



## SOMMAIRE

-  INAUGURATION DES PATIOS ET CUISINE DU MONDE
-  FABRICATION DE JEUX GÉANTS EN BOIS
-  FESTIVAL DU JEU
-  STAGE KAMISHIBAI AVEC LES ENFANT DU CLAS
-  L'ACCUEIL DE JEUNES POUR DÉCOUVRIR LE CENTRE SOCIAL
-  LE LOGO DE LA BULLE D'R: DU CHANGEMENT DANS L'AIR
-  LES ANIMATIONS SENIORS
-  DÉFIS SOLIDAIRES
-  EXPOSITION DE SCULPTURES
-  PROCHAINEMENT A LA BULLE D'R...
-  RECETTE AFGHANE
-  NOS CONTACTS



## Edito

Bonjour à toutes et à tous.

Parce qu'au Centre Social la Bulle d'R il se passe tous les jours des activités et des rencontres extraordinaires. Parce que les projets vont bon train. Parce que nous souhaitons que vous ne perdiez pas une miette de ce quotidien citoyen et solidaire. Nous créons cette newsletter trimestrielle qui aura l'avantage de rassembler en un seul document tous les souvenirs et toutes les informations à venir.

Sur cette première édition, retrouvez quelques évènements qui se sont préparés depuis les vacances de printemps et qui se sont déroulés jusqu'au mois de juin. Vous pourrez également découvrir quelques actualités et le programme concocté pour la période estivale pour que le vivre ensemble se prolonge encore et encore.

Bonne lecture,  
Pour l'équipe de la Bulle d'R  
Noémie Désiré-Porcher

## INAUGURATION DES PATIOS ET CUISINE DU MONDE

Vendredi 26 mai, 18h temps de convivialité pour inaugurer nos patios nouvellement aménagés. Un moment important pour remercier tous les participants et les personnes qui nous soutiennent dans cette aventure depuis le mois de mars.

Un temps officiel avec la "coupure du ruban de fin de chantier" en présence des adhérents, des bénévoles, de l'équipe de la bulle d'R, d'Yveline Thibaut vice présidente du CCAS, Mathilde Maresq DGS, Jérôme Yvernoiseau directeur du CCAS.

Convivialité, rigolade, bonne humeur, échanges et rencontres sous le signe d'une cuisine du monde Afghan: **RETROUVEZ LA RECETTE AFGHANE DÉGUSTÉE A CETTE OCCASION EN DERNIERE PAGE DE LA NEWS LETTER!**

**MERCI A NOS ADHÉRENTS DE PARTAGER CHAQUE MOIS UN PLAT EMBLÉMATIQUE DE LEUR PAYS;**



## FABRICATION DE JEUX GÉANTS EN BOIS



Les adhérents de la Bulle d'R et les jeunes de la mission locale ont fabriqué des jeux qui permettront d'animer nos différents événements dans nos locaux ou dans les quartiers. Un temps d'échanges de pratiques et de savoirs pour de futurs moments conviviaux à Luçon, voilà l'idée qui s'est concrétisée les 3 et 10 mai derniers.

Merci à tous les participants, à l'intervenant - Karl - pour sa sympathie, sa créativité et sa pédagogie.

**BRAVO** pour ces réalisations utiles et ludiques !



## FESTIVAL DU JEU

La Bulle d'R était présente au festival du jeu le 4 juin au jardin Dumaine.

Très belle journée autour des jeux en bois fabriqués par nos adhérents qui ont eut un franc succès. Merci aux bénévoles pour leur présence sur ce temps fort.

## STAGE KAMISHIBAI AVEC LES ENFANTS DU CLAS

Les enfants du CLAS rencontrent Manech...

Quel plaisir de présenter le spectacle réalisé par les enfants pendant le stage kamishibai et d'échanger avec Manech, auteur jeunesse en résidence à la Médiathèque.

L'aventure du poisson Wasabi a été créée de toutes pièces (textes et illustrations) par les enfants accompagnés par Dominique.

Manech les a félicités de cette réalisation bien construite.

A son tour Manech a lu 3 de ses histoires et a répondu aux questions des enfants.

Une belle rencontre qui annonce d'autres car les enfants pourront présenter leur spectacle dans divers lieux prochainement.



## L'ACCUEIL DE JEUNES POUR DECOUVRIR NOTRE CENTRE SOCIAL

Nous accueillons régulièrement des jeunes en stage, en immersion professionnelle, pour des missions plus ou moins longues parce qu'il est important de former les acteurs des centres sociaux de demain.



