



Édition N°228

JANVIER

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](http://CENTREGUTENBERG.COM)

## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE : UN MAL POUR UN BIEN

Seul et découragé, un naufragé sur une île espère tous les jours d'être retrouvé. Mais l'horizon de la mer n'est qu'une ligne bleue. Pour se mettre à l'abri, il construit une grande hutte. Puis il part à la chasse. Un orage le surprend. Il revient en courant vers sa hutte. Trop tard ! Elle a été frappée par la foudre et le feu la consume. Voilà que le pire lui arrive : il a tout perdu dans cet incendie. Le chagrin et la colère l'envahissent. À genoux sur la plage, l'homme hurle sa détresse. Découragé, anéanti par la fatigue et la rage, il s'endort sur le sable. Le lendemain matin, il est réveillé par un bruit sourd... un moteur. Un cargo s'approche de son île ! Ça y est, il est sauvé ! Une fois en sécurité sur le bateau, le naufragé demande au capitaine : « Comment saviez-vous que je me trouvais ici ? » Et le capitaine de lui répondre : « Nous avons vu votre signal de fumée. »

Il arrive parfois que certaines situations douloureuses nous envahissent d'émotions, au point de perdre toutes nos capacités pour réagir. « Du mal pour un bien », c'est la capacité de prendre du recul dans les situations complexes et de voir malgré tout le verre à moitié plein.

Et vous, avez-vous vécu de telles situations « un mal pour un bien ? » A VOUS DE VOUS EXPRIMER. ENVOYEZ- NOUS en 4 lignes, des situations que vous avez vécues, qui relatent « UN MAL POUR UN BIEN »..

NOUS AVONS BESOIN DE COMMENCER 2026 EN POSITIF, de nous encourager à voir et à chercher, malgré tout, le verre à moitié plein!!!. Vos plus jolies histoires seront publiées dans le Petit Journal de février et mars 2026

**Laurence Richard**

Envoyez vos histoires par mail : [animation@centregutenberg.com](mailto:animation@centregutenberg.com)



### 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 13, 20 et 27 janvier devant la poste (village centre)  
et les vendredis 16, 23 et 30 janvier au "Centre Grabellois"  
(790 route de Montpellier, ancien garage Clergue)**

## À VOS AGENDAS !



### Du 5 au 9 janvier :

- LAEP, lundi 5, mardi 6 et mercredi 7
- Café des jeux, RDV papot'âge mercredi 7
- Café des habitants, jeudi 8

### Du 12 au 16 janvier :

- LAEP, lundi 12, mardi 13 et mercredi 14
- Permanence avocate, lundi 12
- Histoire de l'art, lundi 12
- Sortie Guitoune, mardi 13
- Permanence CLCV, mercredi 14
- Café des jeux, RDV papot'âge mercredi 14
- C@fé numérique des parents, mercredi 14
- Café des habitants, jeudi 15
- Sortie Guitoune, vendredi 16

### Du 19 au 23 janvier :

- LAEP, lundi 19, mardi 20 et mercredi 21
- Sortie Guitoune, mardi 20
- Café des jeux, RDV papot'âge mercredi 21
- Sortie Guitoune, vendredi 23

### Du 26 au 30 janvier :

- LAEP, lundi 26, mardi 27 et mercredi 30
- Histoire de l'art, lundi 26
- Sortie Guitoune, mardi 27
- Permanence CLCV, mercredi 28
- Café des jeux, RDV papot'âge mercredi 28
- Atelier "des mots de folie", mercredi 28
- Création de mini-livres, mercredi 28
- Atelier CV - présentation, jeudi 29
- Instant repas, jeudi 29
- Sortie Guitoune, vendredi 30



RETROUVEZ TOUS LES MOIS

# LE P'TIT JOURNAL



[WWW.CENTREGUTENBERG.COM](http://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

**Accueil libre et gratuit. Réouverture le 5 janvier.**



## Atelier histoire de l'art

**Lundi 12 janvier (14h-16h) :**

Greuze, peindre l'enfance.

