



Édition N°227
DECEMBRE
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 QU'Y A-T-IL DANS TA TASSE DE CAFÉ ?

Un jour, un sage dit à ses élèves : « Si tu portes une tasse pleine de café, et que quelqu'un te bouscule, pourquoi est-ce du café qui se renverse ? Tous ses élèves sans exception répondent ; » parce-qu'on m'a bousculé ! » Le sage réplique : « Oui, c'est une explication logique. Mais ça ne suffit pas à expliquer pourquoi c'est du café qui se renverse ? Vous n'avez pas pris ma question sous le bon angle. Si le café se renverse, c'est parce que la tasse est remplie de café. Si c'était de l'eau ou du thé dans la tasse, ce serait l'eau ou le thé qui se serait renversé, n'est-ce pas ? » Puis il termine : « Si la vie te bouscule, et ça va arriver, c'est ce que tu portes en toi qui sera répandu. Si tu portes de la peur, de la jalousie, de la colère, c'est ça qui va se répandre, si tu portes de l'amour, de la compassion, de la douceur, c'est ça qui va se répandre.



Alors chaque matin, fais une pause avant de commencer ta journée, et demande-toi ce qu'il y a dans ta tasse !

Certains croient que faire une pause, c'est ne rien faire. Pas vraiment ! Une pause, c'est prendre le temps de respirer, prendre du recul, comprendre certaines situations difficiles, trouver de nouvelles solutions aux problèmes. De nombreuses associations grabelloises sont là pour répondre à ces besoins fondamentaux, respirer, comprendre... Parmi ces associations, Gutenberg vous accueille, de l'enfant aux seniors que l'on appelle aussi les expérimentés ! Gutenberg, comme d'autres associations, vous propose de nombreuses activités culturelles, sportives, développement de l'estime de soi et de son potentiel dont on n'a pas souvent conscience ! ...

Alors chaque matin, fais une pause avant de commencer ta journée, et demande-toi ce qu'il y a dans ta tasse !

Laurence Richard

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 2 décembre, Place A.Beau de Rochas de 14h30 à 16h, les mardi 9 et 16 décembre devant la poste (village centre) et les vendredis 5 et 12 décembre au "Centre Grabellois" (790 route de Montpellier, ancien garage Clergue) de 11h à 12h30.

À VOS AGENDAS !



Du 1 au 5 décembre :

- LAEP, lundi 1, mardi 2 et mercredi 3
- Permanence avocate, lundi 1er
- Sortie Guitoune, mardi 2
- Permanence CLCV, mercredi 3
- Café des jeux, RDV papot'âge mercredi 3
- Atelier CV, jeudi 4
- Café des habitants, jeudi 4
- Sortie Guitoune, vendredi 5
- Initiation 1er secours, vendredi 5

Du 8 au 12 décembre :

- LAEP, lundi 8, mardi 9 et mercredi 10
- Histoire de l'art, lundi 8
- Sortie Guitoune, mardi 9
- C@fé numérique des parents, mercredi 10
- Café des jeux, RDV papot'âge mercredi 10
- Café des habitants, jeudi 11
- Sortie Guitoune, vendredi 12
- Initiation 1er secours, vendredi 12

Du 15 au 19 décembre :

- LAEP, lundi 15, mardi 16 et mercredi 17
- Sortie Guitoune, mardi 16
- Permanence CLCV, mercredi 17
- Café des jeux, RDV papot'âge mercredi 17
- Créa instruments de musique, mercredi 17
- Instants repas, jeudi 18
- Sortie Guitoune, vendredi 19

Du 22 au 24 décembre :

- Goûter ciné-famille, lundi 22



**LE CENTRE GUTENBERG
ET L'EVS SERONT FERMÉS**



DU 25 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER INCLUS

**NOUS VOUS SOUHAITONS DE TRÈS BONNES
FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

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
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 9h- 12h & 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

Fermeture hivernale du LAEP du 22 décembre au 2 janvier inclus. Réouverture le 5 janvier.



Initiation 1ers Secours Enfant & Nourrisson

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

Vendredis 5 & 12 décembre 9h30-11h30

Dans les locaux de la Croix rouge

5€ /parent + adhésion

Inscription sur les 2 matinées
obligatoire au 04 67 10 08 31



croix-rouge française



Nouveau !!! le C@fé numérique des parents Thème : les réseaux sociaux

Pour échanger des conseils et poser toutes vos questions sur l'usage du numérique par votre enfant/ado et y trouver des pistes pour une utilisation sécurisée et adaptée. Une séance/mois.