### TIFFANY

En service civique du 1er Mars 2023 au 31 Octobre 2023. La mission principale de Tiffany est d'aider les bénévoles dans la mise en place et le bon déroulement des activités.



### LOUNA

En première année de BTS ESF (économie sociale familiale) du 22 mai au 30 juin. Elle a pour objectif de découvrir la structure ainsi que les différents métiers et publics qui s'y trouvent. Sa mission est de mettre en place une activité, pour son cas, elle va réaménager le hall d'entrée.

et aussi ANTHONY - LOUIS - MATHIEU - VALERIE - SAM - GREGORY - LAURA

## LE LOGO DE LA BULLE D'R : DU CHANGEMENT DANS L'AIR

Le logo du Centre Social évolue en lien avec le changement d'identité visuelle de la ville de Luçon. Nous gardons notre logo habituel, nous ajoutons cependant le logo ci-contre plus institutionnel qui montre notre appartenance à la ville de Luçon.



## LES ANIMATIONS SENIORS



**Véronique**  
**Animatrice Séniors**

Les animations séniors ont été mises en place par le CCAS pour les 65 ans et + et ont pour but de créer du lien social et rompre l'isolement.

Véronique vous accueille à la Bulle d'R, elle vous accompagne pour des rencontres autour du jeu ou du bricolage, des visites de convivialité et pour des événements avec d'autres partenaires.

Pour plus d'infos, vous pouvez prendre contact avec Véronique.

Tél : 06 30 95 47 52

Mail : [veronique.douget@ccas-lucon.fr](mailto:veronique.douget@ccas-lucon.fr)

## DÉFIS SOLIDAIRES



Le 16 mai dernier à l'occasion de la journée Internationale du VIVRE ENSEMBLE EN PAIX et du dernier des DÉFIS SOLIDAIRES, La Bulle d'R a organisé un ESCAPE GAME . 2 salles pour lutter contre les discriminations : une sur le thème du racisme et une sur le thème du handicap. L'objectif de ce temps de rencontres était de délivrer un message de paix.

La journée s'est poursuivie par la lecture de poèmes, puis par des chansons sur le thème de la solidarité. Elle s'est clôturée par une chaîne humaine pour la paix.

La Bulle d'R remercie tous les participants, bénévoles, adhérents et partenaires de s'être unis autour de ce défi riche d'échanges.



Retrouvez-nous  
sur Facebook:



## EXPOSITION DE SCULPTURES

Depuis quelques jours nous avons le plaisir d'accueillir 2 statues réalisées par MOF, plus connu au centre social sous le nom de Frédéric Moreau.

Ses sculptures grandeurs nature fabriquées en papier journal permettent de donner corps à ses idées.

Si on s'attarde un peu, on peut lire différents mots, extraits d'articles, titres... en lien avec le thème du numérique et des injustices sociales.



Les 2 questions posées : « incivilité ou désobéissance civile ? » ou encore « sommes-nous raisonnables ? » surprennent et font parler ce qui est plutôt une bonne chose dans notre centre social où les échanges et les débats ont toute leur place.

*Et vous, qu'en pensez-vous ? Rendez-vous pour en discuter autour d'un café...*

**le mercredi 28 juin  
à 16h30**



## Rencontre avec le Centre Social "Le Kiosque" de Benet

Le 24 Juin prochain, Tiffany ainsi que plusieurs bénévoles se rendront à Benet pour rendre visite aux bénévoles de leur Repair café. Cette rencontre a pour but d'être un échange de pratiques et de savoirs pour la mise en place d'une future Bricothèque dans les locaux de la Bulle d'R.

## ATELIER JEUX PARENTS -ENFANTS

Jeux animés par Yohann  
Animateur de  
l'Office Socio-Educatif de Nalliers

**A PARTIR DE 3 ANS  
ET PLUS**

Inscrivez-vous auprès de Christine.

