



SOMMAIRE

LE COMITÉ DE BÉNÉVOLES

**RETOUR SUR
LES VACANCES DE NOEL**

**RETOUR SUR
LE NOUVEL AN SOLIDAIRE**

LA GALETTE DES ROIS

CAFÉ CAUSONS TRADITIONS

ATELIER IMPRESSION 3 D

**PROCHAINEMENT À LA
BULLE D'R**

ANIMATIONS SÉNIORS

PETITES VACANCES D'HIVER

DU NOUVEAU DANS L'R

ZOOM SUR UN PARTENAIRE

ATELIER CRÉA

**DU SOLEIL DANS L'ASSIETTE
+ RECETTE**



Edito

La fin d'année 2023 a marqué les esprits avec les évènements et sorties solidaires. De bons moments préparés et passés ensemble : bénévoles, adhérents, professionnels - qui permettent de créer du lien, de partager, de faire "collectif" au quotidien.

L'année 2024 a commencé sur les chapeaux de roues dans la joie et la bonne humeur avec nos temps de rencontres où tous les acteurs du centre social se côtoient ; les ateliers hebdomadaires de la Bulle d'R et la présence de nos partenaires qui sont essentiels et qui rythment, font vivre chaque jour une nouvelle aventure collective. Sans oublier les rendez-vous mensuels autour de la cuisine, de la réparation, des jeux de société...

Nous accueillons certains jours jusqu'à 70 personnes différentes en simultané lorsque toutes les salles sont utilisées. Il faut le vivre pour comprendre ce que sont ces moments de partages au centre social. Ça fait sens, ça fait du bien, ça permet de se connaître sous un autre angle et de se projeter tous ensemble.

Avec le mois de mars arrivent le printemps et plein de nouveautés à partager :

-un nouvel espace de proximité à exploiter : le jardin partagé

-la semaine petite enfance organisée sur tout le territoire avec le REAAP local Sud Vendée Littoral

-la participation de nos adhérents aux animations des Floralies départementales proposées par la ville de Luçon et celles du festival des épouvantails organisé par le CME

-une balade botanique proposée par Benoit

-une jam session organisée conjointement avec le Campus

-la participation de jeunes de la mission locale à l'atelier du soleil dans l'assiette...

-l'accompagnement d'activités pour un groupe de mamans solos...

La newsletter est elle aussi partagée puisque les articles sont écrits par des bénévoles, des professionnels et nous avons aussi une nouvelle rubrique "zoom sur un partenaire".

Merci à toutes et à tous pour ces belles énergies.

Noémie Désiré-Porcher



LE COMITÉ DE BÉNÉVOLES ET REPAS DE FIN D'ANNÉE

Le comité des bénévoles s'est réuni le 22 décembre puis a suivi un temps convivial entre adhérents, bénévoles et équipe pro.

En cette fin d'année, l'heure du bilan était arrivée. Matinée fructueuse entre réflexions pour 2024, témoignages d'activités réalisées en 2023, vote du nom des salles d'activités... pour ce comité des bénévoles de décembre en présence des bénévoles et de l'équipe pro du centre social La Bulle d'R Luçon, de Monsieur le Maire de la Ville de Luçon et de Jérôme directeur du CCAS.

Un temps de repas partagé auquel nos adhérents nous ont rejoints, même le Père Noël est venu ! Puis animations diverses avec notamment la présence des jeunes du lycée Ste Ursule pour leur découverte de la bulle d'R et le temps de convivialité avec les jeux de société, merci à eux pour le goûter.



RETOUR SUR LES VACANCES DE NOËL

LES ATELIERS PARENTS/ENFANTS :



Initiation au cirque, promenade en calèche et spectacle des guignols au Haras de la Roche sur Yon.



Ateliers de création de cartes scrapbooking et couronnes de Noël



RETOUR SUR LE NOUVEL AN SOLIDAIRE

La Bulle d'R a clôturé l'année 2023 par un NOUVEL AN SOLIDAIRE visant à lutter contre l'isolement, à offrir un moment festif et convivial, et à renforcer les solidarités entre les personnes en les intégrant dans un projet collectif.

