

Le Troène

Journal de la Bugallière et des quartiers environnants

Depuis 1978

AGENDA

Agenda : les dates à venir

https://padlet.com/communicat-ion266/Agenda_CSC_Bugalliere



Ludo Petits

Dimanche 3 décembre

10h-12h30

Salle de danse

(derrière la bibliothèque) - UAHB



Préparation Samedi de Jouer

Atelier créatif parents-enfants

mercredi 22 novembre

entre 14h et 16h30

à la serre Ondine - UAHB



Samedi de jouer et dimanche aussi !

Samedi 25 et dimanche 26

novembre, à partir de 15h

CSC La Bugallière - UAHB



Semaine du handicap

du 25 novembre au 3 décembre

Lire p.2 - VILLE D'ORVAULT



Balade du dernier dimanche de chaque mois

Dimanche 26 novembre

10h parking de la Ferme - UAHB



Échanges entre parents :

"Frères et soeurs" sans rivalité

21 novembre - 12 décembre -

16 janvier - 30 janvier -

20 février - UAHB



Échanges et action

contre les discriminations

Jeudi 30 nov. 18h

à Tulutjou - UAHB



Vendredi 1er décembre :

1 soirée, 3 ambiances

Lire p.3 - UAHB



Cuisine et Cie

Prochain rendez-vous

Mardi 19 décembre, 12h

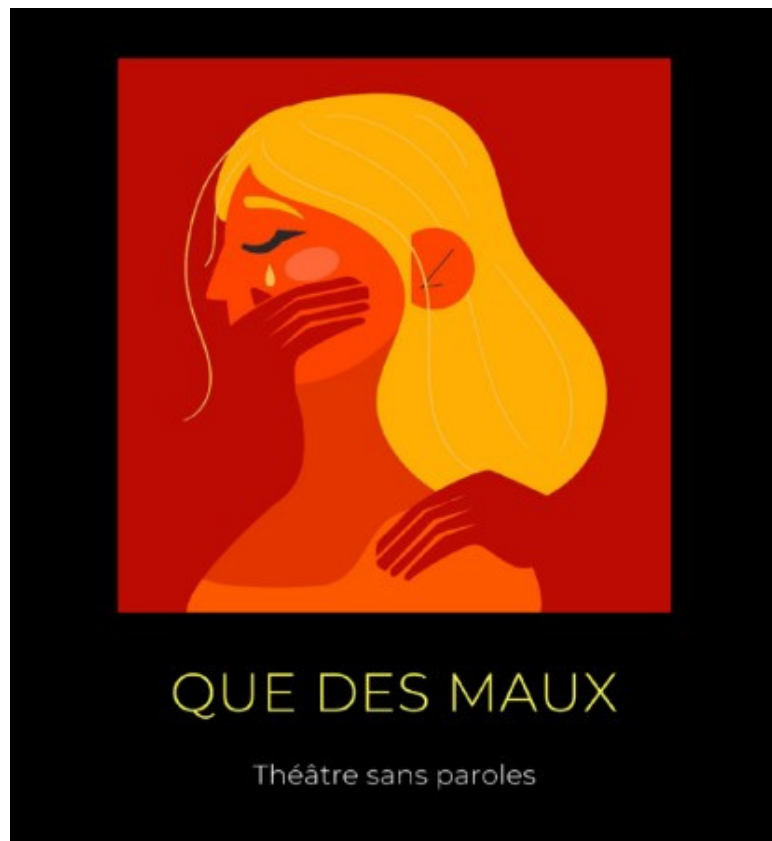
Salle Pont Marchand - UAHB

« QUE DES MAUX »

CIE DU CERCLE KARRÉ

LUNDI 27 NOVEMBRE

À 20 HEURES – LA CANOPÉE



QUE DES MAUX

Théâtre sans paroles

Dans le cadre de la "semaine du handicap", organisée par la Ville d'Orvault, le Centre Socioculturel de La Bugallière et l'Adapei proposent un spectacle sans parole sur la thématique des violences faites aux femmes. Le spectacle est suivi de témoignages et d'échanges avec les spectateurs.

