



Édition N°219

MARS
2025

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

Quand on part de l'homme, on arrive au territoire

« Un père essaie de lire le journal, mais son jeune fils ne cesse de le perturber. Lassé de cette situation, le père prend une feuille du journal qui représente une mappemonde, il la déchire en plusieurs morceaux et la donne à son fils

« Tiens, voici quelque chose à faire. Je te donne une carte du monde, montre-moi si tu parviens à la reconstituer exactement comme elle était. »

Et il se remet à lire son journal. Quinze minutes plus tard, le garçon revient avec la carte reconstituée. Son père est abasourdi. « Mais comment as-tu fait ? » Le fils répondit « J'ai pris le côté de la feuille où il y avait le portrait d'un homme, et j'ai reconstitué l'homme. Son père le félicite. « Bravo ! En reconstituant l'homme, tu as reconstitué la carte du monde »

« Quand on part de l'homme, on arrive au territoire ». Cette citation semble énigmatique ? Elle illustre la démarche que nous allons suivre pour la réécriture de notre nouveau Projet Social. Un projet Social est une feuille de route, un engagement d'objectifs et d'actions sur notre territoire. Cet engagement se construit en plusieurs étapes.

1) Partir de l'homme en se concertant avec les habitants de Grabels, administrateurs, bénévoles, élus, partenaires institutionnels et associatifs.

2) Arriver au territoire par le recensement des besoins des habitants, les améliorations ou modifications nécessaires à apporter.

3) Écrire les nouveaux objectifs du projet social pour les 5 années à venir. Merci à la mairie pour son partage des données de l'Analyse des Besoins Sociaux. Au nom des habitants, je remercie tous les acteurs pour ce long et magnifique travail en commun.

« En reconstituant l'homme, nous reconstituons la carte du monde ». Paulo Coelho

Laurence RICHARD

À VOS AGENDAS !



Du 3 au 9 mars :

- LAEP, lundi 3, mardi 4 et mercredi 5
- Réunion info caisse alimentaire, mardi 4
- Sortie Guitoune, mardi 4
- Permanence conseil & orientation scolaire, mardi 4
- Collectif citoyen de la caisse alimentaire commune, mardi 4
- Atelier Album photos, vendredi 7

Du 10 au 16 mars :

- LAEP, lundi 10, mardi 11 et mercredi 12
- Histoire de l'art, lundi 10
- Permanence CLCV; mercredi 12
- Instant Partage Parent, loisir créatif, mercredi 12
- Atelier CV, jeudi 13
- Initiation 1er secours, vendredi 14
- Massage bébé, vendredi 14
- Sortie Guitoune, vendredi 14
- Atelier Album photos, vendredi 14

Du 17 au 23 mars :

- LAEP, lundi 17, mardi 18 et mercredi 19
- Histoire de l'art, lundi 17
- Comité d'animation, mardi 18
- Initiation 1er secours, vendredi 21
- Massage bébé, vendredi 21
- Sortie Guitoune, vendredi 21
- Atelier Album photos, vendredi 21

Du 24 au 31 mars :

- LAEP, lundi 24, mardi 25 et mercredi 26
- Balade sénior, lundi 24
- Permanence CLCV, mercredi 26
- Instants repas, jeudi 27
- Massage bébé, vendredi 28
- Atelier Album photos, vendredi 28

RDV
Guitoune

Venez retrouver la Guitoune

le mardi 4 mars de 14h30 à 16h au Beau de Rochas,
le vendredi 14 mars de 10h45 à 12h45 devant la Poste
et le vendredi 21 mars de 10h45 à 12h45 Place des Ecoles



La Guitoune vous propose un moment de convivialité, un point d'information et vous accompagne aussi dans vos démarches administratives.

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



► **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

Astrid BATICA-FERREIRA 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 12 et 26 mars 2025**



► Permanence conseil orientation scolaire & vœux parcoursup

Carine Guillebaud, conseillère en orientation, vous propose une aide personnalisée sur l'orientation scolaire de la 3ème à la terminale (présence des parents obligatoire).

Mardi 4 mars et mardi 8 avril de 17h à 19h30 sur rendez-vous au 04 67 10 08 31



► Avocate :

Maître Zohra Takrouni vous reçoit sur RDV
04.67.10.08.31



► 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



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,
ludothèque (Valsière)*

Mardi & mercredi 9h-12h

Maison commune (Centre)



Initiation 1ers Secours Enfant & Nourrisson

Initiation aux gestes d'urgences & prévention des risques pour les parents d'enfants de tous âges avec l'intervention de la Croix Rouge Française.



croix-rouge française

Vendredi 14 et 21 mars

9h30-11h30

Maison commune

5€ /parent + adhésion

Inscription* au

04 67 10 08 31

sur les deux matinées

◆ Nouveauté pour les Grabellois

Une caisse alimentaire commune pour mieux se nourrir !