Cette aventure solidaire était portée par un groupe de bénévoles motivés et accompagnés par Angélique la coordinatrice de projet du Centre. Chacun d'entre eux avait des missions spécifiques tant sur la réflexion en groupe autour de l'organisation que sur des compétences qui leur étaient propres : L'animation musicale, l'animation pour les enfants, les jeux coopératifs, la sécurité, la recherche de partenaires, la communication, la conception de cartes de vœux... Tous les ingrédients étaient réunis pour faire correspondre les envies et les disponibilités des bénévoles aux besoins de la conception de cet évènement.

67 personnes sont venues à cette soirée festive qui était organisée autour d'un repas partagé afin que tout le monde puisse participer et être associé comme acteur. Tisser des liens autour de la solidarité...c'est mission accomplie pour ce 31 décembre et c'est aussi possible tous les autres jours de l'année à La Bulle d'R !



MERCI
AUX BÉNÉVOLES

LA GALETTE DES ROIS



Une soixantaine de personnes proches de la Bulle d'R se sont déplacées pour le premier temps fort 2024 adhérents/bénévoles/équipe pro.

Le début d'année est souvent l'occasion de se retrouver autour de la traditionnelle galette des rois.

Au centre social, nous avons profité de réunir tout le monde pour : le renouvellement des adhésions, la convivialité, la dégustation des galettes réalisées en ateliers la veille par des adhérents, dévoiler le nouveau nom des salles d'activités, pousser la chansonnette, jouer, trompeter, papoter... Un moment privilégié qui rassemble et qui prend tout son sens sur le volet collectif de notre centre social.



CAFÉ CAUSONS TRADITIONS

Cette nouvelle activité de La Bulle d'R est animée par Véronique animatrice seniors et Angélique coordinatrice de projets. L'objectif de ces échanges est de mélanger les publics des différents ateliers et de permettre l'interconnaissance. A travers la mémoire, les souvenirs, le partage des traditions d'Antan, d'aujourd'hui et d'ailleurs dans le monde, les adhérents apprennent les uns des autres.

Les regards changent, et lorsque l'on se croise dans les couloirs de La Bulle d'R ou dans les rues de Luçon, on se salue, on se sourit...on se connaît mieux.

Un café pour causer traditions

Le 30 janvier, un café a permis de faire revivre les coutumes d'autrefois jusqu'à aujourd'hui, ici et ailleurs.

Entre croyances et traditions

Nombreux sont les portes bonheur, le chiffre 13, un brin de muguet à 13 clochettes, un trèfle à 4 feuilles ou encore une coccinelle, des pattes de lapin, des épis de blé... En France mais aussi en Ukraine ou en Géorgie, un fer à cheval accroché sur la porte de la maison porte bonheur.

Tous les ans, le 2 février, c'est **la chandeleur**. La préparation des crêpes est une étape importante. Faire sauter une crêpe d'une main dans la poêle et en même temps une pièce de monnaie dans l'autre main attire l'argent.

Porte-bonheur et naissance : parmi les cadeaux offerts au bébé, un collier avec une pierre d'ambre porte bonheur. Aux Etats-Unis, c'est un gâteau de couches (baby shower) qui est offert à la naissance du bébé, tradition de plus en plus pratiquée en France. En Azerbaïdjan, un agneau est sacrifié et offert aux plus démunis, les parents ne doivent pas en consommer.

La jolie tradition de **la petite souris** apporte du réconfort à l'enfant qui perd une dent de lait. Sur le conseil de ses parents, il la met sous son oreiller le soir. La nuit, pendant son sommeil une petite souris passe récupérer la dent et met une pièce de monnaie à la place. En Ukraine, la tradition consiste à placer la dent dans un tissu, par exemple un mouchoir, le temps que la nouvelle dent repousse. En Erythrée, l'enfant lance sa dent au dessus de sa maison en direction du toit.

