



SOMMAIRE

RETOUR PHOTOS SUR L'ÉTÉ

LES ANIMATIONS SENIORS

PROCHAINEMENT À LA
BULLE D'R

LE HARCELEMENT
PARLONS-EN

LES VACANCES D'AUTOMNE

RECETTE UKRAINIENNE

LES PROCHAINES DATES
CUISINE DU MONDE

LA RENTRÉE DES ATELIERS A
PARTIR DU 11 SEPTEMBRE

DES TEMPS PARTAGÉS

C'est la rentrée !



Edito

Bonjour à toutes et à tous.

L'été 2023 aura été riche de moments à vivre ensemble avec :
*des rencontres d'habitants et de partenaires
*des animations, des sorties et des temps d'échanges
*des vadrouilles dans Luçon avec "petite Germaine"
*les activités FLI, chorale et tricot maintenues
*des temps forts au cœur des quartiers et au jardin Dumaine en animation de proximité.

Quel plaisir, quelle réussite ! Ces moments de rencontres et de partages intergénérationnels, animés par les bénévoles et les professionnels, trouvent leur public. Ils prennent tout leurs sens dans une dynamique d'animation de la vie sociale, de lien social et de solidarité dans cette période estivale où beaucoup d'activités s'arrêtent. A revivre en images dans les pages suivantes. BRAVO et MERCI pour tout cela.

Pour la rentrée de septembre,
Les nouveautés :

-Rendez-vous sera donné tous les 3èmes vendredis de chaque mois de 14h à 17h aux bénévoles qui le souhaitent pour ensemble entretenir le centre social.

-Découverte de la modélisation et de l'impression en 3D le mercredi après-midi avec Cédric.

-Initiation à la langue arabe les lundis et vendredis matin avec Zied.

Sans oublier la reprise des ateliers habituels et de nombreux projets à découvrir dans les pages suivantes.

Bonne rentrée à toutes et à tous !

Noémie Désiré-Porcher

RETOUR PHOTOS SUR L'ÉTÉ

Avec nos animateurs bénévoles toujours présents et dans la bonne humeur pour un été réussi



Mickaël, Françoise et Evy au quartier Nau-Biron



Catarina, Daisy, Monique, Grégory au jardin Dumaine

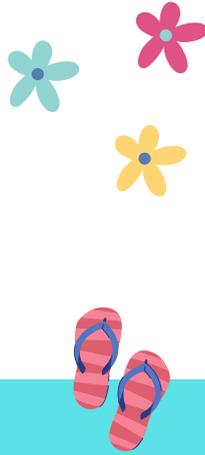


Marie Lo et Elodie

Et aussi Rémi,
Anthony,
Cécile...



SORTIES FAMILLES ET INTERGÉ - ANIMATIONS DE PROXIMITÉ



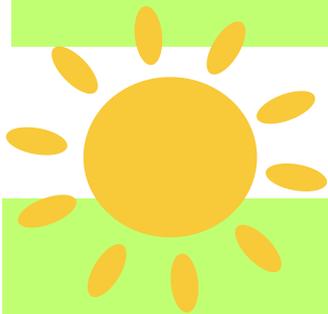
LES ANIMATIONS SÉNIORS

L'été était bien chargé pour les séniors :
Ils ont pu participer à de nombreuses activités.

Les Eh pads nous ont invité pour fêter la musique le 21 juin.

Et toujours sur le thème de la musique, l'atelier séniors du CCAS a
proposé un après-midi blind test au Jardin Dumaine.

Nous nous sommes retrouvés au jardin, au frais sous les arbres
pour un temps intergénérationnel autour des jeux en bois et jeux
de société.



PROCHAINEMENT A LA BULLE D'R...

