

Le Troène

Depuis 1978

Journal de la Bugallière et des quartiers environnants

AGENDA



Agenda : les dates à venir

https://padlet.com/communication266/Agenda_CSC_Bugalliere



Séjour Séniors

RÉUNION
Lundi 3 avril, 10h30
Salle B.Vian - UAHB



Weekend familles

RÉUNION : Mardi 4 avril, 18h30
CSC La Bugallière - UAHB



Exposition-Débat à Bug-Caf' Fêt

AVEC MARCEL SANSON
Jeudi 6 avril, 15h30
Salle Pont Marchand
CSC La Bugallière - UAHB



Tournoi de Mario Strikers

Samedi 8 avril
SUR INSCRIPTION- UAHB



Activités en famille

Du 14 au 21 avril - UAHB



Présentation Racontine Musicale

Mardi 18 avril, 17h
Tulitujou- UAHB



Tulitujou

Mercredi de 16h30 à 17h30
Dimanches 16 et 23 avril
de 10h à 12h30 - UAHB



**Balade du dernier dimanche
de chaque mois**

Dimanches 30 avril - 28 mai - 25 juin
Rendez-vous à 10h
Parking du Centre Socioculturel -
UAHB



Cuisine et C'ie

Mardi 25 avril, 12h
Salle Pont Marchand - UAHB



Part'âges

Jeudi de 16h à 18h30
Salle de danse - UAHB



Caverne de l'Espoir

Ouvert le jeudi
10h-12h / 14h-18h
Centre Stévin - ESPOIR ORVALTAIS

**INFO : l'accueil du CSC sera fermé
les 27 et 28 avril 2023**

1001 Visages

SEMAINE CONTRE LE RACISME



EXPOSITION

DU 4 AU 28 AVRIL

Ioana et la jupe rouge

Un conte photographique qui retrace
l'histoire de Ioana depuis sa caravane



SOIRÉE PROJECTION

MARDI 4 AVRIL - 20H

"De vos propres yeux"

Soirée projection et échanges sur la
vie en bidonvilles en présence
d'associations ressources



UN GOÛTER MUSICAL D'ICI ET D'AILLEURS

MERCREDI 5 AVRIL ENTRE
16H30 ET 19H30 À L'ACCUEIL

"Crêpes du monde" et musique avec
Niqolah Seeva



Centre Socioculturel de la
Bugallière
02 40 63 44 45



Nettoyage de quartier

Samedi 15 avril

Rendez-vous à 10h au Centre Socioculturel



Centre Socioculturel Associatif de la Bugallière - 10 rue du Pont Marchand 44700 Orvault

02 40 63 44 45 - csbugalliere.centres-sociaux.fr - accueil@csbugalliere.fr

N° 1595

Du 03/04/2023

Avis de rendez-vous JEUNESSE

> **Vendredi 7 avril**
de 16h30 à 18h30

Fabrik à Projet : Tour de la Bug 2023

On continue l'organisation de la seconde édition du Tour De la Bug qui se déroulera le samedi 10 juin prochain !

> **Samedi 8 avril**
de 13h30 à 18h

Tournoi de Mario Strikers !

Découverte et entraînement pour le tournoi prévu durant les vacances d'avril.

Centre Socioculturel Tempo - Blain
Gratuit - Sur inscription.



Et aussi : accueil libre en parallèle des activités ; avancées sur les projets en cours, vos idées, vos envies...

Informations & inscriptions auprès de l'équipe d'animation jeunesse.

☎ 07.68.66.12.21

Sortie à Cholet

Ouvert à toutes et tous

Mardi 18 avril

Départ 10h et retour 18h

Visite du musée du textile, pique-nique et parc oriental de Maulévrier

Participation : 6 euros par adulte et 3 euros par enfant jusqu'à 12 ans.

Inscriptions au 02.40.63.44.45

Balade du dernier dimanche de chaque mois

Les prochains rendez-vous

Dimanche 30 avril, 28 mai, 25 juin

Rendez-vous à 10h :

Devant le parking de la Ferme.

