



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Transmettre c'est témoigner

Un professeur de yoga fait un voyage au japon pour suivre les enseignements d'un grand maître. A la fin des enseignements, le professeur demande au grand maître s'il « avait le droit » d'utiliser les éléments du stage pour les transmettre à ses élèves. Le grand maître lui répond : « CE QUE TU AS APPRIS T'APPARTIENT ». Belle réponse qui résume à la fois le détachement de l'enseignant qui ne doit pas rester un gourou et s'accrocher à l'exclusivité de son savoir. Il pointe aussi du doigt la responsabilité de l'élève, qui est dépositaire du savoir et qui a la liberté de l'utiliser, à partir du moment où il l'a appris, compris, digéré, respecté...

A tous les niveaux, dans toutes les structures de la société (famille, enseignement, travail, associations...) nous sommes amenés à transmettre ou à recevoir une transmission. Gardons en tête le respect de celles/ceux qui sont les maillons inconnus de cette chaîne collective, et transmettons ce que nous avons reçu, comme des passeurs généreux, désintéressés et responsables, pour le bien collectif.

Laurence Richard

À VOS AGENDAS !

Du 1 au 6 avril :

- LAEP, lundi 31, mardi 1 et mercredi 2
- Sortie Guitoune, mardi 1
- Paroles aux habitants, mercredi 2
- Sortie Guitoune, vendredi 4
- Atelier Album photos, vendredi 4
- Paroles aux habitants, samedi 5

Du 7 au 13 avril :

- LAEP, lundi 7, mardi 8 et mercredi 9
- Histoire de l'art, lundi 7
- Sortie Guitoune, mardi 8
- Permanence conseil orientation scolaire, mardi 8
- Permanence CLCV, mercredi 9
- Atelier CV, jeudi 10
- Sortie Guitoune, vendredi 11
- Atelier Album photos, vendredi 11

Du 14 au 20 avril :

- Atelier Eveil des sens, lundi 14
- Sortie Guitoune, lundi 14
- LAEP, mardi 15 et mercredi 16
- Apéribels, mardi 15
- Instant partage famille, loisir créatif, mercredi 16
- Café des habitants, mercredi 16
- Stage scientifique, mardi 15, mercredi 16 et jeudi 17
- Atelier Eveil des sens, jeudi 17
- Sortie Guitoune, vendredi 18
- Atelier Snoezelen, vendredi 18

Du 21 au 27 avril :

- Apéribels, mardi 22
- Permanence CLCV, mercredi 23
- Sortie Guitoune, vendredi 25
- Initiation 1er secours enfant parent, vendredi 25
- Stage BD, du mardi 22 au vendredi 25

Du 28 au 30 avril :

- LAEP, lundi 28, mardi 29 et mercredi 30
- Histoire de l'art, lundi 28
- Balade séniors : Domaine de Vernede, lundi 28

Un projet pour et par les habitants

Aidez-nous à réécrire notre projet social pour 2026-2030



Retrouvez nous le 5 avril, sur le marché de Grabels, pour échanger avec nos équipes sur vos souhaits et vos envies pour l'avenir du centre Gutenberg.



**RDV
Guitoune**

Venez retrouver la Guitoune

Mardi 1er avril, 16h - 18h : École Delteil
 Vendredi 4 avril, 10h30 - 12h : la Poste
 Mardi 8 avril, 16h - 18h : Écoles Delteil
 Vendredi 11 avril, 10h45 - 12h45 :
 place des Écoles
 Lundi 14 avril, 15h - 17h : place Pablo Neruda
 Vendredi 18 avril, 10h45 - 12h45 : la Poste
 Vendredi 25 avril, 10h45 - 12h45 :
 place des Écoles



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

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 9 et 23 avril 2025**



► Permanence conseil en orientation scolaire

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 8 avril et 13 mai de 17h à 19h30 sur rendez-vous**

► 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 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

(sauf pendant les vacances)

Espace famille (Valsière)

Mardi & mercredi 9h-12h

(ouvert la 1ère semaine des vacances)

Maison commune (Centre)



Atelier Eveil des sens

Atelier parent-enfant de manipulation de riz pour les enfants de 0 à 6 ans :

en extérieur le :

Lundi 14 avril 10h, proche parking de

la Source de l'Avy + pique nique

à la maison commune le :

Jeudi 17 avril 9h30,

Gratuit & ouvert à tous



Fête intergénérationnelle du jeu

Un moment d'échange entre petits et grands, des jeux et du soleil... Jeux anciens et nouveaux, jeux de coopération, jeux de découverte, il y en aura pour tous les goûts... En partenariat avec la mairie de Grabels, les associations de Grabels, l'EHPAD...

Mercredi 14 mai 14h-17h

A la Cour des Anciennes Ecoles

Vous pouvez apporter un petit goûter à partager si vous le souhaitez.

Venez nombreux !!

Accueil libre et Gratuit.



Premiers secours parent-enfant (+6 ans)

Initiation aux gestes de 1er secours & prévention des risques pour les enfants de + 6 ans accompagnés d'un parent ou grand-parent intervention de la Croix Rouge Française.

Vendredi 25 avril 14h à 17h

Maison commune

5€ /famille + adhésion

Inscription 04 67 10 08 31



► Stage vacances scientifiques "Le système solaire et les étoiles"

- Découverte du système solaire, des constellations et des étoiles à l'aide de jeux et maquettes
- Jeux de piste à la source de l'Avy
- Soirée d'observation des étoiles en extérieur et d'autres surprises...