↳ Lire page 2 - Réservation conseillée au 02 40 63 44 45



Semaine du handicap du 25 novembre au 3 décembre

La Ville d'Orvault organise une semaine de sensibilisation au handicap du 25 novembre au 3 décembre 2023. Le programme complet est accessible sur le site de la Ville ou sur celui du Centre Socioculturel.

Depuis 2020, L'ADAPEI et le Centre Socioculturel de la Bugallière développent un projet inclusif précurseur, expérimental et, encore à ce jour, pionnier en France. L'inclusion se traduit au quotidien pour 16 jeunes adultes au cœur d'une structure d'animation et, plus largement, d'un quartier. Les jeunes, les professionnels et les habitants impliqués profitent de cette semaine pour ouvrir les portes de certaines actions aux personnes intéressées pour inviter tout un chacun à découvrir ce projet et éventuellement prendre part au développement de futures actions.

➔ 1. Festival du jeu

« Samedi de jouer / Dimanche Aussi »

**SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 NOVEMBRE DE 15H -19H
CENTRE SOCIOCULTUREL DE LA BUGALLIÈRE**

Évènement familial autour du jeu sous toutes ses formes : des jeux de motricité pour les tout-petits, des jeux de plateau, des espaces de jeux de construction et aussi, un espace de jeux adaptés et inclusifs pour permettre l'accès à l'univers du jeu à tous et pour tous.

Gratuit – Tout public.

Plus d'informations sur <https://cscbugalliere.fr/>

➔ 2. Exposition - « Rien qu'un chromosome en plus, cherche et trouve ! »

**DU SAMEDI 25 NOVEMBRE AU JEUDI 30 NOVEMBRE
CENTRE SOCIOCULTUREL DE LA BUGALLIÈRE.**

Une année avec "un chromosome en plus", c'est une véritable aventure ! Et si vous vous laissiez emporter ? Venez découvrir les visages des enfants, jeunes et adultes de l'association « Trisomie 21 », et suivez-les au fil des mois... Des indices, faciles ou plus recherchés, parsemés sur chaque photographie de l'exposition, vous permettront d'identifier les 12 mois de l'année. Saurez-vous les retrouver ? 3, 2, 1... c'est parti ! **Gratuit - Tout public.**

➔ 3. Ateliers éducatifs et inclusifs

● **RÉALITÉ VIRTUELLE : MERCREDI 29 NOVEMBRE - DE 16H À 18H - CENTRE SOCIOCULTUREL**

La société OSEOS propose d'accéder à des contenus de réalité virtuelle, pour permettre à tout type de population et, en particulier à des personnes en situation d'isolement, de redonner des sensations à ceux qui les ont perdues/oubliées, de lever des appréhensions, peurs et blocages, de s'ouvrir à soi, à ses rêves et aux autres et d'ouvrir le champ des possibles.

2 groupes de 6 personnes – durée 30 mn.

● **BALADE GOURMANDE DANS LE QUARTIER : MERCREDI 29 NOVEMBRE - 9H30 À 11H - RDV À 9H20 DEVANT LE CSC DE LA BUGALLIÈRE, POUR UN CAFÉ AVANT DE DÉMARRER LA BALADE.**

Découverte du quartier avec des habitants et 4 jeunes de l'Unité UPAVS, qui accueille des jeunes adultes en situation de handicap. L'idée est d'échanger à travers l'activité marche et d'y associer aussi un moment de convivialité en effectuant des petits arrêts chez des habitants pour se ravitailler - 5 places.

● **FOOT EN MARCHANT : MARDI 28 NOVEMBRE - 10H30 - 11H30 - STADE DE LA BUGALLIÈRE**

Le foot en marchant est une version lente du football qui se pratique à effectif réduit, avec des règles aménagées permettant une pratique de loisirs sécurisée et accessible à tous (intergénérationnelle, mixité hommes-femmes et/ou sociale, inclusion). Cette pratique s'inscrit dans la démarche sport santé. Venir en tenue adaptée + gourde d'eau - 10 places.

