

# Le Troène

Depuis 1978

Journal de la Bugallière et des quartiers environnants

## LES DATES À RETENIR

L'agenda version numérique 

JUIN

**Judi 6 / à partir de 19h**  
**Concert de fin d'année**  
CSC de la Bugallière - UAHB

**Judi 6 / 17h à 17h45**  
**Tartines et histoires**  
Tulitujou - UAHB

**Vendredi 7 / 18h**  
**Apéro-Ludo à Tulitujou**  
Tulitujou - UAHB

**Samedi 8 / à partir de 15h**  
**50 ans USB Foot** - USB FOOT

**Samedi 15 /**  
**Sortie annuelle Légendia Parc**  
RDV 10h Centre Stévin- Espoir Orvaltais

**Mercredi 19 / 18h30**  
**Assemblée Générale UAHB**  
CSC de la Bugallière- UAHB

**Vendredi 28 / Samedi 29**  
**Fête de quartier** - UAHB

## CHAQUE SEMAINE

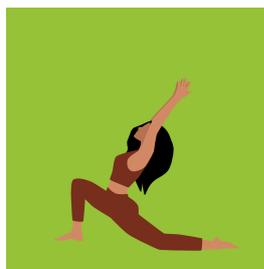
gratuit, sans inscription

**Le mercredi / 16h30 - 17h30**  
**Le dimanche / 10h - 12h30**  
**Ludothèque**  
Tulitujou - UAHB

**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



## RE-INSCRIPTIONS MUSIQUE ET ACTIVITES DE LOISIRS

DU 10 JUIN AU 21 JUIN  
A L'ACCUEIL DU CSC

EN SOIRÉE  
LE JEUDI 13 JUIN  
DE 18H À 20H30



## ACCUEIL DU CSC

LUNDI - JEUDI : 14H-18H  
MARDI - MERCREDI : 9H-12H / 14H-18H  
VENDREDI : 9H-12H / 14H-17H

02 40 63 44 45

<https://cscbugalliere.centres-sociaux.fr>





### Soirée d'Ouverture

LE JEUDI 13 JUIN 2024  
A PARTIR DE 18H30  
DERRIÈRE LA FERME

On est impatient de vous accueillir !  
La Bugateam !



# Vie de l'U.A.H.B

## Ça s'est passé le samedi 18 mai 2024 à La Gobinière !

Nos comédiens attendaient ce moment avec impatience et, avouons-le, un peu de fébrilité.

En cette belle et rare journée ensoleillée du mois de mai, ils ont investi le théâtre de La Gobinière pour une journée riche en émotions. Après une matinée et une après-midi entière de filage et de découverte du lieu, le stress a laissé place à l'excitation.



RESTITUTION THÉÂTRE À LA GOBINIÈRE

Le rideau s'est levé, les lumières se sont allumées et nos artistes ont su exprimer leurs talents et leur personnalité pour nous offrir de jolis moments de rires et d'émotions. Félicitations à l'ensemble des comédiens pour leurs prestations abouties et leur participation assidue tout au long de l'année.

Nous tenons à remercier nos deux intervenantes, Anne et Julie, pour leur patience, leur disponibilité, leur professionnalisme et leur entrain afin de valoriser l'investissement de leurs élèves et rendre ce moment unique.

Merci également à notre Fée des lumières et du son, Cassandre, qui a su s'adapter à nos besoins et nous illuminer de son talent.

Nous souhaitons également remercier l'ensemble du public (près de 300 personnes sur les deux spectacles), ainsi que les parents, qui ont su comprendre l'importance de ces restitutions collectives portées par les valeurs du Centre Socioculturel.

Nous constatons qu'une grande partie de nos élèves (enfants, ados et adultes) a assisté aux deux représentations. Cela donne du sens à ce moment culturel, festif et convivial.

Nous vous donnons d'ores et déjà RDV pour l'édition 2025 et espérons vous voir nombreux sur nos quatre ateliers théâtre (enfants, ados, adultes et impro).

