

Journal Hiver 2024

Bien dans sa ville, bien dans sa vie avec l'AVF

Janvier 2024



Enfin 2024... !

Nombre d'entre nous ont envie d'oublier rapidement l'année écoulée dans le monde et souhaiter que 2024 soit plus douce. Chez AVF Luzy Morvan l'année s'est bien achevée et nous avons été enchantés de voir tant de nouveaux visages s'intégrer harmonieusement dans notre association, créant des liens qui, nous en sommes persuadés, perdureront au fil des saisons.

Alors que les températures baissent et que l'hiver s'installe, c'est le moment idéal pour réaffirmer l'importance du lien amical. Chez AVF Luzy Morvan, nous croyons fermement que la richesse d'une communauté réside dans les relations chaleureuses et durables qui la composent.

En cette nouvelle année, souhaitons-nous mutuellement une année empreinte de solidarité, de partage et d'épanouissement collectif.

Bonne lecture et meilleurs vœux de la part de toute l'équipe AVF Luzy Morvan !

SOMMAIRE

MOMENTS FORTS

Soirée des nouveaux arrivants,
Marché de Noël,
Galette des Rois

PROGRAMME 2024

Conférences,
Evènements,
Sorties et visites,

COMMUNIQUONS

Facebook,
Appli AVF
Formations

ATELIERS

Interview,
Recette,
Agenda des Ateliers

La Soirée des Nouveaux arrivants

Jeudi 23 novembre, les bénévoles d'AVF Luzy-Morvan ont accueilli à la salle des fêtes de Luzy, les nouveaux arrivants de notre région.

Plus de 120 personnes ont participé à cette soirée, nous remercions ici les maires qui ont aimablement répondu à notre sollicitation et à notre invitation.

Belle ambiance chaleureuse, conviviale et sympathique avec de nombreux échanges entre bénévoles et nouveaux arrivants. Ces derniers ont pu découvrir les ateliers et les animations proposées par notre association.

L'atelier Cuisine et Art de la Table aidé par des bénévoles avaient préparé un cocktail qui a régalé tous nos invités.

Marché de Noël



Le dimanche 3 décembre 2023, AVF Luzy Morvan était présent lors du marché de Noël de Luzy organisé par le Comité des fêtes. Plus de soixante-dix exposants étaient présents à la grande Halle. Une très grosse affluence et une très belle occasion de présenter les créations exposées par l'Atelier Peinture.

Galette des Rois

VIVE LA REINE ! VIVE LE ROI !

Cuisiné avec amour par l'atelier Cuisine et Art de la Table

La Galette des Rois et Reines des AVF

Jeudi 18 janvier 2024

A partir de 15 heures
Salle des fêtes de Luzy

Venez nous accompagner

ACCUEIL à Luzy

Dimanche 28 Janvier 2024

à partir de 15 heures

Salle Jeanne d'Arc (en face local AVF - rue Voltaire) Luzy

AVF Luzy-Morvan vous accueillera pour passer un moment de convivialité, de partage et de détente autour d'un café, d'un thé ou d'un chocolat. Nous partagerons les spécialités, de préférence sucrées, des uns et des autres réalisées pour ce goûter participatif.

Inscrivez vous avant le 11 Jan (AVFluzyMorvan@gmail.com) ou par téléphor.



La traditionnelle Galette des Rois des Adhérents AVF Luzy Morvan a eu lieu à la salle des fêtes de Luzy jeudi 18 janvier. Préparées avec talent par les bénévoles de l'Atelier Cuisine, les Galettes ont été partagées entre plus de 100 personnes. Et le 28 janvier a débuté notre cycle des « Rencontres du Dimanche » permettant d'écouter Conteurs et Musiciens en échangeant entre adhérents.

