



SOMMAIRE

 LES ANIMATIONS SENIORS :
LA QUINZAINE BLEUE RETOUR PHOTOS
SUR L'AUTOMNE ANIMATIONS À VENIR LES VACANCES D'HIVER RÉVEILLON SOLIDAIRE TRADITIONS DE NOEL DÉCORATIONS DE NOEL
PAR L'ATELIER SÉNIORS PROCHAINEMENT À LA
BULLE D'R RECETTES DÉGUSTÉES À
CUISINE DU MONDE

Edito

La rentrée de septembre est déjà loin. Nous ne nous sommes pas ennuyés sur toute cette période. Les événements, les activités quotidiennes et mensuelles rythment les semaines ; les nouveaux ateliers trouvent leur public pour le plaisir de partager, se retrouver, faire ensemble... à tout âge - comme le témoignent les quelques retours en images dans les pages suivantes. Des nouveaux vont voir le jour (coup de pouce couture, dessin/arts plastiques) et c'est très chouette. C'est avec plaisir que nous vous accueillons toutes et tous chaque jour.

Les partenariats se développent également nous accueillons régulièrement les activités de la MDSF, du nid des aidants, de l'UDAF, la mission locale, Vendée Diabète...

Nous avons expérimentés les petits déj'partenaires ; des matinées jeux en famille avec l'OSE ; des après-midis jeux avec les jeunes du SAJ ; des activités à l'épicerie sociale ; des actions avec Vendée habitat et la Communauté de communes SVL.

La période des fêtes est un moment magique et solidaire nous avons le plaisir de prévoir un programme d'animations, de sorties et de moments créatifs / festifs en période scolaires et de vacances. Nous sommes fiers aussi d'organiser notre premier nouvel an solidaire le 31 décembre.

Un centre social vivant, intergénérationnel, interculturel et solidaire où chacun trouve sa place et à le plaisir de venir au quotidien. Pour tout cela :

Merci à tous les bénévoles, bienvenue aux nouveaux/elles.

Merci à nos adhérent(e)s.

Merci à toute l'équipe : Angélique, Cédric, Christine, Véronique et nos stagiaires/service civique ainsi qu'aux collègues du CCAS.

Merci aux élus.

Merci aux partenaires de la Bulle d'R.

Merci à toutes et à tous de nous permettre de vivre ces belles dynamiques, merci de votre confiance et de votre engagement, merci pour votre investissement et pour les sens que vous donnez à nos actions. Passez de belles fêtes de fin d'année.

Noémie Désiré-Porcher

LES ANIMATIONS SÉNIORS : LA QUINZAINE BLEUE / octobre 2023

PENDANT LA QUINZAINE BLEUE, LE CCAS A ORGANISÉ DES ACTIVITÉS DESTINÉES AUX SÉNIORS. RETOUR EN IMAGES.



Les élèves de la MFR de St Michel accompagnaient les Séniors pour un goûter dansant animé par Christophe



Nous avons terminé par la marche bleue en compagnie des Ehpad alentours.



La police municipale de Luçon était mobilisée pour répondre aux questions lors de notre session prévention routière.



RETOUR PHOTOS SUR L'AUTOMNE et vacances de la Toussaint

UN ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL POUR LA FÊTE D'HALLOWEEN le mardi 31 octobre 2023



Les séniors et les enfants
se sont rencontrés pendant un
après-midi afin de créer et
partager autour d'Halloween.



HALLOWEEN, c'est une fête animée où tout le
monde s'amuse en famille, quelque soit les
âges. Notre chère Régine bénévole, a su
mettre l'ambiance. Elle mérite un oscar de
l'animation !!!



H A L L O W E E N



DÉCORATIONS DE NOEL PAR L'ATELIER SÉNIORS



Votre mission si vous l'acceptez...

Cette année, l'association "l'outil en main" a fabriqué des sapins en bois destinés aux différents services de la ville.

Fabienne responsable de la vie associative au forum des associations a sollicité l'atelier seniors pour les décorer.

Véronique animatrice seniors et 4 adhérentes se sont portées volontaires pour réaliser des décorations faites à la main.

