



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Vaincre sans combattre ?

Près de Tokyo, un grand samouraï âgé, se consacre désormais à enseigner le Zen aux jeunes. Malgré son âge, on murmure qu'il est encore capable d'affronter n'importe quel adversaire. Un jour arrive un guerrier réputé pour son manque total de scrupules. Ce jeune et impatient guerrier n'a jamais perdu un combat. Il connaît la réputation du samouraï, et vient pour le vaincre et accroître sa gloire. Tous les étudiants sont opposés à cette idée, mais le vieux Maître accepte le défi.

Ils se réunissent tous sur une place de la ville et le jeune guerrier commence à insulter le vieux Maître, crie toutes les offenses connues - y compris à ses ancêtres.

Pendant des heures, il fait tout pour le provoquer, mais le vieux resta impassible. A la tombée de la nuit, se sentant épuisé et humilié, l'impétueux guerrier se retire.

Dépités d'avoir vu le Maître accepter autant d'insultes et de provocations, les élèves questionnent le Maître.

« Comment avez-vous pu supporter une telle indignité ?

Pourquoi ne vous êtes-vous pas défendu ? »

« Si quelqu'un vous tend un cadeau et que vous ne l'acceptez pas, à qui appartient le cadeau ? » demande le samouraï.

« A celui qui a essayé de le donner » répond un des disciples.

« De même si on vous envoie des insultes, rétorque le Maître, refusez-les, ignorez-les, et ces insultes ne vous appartiendront pas. Elles appartiendront toujours à celui qui les porte dans son cœur ».

Paolo COELHO

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 4 février de 14h30 à 16h au Beau de Rochas,
le lundi 10 février Place Pablo Neruda de 15h30 à 17h15,
le vendredi 14 février de 10h45 à 12h45 devant la Poste et
le vendredi 21 février de 10h45 à 12h45 Place des Ecoles



À VOS AGENDAS !

Du 3 au 9 février :

- Conversation en espagnol adultes, lundi 3
- Permanence Avocate, lundi 3
- Histoire de l'art, lundi 3
- LAEP, lundi 3, mardi 4 et mercredi 5
- Sortie Guitoune, mardi 4
- Atelier CV, jeudi 6
- Atelier album photo, vendredi 7
- Webinaire "Orientation scolaire en Terminale", vendredi 7
- Vente de crêpes sur le marché par les jeunes, samedi 8

Du 10 au 16 février :

- Rencontre allaitement, lundi 10
- Conversation en espagnol adultes, lundi 10
- Histoire de l'art, lundi 10
- Sortie Guitoune, lundi 10
- LAEP, lundi 10, mardi 11 et mercredi 12
- Permanence orientation scolaire & Parcoursup, mardi 11
- Permanence CLCV, mercredi 12
- Instant Partage Famille : loisir créatif, mercredi 12
- Sortie Guitoune, vendredi 14

Du 17 au 23 février :

- Balade sénior, lundi 17
- Eveil des sens, lundi 17
- Apéribels, mardi 18
- LAEP, mardi 18 et mercredi 19
- Café des habitants, mercredi 19
- Stage scientifique, mardi 18, mercredi 19 et jeudi 20
- Instant Partage Famille Grand Jeu : BD Géante, vendredi 21
- Sortie Guitoune, vendredi 21

Du 24 au 28 février :

- Snoezelen, lundi 24
- Apéribels, mardi 25
- Café des habitants, mercredi 26
- Permanence CLCV, mercredi 26
- Instant Partage Famille Loisir créatif, jeudi 27



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

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

Astrid BATICA-FERREIRA 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 12 et 26 février 2025



► Permanence conseil orientation scolaire & voeux parcoursup

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

Mardi 11 février et mardi 4 mars de 17h à 19h30 sur rendez-vous au 04 67 10 08 31



► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV

lundi 3 février et le 3 mars 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

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,
ludothèque(Valsière)

Mardi & mercredi 9h-12h

Maison commune (Centre)



**LE LAEP RESTE OUVERT PENDANT LES VACANCES
LE MARDI 18 & MERCREDI 19**

► Rencontre sur l'allaitement

Se préparer à l'allaitement, parler de son expérience... Venez échanger avec d'autres parents et les sages-femmes (Danièle Roussel et Sarah Nedjar) :

Lundi 10 février 9h30- 11h30

Espace famille Ludothèque

49, rue Félix Trombe,
Grabels Valsière
Bébés bienvenus



PENDANT LES VACANCES DE FEVRIER

► Eveil des sens & Snoezelen

(0-6 ans accompagnés)

Judi 20 février 9h30 à 11h30

Accueil libre, gratuit

Maison commune



► WEBINAIRE PARCOURSUP

Aborder les enjeux de l'orientation en Terminale, le rôle des parents dans ce parcours et les ressources pour soutenir votre enfant.

Vendredi 7 février dès 18h30

Par Carine Guillebaud, Conseillère en orientation

Inscription obligatoire pour l'envoi du lien webinaire.



► Aide aux vacances VACAF

Nous pouvons vous aider à construire votre projet de vacances avec les aides financières VACAF.

Ne concerne que les familles

ayant reçues le courrier de la Caf "Aide aux Vacances" Contact: Caroline 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 6 février, de 14h à 16h
Gratuit, sur inscription



Atelier de Conversation en Espagnol

¿ Hablas español ? Atmosphère bienveillante et moment convivial garanti! ¡ Venga !

