

Édition N°232
MAI 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 :

PRENDRE SON TEMPS QUELLE IDÉE !!

C'est ma dernière course de la journée. Je suis arrivé à l'adresse, je klaxonne plusieurs fois, pas de réponse. Impatient j'étais prêt à repartir Au bout de 20 mn d'attente, j'entends une voix : « J'arrive dans une minute ! ». La porte s'ouvre. Une petite dame de 90 ans se tient devant moi avec une valise. « Je ne suis pas pressée » me dit-elle. « Je me rends au centre de soins palliatifs. ». « Le docteur dit que je n'en ai plus pour très longtemps ». reprit-elle d'une voix douce. Elle me demande de passer par le centre-ville. Pendant les deux heures qui ont suivi, nous roulons à travers la ville. Elle me montre les lieux où elle a vécu, le lieu de son travail, le quartier où elle et son mari avaient vécu ... Lorsque le soleil commença à rejoindre l'horizon, elle me dit : « Je suis fatiguée, j'aimerais que nous y allions à destination maintenant ». Nous avons roulé en silence jusqu'à la maison de santé. Deux infirmiers sortent et se dirigent vers le taxi avec attention à l'égard de la dame. Elle s'assied dans un fauteuil roulant. Je me penche et lui donne une accolade. Elle me serre fort. « Vous avez donné votre attention, et un petit moment de joie à une vieille dame », dit-elle. « Je vous remercie. » Je repars.

Je n'ai pris aucun passager le reste de ma course. J'ai conduit sans but, perdu dans mes pensées. J'ai pris le temps d'écouter cette dame. Après réflexion, je ne pense pas avoir fait quelque chose de plus important dans ma vie.

.....

A Gutenberg, nous avons mis en place une écoute pour tous les âges et notamment vis à vis des seniors qui viennent à nous. Nous prenons le temps de les comprendre et de leur proposer des ateliers qui développent du lien: informatique, sport adapté, prévention des chutes, sophrologie...

Nous sommes conditionnés à penser que nos vies tournent autour de grands moments. Mais les grands moments sont souvent des jolis petits instants auxquels nous ne prêtons pas assez attention.

Laurence Richard



Les RDV Guitoune vous proposent un moment de convivialité, un point d'information et vous accompagnent aussi dans vos démarches administratives.

Venez retrouver la Guitoune de **10h30 à 12h**

les **mardis 5, 12, 19 et 26 mai** devant la poste (village centre)

les **vendredis 15, 22 et 29 mai** au "Centre Grabellois" station U et de **14h30 à 16h**

le **mardi 12 mai place Beau de Rochas à la Valsière.**

À VOS AGENDAS !

Du 4 au 8 mai :

- Permanence Avocate, lundi 4
- LAEP, lundi 4, mardi 5 et mercredi 6
- Atelier CV, lundi 4 et mardi 5
- Permanence CLCV, mercredi 6
- Café des jeux et karaoké, mercredi 6
- Café des habitants, jeudi 7

Du 11 au 15 mai :

- LAEP, lundi 11, mardi 12 et mercredi 13
- Papoto, lundi 11
- Histoire de l'art, lundi 11
- Café des jeux et karaoké, mercredi 13

Du 18 au 22 mai :

- LAEP, lundi 18, mardi 19 et mercredi 20
- Papoto, lundi 18
- Histoire de l'art, lundi 18
- Fête du jeu, mercredi 20
- Permanence CLCV, mercredi 20
- Café des jeux et karaoké, mercredi 20
- Café des habitants, jeudi 21
- Cocon des parents, vendredi 22

Du 26 au 29 mai :

- LAEP, mardi 26 et mercredi 27
- Café des jeux et karaoké, mercredi 27
- Café numérique, mercredi 27
- Instant partage famille, mercredi 27
- Instant repas, jeudi 28
- Cocon des parents, vendredi 29
- Festival jeunesse pour les ados, samedi 30



ASSEMBLEE GENERALE



Association Gutenberg Grabels

Mardi 26 mai 2026 à 19h

Salle MALALA, maison commune
34790 Grabels



En cas d'absence
MERCİ DE REMETTRE VOTRE
POUVOIR À L'ACCUEIL

Contact : 04 67 10 08 31

centregutenberg.com

@association.gutenberg

@CentreGutenberg

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 JAURÉS 34790 GRABELS

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

► CLCV Consommation Logement & Cadre de Vie

Samuel SAHY-DYLAS, chargé d'information juridique, assure des permanences afin :

-d'accompagner les usagers rencontrant des difficultés d'accès au droit commun ou confrontés à une situation administrative et/ou juridique ;

-de proposer un accompagnement juridique dans le cadre de démarches spécifiques, notamment en lien avec la consommation, le logement et le cadre de vie.