Le mariage

En Vendée, la « danse de la brioche » a lieu le jour du mariage. La brioche est ronde et pèse de 15 à 20 kg. Elle est posée sur un brancard muni de 4 poignées que les mariés doivent porter et faire tourner tout en dansant sur un air traditionnel. Puis chacun tour à

tour fait tourner la brioche. Lorsque c'est le dernier enfant de la famille qui se marie, le lendemain du mariage, des pots en terre, remplis de bonbons, de farine, de sucre, de confettis (autant de pots que d'enfants mariés), sont suspendus à une corde que les parents des mariés doivent casser les yeux bandés. Autre coutume devenue rare, la jarretière. Ce jeu d'argent consiste à faire monter ou descendre la jarretière.

En France, c'est traditionnellement la famille de la mariée qui paie sa robe. En Afghanistan, si les traditions sont les mêmes, la robe de la mariée pèse cependant environ 10 kgs. C'est la famille du mari qui achète les vêtements en cadeau pour la mariée, parents, frères, sœurs... En Georgie, la mariée porte une robe différente pendant 3 jours. Tout le monde est invité. Il peut y avoir jusqu'à 500 personnes.

Les jeux d'hier et d'aujourd'hui

En Vendée, le jeu de palet, basé sur le même principe que la pétanque, se joue sur une plaque de plomb. Le but est de placer ses palets le plus près du « maître », le palet le plus petit. Aujourd'hui, à l'ère des jeux vidéos, le palet a toujours la cote et se joue également dans les départements limitrophes.

Pratiqué partout en France, « Jacques a dit » est un jeu basé sur des gestes simples. Il consiste à bouger en fonction d'une commande précise, par exemple « Jacques a dit de lever les bras », les joueurs doivent alors lever les bras. Si le meneur dit « lever les bras », les joueurs ne doivent pas le faire. Ce jeu requiert attention et concentration. Activité de plein air, le cerf-volant est une tradition en Afghanistan, structure de toile légère représentant poissons, oiseaux, papillons, formes géométriques diverses... Plus ou moins difficile à piloter selon la taille et le nombre de fils à manipuler, il utilise la force du vent pour évoluer. On peut citer également, la Corrida, pratiquée notamment dans le sud de la France et en Espagne, où un taureau est mis à mort à l'issue d'un combat.

Certains jeux tels que le football ou le tennis se pratiquent presque partout. D'autres sont spécifiques à un pays comme le bouzkachi ou jeu de l'attrape-chèvre en Afghanistan, activité équestre. Le Molky est un jeu de quilles finlandaises assez récent qui s'adresse à tous petits et grands.

Sylvie, bénévole



PROCHAIN CAFÉ CAUSONS TRADITIONS : JEUDI 28 MARS À 14H

ATELIER IMPRESSION 3 D

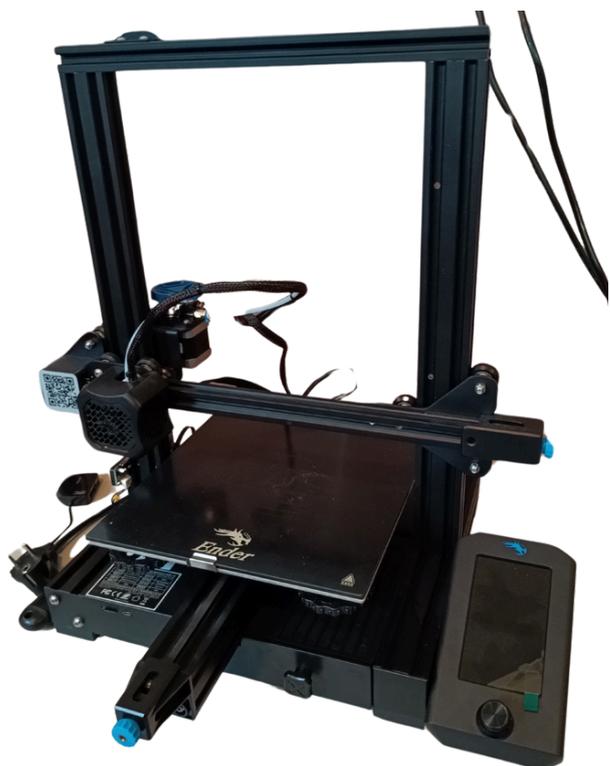
Depuis l'automne 2022, La Bulle d'R est équipée de 2 imprimantes 3D. Cédric, conseiller numérique à La Bulle d'R anime aussi l'atelier impression 3 D.

