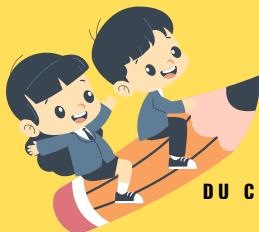




Édition N°235
SEPTEMBRE
2026



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 :

CEST DÉJÀ LA RENTRÉE ?!

Il était une fois un immense jardin. La tradition est d'ouvrir le grand portail à la fin de l'été, à chaque rentrée des classes. De nombreux enfants attendent l'ouverture du jardin. Quand le grand portail s'ouvre, tous les enfants reçoivent alors une petite clé. Certains avancent avec le sourire, d'autres avec le cœur qui bat un peu plus vite. Quelques-uns demandent au jardinier : — « Que va-t-elle ouvrir ma clé ? ». Le vieux jardinier sourit. — « Tu ne le sauras qu'en marchant. » Les enfants entrent dans le jardin. Ils y découvrent des sentiers inconnus, des ruisseaux où nagent des poissons, et des montagnes qui semblent difficiles à gravir. Au début, certains pensent que leur clé ne fonctionne pas, car une porte reste fermée, une énigme résiste, un chemin semble trop escarpé.

Mais le jardinier leur rappelle : « — Une clé ne sert pas seulement à ouvrir les portes. Elle rappelle surtout que tu peux chercher la serrure. » Alors les enfants essaient encore. Ils demandent de l'aide, s'entraident, se réjouissent de leurs découvertes. Peu à peu, les portes s'ouvrent. Derrière chacune des portes se cache un nouveau talent, une nouvelle amitié. Les petites réussites donnent naissance à de grands arbres de confiance. Les saisons avancent. Puis vient le jour où le grand portail s'ouvre de nouveau. Les enfants reviennent avec la même clé du premier jour. Leur clé semble différente. Le jardinier leur dit :

— **Ce n'est pas la clé qui a changé... c'est celui ou celle qui la tient qui a changé !** Chacun y entre avec ses questions, ses rêves, ses doutes et ses talents. Et chacun en ressort un peu plus grand, non parce qu'il a tout appris, mais parce qu'il a découvert qu'il était capable d'apprendre.

NE DOUTEZ PAS DE VOS ENFANTS ILS ONT BESOIN DE VOTRE CONFIANCE !!!

Laurence Richard



Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h

Ouvert les samedis 5, 12, 19 et 26 septembre de 9h à 13h

À VOS AGENDAS !



Du 1er au 5 septembre :

- LAEP, mardi 1 et mercredi 2
- Café des habitants, jeudi 3
- Cocon des parents, vendredi 4
- Fête des associations, samedi 5

Du 7 au 11 septembre :

- LAEP, lundi 7, mardi 8 et mercredi 9
- Atelier de français parent enfant (-3 ans), lundi 7
- Permanence CLCV, mercredi 9
- Permanence Avocat, lundi 7
- Café des habitants, jeudi 10
- Cocon des parents, vendredi 10

Du 14 au 18 septembre :

- LAEP, lundi 14, mardi 15 et mercredi 16
- Atelier de français parent enfant (-3 ans), lundi 14
- Histoire l'art, lundi 14
- Début massage bébé (1), vendredi 18
- Cocon des parents, vendredi 18

Du 21 au 25 septembre :

- LAEP, le lundi 21, mardi 22 et mercredi 23
- Histoire de l'art, lundi 21
- Atelier de français parent enfant (-3 ans), lundi 21
- Début de l'accompagnement scolaire, lundi 21
- Permanence CLCV, mercredi 23
- Massage bébé (2), vendredi 25
- Cocon des parents, vendredi 25

Du 28 septembre au 2 octobre :

- LAEP, le lundi 28, mardi 29 et mercredi 30
- Grand jeu de la grille magique, mercredi 30
- Atelier de français parent enfant (-3 ans), lundi 28
- Initiation 1ers secours enfant-nourrisson, vendredi 2
- Massage bébé (3), vendredi 2
- Cocon des parents, vendredi 2



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 1, 15, 22 et 29 septembre** devant la poste (village centre) les **vendredis 4, 11, 18 et 25 septembre** 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 9 et 23 septembre 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 7 septembre 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

Réouverture le 7 septembre

Espace famille, ludothèque à la Valsière

Mardi & mercredi 9h - 12h

Réouverture le 1er septembre

Maison commune, au centre



MASSAGE BEBE

Pour les bébés de la naissance à 1 an & leurs parents

Une série de 5 ateliers les vendredis de 15h à 16h30

Le 18 & 25 septembre et le 2, 9 et 16 octobre

Maison commune

Inscription obligatoire :

De 5 à 15€* pour l'ensemble des séances + adhésion.