Tous les lundis 11h30 - 12h30

Au centre Gutenberg

1ère séance le 3 février

Tarif: 15€ l'année + adhésion 13€



Balades séniors

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



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 Album photos



A l'heure où le développement de la photo numérique prend une large place dans les loisirs, nous ne prenons plus le temps de les regarder. C'est la raison pour laquelle nous vous proposons de créer votre propre album photo !

Au centre Gutenberg,
le vendredi 7 février, de 14h à 15h :
une réunion d'information est proposée
Gratuit, Atelier réservé aux séniors, sur inscription



Atelier histoire de l'art



Lundi 3 février : Quelques grands noms de la sculpture au XXème siècle, présenté par Lætitia Corné

Lundi 10 février : Histoire du trompe l'oeil (musée Marmottan), présenté par Odile Gancedo

Centre Gutenberg
de 14h à 16h

12€ la séance + adhésion

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 : Création de marionnettes

le mercredi 12 février de 14h à 17h

à la Salle Guy-Charles Aguilar.

L'EVS vous invite à vous joindre à l'équipe des loisirs créatifs afin de confectionner ensemble des marionnettes articulées qui sautillent ! Formées à partir de perles et de bouchons en lièges. On vous attends nombreux !



Grand jeu : BD Géante

Le vendredi 21 février de 14h30 à 17h

(Lieu communiqué lors de l'inscription)

Venez créer et jouer en équipe avec nos animatrices autour de la bande dessinée.

Au programme : "jeu comik's" - "La ligne de pensée" - "Passe ta vignette"

Création de masques sur le thème "Alice au pays des Merveilles" pour le carnaval,

jeudi 27 février de 14h à 17h

à la Salle Guy-Charles Aguilar.

L'EVS propose un atelier parents enfants de fabrication de masques pour le carnaval du 29 mars sur le thème " Alice au pays des Merveilles ".

Retrouvez nous
les mardis soir de 18h à 19h30 au
Apéribels (Salle Aguilar) et les
mercredis matin de 10 à 12h au
Café des habitants (Espace
Communal de la Valsière) pendant
les vacances de février !!

Atelier Snoezelen, lundi 24 février,
Estelle, bénévole et maman sur le quartier de la
Valsière a été formé à l'approche Snoezelen. Cet
atelier multisensoriel vous permettra de partager
un moment de bien être et de détente avec votre
enfant dans un espace aménagé à la découverte
de vos 5 sens avec un matériel ludique et adapté.
gratuit, sur inscriptions. De 0 à 6 ans

A partir de 5ans,
Activité gratuite - sur inscription
Places limitées

A NE PAS MANQUER PENDANT LES VACANCES

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,...

Le 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



De 25 à 50 euros selon vos revenus



Association Gutenberg-Grabels		Programme De 10h à 16h		
	Mardi	Mercredi	Jeudi	
Matin	Initiation à la programmation sans ordinateur	Escape Game	Conception et réalisation d'un programme qui sera exécuté par Timéo le micro-robot	
Après Midi	Défis divers de programmation sur ordinateur	Présentation et découverte de Timéo le micro-robot		

LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS

HANDICAP SUD 34

HANDI CAP SUD 34 avec le soutien de la Mairie de Grabels qui nous met à disposition la cuisine à l'Espace Communal du Quartier de la Valsière et le magasin Auchan qui nous donnera les légumes, nous allons proposer "gracieusement" tous les lundis une "SOUPE SOLIDAIRE" pour les personnes en difficulté. Ils pourront venir la chercher à partir de 18h45 **Il faudra juste faire vos réservations les vendredis avant 17h au 06/65/55/38/92 ou venir à nos permanences tous les mardis et vendredis de 14h à 17h au bureau situé derrière le bureau de la Mairie de quartier de Grabels.**

Au plaisir de vous voir

LA GERBE GRABELLOISE

La Gerbe grabelloise avec Jacky Fontaine et Serge Agathon organise gratuitement chaque jeudi de 17h30 à 20h dans la salle Joseph Claustre, aux anciennes écoles de Grabels, un atelier " jeu de cartes". Si l'effectif des taroteurs est suffisant, celui des beloteurs ne demande qu'à augmenter.

Les bienfaits du jeu de belote sont nombreux : stimulation de l'esprit, mémoire, concentration, logique améliorée, socialisation et liens sociaux renforcés, réduction du stress et de l'isolement, relaxation favorisée... Une prise de décision en équipe et la coopération sont aussi développées dans un climat sympathique et chaleureux.

Alors pourquoi ne pas intégrer ce jeu de belote passionnant dans votre routine et profiter de ses avantages ? Seule obligation : adhérer à la Gerbe grabelloise.

Un tournoi a lieu chaque trimestre, le prochain étant le jeudi 13 février avec apéritif, repas partagé et petits lots à gagner.

Pour plus de renseignements : Serge Agathon 0631544390 ou à lagerbe.grabelloise@orange.fr

RANDO LOISIRS CULTURE



Nos activités hebdomadaires continuent selon leurs rythmes habituels.

Après notre séjour de randonnées en raquettes à Luz-Saint-Sauveur du 4 au 7 février, 4 jours de randonnées pédestres du 1 au 4 avril dans le Sidobre à partir de Castres ; il reste des places, seule condition pour s'inscrire « être adhérent RLC », 8 jours/7nuits de randonnées sur l'île de Minorque dans les Baléares du 6 au 13 octobre,

Un séjour culturel à Hyères les 13 et 14 Mars,

Des visites à la ½ ou à la journée sont en préparation : sur Montpellier avec l'Office du Tourisme et à Agde (visite guidée de la ville, Villa Laurens) du fait de la forte demande.

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.



Membres de la commission : Michaël de Smet, 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