Les astuces du répare numérique

Astuce n°12 :

Se protéger contre le Spam ou le Phishing

Que faire en cas de réception d'un e-mail ou d'un SMS frauduleux ?

Je suis scrupuleusement ces 4 recommandations :

- je laisse sonner sans répondre,
- les pièces-jointes des messages doivent rester fermées (les liens également),
- je signale l'e-mail douteux sur le site du gouvernement prévu à cet effet : **signal spam**
S'il s'agit d'un SMS, je le transfère au 33700 sans ajouter de commentaires (l'envoi est gratuit), je supprime ensuite l'e-mail ou le SMS d'hameçonnage de ma messagerie.
- je bloque le numéro (selon les téléphones)

Sites Signal Spam et Adresses mail de Signalement

<https://signal-spam.fr/> + <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R36030>

abuse@orange.fr, emailsuspect@sc.sfr.fr, abuse@laposte.net, abuse@microsoft.com



Jean-François, bénévole

Activités en famille - Vacances d'avril



A la Bugallière, les vacances d'avril seront créatives et amusantes. Les activités parents-enfants/jeunes visent à permettre aux parents ou un autre membre de la famille et enfants (de différents âges) de se retrouver pour passer un moment privilégié de découverte. Nous invitons les familles qui

viennent régulièrement à adhérer au Centre Socioculturel. Activités sur inscription au 02.40.63.44.45

PROGRAMME

Vendredi 14 avril - De 19h à 22h

- Soirée jeux en famille et croque-monsieur.

Lundi 17 avril- Départ 9h20 et Retour 11h

- **+6 mois/3 ans** : Spectacle "tout-petits" Tiny Moon au théâtre de la Ruche (musique, chant, ombre et mouvements).

Adulte : 4 euros - Enfant : 2,50 euros

Mardi 18 avril - Journée - Sortie à Cholet

Départ 10h et retour 18h

- Visite du musée du textile, pique-nique et déambulation dans le parc oriental de Maulévrier.

Participation : 6 euros/adulte

et 3 euros/enfant jusqu'à 12 ans.

Inscriptions au 02.40.63.44.45

Mercredi 19 avril

- Entre 10h et 12h/0-6 ans : Ouverture de la ludothèque petits.

Judi 20 avril

- Entre 10h et 12h/4 ans et + :
Activité poterie avec l'intervention de l'atelier "Tour de la terre".

- Entre 16h30 et 18h30/0-6 ans :
Part 'âges (Lieu d'accueil Enfants/ Parents).



Vendredi 21 avril

- Entre 10h30 et 12h/4 ans ± :
Cuisine & repas - Tartes de saison salé/sucré.

La ludothèque Tulitujou est ouverte pendant les vacances comme à son habitude, le mercredi entre 16h30 et 17h30 et le dimanche de 10h à 12h30, emprunt et jeux de société sur place.

Exposition-Débat à Bug-Caf' Fêt



Connaissez-vous l'histoire de Nantes à travers celle de sa cathédrale ?

Vous avez déjà entendu parler de Jules César, Clovis ou Anne de Bretagne mais en est-il de même concernant le duc François II, Guy de Dommartin ou Cartier ? Pourtant ces personnages parmi tant d'autres jouèrent un rôle dans l'histoire de l'ouest de notre pays.

Saviez-vous que 3 cathédrales précédèrent celle actuelle édiflée au xv^{ème} siècle ?

En passionné qu'il est de l'histoire et de la photographie, **Marcel Sanson vous invite à Bug-Caf' Fêt le jeudi 6 avril 2023 à 15h30 dans la salle Pont Marchand** pour répondre à vos questions et vous partager ses connaissances. Grâce à une projection animée et ludique d'environ 30 minutes, il saura vous transmettre son enthousiasme et ses compétences. Pour celles et ceux qui le souhaitent, l'animation sera suivie d'un échange de savoirs et de partage en toute convivialité sur notre région à travers les siècles.

N'hésitez pas à nous rejoindre !