Celui-ci a lieu tous les mercredis après-midi, il permet d'apprendre les différentes étapes de la conception d'un objet. Un groupe de 3 personnes y participent régulièrement, il est ouvert à tous à partir de l'âge de 10 ans et peut accueillir jusqu'à 6 personnes.

Pour commencer la modélisation, les usagers ont appris à utiliser le logiciel Tinkercad. Celui-ci permet de créer en 3 dimensions à l'aide de formes et polygones. Puis nous l'importons dans un logiciel de découpe pour pouvoir l'imprimer à l'aide de l'imprimante 3D. Avant de commencer le premier projet, les participants ont défini ensemble ce qu'ils allaient faire. La mise en commun des idées de chacun a permis de décider du projet par l'intermédiaire d'un vote.

Initialement le groupe avait choisi de concevoir des pièces d'échecs ayant pour thème l'univers de Mario. Au cours du projet, les figurines ont évolué car la base des pièces n'était pas conforme aux normes imposées. Durant une des séances, nous avons effectué une réparation sur une des imprimantes qui avait du jeu au niveau de la tête d'impression.

Des prototypes ont été réalisés pour voir ce qui allait ou n'allait pas au niveau des pièces et apporter des modifications si nécessaires.



Une des imprimantes 3 D



Buse: permet au filament chauffé d'imprimer

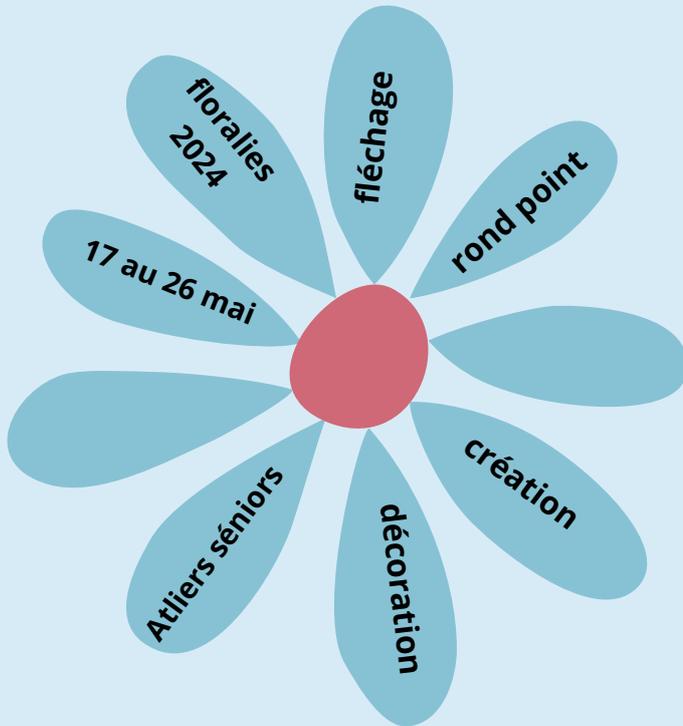


Figurines réalisées

PROCHAINEMENT À LA BULLE D'R

FLORALIES 2024

Les mardis et les jeudis après-midi les séniors se retrouveront pour décorer les panneaux de fléchage des ronds points de Luçon.



Café Causeurs Traditions

Comment c'était avant ?

Quelles sont les coutumes en France et dans les autres pays ?

AUTREFOIS...



MAINTENANT

28 MARS
À 14H

À LA BULLE D'R

ICI ET
AILLEURS...

Renseignements et inscriptions :

06 30 93 87 79



LA BULLE D'R ET LE CAMPUS DE LUÇON VOUS PROPOSENT...