Le collectif citoyen de la Caisse Alimentaire Commune vous invite à une réunion:

le mardi 4 mars à 18h30 en salle Malala.

L'objectif ? Permettre à tous, quelque soit vos revenus ou votre composition familiale, d'acheter des produits alimentaires de qualité tout en soutenant les producteurs locaux.



APPEL À PARTICIPATION CAISSE ALIMENTAIRE COMMUNE

Faisons de l'alimentation de qualité un droit pour toutes et tous !

À partir d'avril 2025, 300 nouveaux foyers seront tirés au sort pour participer à l'expérimentation

Vous habitez à Grabels, aux Aubes, Beaux Arts ou Pompignane? Vous êtes prioritaires, n'hésitez pas !

LE CENTRE GUTENBERG



Atelier CV

Création et mise en forme de CV avec l'accompagnement d'une conseillère numérique et d'une conseillère en insertion professionnelle.

Au centre Gutenberg, le jeudi 13 mars, de 14h à 16h
Gratuit, sur inscription

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 vendredis de 14h à 16h
Gratuit, Atelier réservé aux séniors, sur inscription



Histoire des arts

Atelier histoire de l'art

Lundi 10 mars : La fondation Bemberg à Toulouse
présenté par Odile Gancedo

Lundi 17 mars : Zao Wou-ki, présenté par Lætitia Corné

Centre Gutenberg de 14h à 16h
12€ la séance + adhésion

Espace
de Vie
Sociale

La Valsière

ESPACE DE VIE SOCIALE LA VIE VALSIÈRE

Émeline OU MAURANE AU 06.17.87.88.06 / 04 34 11 75 12

► Instants partage familles

Loisir créatif : Peinture autour du Land Art
le mercredi 12 mars de 14h à 17h
Rdv à la Salle Guy-Charles Aguilar.

Pour ce mois de Mars nous vous proposons de venir partager un moment convivial, autour d'un Land Art revisité. Le but de l'atelier étant de réutiliser des matériaux trouvés dans la nature et de leur donner vie avec de la peinture. La récolte se fera dans le quartier de la Valsière et l'activité à la Salle Aguilar.

A partir de 5ans,
Activité gratuite - sur inscription
Places limitées

► Instants Repas

le jeudi 27 mars, Rdv à l'ECQV:

Au mois de mars, Gérard propose de cuisiner une spécialité nîmoise, une **brandade de morue** maison et d'en partager la recette. L'EVS propose le plat principal et chacun ramène un plat ou un dessert.

Vous pouvez vous inscrire simplement à la préparation, au repas ou aux deux.

9h-12h : On prépare ensemble la recette
12h-14h: on mange tous ensemble.

Pensez à ramener assiette, verre et couverts.

Inscription avant
le vendredi 21 mars.
6€ par famille

UN PROJET POUR ET PAR LES HABITANTS

VOTRE AVIS COMPTE !

Le Centre Socioculturel Gutenberg et l'Espace de Vie Sociale vous invite à la réécriture leur projet social pour 2026-2030.

Et si vous nous aidiez?

Merci de répondre à notre questionnaire



<https://forms.gle/usjapVgppa4Hw6ae7>

Retrouvez également ce questionnaire à l'accueil du centre Gutenberg



LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS

HANDICAP SUD 34

HANDICAP SUD 34 avec le soutien de la Mairie de Grabels qui nous met à disposition la cuisine à l' Espace Communal du Quartier de la Valsière et le magasin Auchan qui nous donnera les légumes, nous allons proposer "gracieusement" tous les lundis une **"SOUPE SOLIDAIRE"** pour les personnes en difficulté. Ils pourront venir la chercher à partir de 18h45
Il faudra juste faire **vos réservations les vendredis avant 17h au 06 65 55 38 92 ou venir à nos permanences tous les mardis et vendredis de 14h à 17h au bureau situé derrière le bureau de la Mairie de quartier de Grabels.**

Au plaisir de vous voir

MILLEFEUILLES



1/ **Samedi 22 mars - Découverte des salades sauvages**

Venez prospecter à la découverte de certaines « rosettes » et « jeunes pousses » comestibles appelées salades sauvages. Grâce à quelques astuces, nous apprendrons à reconnaître de nombreuses espèces !