● **GYM ADAPTÉE : JEUDI 30 NOVEMBRE - 10H45 -11H45 - SALLE DE DANSE DE LA BUGALLIÈRE**

Étirements très doux, travail de l'équilibre et de la souplesse articulaire avec un ballon, un foulard... en position assise et/ou debout. Adaptée signifie que cette activité s'adresse en particulier aux corps fragilisés par la maladie ou les années qui passent. Venir en tenue adaptée + gourde d'eau - 10 places.

Plus d'informations sur <https://cscbugalliere.fr/> - Tous ces ateliers sont gratuits - Sur inscription - 02 40 63 44 45

➔ 4. Spectacle – « Que des maux » - Théâtre sans parole

● **« QUE DES MAUX », COMPAGNIE DU CERCLE KARRÉ : LUNDI 27 NOVEMBRE À 20H – LA CANOPÉE.**

Née d'une collaboration entre la compagnie " Le Cercle Karré " et des femmes victimes de violences, accompagnées par le Département de Loire-Atlantique avec les équipes de l'espace départemental des solidarités (EDS), cette pièce de théâtre " sans parole " vise à libérer la parole des femmes victimes de violences et celle de leur entourage en apportant un éclairage sur les différents mécanismes des violences.

La Compagnie " Le Cercle Karré " est un ESAT Artistique et Culturel créé en 2015. Rattachée à l'association ADAPEI de Loire-Atlantique, la troupe propose des créations mettant en scène des comédiens en situation de handicap et des comédiens associés. Le spectacle est suivi de témoignages et d'échanges avec les spectateurs. Participation libre « à la chaussette » - Nombre de places limitées – Durée approx. 1h15 - **Réservation conseillée au 02 40 63 44 45**

A ne pas
manquer !

Appel à contribution : gâteaux pour la balade gourmande

Le mercredi 29 novembre, dans le cadre de la semaine du handicap, une balade gourmande est organisée par le Centre Socioculturel et l'ADAPEI, ouvert aux habitants (des places encore disponibles !) du quartier et jeunes de l'unité.

Quelques haltes gourmandes sont prévues pour reprendre des forces.

A l'arrivée, un goûter plus conséquent sera proposé.

Nous recherchons des personnes qui accepteraient de préparer des gâteaux pour ce petit groupe.

Quatre gâteaux seront suffisants pour rassasier le groupe des marcheurs. Si ça vous dit, merci de prévenir l'accueil en amont pour faciliter l'organisation.

Il sera possible de les déposer au Centre le mardi 28 (veille) entre 16h et 18h.

MURDER PARTY : pensez à réserver votre place !

SAMEDI DE JOUER
& DIMANCHE AUSSI !

25 novembre à 20h, dans le cadre de " Samedi de Jouer ", les jeunes de la Bugalière vous invitent à enquêter.

A la manière d'un cluedo géant, venez poser des questions aux personnages incarnés par des jeunes et démêler le vrai du faux pour trouver le coupable.

A l'heure où les élections approchent, le gouverneur Pleindastus a tout intérêt à vous séduire pour gagner quelques voix supplémentaires. La soirée bat son plein, les nobles, commerçant et sénateur de la région, ont tous été conviés. Mais à peine le repas attaqué, une convive de la plus haute importance, la sénatrice Rebellus, tombe la tête dans son assiette. Pas de doute, elle a été empoisonnée.

Une grande récompense est promise pour élucider cette enquête. Retrouverez-vous le coupable ?

Sur inscription au 02 40 63 44 45 (Adultes et jeunes à partir de 11 ans) - Nombre de places limité.