Participation au chapeau

inscription auprès de Martine Vincent lors de la Galette des Rois ou par téléphone 0614260246 ou mail avfluzymorvan@gmail.com

Le Programme 2024

Janvier :

- 18 janvier : Galette des Rois
- 28 janvier : Rencontre conviviale du dimanche Salle Jeanne d'Arc (dégustation, musique et conteur)

Mars :

- Conférence : La nouvelle agriculture du Morvan (en projet)

Avril :

- 20 avril : Soirée Jazz
- 27 avril : Croisière Canal latéral à la Loire

Mai :

- AVF en fête au Marché Couvert de Luzy

Juin :

- 8 juin : Visite du château de Cormatin, déjeuner à bord du train des Combes, visite de la mine de Blanzay, ses installations et ses 200 m de galeries reconstituées
- La Dictée du Bac des AVF

Septembre :

- 14 septembre : Tournoi de Bridge
- Visite de la Villa Perruson (date à venir)

Octobre :

- Assemblée Générale

Novembre :

- 21 novembre : Soirée Nouveaux Arrivants

Décembre :

- 1^{er} décembre : Marché de Noël

Canal Latéral à la Loire



Croisière déjeuner sur le canal latéral à la Loire, dans le département du Cher, à la découverte de la double écluse du Guétin, le pont canal, l'écluse de l'Aubray, embranchement de Givry

Villa Perruson



Demeure bourgeoise construite entre 1869 et 1890 par la famille Perrusson, patrons de l'usine céramique d'Euisses elle est devenue une maison catalogue permettant aux Perrusson - Desfontaines de montrer l'importante variété de leurs créations

Le Grand Voyage

Nous réfléchissons à renouer avec la tradition d'AVF Luzy Morvan de partir pour un grand voyage organisé par un voyageur de qualité en 2025. Plusieurs destinations sont à l'étude (Cracovie et Auschwitz ou bien Verdun et la Grande Guerre (champs de bataille, Douaumont, villages détruits, citadelle souterraine...) et Nancy (place Stanislas, musée des Beaux-Arts avec la découverte de l'Ecole de Nancy, Majorelle, Gallé.... N'hésitez pas à nous faire part de vos idées et préférences (AVFLuzy@gmail.com)

Facebook

Afin de pouvoir communiquer plus largement et rapidement avec nos adhérents mais aussi afin de faire connaître plus largement notre action auprès de potentiels nouveaux membres, nous avons lancé une page Facebook mise à jour régulièrement.

En un mois, nous avons déjà plus de 200 personnes abonnées à nos publications.

Venez nous rejoindre, c'est ici =>

<https://www.facebook.com/AVFMorvanLuzy>



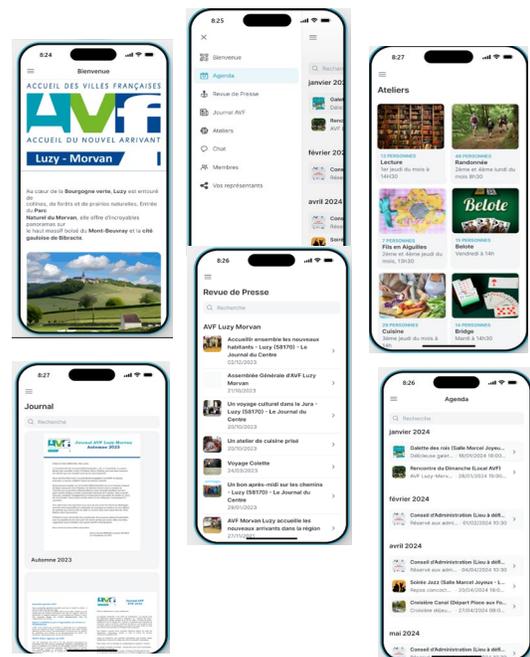
Application AVF Luzy Morvan

Toujours dans l'idée de plus et mieux communiquer mais aussi de mettre à disposition des animateurs plus d'informations détaillées, nous vous mettons à disposition une application très simple qui fonctionne sur votre PC et sur votre Smartphone.

Outre des informations d'actualité (l'agenda, les journaux, les horaires des ateliers, la revue de presse...), vous disposerez d'une sélection d'adresses (Balade, Restaurant, Culture, Patrimoine, ...) N'hésitez pas à nous communiquer vos découvertes afin que nous enrichissions les pages de cette application à disposition de tous.