* **Rendez-vous : 14h - Parking Source de l'Avy 34790 Grabels De 14h à 17h**

* Participation : 5€ / Sortie gratuite : adhérent Millefeuilles et moins de 8ans

2/ **Dimanche 23 mars - Les animaux qui "foutent la trouille"!**

Sont-elles vraiment de sales bêtes ?!

Prospection, reconnaissance et présentation des espèces observées. Scorpions, amphibiens, serpents et autres reptiles seront sûrement au rendez-vous !

* **Rendez-vous 9h30 - Parking Ravin des Arcs 34380 Notre-Dame-de-Londres - De 9h30 à 12h**

* Participation : 10€ / Enfant (moins de 12ans) : 5€ / Sortie gratuite : adhérent Millefeuilles et moins de 8 ans

3/ **Mercredi 16 avril - Les pieds dans la Nature - Vacances d'avril**

Le site de la Source de l'Avy est un "concentré" de milieux naturels et de biodiversité ! Une balade naturaliste et ludique, en famille, pour découvrir la diversité du vivant.

* **Rendez-vous 14h - Parking Source de l'Avy 34790 Grabels - De 15h à 17h**

* Participation : 5€ / Sortie gratuite : adhérent Millefeuilles et moins de 8 ans

Inscriptions et renseignements: millefeuilles.asso@gmail.com - 06 82 97 33 85

Prévoir chaussures adaptées, panier et couteau / Eau

L'OISEAU VERT



s'engage depuis plusieurs années à promouvoir l'art comme un espace d'expression ouvert à tous.

Elle porte haut les valeurs d'inclusion et de diversité, avec une attention particulière portée à la "différence" qu'elle transforme en richesse. Elle permet à tous d'avoir une place dans le monde artistique, favorisant ainsi le lien social et le développement des talents de chacun.

Dans cette dynamique, L'Oiseau Vert organise un **stage unique autour du conte et de la danse le 22 mars prochain**. Ce stage, animé par Isabelle, conteuse, et Os, chorégraphe, abordera la danse comme un outil au service du conte.

L'objectif ?

Le stage se déroulera à la **salle Campos à Grabels de 10h à 17h**, dans une ambiance conviviale et bienveillante. La journée sera ponctuée de moments d'échange, notamment un repas tiré du sac, où chacun pourra partager un plat avec les autres participants.

L'Oiseau Vert vous invite à découvrir et à explorer l'art sous une nouvelle forme, en donnant une voix et un mouvement à chaque histoire.

RANDO LOISIRS CULTURE



Nos activités hebdomadaires continuent selon leurs rythmes habituels.

Après un séjour de randonnées en raquettes très ensoleillé à Luz-Saint_Sauveur du 4 au 7 février (photo jointe),

4 jours de randonnées pédestres du 1 au 4 avril dans le Sidobre à partir de Castres ; il reste des places, si vous n'êtes pas adhérent vous devrez auparavant payer la cotisation de 25€.

8 jours/7nuits de randonnées sur l'île de Minorque dans les Baléares du 6 au 13 octobre.

Un séjour culturel à Hyères les 13 et 14 Mars : visite de la Rade de Toulon, musée de la Marine, Villa Noailles... (cf sur notre site internet)

Des visites à la ½ ou à la journée sont en préparation : Montpellier avec l'Office du Tourisme « Histoire de la Médecine » les 16 ou 23 mai, journée à Agde avec visite de la Villa Laurens le 26 septembre
Pour toutes les activités, randonnées, marches, jeux, conférences, visites culturelles...

le site web de RLC : rando-loisirs-culture.pepsup.com ou appeler au **06 85 80 27 72**.



ENSEMBLE VOCAL GRABELS

L'Ensemble Vocal de Grabels (environ 50 choristes) donnera l'un de ses 3 concerts annuels **le dimanche 6 avril 2025 en l'église de Grabels à 17h30**.

Au programme le célèbre Requiem de Cherubini, ainsi que extraits d'airs d'opéra de Bizet, Gounod et Verdi, sous la direction d'Antoine Miannay, toujours aussi énergique et passionné ; lors de ce concert, nous bénéficierons de l'accompagnement de plusieurs musiciens (au piano, violoncelle, trombone et trompette) ainsi que d'intermèdes musicaux à l'orgue.

L'ensemble Vocal de Grabels perpétue, avec ce programme 2024-2025, la tradition des grands concerts chorals qui ont fait sa réputation.