Dès 9 ans, Inscription au centre Gutenberg. De 30 à 55€ selon vos revenus

**Le 15,
16 et 17
avril**

LE CENTRE GUTENBERG



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**



Atelier histoire de l'art

Lundi 7 avril : atelier présenté par Odile Gancedo

Lundi 28 avril : **Joséphine et Edward Hopper**, présenté par Lætitia Cornée



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



NOUVELLE ACTIVITE : Snoezelen, prendre soin des séniors

Axé sur la détente, le plaisir et l'exploration sensorielle, découvrez les bienfaits de Snoezelen. Une méthode douce et apaisante qui se base sur l'observation, l'écoute et la notion d'épanouissement de chacun

**Le mercredi de 9h à 10h40 à la salle Campos
Sur inscription au 06 74 23 66 75**



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



► Apéribels

Mardi 15 & 22 avril, de 18h à 19h45

Rendez-vous à la Salle Aguilar,
L'EVS propose des Apéritifs partagés aux habitants. N'hésitez pas à nous faire découvrir une passion, un loisir ...

Ambiance conviviale et bonne humeur assurées! Chacun ramène un encas et une boisson.

Gratuit - Sans inscription



► Stage de Bande-Dessinée

Du 22 avril au 25 avril : une séance le matin et une l'après-midi.

Venez participer à la création d'une bande-dessinée collective et découvrir l'utilisation des pratiques en art plastique !

Rendez-vous à la salle Aguilar, 34790, quartier de la Valsière

Entre 7 et 12 ans - sur inscription, places limitées

Tarif : 5 € par famille

De 10h30 à 12h00 et de 14h00 à 15h30

► Atelier Snoezelen

Atelier Snoezelen pour les enfants de 0 à 6 ans, vendredi 18 avril.

L'animatrice, Estelle, est formée à l'approche Snoezelen. C'est un atelier multisensoriel qui vous permettra de partager un moment de bien être et de détente avec votre enfant, dans un espace aménagé à la découverte de vos 5 sens, avec un matériel ludique et adapté.

Salle Aguilar, gratuit, sur inscription - Séance d'1h - 4 créneaux possibles.

► Instant partage famille:

Loisir créatif parents-enfants : création en papier sur le thème du printemps + goûter partagé

Mercredi 16 avril de 15h à 17h

Derrière le parc à côté de l'espace communal de la Valsière.

Venez partager un moment conviviale en famille avec l'équipe de l'EVS où vous pourrez laisser parler votre créativité lors de cet atelier. Chacun ramène une boisson et quelque chose à grignoter.

Ouvert à tous.

Sur inscription, gratuit, pas de places limitées.

► Café des habitants

Mercredi 16 avril de 10h à 12h

Rendez-vous à la salle Aguilar,

Venez partager un café offert par l'EVS et rencontrer de nouveaux habitants. Vous avez des questions sur le quartier ? Des idées à partager? Ou besoin d'informations? l'équipe sera là pour vous répondre"

Gratuit - Sans inscription

LE JOURNAL DES ASSOCIATIONS

LA GERBE GRABELLOISE

La Gerbe grabelloise vous annonce ses prochaines manifestations :

- elle participera au **marché du printemps le samedi 5 avril avec le stand de la ruche aux idées** qui vendra ses réalisations faites main.
- **exposition des oeuvres réalisées par les élèves de l'atelier poterie se déroulera salle de la Gerbe du 13 au 15 juin l'après-midi, heures à définir**
- **tournoi de cartes un jeudi d'avril dans la salle J.Claustre pour les beloteurs et les taroteurs de la Gerbe**



Le 20ème festival de théâtre "les nuits de l'Avy" aura lieu cette année au Château de Grabels du **dimanche 22 juin au lundi 30 juin.**

Le programme sera dans le prochain petit journal.

Email : lagerbe.grabelloise@orange.fr

Site de la Gerbe : <http://la-gerbe-grabelloise.pepsup.com>

RANDO LOISIRS CULTURE



Chaque mois RLC organise une visite ou un séjour, de randonnées ou culturel :

Après notre séjour culturel de deux jours les 13 et 14 mars à Toulon et Hyères, **du 1 au 4 avril nous irons dans le Sidobre randonner à partir de Castres.**

- Deux conférences sont programmées dans salle de la gerbe à Grabels à 20h30 :
- la première le **23 Avril** intitulée « **Un siècle après la révolution quantique ou les Bizarries du monde microscopique** » par Gérard Parlant, chargé de recherche en chimie au CNRS,
 - la seconde le **21 mai** concernera « **Les Tardigrades** », le conférencier Simon Galas, professeur à l'université de Montpellier, faculté de pharmacie et chercheur au CNRS.
 - notre repas annuel aura lieu aux Matelles au « Relais des Chênes » le 22 juin.

Et bien sûr toutes nos activités hebdomadaires, marches pédestres, aquatiques et nordiques, les jeux de cartes et de société, la pétanque se poursuivent jusque fin juin.

Plus de renseignements en vous rendant sur le site web de RLC où les événements (randonnée, sortie culturelle, conférence) sont décrits : **rando-loisirs-culture.pepsup.com**.



LES JARDINS DE GRABELS

L'association "Les Jardins de Grabels" souhaite vous informer de l'élection du nouveau Président, M. Jean-Pierre PINGUET, ainsi que de la nouvelle Secrétaire, Mme Sophie VERSI. Nouvelle adresse du siège social : 6 rue des Terrasses, 34790 Grabels.

A noter également, nouveau contact : 06 20 48 66 57 - jardinsgrabels2000@gmail.com



L'association "Les Jardins de Grabels" est constamment à la recherche d'outils de jardinage ; si vous souhaitez vous en débarrasser, n'hésitez pas à nous contacter au 06 20 48 66 57 (petite précision : outil encore en état d'usage !) Merci d'avance pour votre participation.