Mercredi 10 décembre 9h30 - 11h
Au centre Gutenberg

Animé par Françoise, Conseillère Numérique
Et Caroline, Coordinatrice actions familles
Gratuit, ouvert à tous les parents



Atelier histoire de l'art

Lundi 8 décembre (14h-16h) :

GEORGES DE LA TOUR (musée Jacquemart
-André) par Odile Gancedo

Lundi 15 décembre (14h-16h) : La querelle du dessin et
de la couleur par Laëtitia Cornée
12€ la séance + adhésion



Atelier CV

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

Jeudi 4 décembre de 14h à 16h

Centre Gutenberg, Gratuit, sur inscription



À NE PAS MANQUER ! GOÛTER CINÉ- FAMILLE DE FIN D'ANNÉE

L'association vous invite à célébrer la fin d'année en famille : activités pour les enfants, projection du film d'animation " Klaus ", espace d'échange entre parents sur les actions pour les familles + goûter partagé.

Lundi 22 décembre à partir de 14h30 - A l'Espace communal de la Valsière

👉 Réservation obligatoire au 04 67 10 08 31

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

► Jeudis 4 & 11 décembre Café des Habitants

Vous avez des idées d'ateliers, des projets que vous souhaitez développer sur la commune ? Ou simplement l'envie de venir discuter en toute convivialité ?

Venez nous retrouver pour échanger autour d'un chocolat chaud, d'un café

Salle Aguilar, gratuit, sans inscription de 10h à 12h.

► Mercredi 17 décembre Instants Partage Famille Création d'instruments de musique

Vous aimez la musique ? Participez à cet atelier pour inventer votre instrument de musique et jouer tous et toutes ensemble ! Moment ludique, créatif et convivial pour enfants comme pour parents.

RDV à la salle Aguilar à 14h / Sur inscription, gratuit.



► Jeudi 18 décembre

Instant Repas "Tajine de poulet"

Hachouma, habitante de La Valsière, propose de cuisiner un délicieux tajine, venez en découvrir la recette ! Cuisinons le plat principal ensemble, nous vous invitons à apporter une entrée ou un dessert avec une boisson.

Possibilité de venir à la préparation, au repas ou aux deux. Chacun ramène son assiette et ses couverts.

Espace Communal Valsière / 6€ par famille

Préparation du plat : 9h-12h

Repas : 12h-14h

Sur inscription

jusqu'au vendredi 15 décembre



À NE PAS MANQUER !



24^{EME} ÉDITION

CONCOURS DE PEINTURE AMATEUR

Organisé par l'Association Gutenberg
34790 Grabels

THÈME 2025 : LA MUSIQUE

Date limite d'inscription : 23 décembre 2025

Exposition virtuelle
à partir du 13 janvier 2026

Exposition Salle de la Gerbe
du 13 janvier au 24 janvier 2026

Remise des prix
le 23 janvier 2026 à partir de 19h
à la salle de la Gerbe

VOTEZ POUR VOTRE COUP DE CŒUR SUR INTERNET À PARTIR DU 13 JANVIER




RENSEIGNEMENTS :

04.67.10.08.31

WWW.CENTREGUTENBERG.COM

@ASSOCIATION.GUTENBERG

@CENTREGUTENBERG



CAFÉ DES JEUX

Ce rendez-vous Papot'âge est aussi un temps de convivialité proposé aux seniors en priorité. Venez partager un moment autour d'un café, d'un thé, pour discuter ou pour découvrir de nouveaux jeux de société. Le mercredi de 9h30 à 11h30



- Je prépare ma boîte
- Je la décore
- Je la dépose au Centre Gutenberg avant le 13/12

Boîtes distribuées par le CCAS de Grabels

Ville de Grabels
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE



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.

► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV 04.67.10.08.31 : le **lundi 1er décembre 2025** et le **lundi 12 janvier 2026**.



► CLCV Consommation Logement & Cadre de Vie



Samuel SAHY-DYLAS 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 3 et 17 décembre 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 P'TIT JOURNAL

Membres de la commission : Michaël de Smet, Delphine Boutin, Françoise Camus, Laurence Richard, Catherine Juge-Menard, Francis Debladis, Josette Pistre, Nicole Battesti, Jean-Claude Maurin, Patrick Pons.