*selon niveau de revenus

Animé par Sylvie, EJE

Instructrice en massage bébé.



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. Les bébés sont les bienvenus !

Vendredi 14h30 -16h30

Maison commune

Accueil libre, assuré par Sylvie



PROCHAINEMENT : LA QUINZAINE DE LA PARENTALITE

Découvrez la Quinzaine de la parentalité à Grabels **durant les vacances du 19 au 30 octobre** organisée par le centre Gutenberg, l'EVS et plusieurs partenaires, professionnel(le)s et habitants.

[Programme bientôt disponible sur le site Internet](#)



Clics numériques seniors

Vous souhaitez être initié à l'informatique, communiquer, échanger, apprendre ?

Cet atelier est fait pour vous !

Ateliers collectifs ou en rendez-vous individuels.

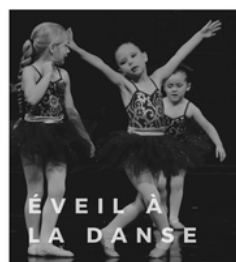
Renseignements et inscriptions auprès de Françoise : 04 67 10 08 31



DÉBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE LE 21 SEPTEMBRE

Vous avez déjà fait la demande en ligne pour votre enfant ?

Vous serez recontactés pour les inscriptions
par Caroline ou Émeline début septembre. Bonne rentrée !!!



Venez essayer l'activité qui vous ressemble ! Début des cours le 14 septembre*

Cours enfants, ados, adultes, seniors - tarifs dégressifs - essai possible sur inscription

**sauf accompagnement scolaire, se rapprocher de l'accueil : 04 67 10 08 31*

Les inscriptions sont ouvertes !

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h.

Afin de faciliter les inscriptions aux activités, le secrétariat sera **exceptionnellement ouvert les samedis 5, 12, 19 et 26 septembre de 9h à 13h.**

Nous serons présents à la fête des associations le samedi 5 septembre, place Jean Jaurès, de 9h à 13h.

Pour bénéficier de tarifs dégressifs, votre numéro d'allocataire CAF vous sera demandé lors de votre inscription. Les personnes qui ne sont pas allocataires de la CAF, devront fournir la dernière attestation MSA ou le dernier avis d'imposition 2026 du foyer SUR LES REVENUS 2025.

Si vous ne souhaitez pas communiquer vos revenus vous acceptez l'application du tarif maximum.

Facilité de paiement : possibilité d'échelonner vos paiements (3 chèques à fournir le jour de l'inscription encaissés en octobre 2026, janvier et avril 2027).

Les Chèques Vacances et coupons sport sont acceptés sous conditions.

Renseignements au 04 67 10 08 31



Bachata Lady style :

NEW

Une discipline qui allie danse, féminité, expression corporelle et bonne humeur, originaire de République Dominicaine.

En Lady Style, la danse se pratique en solo, sans partenaire, pour développer sa posture, sa fluidité, sa coordination et sa confiance en soi.

Mardi de 20h à 21h, salle Campos
la Valsière

Samedi 05 septembre - Fête des assos

Programme des démonstrations :

10h30 : Taekwondo
10h40 : Danse Irlandaise
10h50 : Modern Jazz
11h00 : Bachata
11h10 : Hip Hop
11h20 : Danse Orientale
11h30 : Zumba

C'EST LA RENTRÉE ! INSCRIPTIONS OUVERTES



ACTIVITÉS ENFANTS

*Tarifs Danses de 99 à 213€**

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE



ÉVEIL A LA DANSE* Eugénie

Salle de danse

Petite section	Samedi	09h30 - 10h15
Moyenne sect.	Samedi	10h15 - 11h15
Grande sect.	Samedi	11h15 - 12h15
MS & GS	Mercredi	09h30 - 10h30