Pour l'utiliser : <https://avf-luzymorvan.glide.page>

Ou bien ce QRCode :



FORMATION

Un des avantages du statut de membre d'AVF est l'accès qu'il vous offre aux modules de formation organisés par l'association. N'hésitez pas à contacter Pierre.chabosy@orange.fr
Voici le programme d'ici fin avril

Thème	Public	Dates T1 2024
Présidence (4 ½ journées, équivalent à 2 jours)	Nouveaux Présidents d'AVF ou Présidents n'ayant jamais suivi ce module	22/01, 29/01, 5/02, 12/02
Vivre les valeurs AVF et connaître l'organisation de l'association	Tous bénévoles, futurs bénévoles ou adhérents	29/01 et 5/02
Être Accueillants	Accueillants AVF et responsables Accueil	29/01 et 5/02
Construire une AG vivante et participative	Présidents et membres bureaux AVF et URAVF	19 et 26/02 2024
Créer du lien entre adhérents dans les animations	Animateurs et responsables des animateurs	4 et 11/03
Être Référent Mission AVF	Responsables Mission AVF	4 et 11/03
Construire une AG vivante et participative	Présidents et membres bureaux AVF et URAVF	18 et 25/03 2024
S'adapter au changement	Tous bénévoles, en priorité les membres des CA	18 et 25/03 2024
Anticiper et gérer les conflits	Tous bénévoles et adhérents	18 et 25/03 2024
Vivre les valeurs AVF et connaître l'organisation de l'association	Tous bénévoles, futurs bénévoles ou adhérents	8 et 15/04
S'initier à l'écoute active pour mieux communiquer	Tous bénévoles, futurs bénévoles ou adhérents	22 et 29/04

Interview

Dans chacun de nos journaux, nous allons désormais procéder à l'interview des animateurs de nos ateliers.

Nous commençons par un Atelier connu de tous pour ses délicieuses créations qui, depuis longtemps, nous enchantent lors de nos événements et accueille de nouveaux arrivants en partageant culture gastronomique, maîtrise technique, convivialité et Art de la Table.



Josette Rocher et Ria Leroux répondent donc aujourd'hui à nos questions

Josette, tu as fondé il y a déjà bien longtemps notre atelier Cuisine et Art de la Table, peux-tu nous raconter comment tu as rejoint AVF Luzy Morvan : J'ai rencontré François et Michele Develle en 1991 et Michele m'a convaincue de rejoindre l'atelier et d'en prendre l'animation dès 1992. La cuisine était déjà un plaisir mais j'ai alors découvert la passion de la Transmission.

Et toi Ria, tu fus il y a quelques années une nouvelle arrivante, arrivant de Belgique. Peux-tu nous raconter le début ? : Je suis arrivée en France en 2020, et grâce à une amie, j'ai rejoint AVF en 2021. J'avais été professeur de Cuisine en Belgique et sur les conseils d'une amie de l'atelier Peinture j'ai tout naturellement intégré l'atelier Cuisine.

Josette, peux-tu nous parler de ton atelier : Nous accueillons environ 25 personnes et nous bénéficions du soutien d'une dizaine d'autres membres pour les événements festifs. L'atelier demande beaucoup d'énergie car chaque recette doit être testée avant pour s'assurer qu'elle fonctionne et que son coût reste raisonnable. Nous accueillons avec plaisir les nouveaux arrivants en commençant par leur inculquer la clef d'une cuisine réussie : la convivialité et la bonne humeur ! Ensuite chacun apprend, crée des liens et échanges comme il le souhaite.

Ria, tu es maintenant le bras droit de Josette, peux-tu nous parler d'elle ? Jo (je l'appelle Jo) est facile dans l'échange y compris pour les étrangers. Elle sait quand il faut laisser faire ou bien lorsqu'il faut aider. Ce n'est pas donné à tout le monde. J'ai commencé comme spectateur mais elle a su me proposer de devenir Co-animatrice sans même que je le demande. Mais nous sommes toutes les deux bien aidées par notre âme-sœur : Micheline Duquy-Nicoud qui apporte sa touche de sourire, de bienveillance et d'efficacité.

