

Le Troène

Depuis 1978

Journal de la Bugallière et des quartiers environnants

SAVE
THE
DATE

AGENDA

Agenda : les dates à venir

https://padlet.com/communicat/266/Agenda_CSC_Bugalliere



Ludothèque Tulitujou
Dimanche 07 et 14 janvier
10h - 12h30
Mercredis 10 et 17 janvier
16h30-17h30
Ludo Petits
Dimanche 7 janvier
10h - 12h30 - UAHB



Cuisine et Cie
Prochain rendez-vous
Mardi 16 janvier, 12h
Salle Pont Marchand - UAHB



Exposition - Photos urbaines
Du 8 au 26 janvier
Centre Socioculturel - UAHB



Partager en tant que parents solo
Temps de rencontre
Samedi 13 janvier
de 10h30 à 12h au CSC - UAHB



Échanges entre parents :
"Frères et sœurs" sans rivalité
16 janvier - 30 janvier - 20 février - UAHB



Galette de l'accueil
Mercredi 17 janvier
Accueil du CSC - UAHB



Part'âges
Chaque jeudi : 16h - 18h30
Salle de danse - UAHB



Bug-Caf' Fêt
Chaque jeudi : 14h30 - 17h
Salle Pont Marchand - UAHB



Repaire numérique
Chaque vendredi
de 14h30 à 17h
Salle Yves Montand - UAHB



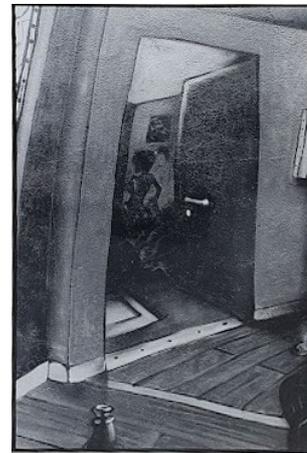
Caverne de l'Espoir
Ouvert le jeudi
10h-12h/14h-18h
Centre Stévin - ESPOIR ORVALTAIS

EXPOSITION

Photos Urbaines

du 8 au 26 jan. 2024

CSC DE LA BUGALLIÈRE
10 rue du Pont-Marchand, 44700 Orvault



Jean Marc
Judalet



Vœux des co-responsables associatifs et des salariés

lire l'article p.2

Les vœux des co-responsables 2024

Les administrateurs, co-responsables associatifs, de l'Union des Associations et des Habitants de la Bugallière et des quartiers environnants se joignent aux salariés du Centre Socioculturel pour vous présenter leurs meilleurs vœux pour l'année 2024.

Dans un contexte assombri par les conflits, les dérèglements, les pressions inflationnistes, nous souhaitons maintenir notre cap avec détermination, dynamisme et créativité.

Nous continuons de croire à l'utilité d'actions solidaires sur notre quartier et ailleurs.

Nous continuons de croire aux animations favorisant l'ouverture d'esprit, l'épanouissement et le bien-être, proposées par notre Centre. Nous continuons de croire aux rencontres qui favorisent le bien vivre ensemble sur notre territoire.

Pour faire vivre nos valeurs, nous avons besoin de vous, d'autant que nous fêtons au cours de cette année 2024, les 50 ans de notre association. N'hésitez pas à nous rejoindre pour les préparer.

Bonne année à vous toutes et tous ; une année de joies, d'espoirs, de fraternité, de rêves et d'un peu d'utopie.

Le Conseil d'Administration de l'UAHB



Participer au prix du jury, ça vous dit ?

À la Bugallière, le Centre Socioculturel Associatif est " Point jeu " du Double 6 c'est-à-dire que l'on vous permet de participer à cet événement. Organisé par la Maison Des Jeux et la ville de Saint-Herblain, le Double 6 met en compétition 6 jeux français édités en 2023.