C'est avec beaucoup d'implication et de minutie que 5 sapins de Noël ont été habillés. Nous tenons à les remercier pour tout le temps de fabrication passé en ateliers à La Bulle d'R mais aussi à la maison.

Quand vous regarderez ces sapins, vous y verrez sans doute toute la passion qui y a été déployée.

BRAVO et MERCI !



DÉCORATIONS DE NOEL PAR L'ATELIER SÉNIORS



Mission réussie !



ANIMATIONS À VENIR ...

8 DÉCEMBRE

DE 14H30
À 16H30

JEU DE SOCIÉTÉ À LA BULLE D'R
animé par le SAJ

Animation intergénérationnelle :
Jeunes / Adultes / Séniors

ATELIERS JEUX PARENTS - ENFANTS 3 ANS ET PLUS

Venez découvrir des jeux à partager en famille

Le mercredi
6 décembre de 10h à 12h

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

À la Bulle d'R
Rue Dumaine, 85400 Luçon

renseignement inscription auprès de :
Christine Guilbaud - 06 37 97 70 12
christine.guilbaud@ccas-lucon.fr



MERCREDI 6 DÉCEMBRE
ET 13 DÉCEMBRE

ATELIER CRÉATION
de cartes de vœux SOLIDAIRES

Animé par Marie Madeleine



ATELIER
ENTRE BENEVOLES
ET ADHERENTS



À LA BULLE D'R



À 14H

LES CARTES SERONT DISTRIBUÉES LORS DE LA SOIRÉE
DU NOUVEL AN SOLIDAIRE ORGANISÉ PAR LA BULLE D'R.

INSCRIPTIONS AUPRÈS D'ANGÉLIQUE AU :
06 30 93 87 79

**Parentalité : rencontres/échanges réalisées et à venir
en partenariat avec l'École des parents et des Educateurs**

Soirée débat

à destination des parents, grands-parents,
professionnels de la petite enfance...

Des limites pour grandir

Mardi 28 novembre 2023
de 20h à 21h30 à la Bulle d'R

Gratuit



Sur
inscription

Animée par Sarah Thomas,
psychologue de l'École des
Parents et des Educateurs

Bulle d'R, Maison Dumaine
Rue Dumaine à Luçon
Contact : christine.guilbaud@ccas-lucon.fr
06 37 97 70 12



Soirée débat

"Des limites pour grandir"

le 28 novembre animée par
Sarah Thomas, psychologue
a permis à une dizaine de
personnes, parents et
professionnelles de la petite
enfance, d'échanger autour
des limites et règles.

CAFÉ PAPOTE

Samedi 16 décembre 2023 de
10h à 11h30 sur le thème
suivant :
l'accueil du nouveau né,
qu'est ce que ça change pour
chacun dans la famille ?

L'illettrisme, comment accompagner et vers qui orienter ?

Le Centre Social s'organise en 5 collèges thématiques :

Familles-intergénérationnel ; communication-numérique-formation des bénévoles ; partenariats-accueil-valorisation du bénévolat ; allers vers ; vie à Dumaine.

Cela permet d'échanger entre bénévoles et professionnels. Ensemble nous donnons du sens en co-construisant nos actions.

Les petits déj'partenaires sont nés de ces échanges. Il a été exprimé l'importance de créer du lien entre nous et nos partenaires, de mieux nous connaître, d'échanger nos pratiques, d'avancer et faire ensemble. Le premier était le 19 octobre. Nous avons réuni les partenaires et référents d'ateliers qui utilisent la cuisine pour ensemble faire un point de situation sur les choses à améliorer et aussi se projeter sur de futures animations en commun.

Le prochain sera **le 7 décembre sur la thématique de l'illettrisme de 9h30 à 11h30** dans nos locaux. L'idée est de faire un état des lieux (ce qui se fait sur le territoire), de nous questionner sur comment le détecter, comment accompagner ces personnes, vers qui les orienter...

Si vous êtes concernés par cette thématique, que vous souhaitez nous apporter vos témoignages et partager votre expérience, rejoignez-nous.

