



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Peur de l'échec ?

Léon Marchand explique sa préparation mentale



Il avait la pression sur ses épaules : remporter des titres, battre des records. Si bien qu'il a perdu le goût de la natation, il songeait même à renoncer. "J'étais dans la peur de mal faire, ça m'a bloqué. Ce qui m'a

aidé c'est de me dire : **1er conseil** : Qu'est-ce qui se passe si j'échoue ? Et en fait je me rends compte qu'il ne va rien se passer de spécial. Désormais, je ne puise plus mon énergie dans la peur, mais dans le plaisir de nager. Maintenant je n'ai plus peur de l'échec."

Le jeune athlète a réussi à se libérer **2ème conseil** : se déconnecter de l'enjeu, et vivre dans l'instant présent. Quand on perd la croyance en soi on n'y arrive pas. Nombreux sont les moments qui font naître le doute. **3ème conseil** : Il faut **être son meilleur supporter**, il faut croire en soi à tout instant, et quoi qu'il arrive, du début à la fin, s'entourer de gens qui croient en nos capacités. C'est une valeur inestimable. Ces gens-là vont nous porter. **4ème conseil** : Il faut aussi travailler en priorité ses forces, ses atouts. Ça veut dire quoi ? "C'est travailler ses points forts plus que ses points faibles. C'est avec ce qu'on fait de mieux qu'on va devenir le plus fort."

Décembre, c'est l'heure des entraînements, des révisions pour les examens, les concours, moments difficiles, avec ses doutes... A Gutenberg, de nombreuses activités contribuent au développement personnel, avec ses doutes, et le plaisir de progresser. En espérant que les conseils de Léon Marchand vous aideront, quelque soit votre âge, bon courage à vous, et croyez en vous !

Laurence Richard

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 mardi 3 décembre de 14h30 à 16h au Beau de Rochas, le vendredi 13 décembre de 14h30 à 16h devant la Poste et le vendredi 20 décembre de 10h45 à

À VOS AGENDAS !

Du 2 au 6 décembre :

- Permanence Avocate, lundi 2
- LAEP, lundi 2,
- Guitoune, mardi 3
- Spectacle au LAEP, mardi 3 et mercredi 4
- Permanence CLCV, mercredi 4
- Atelier CV, jeudi 5
- Initiation Premier Secours (1), vendredi 6

Du 9 au 13 décembre :

- LAEP, lundi 9, mardi 10 et mercredi 11
- Permanence aide aux vœux Parcoursup & orientation scolaire, mardi 10
- Guitoune, vendredi 13
- Soirée Ciné famille & buffet fin d'année, vendredi 13

Du 16 au 20 décembre:

- Noël au LAEP, lundi 16, mardi 17 et mercredi 18
- Permanence CLCV, mercredi 18
- Guitoune, vendredi 20
- Initiation 1ers Secours (2), vendredi 20

Comment votre enfant traverse-t-il ses émotions?

Quel est son rapport à son corps?

Peut-il manquer de confiance en lui?

Des saynètes,
des contes joués,
des mimes,
des jeux de rôles



Le corps,
le rire,
la voix,
la respiration

STAGE DE THÉÂTRE

Samedi 14 Décembre 14h30 - 16h

20€ l'atelier + adhésion

Au centre Gutenberg - Salle Cléopâtre

Inscriptions au Centre Gutenberg : 04 67 10 08 31

LE CENTRE GUTENBERG
ET L'EVS SERONT FERMÉS
DU 23 AU 31 DÉCEMBRE INCLUS
NOUS VOUS SOUHAITONS
DE TRÈS BONNES FÊTES
DE FIN D'ANNÉE



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

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

► 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

Thomas Barbe chargé 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 4 & 18 décembre 2024



► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV **lundi 2 décembre 2024** entre 10h et 12h.



► 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



NOUVEAU : CONSEIL ORIENTATION SCOLAIRE & AIDE AUX VŒUX PARCOURSUP



Carine Guillebaud, conseillère en orientation, propose une aide personnalisée sur l'orientation scolaire de la 3ème à la terminale. Sur RDV mardi 10/12, 07/01 & 21/01 de 17h à 19h30 au 04 67 10 08 31

LE CENTRE GUTENBERG



ANIMATIONS PARENTS ENFANTS

► Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP) - gratuit

Espace de jeux pour les jeunes enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte (père, mère, grand-parent, etc.), et pour les futurs parents.