A la différence de nombreux concours, le public et donc les joueurs et joueuses que vous êtes, allez pouvoir donner une note sur chaque jeu de la sélection :

- **Faraway** de Johannes Goupy & Corentin Lebrat édité par Catch Up Games
- **Flashback – Zombie Kidz** de Marc-Antoine Doyon & Baptiste Derrez édité par Scorpion Masqué
- **Mind Up** de Maxime Rambourg édité par Catch Up Games
- **Mojo** de Antoni Guillen édité par The Flying Games
- **Sur les traces de Darwin** de Matthieu Verdier et Grégory Gard édité par Sorry We Are French
- **Traîtres à bord** de Jean-Xia Chou édité par Savana



Pour jouer, vous avez de multiples occasions comme :

les **lundis après-midi** à l'Entr'acte **entre 14h30 et 17h**,

les **mercredis entre 16h30 et 17h30** ou encore les **dimanches matin entre 10h et 12h30** lors des permanences de la ludothèque TULITUJOU

A chaque ouverture de l'Espace Jeunes de la Bugallière

A noter dans vos agendas : le **vendredi 23 février, soirée DOUBLE 6** à Tulitujou ouverte à toutes et à tous ! Plus de détails à venir.

Et vous, quel sera votre jeu préféré dans cette sélection haute en couleur ?

Cuisine et Cie

Gratin de poisson au curry

- 👤 4 personnes
- 🕒 Préparation 15 mn
- 🕒 Four 45 mn à 200°



- 600g de filet de cabillaud
- 500g de champignons de Paris
- 20 cl de fumet de poisson
- 20 cl de crème fraîche (fleurette)
- 1 c. à soupe de curry
- 80 g de gruyère râpé
- 50 g de beurre
- Sel, poivre

Lavez et émincez les champignons, les faire revenir dans le beurre. Salez et poivrez. Au bout de 10 mn environ, ajoutez le fumet de poisson, la crème et le curry. Laissez mijoter 15 mn, pochez les filets de poisson 4 à 5 mn au court-bouillon, émiettez le poisson dans la préparation champignons, saupoudrez de gruyère râpé. Faire gratiner 20 mn au four.

C'est prêt !

PROCHAIN RENDEZ-VOUS
GOURMAND
Mardi 16 janvier 2024

Venez danser le rock à la Ferme



Bonjour à tous,
Cela fait longtemps que je voulais lancer ce projet, il va se réaliser grâce au Centre Socioculturel de la Bugallière ! J'aimerais vous proposer des cours de rock. J'ai à mon actif plus d'une douzaine d'années de cours, une pratique ponctuelle selon les événements qui se présentent et je garde aujourd'hui des bases solides. Je n'ai pas la prétention d'être expert ni de pouvoir donner des cours de haut niveau mais je peux vous garantir l'acquisition de toutes les bases qui suffiront déjà pour prendre un réel plaisir à danser.

L'idée est un simple moment de pédagogie, danse et partage entre passionnés ou ceux voulant découvrir le rock sur Orvault et secteurs proches (entre voisins quoi). Tous niveaux acceptés !

Je vous laisse prendre contact auprès de Florence pour les inscriptions.

Les cours seront dispensés **le mercredi à 21H dans la salle B.Vian** à raison d'une semaine sur 2 (les semaines impaires) : 02 40 63 44 45.

Très belle semaine à tous et au plaisir de vous voir sur la piste. A très vite

Romain



Repas de fin d'année - Retour en images



Les cavaliers de la Bug

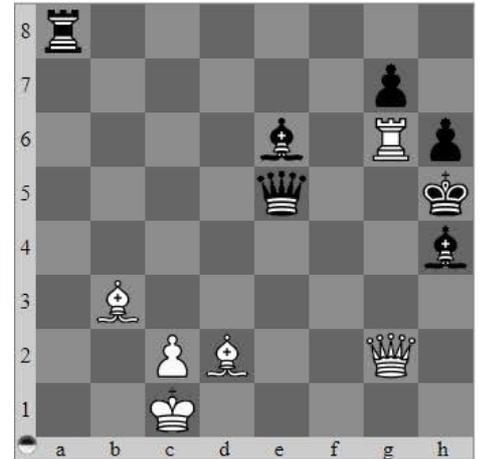


Les Cavaliers de la Bug



Problème n° 85
Histoire de fou

Trait aux Blancs mat 3 coups



Solution du problème 84

1. Dxh7+! Rxh7

2. Th3+ Rg8 (2... Ch5 3. Txh5+ Rg8

4. Th8+! Cxh8 5. Ch6++)

3. Ch6+ Rh8

4. Cf7+ Rg8

5. Th8+! (La pointe de la combinaison)

5... Cxh8

6. Ch6++

Partager en tant que parents solo

Et si on partageait en tant que parent solo ?