Contact et inscription : La Bulle d'R - Rue Dumaine 85400 Luçon - 06.37.97.35.22

COMITÉ DE BÉNÉVOLES ET REPAS PARTAGÉ AVEC LES ADHÉRENTS

22
DÉCEMBRE

COMITÉ DE BÉNÉVOLES

AU PROGRAMME:
BILAN DE 2023
PERSPECTIVES

ACCUEIL DES NOUVEAUX BÉNÉVOLES

PUIS À MIDI :

REPAS
PARTAGÉ

&

KARAOKÉ
JEUX DE
SOCIÉTÉ

AVEC LES
ADHÉRENTS

avec des élèves du lycée st Ursule





PROGRAMME

ACTIVITÉS GRATUITES

Noël

9
DÉCEMBRE
de 16H
à 22H

FOIRE ORIENTALE " Abbaye de Maillezais "
Sortie réservée aux adhérents.
Direction le désert avec la foire orientale.
Le jour: des spectacles et des chants de Noël.
La nuit: spectacle de feu.
Prévoir un pique-nique.
Rendez-vous à La Bulle D'R à 16h (Minibus)

15
DÉCEMBRE
A 18h

ESCAPE GAME DE NOEL
lors d'un repas **CUISINE DU MONDE**

13 & 20
DÉCEMBRE
de 10H
à 12H

**ATELIER FABRICATION
DE COURONNES ET BOULES DE NOEL**
*Ouvert à tous- Merci d'apporter des vieilles guirlandes
et boules de Noël.*
LE 20/12 entre 10H et midi: PASSAGE DU PERE NOEL

28
DÉCEMBRE
de 14H30
à 17H

CONFECTION DE CARTES DE VOEUX
Ouvert à tous

30
DÉCEMBRE
de 14H30
à 19H30

HARAS DE VENDÉE À LA ROCHE SUR YON
Sortie réservée aux adhérents.
" Magie, loisirs créatifs et contes."
Rendez-vous à La Bulle D'R à 14h
(Minibus)

Renseignements et inscriptions au préalable:
Auprès de Christine au 06 37 97 70 12
ou par mail : christine.guilbaud@ccas-lucon.fr



La Bulle d'R a commencé l'année 2023 sous le signe de **DÉFIS SOLIDAIRES** : lutter contre les injustices et faire vivre les solidarités à travers ses actions, c'est contribuer à une société où il est agréable de vivre ensemble.

C'est comme par évidence que l'année se terminera aussi autour de ces valeurs fortes que nous portons puisque La Bulle d'R organise :

UN RÉVEILLON SOLIDAIRE LE 31 DÉCEMBRE.

Temps forts par excellence, les fêtes de fin d'année accentuent encore plus le sentiment de solitude qui pèse toute l'année.

Cet évènement va permettre aux personnes éloignées de leur famille physiquement ou affectivement ainsi qu'aux personnes qui traversent un moment difficile, de passer un moment convivial et bienveillant.

Cette soirée festive est organisée autour d'un repas partagé afin que tout le monde puisse participer sans freins financiers.

Les participants sont des adhérents à La Bulle d'R et des bénévoles mais la fête est aussi ouverte au grand public (dans la limite des places disponibles). La mixité du public vise à encourager l'insertion et l'ouverture sociale des invités.

L'idée est de passer les fêtes de fin d'année ensemble entre adhérents, bénévoles et autres, afin de maintenir le lien avec nos publics y compris pendant ce temps délicat des fêtes.

Chaque personne souhaitant participer est invitée à s'impliquer dans l'organisation de la soirée et la préparation de la salle (décoration, mise en place, rangement...). Et si vous aimez animer des soirées (gérer une playlist musicale par exemple) et que vous souhaitez nous accompagner dans cette belle aventure solidaire... n'hésitez pas à nous en informer!

Pour tous renseignements et inscriptions contactez :
Angélique au 06 30 93 87 79.

Merci à l'équipe de bénévoles qui n'a pas hésité à répondre présente dans l'organisation de cet évènement. Votre implication est une belle expression de solidarité.

“ Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences.