" Troc et Astuces "

Recette du produit vaisselle manuelle

Pour un flacon de 250ml, il faut :

- 200ml d'eau bouillante
- 1 cuillère à soupe de savon noir liquide
- 1 c. à s. de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 c. à s. de vinaigre blanc
- 1 c. à s. de cristaux de soude
- ½ cuillère à café d'agar-agar (1g)

Dans une casserole d'eau bouillante, ajouter le savon liquide, le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc et les cristaux de soude tout en remuant. Délayer l'agar-agar dans un peu d'eau froide et l'ajouter.

On peut parfumer ce mélange en ajoutant des feuilles de menthe ou des zestes d'agrumes et laisser infuser durant 10mn. Laisser refroidir et transvaser dans un flacon pratique pour l'utilisation.

Cuisine et Cie

PROCHAIN RENDEZ-VOUS

**Mardi 25 avril à 12h
salle Pont Marchand.**



RECETTE

PINTADE AUX SAVEURS D'HIVER

POUR 6 PERS.

1 belle pintade de 2 kg sélectionnée et préparée par votre Compagnon du Goût.

- 1 pomme type Canada
- 50 g de pistaches
- huile d'olive • 1 cuil. à café de 4 épices • 50 g raisins secs • 1 petit verre de Cognac • 2 oignons • 6 abricots secs • 6 figues sèches • 1 bâton de cannelle • 1 orange pressée non traitée • sel, poivre du moulin

PRÉPARATION : 30 MIN

REPOS : 1 H - CUISSON : 1 H

1. Sortez la pintade 1 h à l'avance pour qu'elle soit à température ambiante. Farcissez-la avec la pomme et les pistaches (gardez-en quelques-unes pour la décoration). Recousez-la (avec une aiguille à brider et de la ficelle alimentaire) puis badigeonnez chaque face d'huile d'olive et de 4 épices.

2. Préchauffez le four à 180°C (th 6).

3. Faites gonfler les raisins secs avec le Cognac et un verre d'eau.

Puis égouttez-les.

4. Dans une cocotte allant au four, versez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive puis déposez les oignons émincés et la pintade. Enfournez 30 min en veillant à la retourner régulièrement (piquez-la à mi cuisson).

5. Au bout de 30 min, ajoutez les fruits secs et la cannelle. Salez, poivrez.

6. Arrosez le tout d'un verre d'eau et d'un verre de jus d'orange pressée.

Laissez rôtir 30 min (retournez-la régulièrement et piquez-la légèrement) en l'arrosant régulièrement pour qu'elle garde tout son moelleux.

7. Servez aussitôt et décorez de zestes d'orange et de quelques pistaches concassées.

CONSEILS DE COMPAGNONS

Pour une note plus festive, ajoutez à votre farce deux boudins blancs coupés en tranches sélectionnés par votre Compagnon du Goût. Accompagnez d'une quenelle de purée de potiron et de quelques châtaignes rôties avec le jus de cuisson.

Vie de quartier

Présentation Racontine musicale ENCHANFANTINES

Les lundi 17 et 18 avril, Moniq, notre chanteuse et musicienne intervenante en petite enfance, s'installe dans Tultujou pour deux jours de résidence dans l'objectif de préparer une nouvelle racontine musicale.

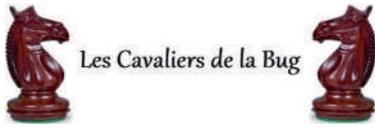
Le mardi 18 avril, nous ouvrirons les portes aux familles et à leur tout petit (naissance à trois ans) pour découvrir le travail et la création réalisés pendant ces deux jours.

**Rdv donc le 18 avril à 17h
à Tultujou**

Pas de réservation, entrée libre !!!