## Les ateliers Hip-Hop à La Gobinière !

Ce dimanche 25 mai 2024, la Mairie d'Orvault proposait un événement organisé en partenariat avec "Musique et Danse en Loire-Atlantique" et nous avait invités à faire participer nos danseurs en herbe.

Un pêle-mêle d'activités a été proposé en plein air ; une bonne idée de sortie pour se cultiver, se rencontrer, danser, boire un verre... Les pieds dans l'herbe ! A cette occasion, nos élèves des ateliers Hip-Hop, encadrés par leur talentueuse et dynamique intervenante, Angélique, se sont essayés à des démonstrations et restitutions endiablées sur les planches du théâtre de La Gobinière, dans une ambiance très conviviale.

Merci à tous nos élèves, leurs parents et Angélique pour cette belle expérience collective.

Vous souhaitez débiter le hip-hop ?

Venez vous renseigner à l'accueil du Centre Socioculturel !



ATELIERS HIP-HOP AU THÉÂTRE DE LA GOBINIÈRE

## Mission bénévole : aider dès 13 ans

Tu aimes bien rendre service ?

Tu cherches une action solidaire à faire après les cours ?

T'as envie d'aider des plus jeunes que toi ?

Tu peux rejoindre Pauline, animatrice qui assure l'accompagnement scolaire avec les enfants de l'école élémentaire.

**Lundi, mardi, jeudi ou vendredi de 16h30 à 18h15**, Pauline, quelques bénévoles et une dizaine d'enfants, se réunissent dans la Serre pour faire les devoirs et faire des jeux, fabriquer des choses, découvrir des expériences.

Ça peut t'intéresser mais tu n'es pas sûr ?

Viens tester au mois de juin, sur un jour où t'es dispo !

**Bénévolat possible dès 13 ans ou si tu rentres en 4ème en septembre.**

Contact :

Estelle ou Pauline pour poser tes questions et t'inscrire.

**02 40 63 44 45 / 07 68 66 12 21**

## Tartines et histoires

**Jeudi 6 juin de 17h à 17h45 à Tulitujou**

Pour la dernière fois de l'année, nous accueillons les bibliothécaires pour une lecture d'histoires en musique dédiée aux tout-petits (jusqu'à 4 ans) et leurs parents.

Ce temps est ouvert à toutes et tous et se déroule dans la bibliothèque Tulitujou.

**Inscriptions conseillées au**

**02 40 63 44 45**



## Le "foot en marchant" ? Vous connaissez ?

Vous souhaitez reprendre une activité physique d'extérieur, rejoindre un groupe pour partager un bon moment, vous entretenir sans risques de blessures ?

**Le football en marchant est fait pour vous !**

Que vous soyez ancien footballeur, retraité avec une fragilité de santé ou non !

Venez nous rejoindre sur le terrain synthétique de la Bugallière **le mardi matin de 10h30 à 11h30.**

C'est sur un petit terrain (20mx30m) avec des petits buts (avec ou sans gardien), à 5 contre 5, sans hors-jeu, sans contact et sans courir que l'on pratique cette discipline.

Approuvée par la médecine et recommandée par les kinés, elle apporte la mobilité, le souffle, la fréquence cardiaque, la joie et peut-être l'ivresse de la victoire... autant d'ingrédients compatibles avec l'activité physique recommandée par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

Stan Manceau est toujours fidèle au poste pour animer les séances et prendre soin de vous avec bienveillance. Connue et reconnue pour ses cours de gym douce et de gym adaptée au Centre Socioculturel depuis plusieurs années, il saura vous motiver et enseigner cette activité qu'il a encadrée pendant trois ans à Couëron.