Se réunir pour échanger, être solidaire, s'informer sur nos droits...

Nous proposons de lancer un groupe pour partager lorsqu'on élève seul ses enfants, ou qu'ils sont en garde alternée (quel que soit l'âge de vos enfants !).

Nous vous invitons à un premier **petit dej'** ensemble le **samedi 13 janvier de 10h30 à 12h à Tulitujou**.

Les enfants peuvent être là, nous mettrons à leur disposition des activités ou jeux.

Si vous pensez être présent, merci de nous en informer.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Mélanie.

Le compostage et le compost

C'est l'art de transformer des déchets organiques en une matière : le compost. Le compost améliore la structure du sol, l'enrichit et favorise la vie d'organismes vivants qui y résident, contribuant au bon développement des cultures.

Composition du compost

Il est constitué d'épluchures et de restes de repas... (allégeant la poubelle). On peut y inclure : paille ; écorces ; sciure et copeaux de bois ; tonte de pelouse ; feuilles mortes ; marc de café... (Bannir liseron ; plantes grimpantes et herbes en graines, limiter les peaux d'agrumes). Il faut 6 mois, ou plus, pour obtenir un compost « mûr » (matières bien décomposées) en brassant, aérant régulièrement le mélange qui finit par sentir le sous-bois, une fois l'humus obtenu. Matières azotées et carbonées, se conjuguant, donneront un résultat satisfaisant dans un composteur à claire-voie ou en tas.

Où placer le composteur ou le tas ?

- Sur un sol nu, meuble, bien drainé
- Dans un lieu plutôt ombragé, à l'abri des vents dominants, si possible entouré de haies

Comment conduire un compost ?

Démarrer un compost l'été permet d'y déposer facilement, chaque jour, les déchets de cuisine et du jardin. Mélanger les déchets et les recouvrir pour limiter l'évaporation (fougères, paille, fine couche de terre, couvercle).

Verser dans le compost les feuilles mortes tombées à l'automne et bien mélanger. Si possible, conserver un tas séparé de feuilles qui seront incorporées et mélangées progressivement au compost en cours de décomposition. La présence de vers de terre et de champignons est normale et même indispensable car ils participent au processus de décomposition.

Vider le composteur ou le tas, en hiver, et trier grossièrement les déchets qui ne sont pas totalement décomposés. Réintroduire les matières en cours de décomposition dans le composteur ou reformer un tas et stocker le compost mûr séparément et à l'abri.

Verser et étaler le compost mûr, de la fin de l'hiver au printemps, au potager avant les semis et plantations, dans les massifs de fleurs ou au pied des arbres. Griffer pour l'incorporer à la couche superficielle du sol. Déposer les tontes de gazon du printemps et de l'été au compost après les avoir fait sécher une journée. Mélanger.

S'il y a du compost mûr disponible à l'automne, le déposer sur les parcelles nues. Il servira comme paillage pour les protéger et comme fumure de fond pour nourrir le sol.

Qui ne jardine pas peut proposer ses déchets organiques à un voisin à la main verte... en échange, des mois plus tard, recevra-t-il quelques fruits ou légumes ? Mieux se connaître, créer du lien social, voilà le fruit du don, la rançon du compostage.

La commission nature

Citation

"Tout ce que les hommes ont fait de beau et de bien, ils l'ont construit avec leurs rêves..."

De Bernard Moitessier / La longue route

Je suis Charlie



Souhais

Comme des papillons légers
Qui volent avant de se poser
Sur les fleurs toutes en couleur
Tout autour de votre cœur
Pour l'année nouvelle en chemin
J'imagine un mot pour chacun :
« Ami » pour ceux qui sont seuls
« Consolation » pour ceux qui pleurent
« Rire » pour ceux qui sont tristes
« Soleil » pour ceux qui ont froid
« Espoir » pour ceux qui désespèrent
« Bonheur » pour tous les malheureux
« Regard » pour ceux qui ne voient plus
« Liberté » pour ceux qui l'ont perdue.
A vous tous je vous souhaite
Cette année et pour toujours
Bonne santé et beaucoup d'amour.

A.D

Coin des annonces

Famille Bugallière recherche
femme de ménage
2h/s pour ménage, rangement, repassage.
CESU 13 €/h. Tél. : 07 56 82 44 81