DANSE MODERNE* Eugénie

Salle de danse

CP CE1	Mercredi	10h30 - 11h30
CE2 - CM1	Mercredi	11h30 - 12h30
CP - CE1	Samedi	12h15 - 13h15

Salle Cléopâtre

5ème	Mercredi	13h30 - 14h45
CM2-6ème	Mercredi	14h45 - 16h00
4ème à 3ème	Mercredi	16h00 - 17h15

DANSE HIP HOP* Celso

Salle Campos - Valsière

Primaire 8-10 ans	Mardi	17h15 - 18h15
Niveau intermédiaire		

Salle de danse

Primaire 6-8 ans	Mercredi	17h30 - 18h30
Primaire <u>avancé</u> & collègue	Mercredi	18h30 - 19h30

DANSE CAPOEIRA* Rodrigo

Salle de la Treille (pétanque)

- 6ans	Lundi	17h00 - 17h45
6-11 ans	Jeudi	17h00 - 18h00

THÉÂTRE* Hugo

Salle Cléopâtre (tarifs : 99€ à 255€)

Du CE1 au CM2	Lundi	17h00 - 18h15
---------------	-------	---------------

MODERN'JAZZ* Céline

Salle de danse

CM1 - CM2	Lundi	17h15 - 18h15
5ème - 4ème	Lundi	18h15 - 19h15
CE2 - CM1	Jeudi	17h15 - 18h15
3ème	Jeudi	18h15 - 19h30

Salle Cléopâtre

CP - CE1	Mardi	17h15 - 18h15
CE1 - CE2	Vendredi	17h15 - 18h15
6ème	Vendredi	18h15 - 19h15

MODERN'JAZZ* Apolline

Salle Cléopâtre

CM1 - CM2	Jeudi	17h00 - 18h00
-----------	-------	---------------

DANSE CLASSIQUE * Apolline

Salle de danse Mercredi

5-7 ans initiation	Mercredi	15h00 - 16h00
8-10 ans classique 1	Mercredi	16h00 - 17h00



DANSE IRLANDAISE * Lynda

Salle de la Treille (pétanque)

Grands	Mercredi	16h30 - 17h30
--------	----------	---------------

Salle Cléopâtre

Petits	Mercredi	17h30 - 18h30
--------	----------	---------------

ZUMBA* Thibault

Salle de danse

Dès 7 ans	Mercredi	14h00 - 15h00
-----------	----------	---------------

TAEKWONDO* Lucas

Salle de danse

7 ans et +	Mardi	17h15 - 18h30
7 ans et +	Samedi	14h00 - 15h00
Ados / Adultes	Samedi	16h30 - 17h45

Salle Arts martiaux

7 ans et +	Mercredi	16h00 - 17h00
	Mercredi	17h00 - 18h15

Tarifs taekwondo de 153€ à 258€

BABY TAEKWONDO* Lucas

Salle de danse

Baby	Samedi	15h15 - 16h15
------	--------	---------------

Tarifs baby taekwondo de 132€ à 180€

Les inscriptions au taekwondo, baby taekwondo et danse classique sont réservées aux communes de Grabels, Montarnaud, Combaillaux, Saint Gely et Vailhauquès