**Mercredi 5 juillet  
de 10h à 12h  
A LA BULLE D'R**

# LES ANIMATIONS DE L'ÉTÉ

## Pour les adhérents du centre social

### SORTIES À LA PLAGE DE LA FAUTE SUR MER

- 8 JUILLET - 15H/18H
- 15 JUILLET - 15H/18H
- 29 JUILLET - 15H/18H



Tarif : 1€/personne  
pour le transport

### VISITE DU POTAGER EXTRAORDINAIRE - LA ROCHE SUR YON

- 22 JUILLET - 10H/18H



Tarif : 4€/adulte  
5€/enfant (à partir de 5 ans)  
Transport en car et entrée au parc

! PRÉVOIR UN PIQUE NIQUE

## Pour tout public, au jardin Dumaine

### ANIMATIONS JEUX ET LOISIRS CRÉATIFS (PRÈS DE L'AIRE DE JEUX)

6 JUILLET - 14H/17H : BLIND TEST ET CHORALE

13 JUILLET - 14H/17H : BRACELETS BRESILIENS

20 JUILLET - 14H/17H : JEUX EN BOIS

27 JUILLET - 11H30/17H PIQUE-NIQUE  
+RALLYE EN FAMILLE

3 AOUT - 14H/17H : JEU DE PISTE INTERGE

## Bientôt.....



### Atelier Impression 3D

### A PARTIR DU 20 SEPTEMBRE 2023

Le Centre social proposera tous les mercredis de 14h à 16h30 : Un atelier impression 3D (places limitées à 8 personnes maximum).

L'impression 3D permettra la création de pièces d'échec, d'objets utiles pour le centre social ou pour l'usage personnel.

Renseignements et inscriptions : 06.80.96.87.33  
[cedric.merceron@ccas-lucon.fr](mailto:cedric.merceron@ccas-lucon.fr)

# RECETTE AFGHANE : Mantu

## Ingrédients

### Pour la pâte :

- 375 g de farine
- 1/5 c. à café de sel
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 tasse d'eau

### POUR LA GARNITURE:

- oignons
- 250g de viande hachée
- De l'huile
- Sel, poivre
- Graines de coriandre
- 2 c. à s. de pâte de tomate
- 1/2 tasse de galette d'épi
- Yogourt



## ÉTAPES

- Préparation de la pâte: Tout d'abord, mettez la farine dans un récipient, ajoutez le sel, l'eau et l'huile et mélangez, ajoutez progressivement la farine et pétrissez jusqu'à ce que la pâte ne colle plus à vos mains. Ensuite, mettez la pâte dans un bol, couvrez-la d'un torchon et laissez-la reposer pendant 30 minutes.
- La deuxième étape consiste à préparer la sauce. Mettez de l'huile dans une poêle, puis ajoutez l'oignon, l'ail et faites revenir. Faites revenir un peu de pâte de tomate, puis ajoutez les graines de coriandre, curcuma, poivre noir puis l'huile. Ensuite, versez un verre d'eau jusqu'à ce que le dal lepe (lentilles roses par exemple) soit cuit et que l'huile sorte.
- La troisième étape de la préparation des ingrédients à l'intérieur de Mantu. Tout d'abord, versez un peu d'huile dans une casserole, faites frire un oignon, puis ajoutez la viande hachée, ajoutez les épices, salez-la puis sur le feu jusqu'à ce que la couleur de la viande change et que le jus de viande soit complètement sec. Baissez le feu. Versez-y la quantité requise d'oignon haché. Faites frire un peu.
- La quatrième étape de l'emballage Mantu: À ce stade, séparez un morceau de pâte, saupoudrez de farine la table de travail et étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elle devienne fine. Maintenant, coupez-le selon vos goûts avec un emporte-pièce et mettez une petite cuillerée d'ingrédients dans la pâte et refermez la pâte.
- La cinquième étape de la cuisson des mantus: A ce stade, il faut avoir un cuiseur vapeur, graissez un peu la surface du cuiseur vapeur et mettez y les mantus et laissez cuire 20 minutes puis sortez les du cuiseur vapeur.
- La sixième étape consiste à servir. Versez le yaourt dans l'assiette, puis mettez les mantus, arrosez de sauce, Saupoudrez de coriandre ciselée, puis dégustez.

BON APPÉTIT !

## NOS CONTACTS @

**Noémie Désiré-Porcher**  
Directrice de La Bulle d'R

 06 37 97 35 22

**Angélique Poiraud**  
Coordinatrice de projets

 06 30 93 87 79

**Cédric Merceron**  
Conseiller numérique

 06 80 96 87 33

**Christine Guilbaud**  
Animatrice référente familles

 06 37 97 70 12

**Véronique Douget**  
Animatrice seniors

 06 30 95 47 52