



Édition N°229
FÉVRIER
2026



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 :

LA CHANSON DE L'ENFANT QUI VEUT NAÎTRE

En Namibie, la tradition veut que la date de naissance d'un enfant est fixée, non pas au moment de sa venue au monde, ni à celui de sa conception, mais bien plus tôt : depuis le jour où l'enfant est pensé dans l'esprit de sa mère. Quand une femme décide qu'elle va avoir un enfant, elle s'installe sous un arbre, et elle écoute... jusqu'à ce qu'elle puisse entendre la chanson de l'enfant qui veut naître. Quand elle entend la chanson, elle revient à l'homme qui sera le père pour lui enseigner ce chant. Et puis, quand ils font l'amour pour concevoir l'enfant, ils chantent le chant de l'enfant, afin de l'inviter. Lorsque la mère est enceinte, elle enseigne ce chant aux sage-femmes et aux femmes aînées du village. Si bien que, quand l'enfant naît, les vieilles femmes et les personnes autour de lui chantent sa chanson pour l'accueillir.

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, les autres villageois apprennent sa chanson. Si bien que si l'enfant tombe, ou se fait mal, il se trouve toujours quelqu'un pour le relever et lui chanter sa chanson. De même, si l'enfant fait quelque chose de merveilleux, les gens du village lui chantent sa chanson pour l'honorer. Si au cours de sa vie, l'individu commet un acte social aberrant, il est appelé au centre du village et les gens de la communauté forment un cercle autour de lui. Et avec beaucoup de bienveillance, les villageois chantent sa chanson. La tribu reconnaît que la correction d'un comportement antisocial ne passe pas par la punition, c'est par l'amour et le rappel de l'identité.

En cette nouvelle année, je vous souhaite beaucoup de bienveillance avec vous-même, de prendre soin de vous, rester ouvert à l'imprévu, découvrir, et renaître à vous-même.

Laurence Richard

À VOS AGENDAS !



Du 2 au 6 février :

- LAEP, lundi 2, mardi 3 et mercredi 4
- Permanence Avocat, lundi 2
- Café des jeux, RDV papot'âge mercredi 4
- Café des habitants, jeudi 5
- Cocon des parents, vendredi 6

Du 9 au 13 février :

- LAEP, lundi 9, mardi 10 et mercredi 11
- Histoire de l'art, lundi 9
- Café des jeux, RDV papot'âge mercredi 11
- C@fé numérique des parents, mercredi 11
- Ciné famille, mercredi 11
- Permanence CLCV, mercredi 11
- Instant repas, jeudi 12

Du 16 au 20 février :

- LAEP, lundi 16, mardi 17 et mercredi 18
- Rencontre allaitement, lundi 16
- Histoire de l'art, lundi 16
- Café des jeux, RDV papot'âge mercredi 18
- Lecture théâtralisée, mercredi 18
- Café des habitants, jeudi 19

Du 23 au 27 février :

- LAEP mardi 24 et mercredi 25
- Stage scientifique, mardi 24, mercredi 25 et jeudi 26
- Café des jeux, RDV papot'âge mercredi 25
- Permanence CLCV, mercredi 25
- Création de masques et jeux, mercredi 25
- Eveil des sens, jeudi 26
- Sortie à l'Opéra, jeudi 26



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 de 11h à 12h30

les mardis 10, 17 et 24 février devant la poste (village centre)

les vendredis 13, 20 et 27 février au "Centre Grabellois" (790 route de Montpellier, ancien garage Clergue)

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



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 Grabels Centre

Le LAEP reste ouvert le mardi 24 et mercredi 25.



► Rencontre 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 en présence de Sylvie et Caroline.



Lundi 16 février 9h30- 11h30

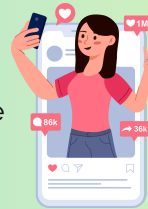
Espace famille Ludothèque
49, rue Félix Trombe,
Grabels Valsière
Bébés bienvenus

► C@fé numérique des parents

Venez partager des conseils, poser vos questions sur l'usage du numérique de votre enfant/ado et trouver des infos pour l'accompagner vers une utilisation sécurisée. Une séance/mois.

Mercredi 11 février et 11 mars : 9h30 - 11h
Au centre Gutenberg

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



► Aide aux vacances VACAF

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

Ne concerne que les familles ayant reçues le courrier de la Caf "Aide aux Vacances"

Contact: Caroline 04 67 10 08 31



Atelier histoire de l'art

Lundi 09 février (14h-16h) :

Pekka Halonen (Petit palais Paris)
par Odile Gancedo

Lundi 16 février (14h-16h) :

Louis XIV et ses peintres par Laëtitia Cornée
12€ la séance + adhésion

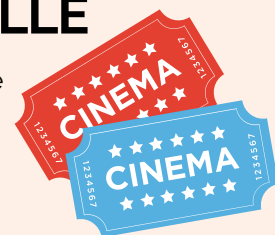


À NE PAS MANQUER ! GOÛTER CINÉ- FAMILLE

Activités pour les enfants, projection du film d'animation "Klaus", espace d'échange entre parents sur les actions pour les familles + goûter partagé.

