfants & apaiser les tensions.

- Réduire les disputes,
- Etre juste sans tomber dans la comparaison,
- Aider la fratrie à trouver ses propres solutions,
- Aider les enfants à exprimer leurs sentiments.



6 ateliers le samedi de 9h30 à 12h30 : 25 janvier  
8 février / 8 & 22 mars / 5 avril / 17 mai

**Accueil des jeunes enfants possible (espace de jeu).  
Inscription au 04 67 10 08 31.**

# LE CENTRE GUTENBERG



## Atelier CV

Création et mise en forme de CV avec l'accompagnement d'une conseillère numérique et d'une conseillère en insertion professionnelle.

Au centre Gutenberg, le jeudi 16 janvier, de 14h à 16h  
Gratuit, sur inscription



## Balades séniors

Balades pour séniors de plus de 60 ans de découverte des sites départementaux de l'Hérault :

20 janvier : Domaine de Saint Sauveur  
17 février : Domaine du Moulin neuf  
24 mars : Domaine du Pont de ceps  
28 avril : Domaine de Vernede  
26 mai : La criée du Grau d'Agde  
23 juin : Domaine des rives de l'Arn



## Atelier histoire de l'art

**Lundi 13 janvier** : José de Ribera (petit palais de Paris), présenté par Odile Gancedo

**Lundi 20 janvier** : Antoni Gaudi, présenté par Lætitia Corné.

Centre Gutenberg  
de 14h à 16h

12€ la séance + adhésion



Histoire des arts

## STAGE SCIENTIFIQUE : PROGRAMMATION ET ROBOTIQUE



Viens découvrir le monde amusant de la programmation et de la robotique.

Escape Game, réalisation de programmes avec et sans ordinateur, programmation d'un robot,... Tarifs de 25 à 50€ selon vos revenus. **18, 19 et 20 Février de 10h à 16h.** Enfants à partir de 8 ans. Inscriptions à l'accueil ou au 04 67 10 08 31

Espace  
de Vie  
Sociale

La Valsière

## ESPACE DE VIE SOCIALE LA VIE VALSIÈRE

ÉMELINE OU MAURANE AU 06.17.87.88.06 / 04 34 11 75 12

### ► Instants partage familles

#### Loisir créatif : Peinture sur liège et petit radeau

Rejoignez nous **le mercredi 15 janvier de 14h à 17h**, à la Salle Guy-Charles Aguilar.

En ce début d'année l'EVS vous propose un atelier de peinture sur liège et de venir construire votre propre radeau à exposer chez vous.

En espérant vous retrouver pour cette nouvelle année !



A partir de 5 ans - Sur inscription  
gratuit - places limitées

## A NE PAS MANQUER !



23<sup>EME</sup>  
ÉDITION

CONCOURS DE PEINTURE  
AMATEUR

THÈME 2024 :  
LES OISEAUX

Organisé par l'Association Gutenberg  
34790 Grabels

## L'EXPOSITION

**Exposition virtuelle**  
du 13 au 31 janvier 2025

**Exposition Salle de la Gerbe**  
du 21 janvier au 2 février 2025

**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 suivie d'un apéritif**  
vendredi 31 janvier à partir de 19h  
à la salle de la Gerbe

**VOTEZ POUR VOTRE  
COUP DE CŒUR  
SUR INTERNET  
DU 13 JANVIER  
AU 31 JANVIER !**



LE GÉANT  
DES BEAUX-ARTS

Pratique  
Arts



Ville de  
Grabels

## ARC VERT

Galettes partagées



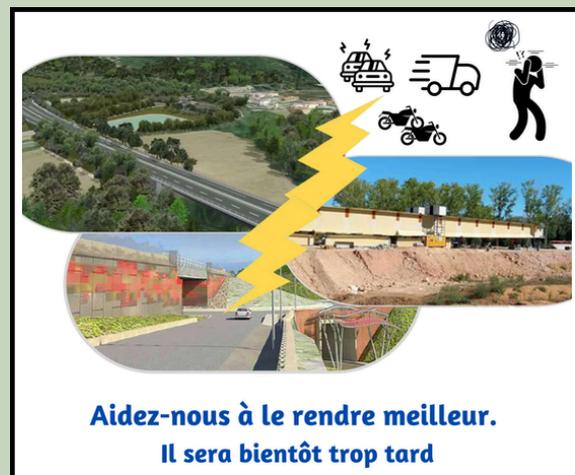
Le samedi 11 janvier l'association Arc Vert organise, au cœur de Grabels, la première d'une série de manifestations destinées à faire évoluer les travaux du L.I.E.N pour protéger les habitants qui seront soumis à une très intense circulation de voitures et de camions à leur porte.

L'association proposera une exposition qui permettra aux habitants de réaliser le lourd impact environnemental sur leur vie et les solutions réclamées pour le réduire au maximum.

L'exposition se tiendra de 9h à 13h sur la place Jean Jaurès à Grabels avec un stand de dégustation de galettes. De nombreux documents permettront aux visiteurs de réaliser concrètement la future situation des riverains.

L'association Arc Vert milite pour la protection des habitants de Grabels contre les nuisances induites par le L.I.E.N (Liaison Intercommunale d'Évitement Nord)

Elle demande au Département maître d'ouvrage la mise en place de réelles protections (et non des demi-mesures) pour limiter les nuisances que ce nouvel axe routier va faire subir aux habitants de Grabels, notamment au niveau de l'échangeur prévu en sortie de la commune. En particulier un vrai mur anti-bruit, sur 800 mètres, est indispensable à l'endroit où se trouvent de très nombreuses habitations riveraines.



## RANDO LOISIRS CULTURE



Avant tout, meilleurs vœux à tous pour cette année 2025 qui commence.

**Nos activités hebdomadaires reprennent leurs rythmes habituels après les fêtes.**

Le 25 Janvier nous tirerons ensemble la Galette des rois.

Les séjours randonnées pour 2025 sont désormais définis :

- 4 jours de raquettes à Luz-Saint-Sauveur du 4 au 7 février
- 4 jours de randonnées du 1 au 4 avril dans le Sidobre à partir de Castres
- 8 jours/7nuits de randonnées sur l'île de Minorque (Baléares) du 6 au 13 octobre.

Un séjour culturel est programmé les 13 et 14 Mars à Hyères.

Le repas annuel de RLC est fixé au dimanche 22 juin. Le 13 Décembre, la journée à Agde a été très appréciée, la visite du Château Laurens (cf photo) rénové vaut le détour.

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.