



Édition N°236
OCTOBRE
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 : ATELIER JEUX DE MOTS

Le pruneau d'Agen et l'agent de la paix

As tu déjà mangé un pruneau d'Agen ? Et quand tu l'as mangé, tu étais .. à jeun?

Il faut que je vous raconte ce qui m'est arrivé hier. En conduisant j'ai mangé un pruneau d'Agen, L'Agent de la paix, planté au bord de la route, m'a donné une prune... Parce qu'il paraîtrait qu'on ne peut pas conduire tout en mangeant un pruneau d'Agen. C'est un Agent de la paix qui me l'a dit. Par exemple, quand on mange trop de pruneaux d'Agen en conduisant, il peut y avoir un engorgement excessif du transit routier ...communément appelée bouchon ou constipation. C'est connu, l'agent de la paix a des vertus laxatives et prévient les nuisances de la circulation. Tout comme le pruneau d'Agen, l'Agent de la paix améliore le transit. C'est pourquoi le pruneau d'Agen a été labellisé récemment PAP « Pruneau d'Agent de la Paix !!

Venez nous rejoindre dans notre atelier « jeux de mots » !. Nous jouons avec les mots, les sons les syllabes, nous expérimentons, nous recomposons, nous partageons une créativité libre ! Et c'est gratuit ! Renseignements à l'accueil !

Laurence Richard

Permanence des Impôts le jeudi 15 octobre au Centre Gutenberg sur rendez-vous au 04 67 10 08 31.



À VOS AGENDAS !



Du 5 au 9 octobre :

- LAEP, lundi 5, mardi 6 et mercredi 7
- Permanence Avocate, lundi 5
- Sortie Guitoune, mardi 6
- Café des jeux, mercredi 7
- Permanence CLCV, mercredi 7
- Cocon des parents, vendredi 9
- Sortie Guitoune, vendredi 9

Du 12 au 16 octobre :

- LAEP, lundi 12, mardi 13 et mercredi 14
- Histoire de l'art, lundi 12
- Sortie Guitoune, mardi 13
- Café des jeux, mercredi 13
- Permanence des Impôts, jeudi 15
- Cocon des parents, vendredi 16
- Sortie Guitoune, vendredi 16

DU 19 AU 29 OCTOBRE : DIZAINE DE LA PARENTALITE CF. PROGRAMME

Du 19 au 23 octobre :

- Rencontre allaitement, lundi 19
- LAEP, lundi 19, mardi 20 et mercredi 21
- Stage enfant, mardi 20, mercredi 21 et jeudi 22
- Sortie Guitoune, mardi 20
- Apéribels, mardi 20
- Café des jeux, mercredi 21
- Escape Game primaires et ados, mercredi 21
- Permanence CLCV, mercredi 21
- Eveil des sens et Snoezelen, jeudi 22
- Cocon des parents, vendredi 23
- Sortie Guitoune, vendredi 23

Du 26 au 30 octobre :

- LAEP, le lundi 26, mardi 27 et mercredi 28
- Sortie Guitoune, mardi 27
- Apéribels, mardi 27
- Café des jeux, mercredi 28
- Cocon des parents, vendredi 30
- Sortie Guitoune, vendredi 30



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 6, 13, 20 et 27 octobre** devant la poste (village centre) les **vendredis 2, 9, 16, 23 et 30 octobre** au "Centre Grabellois" station U.

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

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

► 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 7 et 21 octobre 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

► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV
04.67.10.08.31 : le **lundi 5 octobre 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



Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP)

Pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte (parents, grand-parents, etc.) Futurs parents.

Espace de jeu libre adapté aux jeunes enfants, offrant un temps de plaisir en famille et des échanges entre parents. Avec Sylvie Corson & Caroline Barbaglia

lundi 9h - 12h & 15h30-18h30 (sauf vacances scolaires)

Espace famille, ludothèque à la Valsière

Mardi & mercredi 9h - 12h (sauf 2ème semaine des vacances)

Maison commune, au centre



► STAGE ENFANT 8-12 ANS - CENTRE GUTENBERG

Thème du stage : Théâtre d'impro "Le Banquet Fantastique"

+ Sortie à l'Opéra Comédie, participation à l'Escape Game "Au voleur!!!"

Mardi 20, Mercredi 21 et Jeudi 22 octobre / 10h- 16h

Pendant 3 jours, viens t'amuser et t'initier au théâtre d'improvisation! Tour à tour, tu incarneras des clients ensorcelants (sorcières, grinceux, dragons affamés) et un personnel survolté, prêt à tout pour faire tourner un restaurant magique malgré des imprévus complètement fantastiques.

Un stage ludique qui développera ta confiance en toi grâce à des jeux théâtraux et qui te permettra de laisser libre cours à ton imagination.

Inscription obligatoire:

De 39 à 63€

***selon niveau de revenu**

Animé par Lucia et Philippe



COCON DES PARENTS

Pour les parents de jeunes enfants



Retrouvez ou découvrez le Cocon, un espace de détente qui vous offre une pause pour échanger, partager ou simplement vous reposer. Bébés bienvenus ! **Vendredi 14h30 -16h30**

Maison commune

Accueil libre, assuré par Sylvie



RENCONTRE ALLAITEMENT

Se préparer à l'allaitement, parler de son expérience avec d'autres parents et des spécialistes de l'allaitement en présence de Sylvie et Caroline.



