Édition N°237
NOVEMBRE
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 :

L'homme qui ne parlait pas

Le chef d'un village se désole du manque de communication et de partage entre ses villageois. Pour tenter de faire évoluer cette situation, il organise une soirée avec les habitants en leur expliquant son souci. A cette soirée, il invite un sage indien qui a la réputation de préférer le silence à toute espèce d'enseignement. En présence d'une centaine de villageois, le sage leur demanda : « Savez- vous de quoi je vais vous parler ?» « Non » répondirent les villageois renfrognés et peu avenants. « Dans ce cas, je n'ai rien à vous dire ». Et le sage se retire. Le chef du village convoque ses villageois pour une 2ème soirée. Les habitants, désappointés, reviennent le 2ème jour. Le sage leur demanda : « Savez- vous de quoi je vais vous parler ?» « Oui » répondirent les villageois. « Dans ce cas, je n'ai rien à vous apprendre. Bonsoir. » Et il se retire. Le chef du village convoque ses villageois pour une 3ème soirée. Ne s'avouant pas vaincus, les villageois se concertent et reviennent le 3ème jour, bien décidés à piéger l'ami du silence. Le sage leur demanda : « Savez- vous de quoi je vais vous parler ? » Les villageois répondirent : « Certains le savent et d'autres non ». Le sage répond : « Dans ce cas, que ceux qui le savent le disent à ceux qui ne le savent pas ». Et le sage se retire définitivement. Le chef du village se réjouit de voir les échanges et le partage revenus dans son village.



Ce conte nous parle de silence et de communication. Le silence, peut être un moment nécessaire pour faire une pause, réfléchir, être à l'écoute, rester patient, développer sagesse et maîtrise de soi. La communication, permet la compréhension de l'autre, développe la solidarité, l'entraide et le partage, et renforce les liens.
Le silence et la communication sont deux valeurs importantes dans la vie en société, en famille, au travail, avec son voisin…
Profitez des vacances de novembre pour réfléchir à ces deux valeurs
Bien à vous

Laurence Richard

À VOS AGENDAS !

Du 2 au 6 novembre :
- LAEP, lundi 2, mardi 3 et mercredi 4
- Permanence Avocate, lundi 2
- Balade des gens heureux mercredi 4 (départ 9h30)
- Atelier Album photos, jeudi 5
- Café des habitants, jeudi 5
- Initiation 1er secours, vendredi 6
- Cocon des parents, vendredi 6

Du 9 au 13 novembre :
- LAEP, lundi 9, mardi 10
- Atelier CV, lundi 9 et mardi 10
- Atelier Album photos, jeudi 12
- Initiation 1er secours, vendredi 13
- Massage bébé, vendredi 13
- Cocon des parents, vendredi 13

Du 16 au 20 novembre :
- LAEP, lundi 16, mardi 17 et mercredi 18
- Apéro parents d'ados, mardi 17
- Café des jeux ou karaoké seniors, mercredi 18
- Permanence CLCV, mercredi 18
- Atelier Album photos, jeudi 19
- Café des habitants, jeudi 19
- Massage bébé, vendredi 20
- Cocon des parents, vendredi 20

Du 23 au 30 novembre :
- LAEP, les lundis 23 et 30, mardi 24 et mercredi 25
- Histoire de l'art, lundi 23
- Café des jeux ou karaoké seniors, mercredi 25
- Chasse aux trésors, mercredi 25
- Atelier Album photos, jeudi 26
- Instant repas, jeudi 26
- Massage bébé, vendredi 27
- Cocon des parents, vendredi 27
- Histoire de l'art, lundi 30



Les Mots en Folie :
le mercredi 18 novembre 2026
De 17h à 18h Salle O. Drigny
au Centre Gutenberg





Concours de peinture
inscriptions ouvertes
Thème : le mouvement



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 3, 10, 17 et 24 novembre*** *devant la poste (village centre)*
les ***vendredis 6, 13, 20 et 27 novembre*** *au "Centre Grabellois" station U.*

PERMANENCES - SUR RDV AU 04 67 10 08 31

► Guichet concerté (seniors) :

Delphine BOUTIN, gestionnaire de parcours en prévention et référente séniors, 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 18 novembre 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 2 novembre 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.



lundi 9h - 12h & 15h30-18h30
(sauf vacances scolaires)
Espace famille, Ludothèque, Valsière

Mardi & mercredi 9h - 12h
(sauf 2ème semaine des vacances)
Maison commune, au centre

Accueil libre, anonyme et gratuit proposé par Sylvie Corson & Caroline Barbaglia

APERO PARENTS D'ADOS

Pour les parents d'ados / Attention !!! interdit aux ados

Venez partager un moment de discussion avec d'autres parents : échanger sur ce que vous vivez avec votre ado, sur ses projets, les difficultés rencontrées,... lors d'apéro partagé.
Mardi 17 novembre à partir de 18h30
Au centre Gutenberg.



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

INITIATION 1ERS SECOURS Enfant/Nourrisson

Pour les parents ou grands parents d'enfants de tous les âges

Participez à deux séances de formation pour apprendre ou perfectionner les gestes de premiers secours et découvrir les bons réflexes de prévention des risques chez les enfants et les nourrissons. Une formation proposée par la Croix-Rouge.

