



Édition N°213  
SEPTEMBRE  
2024

L'ASSOCIATION GUTENBERG-GRABELS PRÉSENTE

# LE P'TIT JOURNAL

DU CENTRE GUTENBERG ET DE L'ESPACE DE VIE SOCIALE VALSIÈRE



## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

### Le point perdu

Roger Federer, retraité du tennis, prononce un discours devant des étudiants diplômés de l'université de Dartmouth. Voici un extrait de son allocution.

« Au tennis, la perfection est impossible. Sur les 1526 matches de ma carrière, j'ai gagné presque 80% de ces matches. J'ai une question pour vous : Quel pourcentage de points pensez-vous que j'ai gagné lors de ces matchs ? Seulement 54%. Même les meilleurs joueurs du monde gagnent à peine un peu plus de la moitié des points qu'ils jouent. Apprenez à vous dire : « Je fais une double faute, c'est juste un point. Je suis venu au filet et je me suis encore fait passer. C'est juste un point ». Quand vous jouez un point, cela doit être la chose la plus importante du monde. Mais quand le point est derrière vous, il est derrière vous. Cet état d'esprit est vraiment crucial car il vous permet d'être totalement impliqué dans le prochain et dans les suivants, avec intensité, clarté et concentration. « Déjà essayé. Déjà échoué. Peu importe. Essaie encore. Échoue encore, mais échoue mieux ». Samuel Beckett

Dans la vie, peu importe le jeu que vous allez jouer, parfois, vous allez perdre. Un point, un match, une saison, un travail, ce sont les montagnes russes avec beaucoup de hauts et de bas et c'est normal de douter de soi quand on est en bas et d'être désolé pour soi. Mais votre adversaire doute aussi de lui également. Les meilleurs du monde ne sont pas les meilleurs car ils gagnent tous les points mais car ils savent qu'ils vont perdre encore et encore et ils ont appris à le gérer : quand le point est passé, il est derrière passé.

Septembre chasse l'été, c'est la rentrée des écoliers, étudiants, seniors, actifs.

Elle s'ouvre sur un florilège d'activités, de projets, de challenges avec les hauts et les bas que nous connaissons tous ! N'oubliez pas la balle perdue de tous les champions « Quand le point est derrière vous, il est derrière vous ! »

BONNE RENTREE A VOUS !

Laurence RICHARD

## À VOS AGENDAS !



### Du 2 au 8 septembre :

- LAEP, lundi 2, mardi 3 et mercredi 4
- Aperibels, mardi 3
- Café des habitants, mercredi 4
- Atelier CV, jeudi 5
- Stand à la fête des associations + Guitoune Place Jean Jaurès, samedi 7

### Du 9 au 15 septembre :

- LAEP, lundi 9, mardi 10 et mercredi 11
- Apéribels, mardi 10
- Café des habitants, mercredi 11
- Permanence avocate, lundi 9
- Permanence CLCV, mercredi 11

### Du 16 au 22 septembre:

#### REPRISE DES ACTIVITES

- LAEP, lundi 16, mardi 17 et mercredi 18
- Apéribels, mardi 17
- Café des habitants, mercredi 18
- Balade sénior, le lundi 16
- Initiation 1er secours (1), vendredi 20

### Du 23 au 30 septembre:

#### REPRISE DE L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE ET ATELIERS LANGUES

- LAEP, lundi 23, mardi 24 et mercredi 25
- Permanence CLCV, mercredi 25
- Initiation 1er secours (2), vendredi 27
- LAEP, lundi 30



L'association Gutenberg-Grabels recherche de nouveaux bénévoles pour aider les enfants à réaliser leurs devoirs au centre ou à la Valsière le soir après l'école.

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  
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



► 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

## ► Guichet concerté (seniors) :

Un gestionnaire de parcours en prévention vous reçoit sur RDV afin de déterminer au mieux vos besoins, améliorer la qualité de vie à domicile, le bien-vieillir des seniors retraités ou pré-retraités en situation de fragilité.

Avec le programme ICOPE, je fais le point sur mes capacités (vision, audition, mémoire, nutrition, humeur, mobilité).



## ► CLCV

### Consommation Logement & Cadre de Vie

Astrid Baticã Ferreira, chargée 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 11 et 25 septembre 2024

## ► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV  
lundi 9 septembre 2024 entre 10h et 12h.



Santé, famille, retraite, droit, logement, impôt, recherche d'emploi, accompagnement au numérique.

## LE CENTRE GUTENBERG EN SEPTEMBRE



### Animations Parents Enfants

#### ► 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 8h30-11h30 & 15h30-18h30

Espace Famille, Ludothèque  
29, rue Félix Trombe  
Grabels La Valsière



#### Mardi & Mercredi 9h-12h

Maison commune, 1er étage  
1 place Jean Jaurès Grabels Centre

Accueil libre et gratuit, à découvrir!!!