Lundi 8h30-11h30 & 15h30-18h30

Espace famille (Valsière)

Mardi & mercredi 9h - 12h

Maison commune, 1er étage (Centre)

Les 16, 17 et 18 décembre, goûters de Noël au LAEP: Apporter gâteaux, fruits, boissons à partager



**FERMETURE DU LAEP PENDANT LES VACANCES
RÉOUVERTURE LE 6, 7 & 8 JANVIER.**

► Deux Spectacles de Noël au LAEP

Interprétés par Mamzelle Noël

Les 2 & 3 décembre à 10h30

Mardi 2 : Spectacle à partir du livre "Dans mon p'tit lit, il y a..."

Mercredi 3 : "Super louloup & Chaperonnette" avec les valises marionnettiques

Conteuse : Alexandra-Elodie ELIOT

PARTICIPATION LIBRE AU CHAPEAU !



► Soirée ciné-famille & buffet de fin d'année

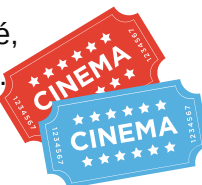
Venez partager un moment convivial en famille et échanger autour d'un film diffusé, adapté à toute la famille (petits et grands).

**RDV vendredi 13 décembre dès 17h30
A l'Espace communal de la Valsière**

☛ **Réservation obligatoire au 04 67 10 08 31**

Merci d'indiquer quel plat vous emmènerez (crudités, quiches, tartes, pizzas, amuses bouche, etc.)

Attention, pas de vaisselle sur place.



► Ateliers de parents Faber & Mazlish "Frères & soeurs sans rivalité"

Renforcer la communication en famille pour plus de complicité avec vos enfants & apaiser les tensions.

- Réduire les disputes,
- Etre juste sans tomber dans la comparaison
- Aider la fratrie à trouver ses propres solutions
- Aider les enfants à exprimer leurs sentiments



7 ateliers le samedi de 9h30 à 12h30 : 11 & 25 janvier
8 février / 8 & 22 mars / 5 avril / 17 mai.

Accueil des jeunes enfants possible (espace de jeu).
Inscription au 04 67 10 08 31.

LE CENTRE GUTENBERG

► Initiation 1ers Secours Enfant Nourrison

Pour les parents d'enfants de tous âges.



Vendredi 6 & 20 décembre

9h30-11h30

Inscription sur les 2 matinées.

Intervention de la Croix rouge.

5€ /parent + adh.



Atelier histoire de l'art

Lundi 9 décembre : "La galerie Borghèse" (Jacquemart-André), présenté par Odile Gancedo

Lundi 16 décembre : "Botéro : XXL", présenté par Lætitia Corné.

Centre Gutenberg

de 14h à 16h

12€ la séance +adhésion



Histoire des arts

Espace
de Vie
Sociale

La Valsièrre

ESPACE DE VIE SOCIALE LA VIE VALSIÈRE ÉMELINE OU MAURANE AU 06.17.87.88.06 / 04 67 57 21 02

► Instants partage familles

Loisir créatif : Décorations de Noël !

Rejoignez - nous **le mercredi 18 décembre de 14h à 17h**,

à la Salle Guy Charles Aguilar

L'EVS vous propose de venir confectionner vos décorations de Noël. Au programme un paysage enchanté, guirlandes et sapins torsadés. Sans oublier : votre étoile scintillante !

On vous attend nombreux sur cette activité à partager avec vos enfants.

A partir de 5 ans - Sur inscription gratuit - places limitées



A NE PAS MANQUER !




