



Édition N°225

OCTOBRE

2025

L'ASSOCIATION GUTENBERG-GRABELS PRÉSENTE

LE P'TIT JOURNAL

DU CENTRE GUTENBERG ET DE L'ESPACE DE VIE SOCIALE VALSIÈRE

RETROUVEZ LE P'TIT JOURNAL TOUS LES MOIS SUR CENTREGUTENBERG.COM

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE LE MAGICIEN DES PEURS

Il était une fois un homme que tous appelaient le Magicien des Peurs

Un jour, un homme qui a peur de tout, vient voir Le Magicien des Peurs. Ce dernier lui dit: « Derrière chaque peur il y a un désir. Nous passons notre vie à cacher nos désirs, c'est pour cela qu'il y a tant de peurs dans le monde. Mon unique travail, et mon seul secret, c'est de permettre à chacun d'oser retrouver ses désirs, oser l'entendre et le respecter. L'homme peureux lui répond " J'ai peur de mes désirs !... Le Magicien des Peurs lui demande : Peux-tu me dire le désir le plus terrifiant qu'il y a en toi. « Je désire ne jamais mourir », murmura l'homme. « Derrière le désir de ne pas mourir, quelle est la peur qu'il y a en toi ? L'homme répond : « J'ai peur de ne pas avoir le temps de vivre toute ma vie. Je voudrais vivre chaque instant de ma vie plus intense, plus vivante, plus joyeuse, sans rien gaspiller ». Voilà donc le désir le plus redoutable pour toi », murmura le Magicien des Peurs.

Écoute-moi bien. Prends soin de ce désir, c'est un désir précieux, unique, de vouloir vivre chaque instant de ta vie de façon plus intense, plus vivante, plus joyeuse... sans rien gaspiller, c'est un très beau désir. Si tu respectes ce désir, si tu lui fais une place réelle en toi, tu n'auras plus peur de mourir. Va, tu peux rentrer chez toi.

Florence de Vulpillières

Et si tu te posais, si tu te questionnais sur tes désirs, tu serais peut-être étonné.e de découvrir ou redécouvrir des désirs, anciens parfois qui n'ont pas été écoutés, qui restent en attente de réalisation. Pourquoi ? Est ce parce que tu élèves des barrières, du type « j'ai peur de ne pas y arriver », « c'est pas pour moi ! ». Et si tu essayais, sans rien attendre, sans te mettre la pression, juste pour voir. A Gutenberg, une équipe de 24 salariés et 130 bénévoles sont là, formés pour t'écouter, pour t'accompagner, pour lever les barrières. Et si ...

Laurence Richard

À VOS AGENDAS !



Du 1er au 3 octobre :

- LAEP, mercredi 1
- Atelier CV, jeudi 2

Du 6 au 10 octobre :

- LAEP, lundi 6, mardi 7 et mercredi 8
- Groupe de parents avec l'association Maman Blues, lundi 6
- Permanence Avocate, lundi 6
- Permanence CLCV, mercredi 8
- Portes ouvertes France services, jeudi 9
- Initiation 1ers secours parents- bébé, vendredi 10

Du 13 au 17 octobre :

- LAEP, lundi 15, mardi 16 et mercredi 17
- Histoire de l'art et balade seniors lundi 13
- Initiation 1ers secours parents-bébés, vendredi 17

Du 20 au 24 octobre :

- Rencontre allaitement, le lundi 20
- Histoire de l'art, lundi 20
- Soirée parents d'ados, mardi 21
- Stage scientifique, mardi 21 et mercredi 22
- LAEP, mardi 21 et mercredi 22
- Initiation 1ers secours parents-enfants +6 ans, mercredi 22
- Eveil des sens, jeudi 23
- Atelier portage bébé, jeudi 23
- Atelier cuisine parents-enfants, vendredi 24

Du 27 au 31 octobre :

- Temps de jeu en famille, lundi 27
- Balade artistique parents-enfants, mardi 28
- Lecture théâtrale, mercredi 29
- Repas en famille, jeudi 30

Du 20 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 mardi 7 octobre, Place A.Beau de Rochas de 14h30 à 16h, les 8, 14, 21 et 28 octobre devant la pharmacie (village centre) et les vendredis 10, 17, 24 et 31 octobre devant la poste de 11h à 12h30



ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS
HÉRAULT (34)

**INSCRIPTIONS
OUVERTES
THÈME :
LA MUSIQUE**

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

LE CENTRE GUTENBERG



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.