Vendredi 6 et 13 novembre 9h30- 11h30
Dans les locaux de la Croix Rouge à la Valsière

Inscription obligatoire sur les 2 matinées au 04 67 10 08 31 5€ /famille + adhésion

ATELIER MASSAGE BEBE

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

Une serie de 5 ateliers pour vous apprendre à masser vous-même votre bébé.
Vendredis 13, 20, 27 novembre et les Vendredis 4 et 18 décembre.
De 10h à 12h à la Maison commune



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

Animé par Sylvie, EJE et Instructrice en massage bébé.

LE CENTRE GUTENBERG

ATELIERS CV



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

Lundi 9 novembre – 14h à 16h : Atelier CV, première partie
Présentation du CV, outils conseillés et bonnes pratiques.

Mardi 10 novembre – 14h à 16h : Atelier CV, deuxième partie
Mise en page et valorisation du contenu travaillé.

Ateliers gratuits – Sur inscription

ALLOCATAIRES DU RSA

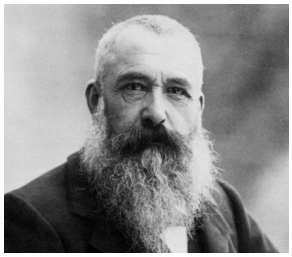
Un accompagnement global à l'insertion professionnelle est assuré au Centre Gutenberg ; entretiens individuels, ateliers collectifs : Atelier confiance, émotions et dynamique personnelle ou de technique de recherche d'emploi. Vous pouvez venir au Centre et demander Marie-Cécile Colomer, conseillère en insertion professionnelle, elle vous indiquera les étapes à suivre.

ATELIER HISTOIRE DE L'ART

Lundi 23 novembre (14h-16h) : Premières fois, premières photos par Lætitia Cornée.

Lundi 30 novembre (14h-16h) : Le paysage de Monet à Hockney (musée Marmottan) par Odile Gancedo.

15€ la séance + adhésion





ATELIER ALBUM PHOTOS



A l'heure où le développement de la photo numérique prend une large place dans les loisirs, nous ne prenons plus le temps de les regarder. C'est la raison pour laquelle nous vous proposons de créer votre propre album photo !

Au centre Gutenberg, les jeudis de 10h à 12h. Gratuit, Atelier réservé aux séniors, sur inscription auprès de Françoise.

ESPACE DE VIE SOCIALE LA VIE VALSIÈRE

ÉMELINE AU 06.17.87.88.06 / 04.34.11.75.12



► Jeudis 5 et 19 novembre 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.**



► Mercredi 25 novembre Instants Partage Famille: Chasse au trésor!

Oh non! Zigi Zaga l'autruche rose a volé le trésor de La Valsière!
Viens en famille déchiffrer les indices, suivre les traces de la voleuse et profiter du trésor...
Salle Aguilar, La Valsière**, gratuit, sur inscription de 14h à 16h30**

► Jeudi 26 Novembre Instant Repas: Rfissa

Venez partager une Rfissa, plat traditionnel d'Afrique du Nord: plat à base de crêpes feuilletées, de poulet et d'épices variées.

Penser à amener une entrée ou un dessert + une boisson + assiette et couverts.
Possibilité de venir soit à la recette soit au repas ou les deux.

9h-12h: préparation de la recette
12h-14h: repas tous ensemble

Espace communal, 6 euros**, sur inscription.**



CONCOURS DE PEINTURE

CONCOURS DE PEINTURE AMATEUR

ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS

THÈME : LE MOUVEMENT

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

18 décembre 2026

Règlement du concours de peinture

Conditionnant l'acceptation de l'œuvre par le centre Gutenberg

La commission se réserve le droit de ne pas accepter les œuvres qui ne respectent pas le règlement

1. **Déposer les oeuvres au plus tard le 04 janvier 2027**
   - Encadrement libre
   - Non signée
   - Prête à l'accrochage (fil de suspension obligatoire au dos du tableau
2. **IMPORTANT : indiquer au dos de la réalisation**
   - Votre nom et téléphone
   - Les dimensions de votre tableau
   - Le titre (facultatif)
3. **Formats & support** : libre (max 90cms x 90cms)
4. **Thème imposé** : LE MOUVEMENT
5. **Récupération obligatoire des tableaux le 24 janvier entre 16h et 19h**

Exposition virtuelle sur internet à partir du 18 janvier 2027

Exposition salle de la Gerbe du 18 janvier au 24 janvier 2027 *

Remise des prix le 22 janvier 2027 à 19h00, salle de la Gerbe.

Pour tout renseignement supplémentaire, consulter le site www.centregutenberg.com ou appeler le 04 67 10 08 31

LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS



Association Agnes McLaren



Samedi 28 novembre à partir de 9H00 sur la place du marché de Grabels, l'Association Agnès McLaren vous accueillera autour d'un café pour discuter des violences faites aux femmes.

L'information et la documentation seront mises à disposition. Même si vous n'étiez pas concernés par ce fléau, l'information peut aider une amie, un membre de la famille, une voisine …….

L'Association Agnès McLaren fait des actions pour maintenir le mémoire de cette Ecossaise, première femme docteure en médecine de la faculté de Montpellier en 1878 et dont la vie fut dédiée à soigner les femmes et les enfants vulnérables.

Les bénévoles vous attendent nombreux et nombreuses !

https://www.agnes-mclaren.org

LE P'TIT JOURNAL

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