**THÈME 2024 :
LES OISEAUX**

Organisé par l'Association Gutenberg
34790 Grabels

Exposition virtuelle 
du 13 janvier au 31 janvier 2025

Exposition Salle de la Gerbe
du 21 janvier au 02 février

en semaine de 16h à 19h
le samedi de 10h30 à 12h30 et de 16h à 19h
le dimanche de 16h à 19h

Remise des prix suivie d'un cocktail dînatoire 
vendredi 31 janvier à partir de 19h
à la salle de la Gerbe



**VOTEZ POUR VOTRE
COUP DE CŒUR
SUR INTERNET
DU 13 JANVIER
AU 31 JANVIER !**



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

- Déposer la réalisation avant le 06/01/25**
 - Non encadrée
 - Non signée
 - Prête à l'accrochage
- IMPORTANT : indiquer au dos de la réalisation**
 - Votre nom et téléphone
 - Les dimensions de votre tableau
 - Le titre (facultatif)
- Formats & support** : libre (max 90cms x 90cms)
- Thème imposé** : LES OISEAUX

RENSEIGNEMENTS :

 **04.67.10.08.31**

 **WWW.CENTREGUTENBERG.COM**

 **@ASSOCIATION.GUTENBERG**

 **@CENTREGUTENBERG**



LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS

RANDO LOISIRS CULTURE



Après le repas sucré/salé d'accueil des nouveaux adhérents, sont programmés pour les semaines à venir : la randonnée organisée le 1 décembre dans le cadre du téléthon, le 13 décembre une journée à "Agde, la Perle Noire" avec visite de l'extraordinaire Château Laurens, la "Galette des Rois" le 25 janvier, le séjour "Raquettes à Luz-Saint-Sauveur" du 4 au 7 février 2025.

Se préparent également une conférence d'Hervé Seitz sur le thème "Rumeurs pseudo-scientifiques sur le Covid-19 : faits, croyances, et manipulations", un séjour de randonnées de 3 jours dans le Sidobre en avril et un séjour de 8 jours sur l'île de Minorque en septembre.

Nos autres activités hebdomadaires se poursuivent avec au moins une proposition adaptée à votre âge ou vos capacités physiques par jour de la semaine (hors week-end).

Retrouvez sur le site web de RLC "rando-loisirs-culture.pepsup.com" tous les événements organisés (randonnées, sorties culturelles, conférences, jeux).

ASSOCIATION L'OISEAU VERT

L'association l'oiseau Vert organise une scène ouverte le 14 décembre 2024 à la salle de la Gerbe :
La Ballade des maux rêvés, venez montrer vos talents.

Pour participer il convient de s'inscrire par mail ou par téléphone. Il sera vendu notre recueil, un recueil collectif de poèmes et illustrations intitulé « la Ballade des maux rêvés ». Il s'agit d'une ballade poétique qui va des ombres à la lumière. Peut-on rêver nos maux ? Au-delà de la souffrance existent les rêves et donc l'espoir.

Vous pouvez réserver le livre sur le mail de l'association contact@loiseau-vert.org ou par téléphone au 06 60 15 01 23. Le prix est de 12 euros 50. Les bénéficiaires iront à l'association pour monter des projets artistiques inclusifs. Nous organisons entre autre des formations, spectacles et scènes ouvertes. Vous pouvez aller sur le site internet pour plus d'informations : www.loiseau-vert.org

Notre association privilégie le lien entre les artistes, quelque soit leur différence et intègre les minorités pour les mettre en valeur au travers de projets artistiques.

LOU DRAGAS

L'association Lou Dragàs vous donne rendez-vous sur le marché de Noël : le samedi 14 décembre. Vous pourrez y découvrir toutes nos publications dont celle concernant la scolarisation en France et à Grabels avec de nombreuses photos scolaires dont les plus anciennes remontent au début du siècle dernier. Nous vous rappelons que nous sommes toujours à la recherche de témoignages, de photos et d'objets anciens.

Nous vous donnons aussi rendez-vous le mercredi 8 janvier à 18h30 pour notre traditionnel feu de la Saint Julien
Le bureau de Lou Dragàs

Contact : loudragas@gmail.com téléphone : 06 27 01 10 20

LA GERBE GRABELLOISE

La Gerbe Grabelloise continue ses activités habituelles : l'atelier poterie qui a bien démarré, l'équipe de "la ruche aux idées" qui confectionne des objets en laine, en tissu et autres bricolages faits "main"

L'association sera présente au marché de Noël le 14 décembre, place Jean Jaurès le 14 décembre et vous y attend nombreux !

Pour tout renseignement : lagerbe.grabelloise@orange.fr