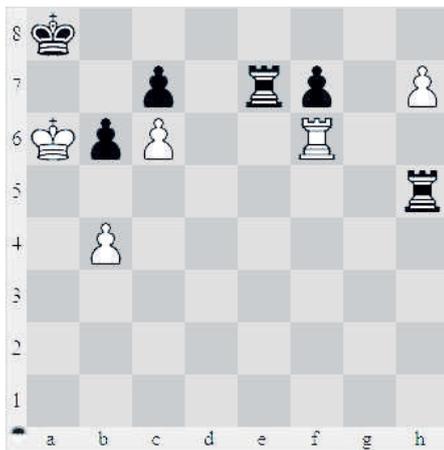


Les cavaliers de la Bug



Autodestruction

Trait aux Blancs pat en 3 coups



Solution du problème n°63 :

1... Fe2!

2. Dxe2 (2. Cxe2 ne change

rien) 2... Th8+

3. Rg1 3... Th1+!

4. Rxh1 Th8+

5. Rg1 Th1+!

6. Rxh1 Dh8+

7. Dh5 Dxd5+

8. Rg1 Dh2++

Coup d'oeil sur la bible

Un vendredi par mois à partir de 16h, plusieurs enfants, accompagnés de quelques parents, se retrouvent pour un temps de goûter, suivi d'un temps de louange et d'ateliers autour d'un texte de la Bible.

Ce groupe est ouvert aux adultes intéressés par la découverte d'un extrait de la Bible, quels que soient leur âge et leur croyance personnelle (catholique, protestante, orthodoxe, musulmane, agnostique, athée, etc.)

Pendant que les enfants écoutent un texte, le mettent en scène, le dessinent... avec des animatrices confirmées, les adultes sont invités séparément à découvrir le même extrait et à exprimer rapidement et librement ce que cette écoute ou cette lecture leur inspire. Des brefs instants de silence peuvent s'intercaler entre les paroles, chacun veillant à ne pas parler en même temps qu'un(e) autre, dans le respect des convictions des autres participants.

Vous voulez en savoir plus ?

Le prochain "Vendredi de la rencontre" aura lieu le :

14 avril 2023 à partir de 16h

Espace Saint Stéphane, rue Neptune

Les Imposteurs - Retour Spectacle



Merci pour ce beau moment partagé et convivial. L'affiche annonciatrice était déjà prometteuse, le spectacle encore mieux ! Vous m'avez embarquée dans votre univers, teinté de quelques perles drôles et loufoques et de détails croustillants. Des chants engagés et intemporels, porteurs de messages forts et touchants, exprimés par des mots sur des maux, riches de sens.

Bravo à tous pour tout ce travail et spectacle de qualité : mémorisation des textes, interprétation, voix pénétrantes, mise en scène, dessins représentés, synergie entre le pianiste et choristes. Merci à tous pour cette belle représentation culturelle et musicale.

A la prochaine !

Agnès

Info de dernière minute !

Un accord a été signé pour la construction d'un supermarché en lieu et place du Square du Cosmos (Galerie commerciale avec toit végétalisé. Début des travaux en juin). A suivre...

Permanences CLCV



Association de défense des consommateurs et des locataires.

La CLCV organise une soirée d'information sur la fin du tarif réglementé du gaz :

le jeudi 6 avril 2023 à 20h

Salle Georges Brassens.

Cette soirée permettra de répondre aux différentes questions que vous vous posez.

Association locale CLCV SHICO (Saint-Herblain, Indre, Couëron, Orvault).
06 63 66 47 93.

Permanences de médiation

Une fois par mois le jeudi de 16h à 18h au CSC de la Bugallière, salle Yves Montand.

Venez nous rencontrer le :

jeudi 4 mai - 1^{er} juin - 29 juin.

Ciné Cens



Théâtre de la Gobinière

Vendredi 7 avril, 20h30

Illusions Perdues

de Xavier Giannoli

(2021, 2h30)

TOUT PUBLIC

Coin des annonces

RECHERCHE

Nous recherchons un/une guitariste et un/une chanteur/se entre 10 et 14 ans qui veuille intégrer le groupe

IN THE 2 Fire

Le groupe est déjà composé d'un batteur et d'un cajoneador. Le groupe se situe à la Bugallière.

07 67 69 41 72 / 09 77 98 43 54

Clément et Léonard 12 ans