Françoise Dolto ”

POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET LA SOLITUDE ...
POUR OFFRIR UN MOMENT FESTIF ET CONVIVIAL ...

LA BULLE D'R
ORGANISE UN
RÉVEILLON SOLIDAIRE
Le 31 décembre
A LUÇON

SALLE DES FÊTES A LUÇON

GRATUIT | REPAS PARTAGÉ (BUFFET FROID)
PLACES LIMITÉES

CHACUN APORTE UN PLAT ET UNE BOISSON SANS ALCOOL A PARTAGER

A 20 H

INSCRIPTIONS AU :
06 30 93 87 79

LUÇON LA BULLE D'R

Noël d'antan : simple et convivial

Jeudi 23 novembre, l'heure était au souvenir des Noëls d'antan. Au cours d'un atelier jeux de société, réunissant des seniors,

ils nous ont confié leurs souvenirs des Noëls de leur enfance.

Si beaucoup sont issus de familles nombreuses, une vie simple à la campagne leur permettait d'assurer un repas de Noël traditionnel.

Mais le travail était la règle, même pour les plus jeunes : « Pour le repas de Noël, nous avions tout : un élevage de poules et de lapins, des fruits et des légumes que nous allions ramasser. » explique Gisèle ».

Les veillées d'hiver avec les voisins étaient des réunions très conviviales. Ils s'entraidaient beaucoup. Lorsqu'il n'y avait pas de sapin à décorer, une simple branche faisait l'affaire : « Je me souviens avoir demandé à un voisin de me couper une branche de sapin puis lui ai demandé de la mettre dans un seau. » précise Lisette.

Pas de marché de Noël et peu de cadeaux, souvent une orange et un chocolat, accompagnés parfois d'objets utiles : mitaines, pelotes de laine, cahier voire un peu plus : parapluie, cartable... « Notre plus gros cadeau : un tourne-disque » se souvient Monique.

Mais Noël c'était aussi, faire une crèche et aller à la messe : « Nous allions à la messe de minuit et devions parcourir 7 km à pied. Puis il fallait chanter. C'était une vraie distraction. » raconte Denise.



Article rédigé par Sylvie, bénévole.

Noël au Pérou

Les préparatifs de Noël commencent à l'Avent. Les Péruviens préparent une couronne de Noël sur laquelle sont disposées 4 bougies, une violette, une verte, une rouge et une blanche. Chaque dimanche précédant Noël, on allume une bougie dans l'ordre des couleurs ci-dessus. La première semaine de décembre, le moment est venu d'installer la crèche. Celle-ci est différente selon les régions. Le sapin est mis en place à ce moment là aussi. Le 24 au matin, les préparatifs du dîner commencent : Une dinde au four sera servie accompagnée de riz aux raisins et de différentes salades sucrées-salées. À 22 heures, les Péruviens assistent à la Messe puis ils dîneront à minuit. Après le repas, les enfants ouvriront leurs cadeaux déposés sous le sapin.

Au Pérou, le chocolat chaud est une tradition de Noël. En décembre, il existe des rassemblements appelés "chocolatadas" où des bols fumants de cette délicieuse boisson, sont servis avec des tranches de panettone. Le 24 décembre, les associations offrent du chocolat chaud, du panettone et des petits cadeaux aux enfants des familles les plus pauvres.

Tous les Péruviens aiment leur chocolat chaud, même si à cette époque de l'année, dans la majeure partie du pays, c'est déjà l'été.



Article rédigé d'après le témoignage de Cécilia adhérente, originaire de Camana au Pérou.





Le 12 janvier à 14 heures

ATELIER PATISSERIE: PRÉPARATION DE GAULETTES DES ROIS

Le 13 janvier à 14h30 heures

GALETTE DES ROIS DE LA BULLE D'R

ATELIERS BIENVENUE À LA RETRAITE

Ces ateliers s'adressent aux actifs, à partir de 2 ans avant l'âge de départ à la retraite et aux nouveaux retraités, nouvellement partis à la retraite depuis moins de 2 ans.

6 séances GRATUITES seront proposées entre le 11/03/24 et le 03/04/24.