C'EST LA RENTRÉE ! INSCRIPTIONS OUVERTES



ACTIVITÉS ADO & ADULTES

Tarifs Danses de 114€ à 255€**

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE

DANSE ORIENTALE** Sharon

Salle Cléopâtre

Jeudi 19h30 - 20h30

DANSE IRLANDAISE** Lynda

Salle de la Treille

Lundi 19h30 - 20h45

DANSE ZUMBA** Thibault

Salle Campos

Mardi 18h30 - 19h30

Mercredi 18h30 - 19h30

Salle Cléopâtre

Mercredi 20h00 - 21h00

Salle de danse

Vendredi 20h00 - 21h00

FUNKY GROOVE ** Celso

Salle de la Treille

Mardi 19h00 - 20h00

MODERN'JAZZ** Céline

Salle de danse : Céline

Avancés 1 Lundi 19h15 - 20h30

Avancés 2 Lundi 20h30 - 22h00

Adultes Jeudi 20h45 - 22h15

Salle Cléopâtre

Seconde Jeudi 19h30 - 20h45

1ère Vendredi 19h15 - 20h30

Avancés 3 Vendredi 20h30 - 22h00

CONTEMPORAIN** Eugénie

Salle de danse

Adultes Mardi 20h - 21h30

BACHATA lady style** Anaïs

Salle Campos

Bachata danse latino, uniquement en solo, pas de danse de couple

Mardi 20h - 21h

NEW

CAPOEIRA* Rodrigo De 141€ à 282€

Salle rue de la Treille (pétanque)

Lundi 18h - 19h 30

CROSS TRAINING* Mathieu

Salle de danse De 123€ à 267€

Mercredi 19h30 - 20h30

STYLISME * 300€ l'année (les 10 séances)

1 samedi par mois de 10h à 17h, Salle Claustre, anciennes écoles

HISTOIRE DE L'ART* 15€ / séance inscription à l'année possible

De 75 à 111€ les 10 séances avec Odile

de 75 à 111€ les 10 séances avec Laetitia

2 lundis par mois de 14h à 16h, Maison commune

AQUASPORT*

> **AQUAGYM** : 8.60€ la séance *

Forfait 12, 24 ou 48 séances

> **AQUA SPORT GLOBAL** : 9.70€ la séance *

(aquabike, cardio bike, aqua crossfit..)

Forfait 12, 24 ou 48 séances

**SPA offert avant ou après la séance*

> **ÉCOLE DE NATATION :**

340€/an - 1 cours de 45 min /semaine

650€/an - 2 cours de 45 min /semaine

Licence FFN offerte



Inscriptions : Aqua Nat' Juvignac sur
présentation du justificatif d'adhésion au
Centre Gutenberg / Piscine Ilosens, ccial les
portes du soleil, 34490 Juvignac

Tarifs École de natation piscines de la
Métropole (Néréide, Amphitrite, Neptune)
260€ au lieu de 270€

<https://aquanat-juvignac.fr/>
04 67 03 00 16 ou 06 71 62 20 78



FAMILLE ET PETITE ENFANCE

ANIMATION PARENTS-ENFANTS - RENCONTRES ENTRE FAMILLES - ACCÈS AUX DROITS

3

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE

Lieu d'Accueil Enfants Parents 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

> VALSIÈRE (sauf vacances scolaires)
ESPACE FAMILLE, ludothèque

Mardi & mercredi 9h - 12h

> CENTRE (sauf 2ème semaine des vacances)
MAISON COMMUNE, salle Cléopâtre (1er étage)

Sans inscription, accès libre, gratuit et anonyme

Massage bébé*

Pour les bébés de la naissance à 1 an & leurs parents

Animé par Sylvie Corson, éducatrice de jeunes enfants
> VALSIÈRE ET CENTRE

Lundi ou vendredi

Session de 5 séances de 5€ à 15€ + adhésion 18€

Cocon des parents

Pour les parents de jeunes enfants

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

Vendredis 14h30 - 16h30

MAISON COMMUNE

Accueil libre,

Animé par Sylvie



Ateliers Faber & Mazlish *

Pour les parents d'enfants / ados de tout âge

Parler pour que les enfants écoutent. Faciliter la relation frères et sœurs.

Pour les parents désireux d'améliorer la relation avec leur enfant ou ado à travers de nouveaux modes de communication.

7 rencontres le samedi matin 9h30 - 12h30

de 5€ à 15€ + adhésion 18€

Accompagnement scolaire *

Enfants du primaire, du collège et du lycée

Aide et accompagnement dans la réalisation des devoirs. Participation à des ateliers tout au long de l'année.

Coordonné par Caroline Barbaglia (Centre Gutenberg) et Émeline Felix (EVS)

> MAISON COMMUNE ET VALSIÈRE

Lundi, mardi et jeudi soir & mercredi matin

Sur inscription

Places limitées, 12€/an + adhésion



Baby Gym *

Pour les enfants de 6 mois à 4 ans accompagnés d'un adulte

Jeux et parcours contribuant au développement de la motricité des enfants dès le plus jeune âge.