Josette, tu es très attachée à ce que ton équipe soit capable de faire face à un très grand nombre de convives lors des événements AVF. Peux-tu nous dire ce que cela apporte ? La Passion ne suffit pas, la technique, le sang-froid et l'anticipation sont des clefs pour faire face lors de manifestations d'ampleur. J'aime tout particulièrement apporter notre concours lors des soirées culturelles ou à thème. On a par exemple produit une soirée sur un livre au sujet de la gastronomie morvandelle. Nous avons tous recherché les clefs de la gastronomie de l'époque. C'était très enrichissant. De même avec la soirée Colette ou la soirée Jazz (autour de la cuisine de la Nouvelle-Orléans). Animer un atelier c'est bien entendu donner des cours techniques mais c'est aussi transmettre de la culture.

Ria : La cuisine est très différente entre la Belgique et la France. En Belgique comme aux Pays-Bas, nous ne prenons que des Tartines pour le déjeuner alors qu'ici nous prenons encore le temps de cuisiner et de s'asseoir autour de la table. Chez nous... un micro-onde suffit 😊 mais un élément nous rassemble : une équipe efficace doit être de bonne humeur. Cool et zen !

Josette : Depuis les années 70, la transmission de la culture gastronomique avait baissé mais je trouve que cela revient et pas seulement dans le Morvan (je suis d'origine Lyonnaise). Même si le Morvan est resté très fidèle à la cuisine traditionnelle, il n'en est pas moins moderne : par exemple ce qu'on appelle le « locavore » est une évidence depuis toujours ici.

Ria : Dans le Morvan, j'ai appris que la vie est bien différente de chez moi. Nous sommes venus ici pour le silence et la tranquillité mais le plus difficile a été de s'adapter à une certaine lenteur de la vie et on est désormais tellement habitués à ce rythme et quand nous remontons en Belgique, nous avons du mal à suivre le rythme Belge...

Josette : Au départ, avec mon mari, on recherchait le calme et l'isolement. Cela nous a permis de développer beaucoup de choses et AVF m'a donné envie d'aller plus loin en me formant de façon professionnelle et en passant un CAP (j'en suis très fière). J'y ai appris l'organisation et par exemple la capacité de prévoir de très grosses opérations au meilleur coût en planifiant au plus juste les achats. Important aussi d'avoir un vrai partage y compris avec notre Bureau qui nous guide aussi dans les attentes des adhérents. C'est un vrai moyen d'apprendre le savoir-être et le travailler-ensemble. Manager les émotions n'est pas toujours si simple. Mais j'apprécie tant de partager avec mon équipe fidèle et ouverte.

Ria : Lorsque je suis arrivée, l'isolement était un peu pesant et chez AVF, tout le monde a parlé avec moi dès le début, m'a accueillie avec mon drôle d'accent. J'ai vite compris que la Cuisine était un langage universel et AVF a su s'ouvrir à moi pour me permettre à mon tour de m'ouvrir aux autres. Un vrai Bonheur.

Les Rillettes de saumon à la façon de Josette :

Ingrédients : 200g de saumon fumé, 400 g de saumon frais (queue de saumon), 2 cuillères à soupe de crème épaisse. Sel, Poivre. (Attention le saumon est salé)

- *Pocher le saumon frais : glisser le saumon frais dans une casserole d'eau bouillante, éteindre le feu, mettre un couvercle.*
- *Mixer le saumon au Robot, ajouter le saumon fumé. Mixer à nouveau.*
- *Ajouter le beurre, deux cuillères à café de Cognac et la crème fraîche. Remuer jusqu'à obtenir une belle texture.*
- *Servir en décorant avec quelques fleurs de bourache ou des œufs de truite.*



Les Ateliers



PEINTURE ACRYLIQUE SUR TOILE, AQUARELLE

- Chaque mercredi de 14H à 17H
- **Lieu** : Salle AVF, 7 rue Voltaire à Luzu
- **Animation** : Josette REROLLE, Chantal LAMOUCHE
- **Contacts** : 06 88 34 47 14 - 03 86 30 09 49
- **Activités et ateliers** AVF Luzu Morvan