JAM session

22 MARS



GRATUIT

À LA BULLE D'R
RUE DUMAINE
À LUÇON

OUVERT
À TOUTES ET À TOUS

PLUS D'INFOS:



LA BULLE D'R LE CAMPUS

06 37 97 35 22

Chacun apporte
quelque chose à partager...
à grignoter ou à boire
(sans alcool)

LUÇON

LA BULLE
D'R

LE CAMPUS

Imprimé par nos soins

Soirée musicale et conviviale en perspective ce **22 mars 2024...**

La Bulle d'R et le Campus proposent leur première **JAM SESSION.**

L'occasion de réunir des personnes qui veulent écouter, s'amuser, profiter ET des musiciens, chanteurs, poètes (tous styles) qui ne se connaissent pas forcément, qui se produisent déjà lors de concerts ou qui chantent, jouent simplement à la maison mais qui ont envie de partager, de s'éclater pendant une soirée musicale conviviale.

Ouvert à toutes et à tous, gratuit - chacun emmène de quoi grignoter et siroter (sans alcool)

Appel à bénévoles, nous aurons besoin d'aide pour installer à partir de 17h30 et ranger à la fin de la soirée le 22 mars, contactez Noémie

PROCHAINEMENT À LA BULLE D'R

Balade Botanique

À la découverte des plantes comestibles
qui nous entourent...

ANIMATION NATURE
proposée par Benoit
et co-animée par Angélique

4
AVRIL

GRATUIT

DE 14H
À 16H

Départ à La Bulle d'R,
Rue Dumaine à Luçon

Inscriptions auprès d'Angélique
06 30 93 87 79



LE JEU, SOURCE DE RENCONTRES ET DE CONVIVIALITÉ



POUR TOUS :

Les vendredis de 14h à 16h30
15 mars, 19 avril, 24 mai, 14 juin
avec les jeunes du SAJ

EN FAMILLE :

Les mercredis de 10h à 12h
20 mars, 17 avril, 15 mai, 19 juin et
3 juillet avec Yohan

À LA BULLE D'R

Tous au jardin

ENTRETIEN DES PATIOS

LE MERCREDI 13 MARS À 10H ET À 14H30



DÉCOUVERTE DU FUTUR JARDIN PARTAGÉ

LE MERCREDI 20 MARS À 15H30 ET A 16H30
RDV AU CENTRE SOCIAL



Contact : Noémie 06.37.97.35.22



PROCHAINEMENT À LA BULLE D'R

La Bulle d'R fête la petite enfance

Le programme complet
sur le site internet de la communauté de
communes sud Vendée Littoral

A la Bulle d'R nous fêterons la petite enfance du 16 au 24 mars en partenariat avec le REAAP local Sud Vendée Littoral. Une belle initiative pour valoriser nos activités de soutien à la parentalité et celles qui permettent de créer du lien intrafamilial ainsi que celles de nos partenaires :



A la Bulle d'R :

- 16 mars** : exposition, prévention des risques domestiques / 10h-17h
- 17 mars** : club poussette, rendez-vous entre mamans et enfants / 10h-12h
- 20 mars** : jeux en famille / 10h-12h
- 21 mars** : jeux et contes autour des liens familiaux / 14h30-16h
- 21 mars** : **soirée débat sur le thème de la place de la fratrie / 20h-21h30**
- 22 mars** : matinée d'éveil et information sur la permanence éducative / 9h30-12h



Retrouvez les bénévoles du café réparation le **3ème samedi de chaque mois de 10h à 12h15** à la déchetterie du Maingreau.

Vous souhaitez donner une seconde vie aux objets ?

Vous pouvez rejoindre l'équipe de bénévoles.

ANIMATIONS SÉNIORS



Les seniors participent au programme **D-MARCHE** organisé par la Communauté Commune Sud Vendée Littoral. Un programme pour inciter les seniors à reprendre une activité physique douce.