Animé par Sylvie Corson, Educatrice de Jeunes Enfants

Jeudi 09h30 - 10h30

> MAISON COMMUNE - SALLE CLÉOPÂTRE

De 60€ à 126€ + adhésion 18€

Eveil des sens (vacances)

Pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés

Activité de transvasement (riz), peinture, manipulation de pâte à modeler, jeux d'eau en été.

> MAISON COMMUNE / VALSIÈRE / ESPACE PUBLIC

Sans inscription, accès libre et gratuit

Renseignements au 04 67 10 08 31

Sorties (vacances)

Pour tous ceux qui souhaitent s'évader, découvrir, papoter, passer un moment privilégié avec son enfant, etc.

Rencontres parentalité

Echange sur l'allaitement, la relation avec son ado, les besoins du jeune enfant, etc.

C'EST LA RENTRÉE ! INSCRIPTIONS OUVERTES



ESPACE DE VIE SOCIALE

QUARTIER DE LA VALSIÈRE - RÉFÉRENTE : ÉMELINE FÉLIX - 04 34 40 06 48

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE

ÉCHANGES DE SAVOIRS *

> CUISINE

"Venez confectionner une nouvelle recette salée / sucrée à faire partager et déguster ensemble"
(sous réserve des conditions sanitaires)

Repas - dernier jeudi du mois :

10h à 12h (préparation) / 12h à 14h (dégustation)
Apportez toujours vos couverts et une boisson,
une entrée ou un dessert
6€ / personne

> COUTURE : Françoise & Marion

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

Lundi : 18h à 21h

Mardi : 9h à 12h

Mercredi : 9h à 12h

36€/an

> ATELIER CROCHET : Yolande

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

1 samedi sur 2 de 14h à 17h

18€ / an (adulte)

> COUTURE POUR ADOS : Marion

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

les jeudis 1 semaine sur 2 de 18h à 19h30

36 € / an (11 - 18 ans)

> CAFÉ DES HABITANTS

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

3 premiers jeudis du mois de 10h à 12h

Venez boire un café et vous renseigner sur les activités

Prochaines dates jeudis 3 et 10 septembre

> APÉRIBELS

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

les mardis des vacances scolaires de 18h à 19h30

> ANIMATIONS FAMILLES

INSTANT PARTAGE FAMILLES

LOISIRS CRÉATIFS : PABLO

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

1 mercredi / mois de 14h à 17h (gratuit)

le prochain : 30 septembre, Grand jeu de la grille magique !

> ASSOCIATION VIVRE SON DEUIL

Sur RDV 06 95 31 76 54

Espace de vie sociale

Jeudi 18h - 21h

Samedi 09h - 12h

Maison Commune

les lundis & vendredi de 9h à 12h.

Des bénévoles sont là pour apporter une écoute, des repères, à des parents, jeunes, confrontés à la perte d'un proche, et travailler sur la question du deuil

ATELIER FRANÇAIS COLLECTIF*

Animé par Pablo

SALLE ANGELA DAVIS MAISON COMMUNE

Lundi 9h30 à 11h

Mardi 9h30 à 11h

SALLE CAMPOS À LA VALSIÈRE

Jeudi 14h30 à 16h

SALLE GUY-CHARLES AGUILAR

Vendredi 9h30 à 11h

15€/ an (adultes)



JARDIN

Un atelier collectif qui permet de se sensibiliser à une alimentation plus naturelle allant de la terre à l'assiette favorisant le contact avec la nature
Mardi de 9h à 15h, jeudi de 9h30 à 19h et vendredi de 14h à 16h
jardins partagés de Grabels

SPORT SANTÉ SENIORS

Ateliers collectifs, pour renforcer l'équilibre, les réflexes, le système cardio-vasculaire, la coordination des mouvements. Mais surtout garder le moral, se sentir bien, être à l'aise dans la vie quotidienne.

Mardi 9h-10h et 10h15-11h15

salle Campos

Mardi 14h-15h et jeudi 14h-15h / 15h-16h
Salle Cléopâtre

BOUGER POUR LE MORAL

Activité collective alliant mouvements adaptés, respiration et relaxation pour favoriser le bien-être, réduire le stress et préserver l'autonomie des seniors.