#### ► Premiers secours enfants & nourrissons

Initiation aux gestes d'urgences & prévention des risques pour les parents d'enfants de tous âges et les grands parents. Accueil des jeunes enfants possible.



croix-rouge française

Vendredi 20 et 27 septembre  
9h30-11h30 / Maison commune

\*5€ /parent + adhésion

\*Inscription sur les deux matinées  
obligatoire au 04 67 10 08 31

Intervention de la Croix Rouge Française

### DEBUT DE L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE LE 23 SEPTEMBRE

Vous avez fait la demande pour votre enfant? Vous serez recontacter pour les inscriptions par Caroline ou Emeline début septembre.

Bonne rentrée !!!



#### ► Conversation en Espagnol-Anglais

1h d'immersion pour échanger en groupe sur des thèmes d'actualité, des sujets de société (ou autre) pour répondre au plus près à vos besoins en anglais ou en espagnol. Atmosphère bienveillante et moment convivial garanti.

Anglais tous les mercredis 15h-16h  
Espagnol tous les mercredis 16h -17h  
Tarif de 81 à 204€/an (selon niveau de revenu)  
+ adhésion 13€ - Réservé aux adultes.

#### ► Massage bébé

Pour les bébés de la naissance à 1 an et leurs parents  
5 atelier les vendredis de 14h30 à 16h.  
15€ les 5 séances d'1h30  
+ adhésion



Prochaines séances :  
vendredis 20 & 27 septembre  
et les 4, 11 et 18 octobre

Inscription obligatoire



#### ► Atelier histoire de l'art

Lundi 9 septembre : "Dali" artiste surréaliste espagnol réputé pour son talent technique, son dessin précis et les images frappantes et bizarres de son travail. Présenté par Laetitia Corné

Lundi 23 septembre : "Bonnard et le Japon", une exposition d'un bouquet de chefs-d'œuvre à la croisée des mondes, un ensemble d'une rare cohérence. Présenté par Odile Gancedo

Centre Gutenberg de 14h à 16h  
12€ la séance  
(adhésion obligatoire)



# ESPACE DE VIE SOCIALE LA VIE VALSIÈRE EN SEPTEMBRE

## ÉMELINE OU MAURANE AU 06.17.87.88.06 / 04 67 57 21 02

### ► Apéribels

Les mardis 3, 10 et 17 septembre de 18h à 20h .  
Rendez-vous à l'Espace Communal de la Valsière  
Apéritifs partagés ouverts à tous les habitants dans le  
patio de l'ECQV. Vous pouvez venir avec un instrument,  
un jeu ou toute autre passion que  
vous souhaitez partager.

Venez profiter de ce rdv estival  
en toute convivialité. Ambiance assurée !  
Chacun ramène un petit apéritif et une boisson.

**Gratuit.**



### ► Café des habitants

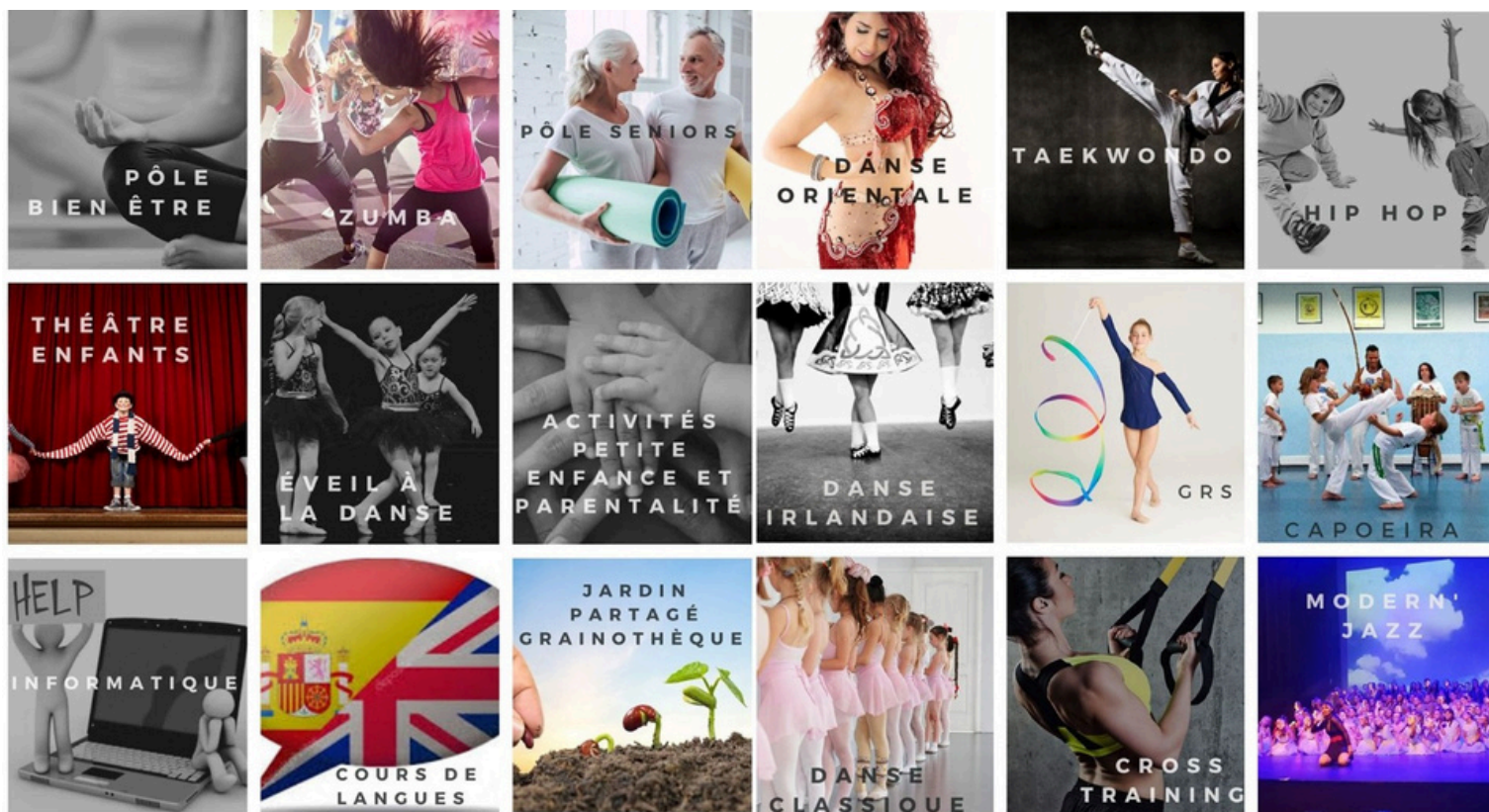
Les mercredis 4, 11 et 18  
septembre de 10h à 12h



