

Le Troène

Depuis 1978

Journal de la Bugallière et des quartiers environnants

LES DATES À RETENIR

L'agenda version numérique 

AVRIL

Samedi 6 / 16h30 et 18h30

Dimanche 14 / 14h30

Chorale Les Bugalliens - Lire p.2

Vertou et Nantes - UAHB

Dimanche 7 / 11h

Groupe Matching Box

Place Jeanne d'Arc - LA FABRIC

Ven. 12 / 20h30 - Dim. 14 / 16h

Spectacle

Ferme de la Bugallière - LES IMPOSTEURS

Samedi 20 / 10h

Nettoyage de quartier

RDV 10h à l'accueil du CSC - UAHB

Du 23 avril au 3 mai

Activités en famille - Lire p.2 - UAHB

CHAQUE SEMAINE

gratuit, sans inscription

Le mercredi / 16h30 - 17h30

Le dimanche / 10h - 12h30

Ludothèque

Tulitujou - UAHB

Le jeudi / 10h - 12h et 14h - 18h

Caverne de l'Espoir

Centre Stévin - ESPOIR ORVALTAIS

Le jeudi / 14h30 - 17h

Bug-Caf'Fêt

Salle Pont Marchand - UAHB

Le jeudi / 16h - 18h30

Part'âges

Salle de danse - UAHB

Le vendredi / 14h30 - 17h

Repaire numérique

Salle Yves Montand - UAHB

ROCK EN FERME

*Le festival solidaire
& gratuit*

17h15
22h00

20 AVRIL
2024

La Bugallière,
ORVAULT

Au profit
de l'association :
"Les sens de Kami"



LA PROGRAMMATION :

*"Decorum", "Aller simple"
"Los Bretzels", "Burn out"
"Dove eats hawl"*

www.orvault.fr
csclubugalliere.centres-sociaux.fr



Centre Socioculturel Associatif de la Bugallière - 10 rue du Pont Marchand 44700 Orvault
02 40 63 44 45 - csclubugalliere.centres-sociaux.fr - accueil@csclubugalliere.fr

N° 1631

Du 02/04/2024

Le chœur des Bugalliens en concert

Le 6 avril

16h30/17h30 et 18h30/20h00

Vertou

Cour et Jardin - 1 rue du 2 Novembre.

Le 14 avril - 14h30

Nantes

Eglise St Michel - La Croix Bonneau.

L'initiation au self-défense



Un grand merci à Luc Normand et ses deux coéquipiers pour la qualité de leur intervention, leur écoute, conseils et professionnalisme lors de la séance d'initiation au self-défense de ce samedi 23 mars 2024.

Dans une ambiance détendue et avec une certaine dose d'humour, ils nous ont appris en toute simplicité et humilité quelques techniques de bases, phases d'approche et postures selon la situation dans laquelle on se trouve. Ils ont répondu à nos questions et besoins : comment réagir face à un agresseur, savoir communiquer, se protéger, esquiver, se dégager et aussi connaître les limites pour ne pas se mettre en danger juridiquement.

Cette séance très utile pour mieux surmonter les obstacles que nous pouvons tous être à même de rencontrer au cours de notre vie donne envie d'en voir et savoir davantage.



CATHERINE ET FLORENCE

Groupe discriminations : rencontres et ateliers à noter dans vos agendas !

La prochaine réunion du groupe d'habitants " Lutte contre les discriminations " aura lieu **le mercredi 3 avril de 18h30 à 20h à Tulitujou.**

Ce groupe est un espace d'échanges, de discussions, de formation, d'idées et d'actions pour lutter contre les discriminations (au sens large). Toutes les personnes intéressées, concernées sont invitées à nous rejoindre.

Dans ce cadre, nous vous proposons deux ateliers (en cycle) " savoir réagir quand on est témoin ou victime de discriminations ".

Accompagnés par la " Fabrique des Gestes ", nous réfléchirons aux manières de réagir face à des situations insatisfaisantes.

Judi 11 et 18 avril de 18h30 à 21h (gratuit sur inscription auprès de l'accueil dès 12 ans).

Un petit grignotage sera proposé durant les rencontres.

Activités en famille - Vacances de printemps

Le printemps nous fait de l'œil et nous projette déjà dans les vacances à venir.

Voici quelques propositions pour partager une découverte en famille. Les enfants sont accompagnés d'un membre de la famille.

Sur inscription auprès de l'accueil du centre.

Au plaisir de s'y retrouver !