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

Accueil libre et gratuit,

**Le LAEP du mardi & mercredi reste ouvert
la 1ère semaine des vacances**



► Nouveau !!! le Café numérique des p@rents

Venez partager des conseils pratiques et poser toutes vos questions sur l'usage du numérique par votre enfant ou votre ado. Vous y trouverez des pistes pour l'accompagner vers une utilisation sécurisée et adaptée. 1 séance / mois
Animée par Françoise, Conseillère Numérique

Première rencontre : **le mercredi 15 octobre de 9h30 à 11h00**

Gratuit, ouvert à tous les parents



Stage scientifique enfant (à partir de 8 ans)

Le mardi 21 & mercredi 22 octobre - de 9h30 à 16h30

THÈME : 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)



Atelier histoire de l'art

Lundi 13 octobre (14h-16h)

par Laëtitia Cornée

Lundi 20 octobre (14h-16h)

par Odile Gancedo

12€ la séance + adhésion



Atelier CV

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

**le jeudi 2 octobre
de 14h à 16h**

Centre Gutenberg, Gratuit, sur inscription



► Permanence des impôts

Jeudi **6 novembre** sur RDV
au 04 67 10 08 31



► Portes ouvertes

FranceConnect, France
Titres (ANTS) comment ça
marche?

**jeudi 9 octobre
de 9h30 à 16h30**

Centre Gutenberg, 2 place
Jean Jaurès

Les conseillers France
services vous offrent le petit
déjeuner



Espace
de Vie
Sociale

La Valsière

ESPACE DE VIE SOCIALE LA VIE VALSIÈRE ÉMELINE AU 06.17.87.88.06 / 04.34.11.75.12

► Mardi 28 octobre 18h-19h30 Apéritifs

Venez partager un apéritif en toute convivialité avec les habitants. N'hésitez pas à nous faire découvrir vos talents (guitare, jeux...)! Bonne ambiance assurée! Chacun ramène un encas et une boisson.

Salle Aguilar, gratuit, sans inscription



► Jeudi 30 octobre Instant Repas en famille thème "La courge dans tous ses états"

A l'approche d'Halloween et si on mangeait de la courge? Cuisinons le plat principal ensemble, nous vous invitons à apporter une entrée ou un dessert à base de courge et à partager vos recettes. Toute la famille est la bienvenue! Possibilité de venir à la préparation, au repas ou aux deux. Chacun ramène son assiette et ses couverts.

Préparation du plat : 9h-12h - repas: 12h-14h

Sur inscription jusqu'au vendredi 24/10,

6 €



► Mardi 28 octobre 10h-12h30 Balade artistique

En famille dans la garrigue
Un moment pour découvrir
la nature et dessiner ensemble
de beaux paysages.

**A partir de 8 ans,
RDV à l'Espace communal,
Sur inscription**



► Mercredi 29 octobre 14h-17h Lecture théâtrale

A partir de deux lectures de
Kamishibais, venez créer un
jouet ou donner une seconde
utilité aux objets du quotidien.

**Sur inscription,
salle Aguilar, gratuit**



LA QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ A GRABELS DU 20 AU 30 OCTOBRE 2025

ORGANISÉE PAR L'ASSOCIATION GUTENBERG-GRABELS
AVEC DIVERS PARTENAIRES, PROFESSIONNEL(LE)S ET HABITANT(E)S.

► LUNDI 20 OCTOBRE

9h30-11h30: Rencontre allaitement en présence des sages femmes Sarah Nedjar & Danièle Roussel, de Sylvie & Caroline (Centre Gutenberg). Accueil libre.

Espace Famille/ludothèque, Grabels Valsière

14h30-17h30: Temps de jeu en famille (tous âges) avec les professionnel(le)s de la ludothèque Guillaume & Sandrine. Accueil libre.

Espace Famille/ludothèque, Valsière

► MARDI 21 OCTOBRE

9h - 12h: Lieu d'Accueil Enfant Parent (0-6ans) Sylvie & Caroline. Accueil libre. *Maison commune*

15h - 17h: Promenons-nous dans la garrigue (tous âges) Sylvie (bénévole) & Caroline.

RDV au bout de la rue Ranchin (accès garrigue)

A partir de 18h30 : Soirée parents d'ados

Apéritif partagé. Interdit aux ados.

