

# Le Troène

Depuis 1978

Journal de la Bugallière et des quartiers environnants

## LES DATES À RETENIR

L'agenda version numérique 

### JUIN

Du 10 au 21 / en journée

**Réinscriptions activités CSC**

Ferme de la Bugallière - UAHB

**Mercredi 19 / 10h - 11h30**

**Parents solo, s'informer sur ses droits**

Bibliothèque Tulitujou - UAHB

**Mercredi 19 / 18h30**

**Assemblée Générale UAHB**

Ferme de la Bugallière - UAHB

**Vendredi 28 / à partir de 19h**

**Samedi 29 / à partir de 15h**

**Fête de quartier**

Ferme de la Bugallière - UAHB

**Dimanche 30 / 8h - 18h**

**Élections législatives, 1e tour**

### JUILLET

**Dimanche 7 / 8h - 18h**

**Élections législatives, 2nd tour**

## CHAQUE SEMAINE

gratuit, sans inscription

**Le jeudi / 18h30 - 20h30**

**Le vendredi et samedi / 18h30 - 22h30**

**Bugabar**

Derrière la ferme - 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



50ans  
1974 - 2024

28 & 29  
à partir de 19h à partir de 15h  
juin 2024

Fête de quartier

Buvette, Food-truck,  
Pique-nique, Apéro concert,  
Jeux, Bal pop et autres surprises...

10 rue du Pont-Marchand  
44700 Orvault  
accueil@csclubugalliere.fr  
02 40 63 44 45

AMAP  
Enchantefantines  
ESPOIR ORVAULT  
CSC LA BUGALLIÈRE



Musique & activités de loisirs

**RÉ-INSCRIPTIONS**

10 JUIN - 21 JUIN



**INSCRIPTIONS**

21 JUIN - 13 JUILLET

EN SOIRÉE

LE MERCREDI 27 JUIN,  
DE 17H À 20H

ACCUEIL DU CSC

LUN. JEU. : 14H-18H  
MAR. MER. : 9H-12H / 14H-18H  
VEN. : 9H-12 / 14H-17H



## Activité "gym douce"

Le Centre Socioculturel nous propose l'activité gym douce le jeudi et le vendredi matin. Stan, notre prof, avec des apports adaptés et beaucoup de pédagogie, nous amène à progresser... du moins à ne pas trop perdre.

Les axes d'intervention portent sur : le cardio (un peu), la coordination, l'équilibre, les étirements et un peu de relaxation appréciée en fin de séance. La bonne humeur (voire la rigolade et un peu de bavardage) est primordiale dans ces séances également ludiques.

Cette activité n'est pas réservée aux femmes. Le saviez vous ? Aussi, messieurs, vous êtes cordialement invités à nous rejoindre. Vous serez accueillis avec plaisir.

Alors, il ne vous reste plus qu'à venir vous inscrire... grincheux s'abstenir !

*JPM un doux gymnaste*

## Des marque-pages fleuris et poétiques



En ce vendredi 7 juin 2024, nous avons partagé un temps de créativité dans le cadre de l'atelier éco-citoyen avec Laurine et quelques jeunes de l'Adapei. Selon les envies de chacun(e), nous avons réalisé des marque-pages simples et décoratifs à insérer dans ses livres préférés. Tout en transparence sur des feuilles de plastification, nous avons réalisé des

petites compositions de fleurs et feuilles ramassées, à même le sol, que nous avons fait préalablement sécher. Nous avons incrusté également quelques feuilles d'or et d'argent pour un résultat vraiment sympa avec une touche nature.

Ces marque-pages feront l'objet d'une exposition lors de la fête de quartier au stand *Troc&Astuces* n présence de Laurine, éducatrice, et de quelques jeunes de l'Adapei.

Merci Laurine pour cette belle idée de création et de partage.