Rendez-vous à l'Espace communal de la Valsière  
Venez rencontrer l'équipe de l'EVS autour d'un café  
ou d'une boisson bien fraîche et échanger avec  
d'autres habitants sur la vie du quartier, proposer  
vos idées d'activités, profiter du jardin à l'ombre  
avec des jeux pour les enfants ...

**Gratuit.**

## C'EST LA RENTRÉE



**Venez essayer l'activité qui vous ressemble ! Début des cours le 16 septembre\***  
**Cours enfants, ados, adultes, séniors - tarifs dégressifs - essai possible sur inscription**

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

*Le Centre Socioculturel Gutenberg propose des tarifs dégressifs, en fonction des revenus du foyer. Pour en bénéficier, il faut vous munir le jour de l'inscription de votre numéro d'allocataire CAF ainsi que de votre dernier avis d'imposition. Si vous ne souhaitez pas communiquer vos revenus vous acceptez l'application du tarif maximum. Nous vous demanderons également une enveloppe timbrée à votre nom et adresse. Une adhésion pour la famille de 13€ est à régler pour accéder aux activités.*

***Nous serons présents à la fête des associations  
le samedi 7 septembre de 9h à 13h, place Jean Jaurès.***

### ► 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**

### ► Clics numériques séniors



Vous souhaitez être initié à l'informatique, communiquer, échanger, apprendre ? Cet atelier est fait pour vous ! **Venez découvrir** : l'informatique, internet et ses outils, la communication numérique (mail, skype, réseaux sociaux,...), la e-administration (impôts, CAF, sécurité sociale,...)

Atelier collectif de 8 participants maximum, 1 ordinateur par personne entièrement équipé. *Les participants peuvent amener leur propre matériel*

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

### 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 le samedi 7 septembre de 9h à 14h, sur la Place Jean Jaurès à l'occasion de la fête des associations organisé par la ville de Grabels.***

***La Guitoune sera ensuite de retour en octobre !***

## LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS

### L'ENSEMBLE VOCAL DE GRABELS

L'Ensemble Vocal de Grabels (50 choristes, répartis entre soprani, alti, ténors et basses), reprendra ses répétitions le Jeudi 5 septembre à l'Ecole 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 Chef de Chœur Antoine Miannay, l'étude du célèbre Requiem de Luigi Cherubini (1816), ainsi que des extraits de chœurs d'opéra de Georges Bizet.

Nous donnerons ce programme en trois concerts au printemps prochain (16/03 à Castries, 23/03 à Prades-le-Lez et 15/04 à Grabels)

Les répétitions ont lieu les jeudis de 20h30 à 22h30, ainsi que, une fois par mois, les samedis de 14h30 à 17h30, ces répétitions du samedi étant suivies d'un goûter permettant à l'ensemble des choristes de partager des moments de convivialité.

Si vous aimez la musique, le chant choral et le partage, rejoignez-nous, tous pupitres confondus, mais en premier lieu ceux de ténors et basses : nous vous proposons de participer à l'une de nos répétitions de septembre, sans aucun engagement : et si cela vous plait, nous vous adopterons !

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