Informations : [accueil@cscbugalliere.fr](mailto:accueil@cscbugalliere.fr) ou 02.40.63.44.45



FOOT EN MARCHAND

## Une parenthèse créative avec Bug-Caf' Fêt

Nous étions attendues avec enthousiasme à Bug-Caf' Fêt en ce jeudi 16 mai 2024 où nous avons été accueillies chaleureusement par deux bénévoles. Une dizaine de personnes a découvert ou redécouvert la technique du macramé et a réalisé des bracelets avec notre aide. Le plus difficile a été pour certaines de choisir les couleurs de leur futur bracelet : " *Je préfère les couleurs pastels* ", " *Moi j'aimerais mieux du bleu* ", " *Qu'est-ce que je peux mettre avec du rouge ?* ".

Les conversations allaient bon train, laissant libre cours aux envies, idées et sentiments de chacune. Au bout de 2h, quel plaisir de voir leurs créations finalisées par un fermoir coulissant et accessoirisé de deux perles en bois.

Une belle occasion pour prendre du temps pour soi, se détendre et se laisser porter par le rythme apaisant des noeuds qui se forment. C'est aussi une expérience sociale de rencontres enrichissantes lors d'un temps de création qui encourage la collaboration et le soutien mutuel, transformant ce moment en une aventure collective où chacune a pu apporter sa petite touche personnelle.

Pour finir, une des participantes nous a dit que ce bracelet serait son cadeau de fête des mères, ça fait chaud au cœur !



ATELIER MACARAMÉ À BUG-CAF' FÊT

C'est que du bonheur !  
Un grand merci à toutes pour ce temps convivial.

**Jacotte et Agnès  
de l'atelier Troc&Astuces**

## Cuisine et Cie

RECETTE

### Poulet Marengo



#### Ingrédients

- 1 cuil. à soupe d'huile
- 60 g de beurre
- 3 cuil. à soupe de farine
- 2 verres de vin blanc sec
- 250 g de beurre
- 3 échalotes
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomate
- Sel, poivre

**1** - Hachez ensemble le persil et les échalotes.

**2** - Dans une grande cocotte, mettez à chauffer ensemble le beurre et l'huile. Faites-y revenir les morceaux de poulet et, dès qu'ils commencent à prendre couleur, saupoudrez-les avec le hachis de persil et d'échalotes.

**3** - Faites dorer encore quelques instants puis saupoudrez de farine. Faites sauter les morceaux pour répartir toute la farine, laissez encore sur le feu quelques instants puis ajoutez le vin blanc.

Laissez mijoter à couvert pendant 1 heure, sur feu doux.

**4** - Quelques minutes avant la fin de la cuisson, nettoyez et coupez les champignons en lamelles.

**5** - Délayer le concentré de tomate avec un peu de jus du fond de la cocotte et ajoutez les champignons. Secouez pour bien mélanger, salez et poivrez puis laissez cuire encore 30 minutes.

**6** - Versez dans un plat creux et servez très chaud.

Mon secret : pour cette recette, il est inutile d'utiliser les abats et la carcasse du poulet. Utilisez-les pour un bouillon qui, s'il est un peu léger, pourra être corsé avec un cube de concentré.

## Théâtre avec la troupe

### “ Les Plaisanciers “

Le Collectif Plaisance et sa troupe de théâtre “ Les Plaisanciers “ ont le plaisir de vous présenter « **Musée haut, Musée bas** » en juin 2024 au Théâtre de la Gobinière.

- Samedi 15 juin à 20h
- Dimanche 16 juin à 17h
- Lundi 17 juin à 20h

Une comédie adaptée de l'œuvre originale de Jean-Michel Ribes.

« Un conservateur terrorisé par les plantes vertes, une galerie pleine de mammoths, des touristes qui s'interrogent sur la différence entre baroque et surréaliste, ils sont tous là dans ce petit monde qui ressemble au grand, dans ce musée pas si imaginaire que ça, où la nature reprend doucement ses droits, valsant la comédie humaine jusqu'au burlesque. »