Les thématiques abordées seront les suivantes :

- A la retraite, mes démarches administratives et financières
- Retraite, mes envies, mes projets, mon temps
- Je continue de prendre soin de moi
- 100% mobile à la retraite
- Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres
- S'enrichir de nos différences d'âge

Pour plus d'infos, contactez Angélique au 06 30 93 97 79



LE 30 JANVIER À 14 HEURES
À LA BULLE D'R

Café Causons Traditions

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

Comment c'était avant ?

Ici et
Ailleurs...

Autrefois...
Maintenant

Renseignements et inscriptions :
06 30 93 87 79



DES NOUVEAUX ATELIERS

La Bulle d'R s'enrichit de ses rencontres, de nouveaux bénévoles viennent agrandir la famille et élargir le panel d'activités proposées.

Ainsi en 2024, nos adhérents pourront s'initier ou se perfectionner en dessin et en Arts Plastiques avec Imré.

Ils auront aussi la possibilité d'apprendre la couture avec deux nouvelles bénévoles.

C'est encore de beaux moments de convivialité qui se profilent à La Bulle d'R, des échanges de pratiques et de savoirs... des créations avec les mains qui nous donnent déjà plein d'idées de projets collectifs.

Vivement 2024 !



RECETTES DÉGUSTÉES À CUISINE DU MONDE

RECETTE TUNISIENNE

Tajine tunisien au poulet



Ingrédients :

-300 g de poulet - 5 pommes de terres -10 oeufs -Gruyère rapé - 3 oignons - Persil -Sel - poivre curcuma - Origan - herbes de Provinces - huile

- Faire revenir le poulet coupé en morceaux dans l'huile avec de l'origan, du sel, du poivre et des herbes de Provinces. Cuire 20 minutes
- Couper les pommes de terre et les oignons en dés et les faire revenir dans l'huile.
- Ciseler le persil.
- Mélanger les pommes de terre, le poulet, le persil, le gruyère, les oignons, assaisonner avec du sel et du curcuma.
- Battez légèrement les oeufs et les ajouter à la préparation dans un plat à gratin.
- Faire cuire au four.
- A la sortie du four, ajouter du parmesan moulu.



Bon appétit !



RECETTE COLOMBIENNE

Arepas



Ingrédients pour 4 arepas

- Une grande tasse de farine de maïs blanc précuite
- Une grande tasse d'eau tiède
- Une pincée de sel



Comment faire la pâte des arepas ?

Dans un saladier, verser la farine de maïs blanc précuite avec le sel.

Verser un peu d'eau tiède et mélanger (avec les mains).

Renouveler avec toute la quantité d'eau tiède, Pétrir pendant 10 minutes.

Ajouter de l'eau si la pâte est cassante, ajouter de la farine si elle est collante.

Comment former les arepas ?

Pas besoin de laisser reposer la pâte, vous pouvez continuer le processus une fois la texture idéale trouvée. Diviser votre pâte en 4 morceaux égaux.

Aplatir avec la paume de la main pour donner la forme d'une galette de 5 mm d'épaisseur environ. Aidez-vous de votre pouce et de votre index.

Comment faire cuire les arepas ?

Il existe différentes manières de cuire l'arepa : frite ou rôtie sur une plaque ou un grill. Si vous n'avez pas de plaque ou de grill, une poêle sera suffisante. Faire chauffer la poêle avec un peu de beurre.

Laisser dorer les 4 galettes à feu moyen et les retourner régulièrement pendant 5 minutes.

Une fois que l'arepa est dorée et cuite en son coeur, coupez-la pour l'ouvrir en deux et la garnir. Une fois ouverte, vous pouvez y ajouter ce que vous souhaitez ! Par exemple du beurre, du fromage, du jambon ou encore de la viande cuite au préalable, du poulet avec des légumes, de l'omelette... Nous vous recommandons de les faire cuire encore un peu pour faire fondre le fromage.

C'est prêt !

MERCI



À tous nos adhérents
et bénévoles
qui nous offrent
chaque mois
de beaux moments
de partages
autour de leur culture !