Mise en page : Delphine Boutin, Françoise Camus

Responsable de la publication : Laurence Richard

Diffusion par mail - Tirage : 500 exemplaires par mois N°ISSN 2264-5462 N°ISSN en ligne 2822-9835

2 place Jean Jaurès 34790 GRABELS - Tél : 04 67 10 08 31

LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS

LA GERBE GRABELLOISE

La Gerbe grabelloise a repris ses activités dès septembre : randonnée du vendredi matin, la poterie le mardi pour les adultes et le mercredi pour les enfants, la ruche aux idées présente au salon d'automne les 22 et 23 novembre vendra ses créations au marché de Noël du samedi 13 décembre. Le bénéfice des ventes sert à maintenir la gratuité de l'atelier en rachetant le matériel nécessaire aux activités manuelles du lundi après-midi au premier étage de la maison commune. La session "cartes" (tarot et belote) a organisé un tournoi dans la salle Joseph Claustre le jeudi 20 novembre. Il reste encore des places surtout pour les joueurs de belote chaque jeudi de 17h30 à 20h. Dans chaque activité des places sont encore libres.

Pour toute information : lagerbe.grabelloise@orange.fr

Vous pouvez aussi naviguer sur le remarquable site de l'association : <http://la-gerbe-grabelloise.pepsup.com>

AFMTÉLÉTHON 5-6 DÉCEMBRE 2025 PROGRAMME

Rando Loisirs Culture :

Propose une promenade en famille jusqu'au Plateau de Naussargues, à peu près 1h30 à 2h de marche, le dimanche 7 décembre à partir de 14h, lieu de départ, place Jean Jaurès. La participation est de 10€/personne et OFFERT POUR LES ENFANTS . Les contacter au : 06 74 07 91 77.

Les Jardins de Grabels :

Propose le samedi 6 décembre, place Jean Jaurès à partir de 8h30, Soupe de légumes, cannelés et vin chaud ! Bouteille de soupe 75cl, 4€, bouteille de soupe 1L, 5€, sur place la louche 1€, petits pots de confiture de soupe 2€, 5 cannelés 2,50€, le verre de vin chaud 1€.

La Dentellière a mis en place une tombola pour le Téléthon, le prix du billet était de 2€.

Service municipal des sports et de la jeunesse :

Propose un atelier « Défi de Tir de précisions pétanque » le samedi 6 décembre à 10h, place Jean Jaurès, participation 1€/personne.

Los Petancaïres :

Propose un concours de pétanque le samedi 6 décembre à 14h, place Jean Jaurès. Participation 3€/personne.

La Ligne Grabelloise :

Concours de pêche avec truites. Permis de pêche obligatoire. le samedi 6 décembre à partir de 7h30 déjeuner +pêche , participation 10€ /personne. Tombola organisée sur place – 5€ les 3 billets. 12H verre de l'amitié.

Handi Cap Sud 34 :

Propose un repas le dimanche 7 décembre, salle Richard Campos à la Mairie Annexe à partir de 12h. Repas concocté par JO. Encornets farcis accompagnés d'un riz, fromage et tartelettes aux pommes. Participation 10€/personne. Réservation au 06 65 55 38 92.

Nous ne pourrions accepter que 40 personnes Merci. Prévoir assiettes et couverts. Nous vous espérons nombreux...

Centre Gutenberg :

Propose le **samedi 6 décembre place Jean Jaurès, de 9h à 13h** , une **tombola** prix du billet 2€ le tirage se fera sur place le jour même, vente de **petits chaussons de naissance** tricotés maison 5€ la paire, **crêpe maison 2€**.

Avec la participation des commerçants de Grabels : Le Moulin Gourmand - Art Studio coiffure - La Casa - Les p'ti opticiens - Station de lavage U - Les opticiens Atol - Restaurant la Pétanque - Le comptoir des vins - Edwige coiffure - Boucherie charcuterie Bessière et fils - LG Barbière -Maison du Pakistan - La fabrique à vins - Les jardins de la Fontaine - Le Grabellois bureau de tabac - Restaurant Tandem - Le panier Lozérien - La cantina