Sur RDV, mercredi 6 et 20 mai 2026.



► 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



► Permanence des impôts
jeudis 7 et 21 mai de 9h à 16h
sur RDV : 04 67 10 08 31

► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV
04.67.10.08.31 : le **lundi 4 mai 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 CENTRE GUTENBERG

LIU 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
Grabels La Valsière

Mardi & Mercredi 9h-12h

Maison commune, 1er étage Grabels Centre



ATELIER PAPOTO

Comprendre les besoins fondamentaux de son tout-petit pour lui offrir de solides bases pour son avenir.

Thématiques abordées :

- les colères,
- le langage,
- le sommeil,
- la discipline,
- le jeu et les écrans.



Lundis 11 et 18 mai / 1er, 8 et 15 juin 14h -15h30

Ludothèque de la Valsière

Par Sylvie et Caroline,

Inscription par SMS 07 49 73 52 17

ENFANTS 0-3 ANS BIENVENUS
Vidéos traduites en plusieurs langues

C@FÉ NUMÉRIQUE "PROTÉGER SANS PRIVER"

Dans le cadre du Défi 10 jours sans écran

Protéger sans priver... de l'aide à l'installation du contrôle parental à la discussion en famille. Comment trouver les bons mots pour en parler en famille. Venez avec votre smartphone pour une installation pratique.

Mercredi 27 mai : 9h30- 11h30

Centre Gutenberg Gratuit, ouvert à toutes et tous
Avec l'intervention de Patrice (Assistant digital), de Françoise (Conseillère numérique) et Caroline, référente famille



COCON DES PARENTS



ENFANTS 0-2 ANS bienvenus

Un espace de détente pour les parents de jeunes enfants, pensé comme une pause pour échanger ou simplement se reposer.

Vendredis 14h30 - 16h30

1er étage -Maison commune
Accueil libre, par Sylvie Corson



INITIATION 1ERS SECOURS enfant/nourrisson

Gestes d'urgences & prévention des risques pour les parents d'enfants de tous âges à la Croix Rouge.

Dans les locaux de la croix rouge

Inscription obligatoire sur les 2 matinées à la croix rouge au 04 67 10 08 31

5€ /famille + adhésion

ATELIER HISTOIRE DE L'ART

Lundi 11 mai (14h-16h) : Henri Matisse, 1941-1954 (Grand palais Paris) par Odile Gancédo.

Lundi 18 mai (14h-16h) : L'estampe japonaise par Lætitia Cornée.

12€ la séance + adhésion



► CAFÉ DES HABITANTS

Jeudis 7 et 21 mai

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 en extérieur pour échanger autour d'un café ou d'une boisson fraîche

RDV au Parc à jeux de la Valsière, gratuit, sans inscription de 10h à 12h.



► INSTANT REPAS

Jeudi 28 MAI

Venez découvrir la recette du pan-bagnat, spécialité niçoise proposée par Maïté !

Chacun apporte une entrée ou un dessert, ainsi que des couverts, des assiettes et des verres.

RDV à 9h pour la recette ou 12h pour le repas.

► INSTANT PARTAGE FAMILLE

Mercredi 27 mai

Peinture sur galets à la rivière

Dans un cadre calme et apaisant, nous peindrons des galets pour leur donner vie et habiter la rivière. Petits et grands sont les bienvenus pour mettre en commun leur créativité!

RDV à la source de l'Avy à 14h

Sur inscription, gratuit.



A VENIR ...

Fête intergénérationnelle du jeu

Un moment d'échange entre petits et grands, des jeux et du soleil... Jeux anciens et nouveaux, jeux de coopération, jeux de découverte, maquillage, création,... Il y en aura pour tous les goûts. Ouvert à tous.

En partenariat avec la mairie de Grabels, les associations de Grabels, l'EHPAD...



Mercredi 20 mai 14h - 17h
Cour des Anciennes Ecoles
Grabels centre

Appel aux dons de livre

Nous collectons toute l'année des livres pour nos abrilivres.