Lundi 19 octobre 9h30- 11h30

Espace famille Ludothèque

49, rue Félix Trombe,

Grabels Valsière

Bébés bienvenus



INITIATION 1ERS SECOURS enfant/nourrisson

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

Vendredi 2 et 9 octobre 9h30- 11h30

Dans les locaux de la Croix Rouge

Inscription obligatoire sur les 2 matinées

04 67 10 08 31 5€ /famille + adhésion



ATELIER HISTOIRE DE L'ART

Lundi 12 octobre (14h-16h) : Les animaux dans l'art par Lætitia Cornée.

12€ la séance + adhésion

LA DIZAINE DE LA PARENTALITÉ A GRABELS
DU 19 AU 29 OCTOBRE 2026
ORGANISÉE PAR L'ASSOCIATION GUTENBERG-GRABELS
AVEC DIVERS PARTENAIRES, PROFESSIONNEL(LE)S ET HABITANT(E)S.

► **LUNDI 19 OCTOBRE**

9h30 - 11h30: Rencontre allaitement avec Cindy, conseillère en lactation, Sylvie & Caroline.
Accueil libre. Espace Famille, Valsière

15h - 18h : Atelier cuisine parents-enfants
"Réalisation de tartinades gourmandes pour un apéritif sain en famille avec Pauline & Andreina (Cantina), Sylvie & Caroline.
Sur inscription 04 67 10 08 31 Lieu: "La Cantina"

► **MARDI 20 OCTOBRE**

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

15h - 17h : Atelier portage bébé avec Hélène, instructrice en portage & Sylvie.
Accueil libre. Maison commune

► **MERCREDI 21 OCTOBRE**

9h-12h: Lieu Accueil Enfant Parent (0-6ans).
Accueil libre. Maison commune

9h - 11h30 : Initiation aux 1ers secours, avec la Croix Rouge. Atelier parent/enfants +6ans avec Grérór, formateur Croix Rouge & Caroline.
Sur inscription 04 67 10 08 31. 5€/famille

13h30-15h : Spécial ados & primaires, Escape Game "Au voleur" à l'Opéra Comédie avec Pablo et Lucia. Sur inscription. 04 67 10 08 31 & **Café parent d'ados à la Crêperie de la Comédie**, avec Sylvie & Caroline, accueil libre

► **JEUDI 22 OCTOBRE**

9h30 - 12h : Eveil des sens parents-enfants (0-6 ans) et Atelier Snozelen avec Estelle, animatrice Snozelen, Sylvie & Caroline.
Accueil libre. Maison commune

14h30-17h30: Temps de jeu en famille avec Guillaume & Sandrine de la ludothèque.
Accueil libre. Espace Famille, Valsière



► **VENDREDI 23 OCTOBRE**

14h30 - 16h30 : Cocon des parents, espace dédié aux parents fatigués. Accueil libre par Sylvie. Maison commune

► **MARDI 27 OCTOBRE**

15h30 - 16h30 : Initiation au théâtre en famille animé par Cécella, Pauline ou Andreina de la Cantina.
Sur inscription. 04 67 10 08 31.

► **MERCREDI 28 OCTOBRE**

10h - 12h : Lecture en famille animé par la bibliothèque de Grabels. Accueil libre à la ludothèque, Valsière

14h - 16h30: Atelier d'empreinte de feuilles avec peinture et pastel animé par Pablo (EVS).
Sur inscription. Salle Aguilar, Valsière

► **JEUDI 29 OCTOBRE**

9h - 14h30 : Repas en famille. Préparation du plat principal en famille avec Emeline. Apporter entrée/ dessert pour compléter.
Sur inscription. Espace communal de la Valsière

14h30-17h30: Temps de jeu en famille avec Guillaume & Sandrine de la ludothèque.
Accueil libre. Espace Famille, Valsière

Gratuit, pensez à vous inscrire!!!

Contact : 04 67 10 08 31

Caroline Barbaglia ou Emeline Felix





► Jeudis 1, 8 octobre 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.

Parc à Jeux Toussaint laventure, **gratuit, sans inscription de 10h à 12h.**

► Mardis 20 et 27 octobre Apéribels

Venez partager un apéritif avec nous, faire découvrir vos passions, rencontrer d'autres habitants, rendez-vous à la **salle Guy Charles Aguilar entre 18h et 19h30, sans inscription.**

OCTOBRE ROSE



► Le centre Gutenberg s'engage pour Octobre rose

À l'occasion d'Octobre rose, les participantes de notre atelier couture mettent leur talent au service d'une belle cause. Ce mois-ci, les participantes de notre atelier couture confectionnent des foulards destinés aux patientes de l'Institut Curie. Un geste chaleureux et concret pour témoigner notre soutien à la lutte contre le cancer du sein en cet Octobre rose.

LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS

Les Amis d'Adkoul fêtent les 20 ans de l'association

À l'occasion des 20 ans de l'association, les mois de mai et juin ont été consacrés à des travaux croisés de dessins entre les écoles de Grabels et les 7 écoles soutenues par l'association ainsi qu'à des soirées festives.

Et c'est avec un arbre planté devant l'école d'Akarana, que nous amis de l'ONG Adkoul ont marqué l'évènement. Souhaitons-lui longue vie !



Rando Loisirs Culture

Conférence : L'épigénétique

Mise en évidence, définitions, implications par Hervé Seitz (Directeur de recherche au CNRS) Institut de génétique humaine de Montpellier

Mercredi 21 octobre 2026 à 20h30

Salle de la Gerbe, Grabels

Entrée libre

Une révolution de la génétique, et son étrange cheminement

des laboratoires vers le grand public