➡ Mardi 23 avril

Atelier cuisine & dégustation

A partir de 2 ans / De 10h à 14h
2 euros/famille

➡ Mercredi 24 avril

Sortie escape game en extérieur (sous condition météo).

Une enquête à résoudre dans les rues de Nantes (un peu de marche est prévu). Prévoir un goûter pour se ressourcer.

A partir de 5 ans / RDV 14h et retour 18h

(Les enfants plus petits peuvent être présents s'ils peuvent marcher ou être en poussette).

4 euros/personne

➡ Vendredi 26 avril

Histoire contée en ukulélé (avec Plum & Signes)

Un temps doux pour les tout-petits autour du printemps.

0 à 4 ans/ 10h30 à 11h30

Gratuit

➡ Mardi 30 avril

Atelier céramique (avec l'association Tour de la Terre)

Découvrez les magies de la terre pour construire des objets.

Prévoyez un goûter pour partager un moment convivial après l'atelier.

A partir de 4 ans / 14h30 à 17h
2 euros/famille

➡ Vendredi 3 mai

Atelier couture

Confection de petites surprises.

A partir de 4 ans / 10h30 à 12h
Gratuit

➡ Vendredi 3 mai

Veillée et jeux en forêt

Un temps de jeux et de pique-nique dans la nature.

(Un peu de marche est prévu pour se rendre dans la Vallée du Cens).

17h à 20h30

Gratuit

Vie de l'U.A.H.B

Les p'tits + de " Troc et astuces "

FABRIQUER SOI-MÊME SES PASTILLES WC : UN JEU D'ENFANT ET DES DÉCHETS EN MOINS POUR UN NETTOYAGE NATUREL ET ÉCONOMIQUE

Pour 15 pastilles environ il faut :

- 1 tasse à café de poudre d'acide citrique
- 3 tasses à café de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à soupe d'eau
- des moules à glaçons ou moules à cannelés



Dans un récipient, verser l'acide citrique et le bicarbonate. Mélanger bien.

Ajouter l'eau. La préparation va mousser, c'est normal. On mélange à nouveau.

La préparation doit ressembler à du sable mouillé. L'action effervescente va diminuer progressivement et s'arrêter.

Déposer ensuite cette substance dans des moules et bien tasser. Laisser sécher pendant environ 8 H.

Démouler ensuite les pastilles qui se sont solidifiées. Les conserver au sec dans un bocal en verre hermétique, genre pot à confiture.

Nous avons utilisé le bicarbonate de soude pour ses actions nettoyantes, adoucissantes, abrasives, régulatrices de PH, désodorisantes et anti-calcaires. Quant à l'acide citrique qui est un acide cristallin naturel présent notamment dans les agrumes, il est anti-bactérien, antiseptique, anti-oxydant et un puissant détartrant.

Le groupe de TROC&ASTUCES

Cuisine et Cie

PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Mardi 30 avril

RECETTE

POULET COCO RÉUNIONNAIS

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poulet coupé en morceaux.
- 40 cl de lait de coco
- 1 poivron rouge
- 25 cl de coulis de tomates
- 1 gros oignon
- huile d'olive
- Sel, poivre, épices à colombo.

Dans une cocotte faire dorer les morceaux de poulet avec l'huile d'olive, sel, poivre, épices. Ajouter de l'eau à hauteur et cuire 30 minutes. Couper l'oignon et le poivron en morceaux. Mettez-les en cocotte avec le lait de coco et le coulis de tomates.

Laisser mijoter et réduire pendant 30 minutes.

On peut servir avec du riz.

Vie de quartier

Scène découverte : Matching Box

Tous les premiers et troisième dimanches de chaque mois, la FABRIC organise une scène ouverte sur la place Jeanne d'Arc à 11h.

S'y produisent des groupes de musique, de théâtre, de danse pour le plaisir des orvaltais venant au petit marché.



**Le 7 avril 2024,
découvrez le groupe
orvaltais
MATCHING BOX
et ses reprises pop/rock.**

Tu Lis, Je lis, Nous lisons

Dans le cadre du dispositif Pass permis, je me propose d'accompagner vos enfants dans leur apprentissage de la lecture.

Je serai présente à Tulutjou les 3 et 17 avril, le 15 mai.

Et à Ormedo les 10, 25 et 30 Avril de 15h30 à 17h.

Votre enfant pourra lire avec moi un livre que j'aurai présélectionné ou un livre de son choix !