LES PETITES VACANCES D'HIVER 2024

creation
D'EPOUVANTAILS

le 29 février 2024
et
le 05 et 07 mars 2024
de 14h à 17h

contactez christine :
06.37.97.70.12

**atelier
cuisine**

Cuisinons la
**Recette
Préférée
De Mamie**

le 28 février 2024 à 10h
Contacter Christine : 06.37.97.70.12

LUÇON LA BULLE D'R LUÇON ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Vendée Centre Social Vendée

DU NOUVEAU DANS L'R...

Lorsque la Bulle d'R a intégré les locaux actuels, le nom des salles est resté inchangé. Il était temps pour nous de **rebaptiser les salles d'activités** avec des noms appropriés à nos valeurs et nos actions. C'est en ce sens que les bénévoles actifs dans le collège "communication" ont fait des propositions de mots avec pour consigne qu'ils contiennent tous la lettre R. Nous avons ensuite conviés les adhérents et l'ensemble des bénévoles à donner leurs idées de noms.

Les votes ont eut lieu le 22 décembre dernier lors du comité des bénévoles.

Les nouveaux noms de salles ont été dévoilés à l'occasion de la galette des Rois.

Les voici :



SALLE FLI



SOLID'R



SALLE BLEUE



RENCONTRES



**SALLE MISSION
LOCALE**



PARENTHÈSE



SALLE CUISINE



PART'AGE



**SALLE
NUMÉRIQUE**



**LA GROTTÉ
NUMÉRIQUE**



**SALLE
ACCUEIL**



BONJOUR

ZOOM SUR UN PARTENAIRE : SOLULO (Solidarité Luçon Logement)

Solidarité Luçon Logement est une association créée en décembre 2018 dans une démarche de solidarité des associations caritatives de Luçon à l'égard d'une famille migrante bien insérée et sur le point d'être expulsée de son logement du Centre d'accueil de demandeur d'asile. Bien qu'association laïque, la communauté catholique de Luçon s'est mobilisée pour trouver un logement et financer les moyens nécessaires.

A ce jour, **SOLULO** dispose de 5 logements (3 fournis par le Carmel, 1 par les Missionnaires de la Plaine et un par un particulier). Notre financement est assuré par les dons et adhésions de 85 adhérents et également par l'absence de loyers sur les logements mis à disposition. Nous logeons actuellement 5 familles. Nos logements n'ont pas vocation à être des logements permanents. Ils répondent avant tout à la nécessité d'un toit permettant de conduire les actions pour à terme obtenir les cartes de séjour, sésame permettant de poursuivre le projet de vie en France dans des logements classiques.

Et pour permettre d'obtenir cette régularisation avec des cartes de séjour, SOLULO accompagne les familles dans toutes les composantes de ce qui est exigé par la Préfecture: scolarité des enfants, apprentissage de la langue française, insertion sociale avec du bénévolat dans les association caritatives, insertion professionnelle avec du travail en CESU (services à la personne), par un stage en entreprise permettant de faire connaître les qualités professionnelles et peut être d'obtenir des promesses d'embauche.

C'est une équipe d'une quinzaine de bénévoles qui s'investit régulièrement dans ce travail d'accompagnement.

Nous avons également des partenaires qui jouent un rôle essentiel à ce travail. La Bulle d'R est de ce point de vue importante pour nous.

Lieu d'accueil des familles concernées pour des sorties culturelles, des activités de loisirs et d'interconnaissance. Nous avons des bénévoles en commun notamment pour les cours de Français Intégration ; nous conduisons ensemble des projets (exemple avec le lycée Atlantique). L'essentiel de nos rencontres se fait dans leurs locaux.

Même si l'avenir est plein d'incertitudes, nous mesurons tout l'intérêt de notre projet à l'égard des migrants, démarche qui semble à ce jour reconnue par la préfecture pour nos familles.