Vendredi 1er décembre : 1 soirée, 3 ambiances

● Spectacle festif et musical "Lalala Napoli" pour les parents

Soirée animée pour les enfants à partir de 3 ans

Comme proposé en fin d'année dernière, nous souhaitons proposer des temps de loisirs dédiés aux parents, avec une garde d'enfants prévue au Centre (à partir de 3 ans). Cette soirée s'adresse à tous les parents et particulièrement à celles et ceux qui ont peu l'occasion de s'accorder des moments "pour eux" ou qui ont peu l'occasion ou les moyens de sortir et de faire garder leurs enfants sur des temps de soirées. Un temps de répit, de loisirs, de détente avec d'autres parents du quartier.

RDV à 19h, partage d'un repas commun avec les enfants, départ pour le spectacle "parents" et retour à 22h30.

Participation : 4€ pour les adultes, 2€ pour les enfants (spectacle, repas et garde d'enfants compris)

● Vendredi Cosplay : pour les jeunes à partir de 11 ans

Cosplayeuses, cosplayers, à vous la scène !

Déguisement de personnages " d'animés ", de jeux vidéo, pyjamas panda ou autres originalités... Le 1er décembre, soirée cosplay à l'Espace Jeunes, l'occasion de vous affubler de vos meilleurs costumes !!

Préparation du repas dès 17h pour celles et ceux qui sont disponibles.

Soirée jusqu'à 22h30 sur inscription auprès de l'équipe (2€ repas inclus).

Soirée sur inscription auprès de l'accueil ou auprès de l'équipe jeunesse 02 40 63 44 45.

Troc et astuces



Lors de la dernière séance, pour notre plus grand plaisir, nous avons poursuivi quelques créations en pâte à sel dont vous pouvez voir le résultat ci-après. La pâte à sel que nous avons faite ne nécessite pas de cuisson car on y ajoute un peu d'huile. Mais il ne faut pas oublier de retourner régulièrement ses créations jusqu'au séchage complet qui demande quelques jours.

Autres astuces : on peut faire de la pâte à sel sans sel en remplaçant le sel en même quantité par du bicarbonate de soude alimentaire. Si l'on n'utilise pas toute la pâte à sel, on peut la conserver au réfrigérateur dans un récipient hermétique, genre Tupperware. On peut également la congeler dans un sac plastique.

Pour info, le prochain atelier qui aura lieu le **MARDI 28 NOVEMBRE 2023** sera consacré au **MACRAME** qui est une technique de tissage consistant à réaliser des noeuds successifs et permettant la création d'une variété d'éléments décoratifs comme les sacs-filets à provisions, suspensions murales, coussins, bijoux...

Pour la petite histoire, le mot " macramé " vient du terme arabe "mahrama " qui signifie " mouchoir à franges " ou " voile brodé ". C'est une pratique qui remonte au XIIIe siècle lorsque les tisserands arabes se sont mis à nouer à la main des excédents de fil à franges décoratives sur des châles ou serviettes de bain.

Dans un premier temps, nous avons prévu la réalisation d'un porte-plante. Pour cela, il faut 1 pelote de cordon de la couleur que vous voulez d'un diamètre minimum de 3 mm + 1 mètre-ruban + ciseaux + 1 anneau.

Si vous êtes intéressés pour nous rejoindre, n'hésitez pas à contacter le Centre.

Nous avons un atelier par mois et c'est gratuit sur adhésion.

“Le Repas de fin d’année se prépare avec vous”

En solo, en famille, avec des amis, des habitants du quartier, du bourg et des environs, tout le monde est bienvenu afin de partager un moment chaleureux.

“ Ce moment est l’occasion de passer un moment convivial avec ses voisins, proches ou lointains dans une ambiance festive, participative et bienveillante ”, précise Loïc Avot, coordinateur des animations “ Vie de quartier ” au Centre Socioculturel.

Nous aurons donc le plaisir de vous retrouver le :

Vendredi 22 décembre 2022 à partir de 19h30 dans la salle Pont Marchand.

“ L’organisation de la soirée, le repas, les décorations, les jeux et la musique seront choisis de manière collégiale par le groupe de bénévoles ” souligne Loïc qui précise également *“ qu’un service de mobilité sera proposé aux personnes qui ne peuvent pas se déplacer ”*.