N'hésitez pas à venir à ma rencontre lorsque je serai présente !

Anaë Guichard

Groupe Vocal " Pas Folles Les Guêpes " Clin d'oeil à Anne Sylvestre

Le vendredi 26 avril à 20h à la médiathèque Ormédo à Orvault

Cinq femmes se rencontrent et partagent autour du répertoire d'Anne Sylvestre.

L'aventure démarre il y a 3 ans.

Depuis elles découvrent, redécouvrent, explorent ce répertoire.

Elles viennent sur scène vous offrir un florilège de celui-ci.

Piquantes, douces, poétiques, un brin langue de pute...

Le reflet de ce répertoire et du groupe Pas Folles Les Guêpes !!!

Entrée Gratuite, réservation auprès d'Ormédo au **02.51.78.98.60**



PAS FOLLES LES GUÊPES

Citation

Le mot AMOUR ne prend - hélas ! - qu'un seul " AIME " !

Rapportée par le groupe des relecteurs.

Ciné Cens

CINÉ DÉBAT

Ven. 5 Avril - 20h30

Mustang

Théâtre de la Gobinière

www.cinecens.net



Concert de jazz

dédié à Paul Dandelot

Un concert de jazz dédié à Paul Dandelot aura lieu **Mercredi 3 avril à 20h au Théâtre de la Gobinière.**

Ce concert est organisé par l'école de musique de la Ville d'Orvault.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Dominique Dandelot au **06 60 02 88 79**

Enigme

Un train part de Paris vers Bordeaux à 7h du matin et roule à 90 km/h.

Le même jour à 8h, un autre train part de Bordeaux vers Paris et roule à 110 km/h.

Lorsqu'ils se croiseront, lequel de ces trains sera le plus proche de Paris ?

Réponse dans le prochain numéro

Coin des annonces

TROUVÉ

- Paire de lunettes de vue. Venir la récupérer au Centre Socioculturel. **02 40 63 44 45**
- Clé de cadenas au niveau du 27 avenue de la Voie Lactée Venir la récupérer au Centre Socioculturel. **02 40 63 44 45**

VOIR MIEUX Améliorer sa vision naturelle avec le YOGA VISION

VOIR MIEUX Améliorer sa vision naturelle avec le YOGA VISION au bord de mer à PRÉFAILLES - POINTE SAINT GILDAS **DU 9 AU 12 MAI 2024**

Ce stage de 3 jours a pour but de découvrir et d'améliorer votre vision et votre vue quelles que soient vos difficultés visuelles...

Apprendre à prévenir la fatigue oculaire provoquée par les écrans, la conduite et autres activités.

Stage animé par Ghislaine De LAAGE, orthoptiste et psychologue, et Monique FOUASSIER, consultante en vision naturelle, enseignante depuis 2003. Par des pratiques simples de repos, conscience et détente du système visuel, d'élargissement du champ des perceptions, d'hygiène des yeux, d'acupressure et d'automassages. Aussi quelle nutrition est favorable à entretenir une bonne vision ?

INFOS : AU BONHEUR D'APPRENDRE – Orvault Bugallière

06 80 13 1 8 98

yogavision44@gmail.com

www.theraneo.com/yogavision-bates

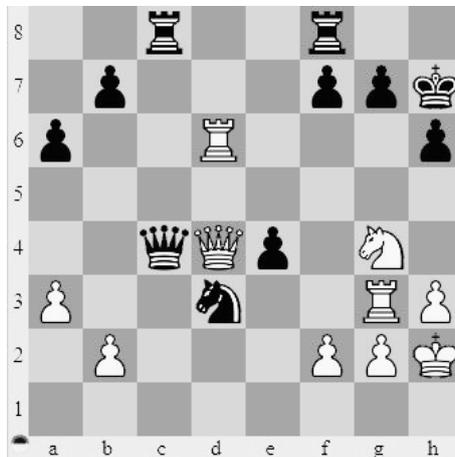


Les cavaliers de la Bug

Problème n° 94

A la hache !

Trait aux Blancs mat en 4 coups



Solution du problème 93

- 1... Ta1+!! (Libère la case a4 pour la Dame)
2. Fxa1 2... Da4! (Menace mat en a1 et en c2)
3. Dg8+ 3... Rb7
4. Db3 (4. Qd5+ Kb6 ne change rien) 4... Dxa1+
5. Db1 (L'attaque noire serait-elle repoussée ?) 5... Txc2+!
6. Rxc2 6... Dc3++