Jean-Marie Careil, Président de SOLULO

Contacts : 06 75 33 34 63 ou au 06 11 10 98 30

Mail: solidarite.luçon.logement@gmail.com

Retrouvez le site internet et la page Facebook de SOLULO :



ATELIER CRÉA

L'atelier créatif de La Bulle d'R est animé par Monique bénévole depuis 6 ans. 12 adhérents se réunissent tous les lundis après-midi sauf lorsqu'à lieu l'atelier "du soleil dans l'assiette" puisque tous y participent .

Monique a plusieurs cordes à son arc et permet des échanges de pratiques divers et variés. Le premier projet artistique de la saison a permis aux adhérents de s'initier ou de se perfectionner aux techniques du cartonnage.

Ils ont ainsi fabriqué deux objets : Une valisette et un panier.



Intérieur de la valisette

ATELIER CUISINE DU SOLEIL DANS L'ASSIETTE

Cela fait pas loin de 10 ans que nous animons cet atelier, nous avons accueilli de nombreuses nouvelles personnes (dont deux hommes), les pionnières sont restées, ainsi que l'ambiance toujours aussi joyeuse, chaleureuse, animée, un peu bruyante parfois, mais si justement pleine de vie !



ATELIER DU SOLEIL DANS L'ASSIETTE + RECETTE

Cette recette a une petite histoire. En effet, nous avons prévu au menu du repas du 15 janvier 2024 un « tian de légumes d'hiver au comté ». Le matin même du jour de l'atelier, nous faisons, comme chaque fois, les achats nécessaires à la préparation du déjeuner. Cette recette comportait, comme son titre l'indique, un certain nombre de légumes dont des blettes et, la base incontournable, du petit épeautre. Pas de chance, ces deux ingrédients manquaient cruellement dans les rayons. Prises au dépourvu (de plus l'heure tournait), nous nous sommes ruées sur le rayon livres de cuisine et après avoir consulté des dizaines de recettes, notre choix s'est porté sur celle qui vous est détaillée ci-dessus. Prise de photo de la page du livre, achat, au pas de course, des denrées nécessaires et, avec une demi heure de retard, nous avons rejoint notre groupe de participants pour procéder tous ensemble à l'élaboration du plat.

Ce fut un succès, c'était non seulement succulent, mais surtout et, c'est entre autres un des buts de cet atelier, cela a permis à certains de découvrir et goûter les topinambours. Il semblerait que ça ne reste pas un « one shot ». Voici la recette ci dessous !

POULET AUX TOPINAMBOURS ET CHAMPIGNONS



Ingrédients pour 6 personnes :

1 oignon – 3 cuil. à soupe d'huile d'olive – 1 poulet coupé en morceaux ou 6 escalopes de poulet – 1 bouquet garni – 500/750 g de topinambours – jus d'un 1/2 citron – 500 g de champignons de Paris – 50 g de beurre – 40 g de farine T65 – 20 cl de crème fraîche liquide – sel et poivre du moulin

Peler et émincer l'oignon. Dans une cocotte faire revenir dans 2 c. à soupe d'huile d'olive les morceaux de poulet sur toutes les faces. Ajouter l'oignon et le bouquet garni. Couvrir d'eau à hauteur (1 l environ). Saler et poivrer. Porter à ébullition et laisser cuire à frémissement pendant 40 mn à couvert.

Pendant ce temps, éplucher les topinambours, les couper en morceaux s'ils sont trop gros et les placer dans un saladier d'eau citronnée afin d'éviter qu'ils noircissent.

Oter les pieds des champignons, les couper en 4 et les faire revenir à feu vif dans une poêle avec 1 cuillère d'huile d'olive en secouant régulièrement la poêle jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Egoutter si besoin et réserver.

Au bout des 40 mn de cuisson du poulet, ajouter les topinambours et faire mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Retirer les topinambours et les morceaux de poulet et les réserver au chaud.

Filtrer le jus à travers un chinois. Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et remuer. Verser dessus petit à petit le jus de cuisson et fouetter, la sauce va épaissir. Ajouter la crème fraîche et mélanger.

Verser la sauce dans la cocotte, ajouter les topinambours, les champignons et la viande, goûter et rectifier l'assaisonnement. Laisser mijoter quelques instants et servir aussitôt.