ATELIER JEUX A LA BULLE D'R

LES MERCREDIS DE 10H À 12h
20 SEPTEMBRE - 18 OCTOBRE - 15 NOVEMBRE - 6 DÉCEMBRE

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

VENEZ JOUER EN FAMILLE !
PARENTS-ENFANTS
GRANDS PARENTS-PETITS ENFANTS

À PARTIR
DE 3 ANS

INSCRIPTIONS AUPRÈS DE CHRISTINE

LE MERCREDI 4 OCTOBRE

ATELIER
CONFITURE ET
COMPOTE MAISON



LE MERCREDI 11 OCTOBRE :

INAUGURATION DU CAMPING CAR
DU NID DES AIDANTS
devant la maison Esculape

Goûter d'antan avec les confitures maison.

Café parents - papote

Samedi 23 septembre :

Quelle est selon vous l'importance de la famille ? comment faire famille ?

Samedi 28 octobre :

La fratrie, les relations frères et soeurs

Samedi 25 novembre :

L'éducation au sein du couple, quelles valeurs transmettre sur la place de chacun, comment se mettre d'accord entre parents ?

Samedi 16 décembre :

L'accueil du nouveau né, qu'est ce que cela change ?

ÉCHANGEZ SUR LA PARENTALITÉ
De 9h30 à 11h30 à La Bulle d'R



Possibilité de garde des
enfants sur place

PROCHAINEMENT A LA BULLE D'R...

LA BULLE D'R EN PARTENARIAT
AVEC SVL PRÉSENTE...

LUNDI 25 SEPTEMBRE DE 14H À 17H15

CINÉ-DÉBAT *au ciné Triskell* *" Joyeuse retraite ! "*



Le passage à la retraite est un moment de vie qui se prépare. Une étape importante de la vie qui provoque des changements et des questionnements.

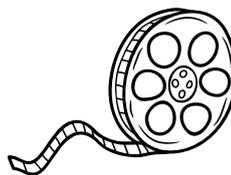
Le visionnage du film "Joyeuse retraite!" servira de support d'échanges et de débats autour de la retraite à l'issue de la projection. Gratuit sur inscriptions auprès de Noémie dans la limite des places disponibles.

LE HARCÈLEMENT PARLONS-EN !



SAMEDI 18 NOVEMBRE

De 10h à 20h au
CinéTriskell



**Ouverts à tous
enfants
ados
familles**

Dans le cadre du 1er CinéTriskell Film Festival, la sensibilisation sur les questions de harcèlement sera à l'honneur à travers divers ateliers.

**Courts-métrages suivis d'ateliers
de sensibilisation**

Débats

**Courts-métrages réalisés par des ados
participants au concours**

Stands de sensibilisation

Retrouvez-nous au stand de 

Restauration sur place

Retrouvez-nous
sur Facebook:





**LES ANIMATIONS
DES VACANCES
D'AUTOMNE
à la Bulle d'R**

MARDI 24 OCTOBRE :

**Atelier déco d' Halloween avec
création de lanternes**

JEUDI 26 OCTOBRE :

**Confection de tartes aux citrouilles
et ateliers de déco Halloween**



MARDI 31 OCTOBRE :

HALLOWEEN

**BOUM d' Halloween
Défilé**

**Atelier maquillage
Goûter collectif**



La salade shuba



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 filet de hareng salé
- 2 betteraves rouges cuites
- 1 oignon
- 1 pot de mayonnaise
- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 2 œufs durs



Préparation

1. Faites cuire la pomme de terre non épluchée dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. À la fin de la cuisson, égouttez la pomme de terre cuite et laissez-la refroidir. Quand la pomme de terre a refroidi, épluchez-la et écrasez-la grossièrement en purée dans un bol.
2. Pelez la carotte et râpez-la. Découpez les betteraves cuites en petits bâtonnets. Ecaillez les oeufs durs et écrasez-les grossièrement dans un récipient. Pelez et hachez finement l'oignon. Coupez en petits morceaux le filet de hareng fumé.
3. Placez 4 cercles à pâtisserie dans des assiettes. Répartissez dans le fond des cercles la pomme de terre écrasée puis recouvrez avec une couche de mayonnaise. Placez sur le dessus les morceaux d'hareng fumé et l'oignon haché.
4. Tassez bien le tout avec le dos d'une cuillère. Réservez au frais jusqu'au service. Démoulez au moment de servir. Dégustez bien frais, parsemer d'oignon nouveau (tige) ciselé.