**Réservation conseillée** au 02 40 76 94 47

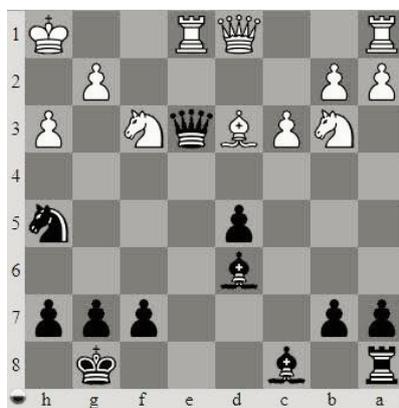
**Tarif adulte** : 8 €

**Tarif enfant (12 à 18 ans)** : 2 €

## Les cavaliers de la Bug

### Problème n° 99

**Mouvement d'horlogerie**  
**Trait aux Noirs mat en 6 coups**



### Solution du problème 98

1. axb4! Dxa1+
2. Rd2!! Dxb1 (2... Dxb2 3. Dxc6 bxc6 4. Fa6++)
- (Perd moins rapidement : 2... Ce5)
3. Fxe5 Dxb1 - 4. Dxf7 Td7
5. De8+ Td8 - 6. Dxe6+ Td7
7. De8+ Td8 8. Fg4++)
3. Dxc6+ bxc6
4. Fa6++

## Sortie annuelle avec l'Espoir Orvaltais

Comme chaque année, l'Espoir Orvaltais organise sa sortie habituelle. Cette année, nous vous proposons d'emmener vos enfants au Parc animalier de Frossay « Légendia Parc » (Sentier aux Daims). **Cette sortie aura lieu le Samedi 15 juin pour les enfants de 5 à 11 ans.** Rendez-vous au Centre Stévin à Orvault à 10h précises. Retour prévu vers 18H30. Les enfants apporteront leur pique-nique. Le goûter sera offert par l'association. Prévoir un vêtement en cas de pluie.

### IMPORTANT

Si vous désirez que votre ou vos enfant(s) participe(nt) à cette sortie, envoyez le coupon réponse ci-dessous **avant le 05 juin dernier délai** à :

Mr Mme Devillers Michel - 54 rue Snellius - 44700 ORVAULT -

**02.51.77.02.42 / 07.88.67.95.16 - michel.devillers230@orange.fr**



**ESPOIR ORVALTAIS**  
SOLIDARITE ET PROXIMITE

.....COUPON RÉPONSE À REMPLIR EN MAJUSCULES.....

Nombre d'enfants : ..... Âge(s) : .....

Noms de famille : .....

Prénoms : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Portable : .....

J'autorise mon enfant ou (mes enfants) à être hospitalisé(s) en cas d'accident.

**SIGNATURE D'UN DES PARENTS OBLIGATOIRE :**

## Citation

“ L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. “

**Nelson Mandela**

## Concours photo

À l'occasion d'OrvOlympique, la Ville organise un concours photo gratuit sur le thème du sport à Orvault.

**Vous avez ainsi jusqu'au vendredi 14 juin pour participer.**

Vous trouverez toutes les informations relatives à l'organisation du concours et l'envoi des photos sur le lien suivant :

<https://www.orvault.fr/agenda/concours-photo-orvolympique/>



## Braderie d'été avec le Secours Populaire !

**Vendredi 7 juin 2024 de 9 h à 18 h**

**Samedi 8 juin 2024 de 9 h à 17 h**

VÊTEMENTS (grand choix enfants)  
CHAUSSURES - LINGE DE MAISON -  
LIVRES – JOUETS – JEUX DE PLEIN AIR

**TRAM : Ligne 1 arrêt Romanet**

**BUS : Ligne 20 arrêt Romanet**

**SECOURS POPULAIRE**

15 rue Benoît Frachon – ST-HERBLAIN

**02.40.43.49.32**

**Secours.populaire44800@orange.fr**

<http://www.facebook.com/spf.saint.herblain>

**AU CARRÉ DES SERVICES**

15 rue d'Arras - Saint-Herblain



## Coin des annonces

### DONNE

- Volets en bois pour maison T5, 2 volets de portes-fenêtres, 2 volets de fenêtres étages. **06 58 90 13 67**

### TROUVE

- Poussette dans le square du Cosmos, venir la récupérer à l'accueil.