Mercredi 11 février à partir de 14h - A l'Espace communal de la Valsière

➡ Réservation obligatoire au 04 67 10 08 31



ESPACE DE VIE SOCIALE LA VIE VALSIÈRE

ÉMELINE AU 06.17.87.88.06 / 04.34.11.75.12

► Jeudis 5 et 19 février 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.

► Jeudi 12 février Instant Repas "Aligot maison"

Maïté, habitante de La Valsière, propose de cuisiner un délicieux aligot, venez en découvrir la recette et manger ensemble !

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

Espace Communal Valsière / 6€ par famille

► Instants Partage Famille

Mercredi 18 février Lecture théâtralisée

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

RDV à la salle Aguilar à 14h

Sur inscription, gratuit.



PROGRAMME VACANCES

SORTIE OPÉRA (Parent enfant + 6 ans)

Venez partager une sortie culturelle en famille à l'Opéra Comédie.

Programmation : Laurel et Hardy, Charlie Chaplin
(ciné-concert ±1h10 sans entracte)



Jeudi 26 février

9h15 à 11h30

RDV sur place (Opéra Comédie)

Tarif : Gratuit

Réservation
04 67 10 08 31

STAGE SCIENTIFIQUE (enfant + 8 ans)

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

Jeu de piste, réalisation de programmes avec et sans ordinateur, programmation d'un robot,...

Mardi 24, mercredi 25 et jeudi 26 février
10h - 16h



Centre Gutenberg

Inscriptions à l'accueil ou au 04 67 10 08 31
De 25 à 50 euros selon vos revenus

INSTANT PARTAGE FAMILLE



Devenez pirate, super-héros ou sorcier.e
le temps d'un après midi!

Venez fabriquer en famille des masques et jouer différents rôles.

Moment ludique et convivial assuré!

Mercredi 25 février 14h-16h30
Salle Aguilar,
sur inscription,
gratuit

ÉVEIL DES SENS (parent enfant 0-6 ans)

Venez partager une animation en famille autour de la manipulation adaptée aux jeunes enfants (jeu de riz et pâte à modeler)

Jeudi 26 février 9h30 à 11h30
Accueil libre, gratuit
Maison commune



STAGE THÉÂTRE D'IMPRO



Travailler la confiance en soi
grâce à l'imaginaire
(spécial enfant débutant)

Mercredi 4 et vendredi 6 mars de 14h à 17h
centre Gutenberg

45€ le stage

enfant de 7 à 11 ans

Goûter offert (boisson et gâteau fait maison)

Inscription au 04 67 10 08 31



NIDRA YOGA

Le Nidra Yoga est un yoga traditionnel qui prend sa source dans le Shivaïsme du Cachemire et dans le védisme. Appelé parfois yoga des rêves et du sommeil conscient, le Nidra Yoga se pratique principalement allongé sans mouvement corporel. C'est une voie de lâcher prise, de libération.

Matériel à prévoir : Tapis ou petit matelas, coussin de méditation et plaid.

Cours gratuits ouverts aux adhérents du Centre Gutenberg avec Frédéric Chapeau

Les samedis 14 mars, 11 et 18 avril 2026
de 10h à 11h

Sur inscription au 04 67 10 08 31

PERMANENCES - SUR RDV AU 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



► **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 2 février et le lundi 2 mars 2026.**



► 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



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 11 et 25 février 2026.**



RÉSULTATS DU CONCOURS DE PEINTURE

Un grand merci aux artistes pour leur participation, aux bénévoles, aux membres du jury (Odile Gancedo, Catherine Ancel, Jean-Noël Le Junter), aux partenaires (la Mairie de Grabels, Géant des beaux arts, Atelier 3, Les jardins de la fontaine, Le moulin gourmand, La fabrique à vin)

Coup de cœur du public :

Catégorie Jeune Talent : "Un Moment suspendu" Anna METLER

Catégorie Adulte : "Prélude" Sylvie AGRET

Coup de cœur de la mairie :

"Chant du monde" Hector GONZALEZ

Prix du jury :

1er Prix : "L'Evasion" Jennifer PEYRONNET

2ème Prix : Nathalie FRANCAVILLA

3ème Prix : "Femme à la guitarcelle" / Valérie SEVE



1er Prix : "L'Evasion"

LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS

La Gerbe grabelloise

La section "cartes" de la Gerbe grabelloise a vu son nombre de participants augmenter pour la saison 2025-2026, et compte aujourd'hui 60 inscrits ! Il y a encore des places, surtout pour la belote.

Les rencontres ont lieu chaque jeudi de 17h30 à 20h dans la salle Joseph Claustre, aux anciennes écoles.

Le tournoi trimestriel aura lieu le jeudi 5 février à partir de 17h dans cette même salle. Celui-ci se déroule en deux parties, entrecoupées par un apéritif offert par l'association puis un repas partagé dans la bonne humeur avant la remise des prix aux meilleurs, l'essentiel étant de participer !

Pour plus d'infos : lagerbe.grabelloise@orange.fr

Venez le jeudi 5 février dès 17h pour vous inscrire. Seule obligation, l'adhésion à la Gerbe Grabelloise et une participation de 5 euros pour le tournoi.

**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