LES PROCHAINES DATES DE CUISINE DU MONDE



Vendredi 22 septembre
Vendredi 20 octobre
Vendredi 17 novembre
Vendredi 15 décembre



LA RENTREE DES ATELIERS A PARTIR DU 11 SEPTEMBRE

LUNDI

FLI
CREA
ATELIER CUISINE
CLAS
INITIATION ARABE

MERCREDI

FLI
PHOTOS
CHORALE
IMPRESSION 3 D
JEUX EN FAMILLE

MARDI

FLI
WII BOWLING
CLAS

JEUDI

FLI
TRICOT
CLAS

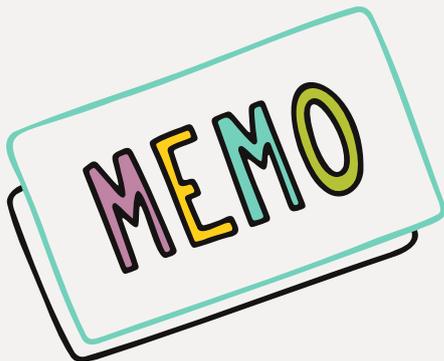
VENREDI

ESPACE NET
INITIATION ARABE
CUISINE DU MONDE

CAFE PAPOTES
CAFE REPARATION

SAMEDI

A vous de
jouer !



**ATELIER
FRANCAIS LANGUE D'INTÉGRATION
(F.L.I.)**

Des bénévoles vous enseignent la langue française le

LUNDI	14H-16H
MARDI	10H-12H 14H-16H
MERCREDI	10H-12H
JEUDI	10H-12H 14H-16H

06 37 97 70 12

LUCON LA BULLE D'OR

Echange de pratique entre bénévoles
du FLI avec le CADA le 3 octobre

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE
Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité (CLAS)

Votre enfant est accueilli par des bénévoles. Un temps d'écoute et d'échanges autour d'un goûter est proposé puis de l'aide dans l'organisation du travail personnel, ainsi que des projets culturels et des activités d'expressions manuelles ou scientifiques.

Apprendre à apprendre
Éveiller la curiosité
Savoir s'organiser
Devenir plus autonome

Une chance pour s'épanouir et réussir à l'école.

C'est où ?
A l'école du Centre
A l'école Jean-Moulin

C'est quand ?
Mardis et jeudis de 16h30 à 18h
Lundis et jeudis de 16h30 à 18h

06 37 97 70 12
Contact : christine.guilbaud@ccas.fr

LUCON LA BULLE D'OR

Formation des bénévoles
du CLAS courant octobre

Embellissement de la bulle d'R avec les bénévoles

14h-17h les vendredi :

15 septembre

20 octobre*

17 novembre

15 décembre

*avec goûter d'accueil des nouveaux bénévoles

Petits déj' partenaires

-19 octobre, 9h30-11h30

La cuisine de la Bulle d'R
quelles améliorations et
quelles activités partagées ?

-7 décembre, 9h30-11h30

Illétrisme, comment
accompagner nos bénéficiaires ou
vers qui les orienter

Réunions des bénévoles

-collèges thématiques en
octobre pour les mercredis de
l'évaluation

-comité des bénévoles en
décembre

Soirée débat Des limites pour grandir un mardi en soirée courant novembre

En prévision pour les vacances de Noël

28 décembre : Fabrication de cartes de nouvel an et goûter de Noël

4 janvier : Boum de la nouvelle année 2024