À l'occasion de l'Art dans la rue, nous préparons aussi un chemin des livres.

Tous les livres en bon état sont les bienvenus !



Contact :
☎ 06 72 71 72 39
06 75 33 69 98
Merci pour votre générosité !

Nouveau : NIDRA YOGA

Appelé parfois yoga des rêves et du sommeil conscient, le Nidra Yoga se pratique principalement allongé sans mouvement corporel. C'est une voie de libération, de lâcher prise.

Prochain module : samedis 16, 30 mai & 13 juin

de 9h45 à 11h - tarif adhérents : 45€

Salle Cléopâtre Maison commune



Inscription : 04 67 10 08 31
Matériel à prévoir :
Tapis ou petit matelas,
coussin de méditation et plaid



Moment de convivialité

Mercredi de 10h à 12h, instant Papot'âge :

- café des jeux, centre Gutenberg
- karaoké, salle Campos la Valsière



Partager un café, un thé et quelques jeux de société pour passer un moment convivial et plein de bonne humeur ? Ou bien pousser la chansonnette en toute simplicité?

Mercredi 27 mai et 17 juin de 18h à 19h :

Atelier jeu de mots : explorer le langage sous toutes ses formes en jouant avec les mots, les sons et les images, partager une créativité libre et collective.

Inscriptions : 04 67 10 08 31



Gutenberg Grabels organise



L'ART DANS LA RUE



**EXPOSITIONS - ANIMATIONS
ATELIERS - CONCERT
FOOD TRUCKS**

**Parc du Château de Grabels
45 rue du Château**



**Dimanche 7 juin 2026
11h/19h - Entrée libre**



U Station U Location Grabels

Vos services **ESSENTIELS**
avec des **PRIX BAS** pour vous !

U Location

A partir de
Prix TTC
51€*
Par jour
100km



CONTACTEZ-NOUS AU 04 51 110 120

U Station

OUVERT 24H/24

SP 95
E10

SP 98

GAZOLE

ADBLUE



EN TOUT **14 COMMERCES**
ET SERVICES vous attendent
AU CENTRE GRABELLOIS !
790 ROUTE DE MONTPELLIER

Et aussi : U Laverie U Lavage  VENTE DE GAZ

L'énergie est notre avenir. Economisons-la !

+ NOUVEAU ! +

Nous venons jusqu'à vous !

 **CAMION ATELIER EPIC CYCLES** 

Besoin d'un entretien ou d'une réparation vélo
sans vous déplacer ?


**Le Camion Atelier EPIC CYCLES
vient directement à vous !**

X Prestations proposées et plus encore selon vos besoins :

- Révision générale complète ———— **45 €**
- Changement de chambre à air (incluse) — **20 €**
- Changement de pneu (pneu non inclus) — **10 €**
- Changement de chaîne + réglage dérailleur — **20 €**
- Devis & conseils personnalisés
- Autres demandes possibles : **domicile, travail, événement**



☎ 06 51 75 27 11

 **EPIC CYCLES™** – contact@epiccycles.com



Médéric DUBREUIL

06.63.25.45.04

*Technicien conseil en plomberie
L'atout du solaire*

PLOMBERIE
CHAUFFAGE
ENERGIES RENOUVELABLES



contact@mederic-plomberie-solaire.fr
www.mederic-plomberie-solaire.fr
34790 Grabels

www.removo.fr

removo

LE RÉSEAU DES RÉPARATEURS DE VOIETS



Spécialiste de la réparation, de la motorisation et de l'installation, Removo s'engage à redonner vie aux volets roulants et portes de garage, en évitant autant que possible leur remplacement.

Nous prôtons une approche respectueuse de l'environnement et des valeurs de transparence.

Chaque intervention est réalisée avec soin, offrant une solution personnalisée et une qualité irréprochable.

UN RÉSEAU DE FRANCHISES DÉDIÉ À LA RÉPARATION DURABLE DES VOIETS ROULANTS ET PORTES DE GARAGE.