(Petit Palais Paris) par Odile Gancedo

**Lundi 26 janvier (14h-16h) :** Le Bauhaus

par Laëtitia Cornée

12€ la séance + adhésion



## Ateliers CV

Ateliers pour vous accompagner dans la création de votre CV, animés par une conseillère en insertion professionnelle et une conseillère numérique.



**Jeudi 29 janvier – 14h à 16h : Atelier CV #1**

Présentation du CV, outils conseillés et bonnes pratiques.

**Jeudi 5 février – 14h à 16h : Atelier CV #2**

Mise en page et valorisation du contenu travaillé.

**Ateliers gratuits – Sur inscription**



## Le C@fé numérique des parents

**Thème à venir: les réseaux sociaux**

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 et adaptée. Une séance/mois.

**Mercredi 14 janvier et 11 février 9h30 - 11h**

**Au centre Gutenberg**

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



## Ateliers Faber et Mazlish :

**“Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent “**

**Ouverts aux parents d'enfants de tous âges (bébés, enfants, ados),** ces ateliers proposent des outils concrets aux parents pour mieux communiquer en famille.

A travers ces rencontres, vous apprendrez à encourager la coopération de votre enfant, à résoudre les conflits de manière constructive, à renforcer l'estime de soi de votre enfant, mieux prendre en compte ses émotions, etc.

**7 samedis de 9h30 à 12h30**

Samedis 17 et 31 janvier, 14 février,

14 mars et 28 mars, 11 avril et 6 juin

**Inscription et information :**

Sylvie Corson 04 67 10 08 31

Tarif : 5€ à 15 € les 7 séances + adhésion 15€

Un espace de jeu adapté est prévu pour l'accueil des enfants pendant les rencontres.



## ESPACE DE VIE SOCIALE LA VIE VALSIÈRE

**ÉMELINE AU 06.17.87.88.06 / 04.34.11.75.12**

► **Jeudis 8 & 15 janvier “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 28 janvier Instants Partage Famille**

**“Création de mini livres “**

**N'avez-vous jamais rêvé d'écrire votre propre livre?**

**Nous si !** Alors venez créer votre mini livre en papier pour y inventer, illustrer et lire une histoire! Moment ludique, créatif et convivial pour enfants comme pour parents.

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



► **Jeudi 29 janvier**

**Instant Repas “Couscous blanc algérien”**

**Régua et Hanane, habitantes de La Valsière,** proposent de cuisiner un délicieux couscous algérien blanc, une variante du couscous traditionnel, 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. (Pensez à vos assiettes et vos couverts)

**Espace Communal Valsière / 6€ par famille**

**Préparation du plat : 9h-12h**

**Repas : 12h-14h**

**Sur inscription, jusqu'au lundi 26 janvier**



# À NE PAS MANQUER !



Organisé par l'Association Gutenberg  
34790 Grabels

**THÈME 2025 :  
LA MUSIQUE**



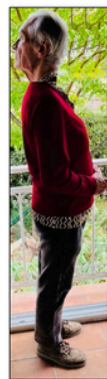
**VOTEZ POUR VOTRE  
COUP DE ♥  
SUR INTERNET  
A PARTIR DU 13 JANVIER**



**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



### Atelier des "mots en folie"

Jeux de mots, de sons et d'images  
Cet atelier propose d'explorer le langage  
sous toutes ses formes en jouant avec les  
mots, les sons et les images.

De 15 à 105 ans !

**Tous les derniers mercredi du mois de  
18h à 19h.**

Salle Simone Veil

Gratuit (adhésion obligatoire)

### STAGE SCIENTIFIQUE ENFANT (EN FEVRIER) PROGRAMMATION ET ROBOTIQUE

*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,...

Tarifs de 25 à 50€ selon vos revenus.

**Les 24, 25 et 26 février de 10h à 16h.**

**Enfants à partir de 9 ans.**

**Inscriptions à l'accueil ou au 04 67 10 08 31**

## PERMANENCES - SUR RDV AU 04 67 10 08 31

**Carsat**



**ICOPE**

**OCCITANIE**  
Equipe Régionale Vieillesse  
Et Prévention de la Dépendance



### ► 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 12 janvier 2026.**



### ► CLCV Consommation Logement & Cadre de Vie

**CLCV** 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 14 et 28 janvier 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**

**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**