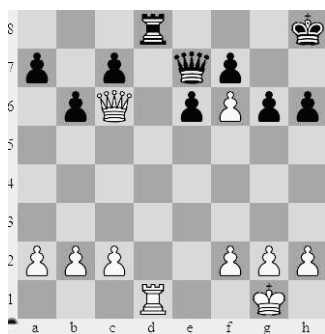
Vous souhaitez vous joindre à nous pour préparer cet événement ?

RDV le jeudi 30/11 à 18h dans la salle DAMIA. Tarif => 7€/ personne

Renseignements et inscriptions: **02.40.63.44.45** ou par mail accueil@cscbugalliere.fr

Les cavaliers de la Bug

Problème n° 80
Passage secret
Trait aux Blancs



Solution du problème 79

1... Th1+!

2. Cxh1 Fh2+!! (Le coup qui avait échappé aux Noirs)

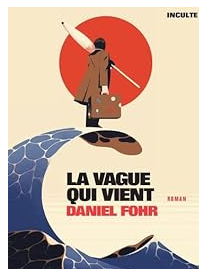
3. Rxh2 3... Th8+

4. Rg3 (4. Rg1 Txh1++) 4... Cf5+

5. Rf4 (5. Rg4 Th4++) 5... Th4++

La Page de Rose

« La vague qui vient »
de Daniel Forh (Editions Inculte)



Salé temps pour le narrateur.

La nouvelle Bande Dessinée sur laquelle il travaillait depuis des années, fait chou blanc.

Du coup, il part se réfugier dans une bicoque qu’il possède sur une petite île française, après avoir dû quitter son appartement parisien.

L’île est rendue à elle-même l’hiver. Les touristes et résidents secondaires sont partis. Seuls restent les natifs.

Il va devoir s’intégrer à eux. Justement, le maire le charge d’exécuter une fresque sur le mur de la salle polyvalente, qui célébrera « les grandes figures de l’île ».

Le dessinateur part donc à la recherche de ses modèles. C’est l’occasion pour lui de rencontrer une foule de personnages :

chamane, simplet, injoignable chauffagiste, et surtout la recluse mystérieuse, actrice célèbre et ancienne égérie de la Nouvelle Vague.

Que va-t-il peindre sur les murs, et l’œuvre sera-t-elle au goût des autochtones ?

C’est drôle. Cela se lit comme un polar sans criminels ou victimes. Mais derrière la comédie, se profile un drame ancien.

Le véritable objet de cette odyssée, est l’île elle-même, entre îles de Ré, Groix, Belle-île, Ouessant...

A vous de vous faire une idée.
Vous aurez du plaisir.



Citation

Le rire c’est comme les essuie-glaces, ça n’arrête pas la pluie mais ça permet d’avancer.

Anonyme

Café-sourire

Venez passer un moment convivial à la maison Hacoopa - 4 rue de la Corniche - 44700 Orvault

Mercredis de 14h - 16h :

29 - novembre et 6 décembre

Gratuit - Inscriptions par téléphone au **02 53 55 11 38** ou mail à

contact@hacoopa.fr



Poème

PARTAGE

Quelques mots comme des fleurs

Que l’on offre en passant

Juste pour le sourire de qui les reçoit

Quelques notes de musique

Comme un bouquet dansant

Juste pour égayer qui les entend

Des notes de couleurs

Posées sur le papier

Le tout bien mélangé

Faites-en la recette

D’un moment de bonheur

A partager ensemble

Par-delà nos écrans

Partageons nos idées

Partageons notre cœur

Avec ceux qui sont seuls

Cela n’engage personne

Juste un petit moment

Pris sur notre temps

Cela n’oblige personne

Juste un peu de chaleur

Réchauffons-nous ensemble

Agnès D.

Coin des annonces

CHERCHE

- Une personne pour 2h de ménage par semaine. Paiement en chèque CESU - 02 40 63 87 49 (heures repas).

TROUVE

- Robe enfant bleue. Se renseigner au CSC - 02 40 63 44 45