Jeudi de 16h à 17h

Salle Cléopâtre

PAPOT'ÂGE



Et si nous partagions un café, un thé et quelques jeux de société pour passer ensemble un moment convivial et plein de bonne humeur ?

Mercredi de 10h30 à 12h

LES MOTS EN FOLIE



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

À travers des exercices simples et créatifs, il invite chacune et chacun à expérimenter, détourner et recomposer pour faire émerger des formes nouvelles et partager une créativité libre et collective.

Mercredi de 18h30 à 19h30

salle S.Veil 1 fois/ mois

ATELIER SNOEZELEN

Activité de stimulation multisensorielle favorisant la détente, le bien-être et l'apaisement des seniors dans un environnement sécurisant et adapté.

Jeudi 10h30-11h30 salle S.Veil

KARAOKE



Le karaoké est une activité ludique et conviviale. Chanter procure du bien-être, partager des chansons renforce les relations et entretient les capacités cognitives.

Une activité simple, joyeuse et complète pour le moral, la santé et le lien social.

Mercredi de 10h à 12h, salle Campos

BILAN DE PRÉVENTION & PROGRAMME ICOPE

Nous vous proposons un entretien diagnostic suivi de préconisations personnalisées pour « bien vieillir » Le programme Icope est basé sur le dépistage, et le suivi de six fonctions essentielles au maintien de l'autonomie : vue, audition, mémoire, mobilité, état psychologique et nutrition.

Sur RDV

ACTIVITÉS SENIORS AVEC PARTICIPATION De 75 à 150€

Activité physique adaptée aux seniors, contribue à préserver l'autonomie, à prévenir les chutes et à limiter les effets du vieillissement.

lundi 9h-10h salle Cléopâtre (Baptiste)

lundi 10h30-11h30 salle Campos (Baptiste)

Mardi 15h-16h salle Cléopâtre (Manon)

Mardi 16h-17h salle Cléopâtre (Manon)

Équilibre en mouvement

Le QiGong thérapeutique pour réguler le corps, le souffle, l'esprit, diminuer l'anxiété et l'insomnie

Jeudi 11h-12h salle Cléopâtre (Claire)

Accompagnement de l'écriture individuelle et du récit de vie.

Valorisation des écrits (lectures, scènes ouvertes, illustration...)

Mercredi 14h-16h

Mercredi 16h30-18h30 débutants

salle S.Veil 1 à 2 fois/ mois (Nicole)

Informatique : cours collectifs

Vous souhaitez être initié ou approfondir vos connaissances informatiques?

Cet atelier est fait pour vous!

Mardi, mercredi, jeudi ou vendredi
selon le niveau



LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS

L'ensemble vocal de Grabels (58 choristes répartis entre soprani, alti, ténors et basses) reprendra ses répétitions tous les jeudis à partir du 3 Septembre, à l'école de musique de Grabels.

C'est toujours avec beaucoup d'enthousiasme et d'énergie que nous reprendrons, sous la conduite dynamique et virtuose de notre Cheffe de chœur Valérie Blanvillain, l'étude de la Misa a Buenos Aires dite Misa Tango de Martin Palmeri (1996), ainsi que de courtes œuvres de musique profane et sacrée.

Nous donnerons ce programme lors de trois concerts en mars et avril prochains.

Les répétitions ont lieu les jeudis de 20h à 21h45, ainsi que, une fois par mois, le samedi de 14h30 à 17h30. Ces répétitions du samedi sont suivies d'un goûter permettant à l'ensemble des choristes de partager des moments de convivialité.

Notre ensemble vocal cherche à renforcer ses rangs, dans toutes les voix et notamment les voix d'homme (ténors et basses). Si vous êtes intéressé(e) par la musique et par le chant choral, n'hésitez pas et venez nous y rejoindre.

<https://sites.google.com/site/evgrabels/>

Tél : 06.13.04.89.82

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

Mise en page : Delphine Boutin, Françoise Camus

Responsable de la publication : Laurence Richard

Diffusion par mail - Tirage : 500 exemplaires 1 fois par trimestre N°ISSN 2264-5462 N°ISSN en ligne 2822-9835

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