DEVIS GRATUIT



**FORFAITS
À PARTIR DE 44 €**



**GARANTIE
DÉCENNALE
AVEC MMA**



07 72 00 20 87



Gutenberg Grabels organise



L'ART DANS LA RUE

Pratique artistique


Ouvert à tous 
enfants sous la surveillance des parents

Démonstration

Tissage

par Gérard Brunel

Animations origamis

enfants- adultes 

Stand maquillage

avec Elfize
de 14h à 17h

Chemin des livres

Un parcours, des livres et des
histoires à découvrir

Performance de l'artiste peintre

Ignacio Caballero
11h30 & 15h

Scène ouverte

11h : Karaoké

12h - 13h30 : Groupe "Made"

13h30 - 15h : Groupe Louno & Co

15h - 16h30 : Groupe "Made"

16h30 : Michael Jackson
(présenté par Raphaël Gasser)

17h : démonstration de Kpop

17h30 - 19h : Groupe salsa

18h : apéritif offert par la
municipalité

Et tout au long de la journée :

de nombreux **exposants**,
sculptures, peintures, bijoux,
maroquinerie...

Food Truck : healthy kitchen

Buvette assurée par

**l'association Gutenberg, vente
de crêpes**

Beauté Méditerranée.

Lash & Skin expert.

06.58.50.29.41

1 rue grand champ - 34790 Grabels

www.beautemediterranee.fr

beautemediterranee34@gmail.com



Les Jardins de la Fontaine

Artisan Fleuriste



2, rue des Ecoles - 34790 GRABELS

Tél. 04 67 75 34 16 - Port. 06 03 21 42 21

www.montpellierfleurs.com

LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS



LA CANTINA les évènements du mois de mai

Samedi 16 mai : Brunch à La Cantina de 10h à 14h30

Vendredi 15 mai : Spectacle conte et musique à la Cantina proposé par le Collectif Culture Grabels

Mercredi 20 mai : Atelier "Les brochettes de fruits de saison" pour la Fête du Jeu à Grabels (participation de la Cantina)

Vendredi 22 mai : Scène ouverte poétique à la Cantina proposée par le Collectif Culture Grabels

Samedi 30 mai : Festival de la jeunesse sur la place Pablo Neruda, à la Valsière (participation de la Cantina)

LES NUITS DE L'AVY 21 ème Festival de théâtre de GRABELS du 20 juin au 28 juin 2026



PROGRAMME

Samedi 20 JUIN :

21 H : Inauguration du 21 ème festival « Les Nuits de l'Avy

21 H 30 : « Un ouvrage de dames » de Jean Claude DANAUD par la compagnie Le Bateau Bœuf de Sète, comédie.

Dimanche 21 JUIN :

21 H 30 : « Un ami à louer » de Clément JAMARD par la compagnie CEMUS de Juvignac, comédie musicale.

Lundi 22 JUIN :

21 H 30 : « Le circuit ordinaire » de Jean-Claude CARRIERE par la compagnie Illusoire Jardin de Vailhauquès, Thriller policier.

Mardi 23 JUIN :

21 h 30 : « Méditez sur vos pêchés » de Pierre-Henri GAYTE par la compagnie de l'Ellipse de Juvignac, comédie dramatique.

Mercredi 24 JUIN :

21 H 30 : « L'huissier sonne toujours 3 fois » de Jean Paul CANTINEAUX par la compagnie L'œil qui rit de Castries, comédie.

Jeudi 25 JUIN :

21 H 30 : « Les filles aux mains jaunes » de Michel BELLIER par la compagnie La porte ouverte de Castelnaud-le-Lez, fresque historico-sociale.

Vendredi 26 juin :

21 H 30 : « PHI, préhistoriques impertinentes » de Dominique CUGNET MAGNANI par la compagnie Les éclats de Castelnaud le Lez, comédie délirante.

Samedi 27 JUIN :

21 H 30 : « Le Grand Chant...Bardement » des choristes de la compagnie Mélodic de Montpellier, comédie chantée.

Dimanche 28 juin :

21 H 30 : « Batailles » de Roland TOPOR et Jean Michel RIBES par la compagnie « le théâtre du songe bleu » de la Gerbe Grabelloise de Grabels, comédie dramatique.

23 H : Monsieur le Maire et la Directrice du festival tirent le rideau de ce 21 ème Festival « les Nuits de l'Avy ».

ENTRÉE LIBRE

**Renseignements : La Gerbe Grabelloise : lagerbe.grabelloise@orange.fr
La-gerbe-grabelloise.pepsup.com**

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, Patrick Pons.

Mise en page : Delphine Boutin, Françoise Camus

Responsable de la publication : Laurence Richard

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

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