CERCLE DE LECTURE

- 1er jeudi du mois à 14H30 *
- **Animation** : Pascal BETHERMIN. *
- **Lieu** : Salle du RDC, mairie de Luzu *
- **Renseignements et Inscriptions** : 03 85 84 84 48



BELOTE

- Chaque vendredi à 14H :
- **Animation** : Solange SAUVAGET
- **Contact** : 03 86 30 17 24



BRIDGE

- Chaque mardi à 14H00
- **Lieu** : Salle Croix Rouge 12, avenue Marceau à Luzu
- **Animation** : Catherine de CHESSE
- **Renseignement & Inscription** : 06 22 98 47 50
- **Initiation tout à fait possible sur demande**

FLE (Français Langue Etrangère)

- Chaque mardi de 10h à 12 h et de 14h à 16h
- Chaque jeudi de 10h à 12 h
- **Lieu** : Salle AVF, 7 rue Voltaire à Luzu
- **Animation** : Josiane Nivot, Danièle Martinez, Christiane Perrin
- **Renseignements** : josianenivot@gmail.com



SCRABBLE

- Chaque vendredi à 14H :
- **Animation** : Marie France CLOIX et Christiane LAURIAUT
- **Contacts** : 03 86 30 03 78 et 03 45 82 91 64
- **Lieu** : Salle AVF, 7 rue Voltaire à Luzu



ATELIER TAPISSIER

- Chaque lundi de 13H30 à 17H
- **Lieu** : Salle AVF, 7 rue Voltaire à Luzu
- **Animation** : Véronique TROUBAT, Claudie de LAPLANCHE, Jean DELINE,
- **Contacts** : 06 79 79 15 52 - 06 63 76 56 48 - 03 86 30 48 24



SORTIE A VELO

- 1er mardi du mois : remise en selle
- 3ème mardi du mois : sorties 30/35kms
- Rendez-vous 9H30 à l'atelier LUZYCYCLETTE
- Possibilités de location de vélos électriques ou bicyclettes (7 €)
- Prévoir une tenue adaptée et de quoi s'hydrater
- **Animation** : Françoise NOURRY , René GUEGNEAU
- **Renseignements et Inscriptions** : 06 64 52 83 13 - 06 13 71 24 87



MARCHE des RANDONNEURS

- 2ème lundi du mois : Rendez-vous 13H30 cour de l'école derrière le cinéma à Luzu ou 14H place de l'église du village concerné.
- 4ème lundi du mois : Rendez-vous 13H30 cour de l'école derrière le cinéma à Luzu ou 14H place de l'église du village concerné.

En cas de forte chaleur, les horaires changent (renseignez vous auprès de l'animateur)

Animation : Bernard HEDON : 06 19 72 21 34

Contact : 06 83 46 46 36

###Programme 1er Trim 2024

- 12/02 Tazilly
- 11/03 Chiddes
- 8/04 Uxeau
- 13/05 Semelay
- 10/06 Cressy s/somme,



CUISINE ART DE LA TABLE

- 3ème jeudi de chaque mois à 14h
- **Renseignements et Inscriptions** : 03 86 30 42 30
- **Animation** : Josette ROCHER, Ria LEDOUX, Micheline DUQUY-NICOUD
- **Lieu** : Salle des Fêtes de Chiddes



DE FILS EN AIGUILLES ET PATCH-WORK

- 2ème et 4ème jeudis du mois, 13h30 à 17h,
- **Lieu** : Salle AVF, 7 rue Voltaire à Luzu
- **Animation** : Jacqueline RICHARD, Marie-Claude COGNY, Michèle THOMAS
- **Renseignements, inscriptions** : 0386301340 - 0386300239 ou 0615444961



ATELIER GENEALOGIE DIGITALE

- Les recherches généalogiques se modernisent de plus en plus et deviennent à la fois plus faciles mais aussi plus complexes pour ceux qui ne maîtrisent pas le numérique. Nous cherchons à savoir si l'atelier vous intéresserait. Si vous êtes intéressés, merci de nous passer un mail à GeneAvfLuzu@gmail.com