*Jacotte et Agnès de Troc&Astuces*

## Accompagner un enfant sur son travail scolaire ? Lui donner des clés pour apprendre ?

Le Centre Socioculturel recherche des bénévoles sur l'accompagnement à la scolarité primaire. Un soir dans la semaine entre 16h30 et 18h15 à définir en fonction des disponibilités de chacun et chacune.

Les bénévoles sont invités à participer à des temps d'échanges de pratiques. Des formations seront aussi proposées dans l'année.

Contact : [famille@cscbugalliere.fr](mailto:famille@cscbugalliere.fr) / 02.40.63.44.45

## Retour sur l'apéro ludo



LES ÉQUIPES TULITUJOU ET LUDO PETITS  
JUN 2024

Vendredi 7 juin, c'était l'apéro ludo : une occasion de réunir les équipes bénévoles de Tulitujou et de la ludo petits et d'accueillir de nouvelles recrues !

Morgane a présenté le jeu de piste qu'elle a créé avec Sébastien ; Flore et Arthur ont présenté les Buga Games édition 2024 (pensez à composer votre équipe !). Nous avons échangé sur le budget des ludothèques et quelques points logistiques dans le souci de toujours mieux vous accueillir dans ces espaces de jeux !

Si vous avez des idées de nouveaux jeux, n'hésitez pas à le dire lors des permanences. Une équipe va se constituer pour aller faire des achats bientôt.

L'équipe bénévole de Tulitujou vous accueille **les dimanches de 10h à 12h30 et les mercredis de 16h30 à 17h30.**

[tulitujou@cscbugalliere.fr](mailto:tulitujou@cscbugalliere.fr)

02 40 63 44 45

## Les cavaliers de la Bug



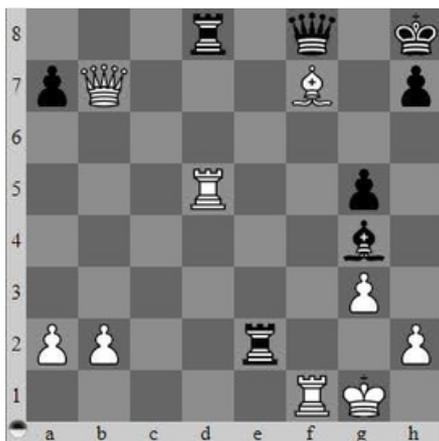
Les Cavaliers de la Bug



Problème n° 101

Point

Trait aux Blancs mat en 4 coups



### Solution du problème 100

1. Fg4!! Cxg4 (sinon la Dame est perdue)
2. Txf7+ 2... Rxf7
3. Dh7+ 3... Rf6 (3... Re8 4. De7++)
4. Fe7++

## Rappel ! Inscrivez-vous pour les Buga Games !!!

Les Buga Games approchent ! Pour rappel, ce sont des épreuves déjantées pour les grands et les petits, une compétition bon enfant où on rigole beaucoup, on court un peu, on réfléchit peu, on ne se prend pas au sérieux du tout et on relève des défis !

Pour vous inscrire, vous devez être entre 6 et 10 personnes à partir de 6 ans et +. Il faut au moins 2 enfants (6-10 ans), au moins 2 adultes et un nom d'équipe.

Inscriptions auprès de l'accueil du Centre en donnant toutes ces informations.

## Animation jeunesse Bugalière : C'est bientôt les vacances !



Dès le mercredi 26 juin jusqu'au vendredi 5 juillet, l'équipe d'animation jeunesse vous accueille tous les après-midis de 14h à 19h.

Pour fêter le début des vacances et puisque c'est l'été : Pique-nique BEFORE le 26 juin square du Cosmos dès 12h30.

N'oubliez pas la fête de quartier le 28 et 29 juin avec ses Bugagames !

Du lundi 8 juillet au vendredi 30 août, l'équipe d'animation jeunesse vous accueille MATIN + APREM du lundi au vendredi : 10h30 -12h30 et 14h-19h.

Viens partager tes idées, envies d'activités, de sorties ; l'équipe d'animation t'aide à les concrétiser !