Sylvie & Caroline Accueil libre. *Centre Gutenberg*



► MERCREDI 22 OCTOBRE

9h - 12h : Lieu Accueil Enfant Parent (0-6ans), Sylvie & Caroline. Accueil libre. *Maison commune*

14h - 18h : Initiation aux gestes de 1ers secours, avec la Croix Rouge. Parent & enfant de + 6 ans.
Sur inscription. *Locaux de la Croix Rouge (Valsière)*

► JEUDI 23 OCTOBRE

9h30 - 12h : Eveil des sens parents-enfants (0-6 ans) avec Sylvie & Caroline. Accueil libre. *Maison commune*

14h - 16h : Atelier portage bébé avec Florence Laurent Guy (puéricultrice PMI) et Sarah Nedjar (sage-femme PMI). Accueil libre. *Maison commune*

► VENDREDI 24 OCTOBRE

15h30 - 18h30 : Atelier cuisine parents-enfants Tartinades gourmandes pour un apéritif sain en famille avec Pauline & Andreina (Cantina), Sylvie & Caroline.
Sur inscription. *Restaurant "La Cantina", Valsière*



► LUNDI 27 OCTOBRE

14h30-17h30: Temps de jeu en famille (tous âges) avec les professionnel(le)s de la ludothèque Guillaume & Sandrine. Accueil libre.

Espace Famille/ludothèque, Valsière

► MARDI 28 OCTOBRE

10h-12h30: Balade artistique parents-enfants Dessin de paysage en pleine nature. A partir de 8 ans. Sur inscription. RDV à l'Espace communal

► MERCREDI 29 OCTOBRE

14h - 17h: Lecture théâtrale - Kamishibai animée par Pablo (EVS), Venez créer un jouet ou donner une seconde utilité aux objets du quotidien. Sur inscription. *Salle Aguilar, Valsière*

► JEUDI 30 OCTOBRE

9h - 14h30 : Repas en famille "La Courge dans tous ses états". Préparation du plat principal avec Michèle (bénévole). Nous vous invitons à emporter une entrée ou un dessert à base de courge et à partager la recette.
Sur inscription (6€/ personne) avec Emeline (EVS) A l'Espace communal de la Valsière



Information & inscription au

Centre Gutenberg 04 67 10 08 31

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

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

► Guichet concerté (seniors) :

Delphine BOUTIN, gestionnaire de parcours en prévention et référente seniors, vous reçoit sur RDV afin de déterminer au mieux vos besoins (améliorer la qualité de vie à domicile, le bien-vieillir...). Avec le programme ICOPE, faites le point sur vos capacités (vision, audition, mémoire, nutrition, humeur, mobilité).

Contact : 06 74 23 66 75

Santé, famille, retraite, droit, logement, impôt, recherche d'emploi, accompagnement au numérique.

► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV
04.67.10.08.31 : le **lundi 6 octobre**
et **lundi 3 novembre 2025**.



► CLCV Consommation Logement & Cadre de Vie



Fatima El Mahdaoui chargée 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 8 et 22 octobre 2025***

► 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 JOURNAL DES ASSOCIATIONS

Rando Loisirs Culture

Nos activités ont repris le 9 septembre 2025, au lendemain de notre Assemblée Générale du 8 septembre. Lors de la Fête des associations, nous avons eu le plaisir de présenter notre association – créée en 1977 – aux nouveaux habitants de Grabels. Elle est aujourd'hui la deuxième du village en nombre d'adhérents (hors associations sportives)

Notre site internet vous permet de découvrir l'ensemble de nos activités :

- randonnées (sorties à la journée, séjours),
- activités culturelles (jeux, sorties, voyages),
- pétanque.

Séjours de randonnées 2025-2026

- **Minorque (Baléares) :**

7 jours de randonnées, du 6 au 13 octobre 2025,

- **Saint-Jean-de-Sixt :**

4 jours de raquettes, du 6 au 10 janvier 2026,

- **Massif des Maures ou de l'Estérel :**

4 jours de randonnées, en mai 2026,

- **Corse du Nord :**

un séjour de 7 jours

est en préparation pour l'automne 2026.



Le site web de RLC permet aussi d'adhérer en ligne : rando-loisirs-culture.pepsup.com ou bien tapez RLC Grabels dans votre moteur de recherche internet, sinon appeler au 06 85 80 27 72 pour plus de renseignements.

**LE P'TIT
JOURNAL**

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