Venir à l'espace jeunes ou participer aux animations proposées, c'est possible pour tous les plus de 11 ans à jour de leur inscription (fiche sanitaire + adhésion 3€).

Plus d'informations en direct auprès d'Alix, Estelle, Nicolas ou Valentin ou au 07 68 66 12 21.

## Recette

### Salade quinoa, fenouil et pamplemousse

Recette vegan, sans gluten, sans lactose

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de quinoa
- 2 bulbes de fenouil
- 2 pamplemousses
- 2 c. à soupe de graines de courges
- 1 filet d'huile d'olive

#### Étape 1

Couper le fenouil en lamelles. Placez-le dans un plat à four avec les graines de courges et arrosez d'huile. Salez, poivrez et enfournez pour 30 min à 180 °C, en remuant régulièrement.

#### Étape 2

Pendant ce temps, faites cuire le quinoa à couvert 10 min dans 2 fois son volume d'eau bouillante. Ôtez-le du feu et laissez gonfler 5 min à couvert. Laissez refroidir.

#### Étape 3

Mélangez le fenouil, le quinoa et les pamplemousses coupés en morceaux. Arrosez d'un filet d'huile, salez, poivrez et servez tiède ou froid.

## Dans le cadre de la clôture de ses 60 ans,

Le Centre Culturel Breton d'Orvault organise le Samedi 22 Juin prochain une grande journée familiale et festive : La Bretagne en fête à Orvez\* !

**Samedi 22 juin 2024 à partir de 14h00**

Parc du Château de la Gobinière – 44 700 Orvault

Entrée libre - Gratuit - Tout public

Bar et restauration sur place (Guinguette La Belle Saison)

Au plaisir de vous retrouver le samedi 22 juin.

**Le CCBO (Centre Culturel Breton d'Orvault)**

\*ORVEZ = ORVAULT EN BRETON

## Jeu de piste dans le quartier de la Bugallière

Vous aimez découvrir votre quartier ? Vous aimez jouer ? Des habitants de la Bugallière vous proposent un jeu de piste à faire en famille dans le quartier. Vous pourrez venir chercher les questions du jeu de piste à l'accueil du Centre Socioculturel de la Bugallière.

Le jeu de piste a lieu de **JUIN à SEPTEMBRE 2024.**

Venez jouer !

## L'APPM organise sa seconde édition de la "Color Run" !



COLOR RUN ÉDITION 2023

Dans le quartier de la Bugallière,  
**le dimanche 8 septembre 2024.**

Parcours de 4 km marche ou course, fun et coloré, non chronométré, sans pression et totalement libre.

Course limitée à 500 participants, n'attendez pas pour vous inscrire !

Infos et inscriptions : <https://www.helloasso.com/associations/association-des-parents-du-pont-marchand/evenements/color-run-appm-2024>

## Citation

Savez-vous ce qu'est un pangramme ?

Réponse au prochain numéro !

## Fleurs et décors Orvault

À partir de septembre, reprise des activités habituelles de l'association.

Le jeudi après-midi :

- Art floral
- Scrapbooking
- Décors sur parchemin (dentelle)

Renseignements et inscriptions :

**Monique Bonneau**

**02 40 84 11 36**

**06 32 70 80 72**

**Christiane Allard**

**02 51 78 67 19**

Par mail

[fleursetdecors44@gmail.com](mailto:fleursetdecors44@gmail.com)

## Coin des annonces

### CHERCHE

Nous sommes Sophia HAMIMDET et Baptiste LECORPS. Nous habitons rue Snellius à la Bugallière. Parents d'une petite Victoire née le 30 décembre 2023, nous cherchons **un moyen de garde à partir du 2 septembre 2024 pour les mercredis de 8h30 à 17h30.**

"Les Imposteurs à la Bug", joyeux groupe de chanteurs et chanteuses, recrute une voix (féminine acceptée).

**06 40 40 11 89**