

Le Troëne

Depuis 1978

Journal de la Bugallière et des quartiers environnants

LES DATES À RETENIR

L'agenda version numérique 

DÉCEMBRE

Jeudi 19 / 18h30 à 20h

Lutte contre les discriminations

Accueil du CSC- UAHB

Jeudi 19 / 18h30

Soirée cabaret de Noël

Salle Georges Brassens - UAHB

Vendredi 20 / 19h30

Repas solidaire

Centre Stévin - UAHB

Lundi 23 / 10h30

Ateliers Parents-enfants

à la Fabric - UAHB

JANVIER

Jeudi 2 / 16h

Part'âges

Salle de danse - UAHB

Vendredi 3 / 10h

Venez jouer les apprentis sorciers

Salle Pont Marchand - UAHB

CHAQUE SEMAINE

gratuit, sans inscription

Le lundi / 14h - 17h30

Entr'Acte

Tulitujou - UAHB

Le mercredi / 16h30 - 17h30

Le dimanche / 10h - 12h30

Ludothèque - Fermé le 29/12

Tulitujou - UAHB

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

Fermeture le 19/12 - Réouverture 2 / 01

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

animation des JEUNESSES

"On passe en mode **VACANCES** !"

Collégien·nes
Lycéen·nes
Etudiant·es

Nous sommes **OUVERT** pendant les **VACANCES d'hiver**



23 & 24 déc.
+
02 & 03 janv.

10h30 · 12h30
13h30 · 18h30

**SORTIES,
PROJETS,**

**ACCUEIL
LIBRE**

**JEUX,
soirées**

**act.
SPORTIVES
ARTISTIQUES
& CULTURELLES**

**NOUS
TROUVER**

10 rue du Pont-Marchand
44700 Orvault

07 68 66 12 21



jeunesse_bugalliere



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

N° 1656

Du 16/12/2024

Vie de l'U.A.H.B

La fin d'un superbe atelier jardinage

Le vendredi 6 décembre avait lieu la dernière séance de l'atelier Jardinage. A travers cet atelier, Hannan, Kevin, Juliette et Arthur ont pu mettre les mains dans la terre pour entretenir les bacs à fleurs, faire sécher des plantes aromatiques pour préparer des tisanes. D'ailleurs, durant cette dernière séance ils ont pu finir la mise en sachet et faire de jolies étiquettes avec toutes les informations nécessaires quant à l'utilisation de ces sachets.



Cette dernière séance était aussi l'occasion de prendre un goûter tous ensemble (les jeunes de l'UPAVS étaient accompagnés de Manuela et Fabien durant ce cycle), pour marquer la fin de ce projet. Des sachets seront mis à disposition à l'accueil du CSC, n'hésitez pas à passer voir le travail de ce groupe.

Vacances de fin d'année à l'espace jeunes

L'équipe d'animation jeunesse sera présente :

- Le lundi 23 décembre de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30,
- Le mardi 24 décembre de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.
- Le jeudi 2 janvier et vendredi 3 janvier de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30.

L'équipe sera en vacances entre les deux jours fériés !

Quelques animations se dessinent déjà : patinoire, projections de films, ouverture de cadeaux, dégustation de bûches de Noël faites maison, après-midi jeux vidéo, ping-pong, troll ball, venez partager vos idées avec nous lors du traditionnel petit déjeuner du lundi matin !!!

Renseignements : 07 68 66 12 21

Valentin et Nicolas

Lutte contre les discriminations

Nous nous retrouvons le jeudi 19 décembre prochain, de 18h30 à 20h à l'accueil du Centre Socioculturel.

Nous déterminerons les actions et animations que nous pourrions mettre en place en mars sur la question des droits des femmes, et nous vous présenterons une proposition d'une nouvelle intervention de l'association "La Fabrique des Gestes", complémentaire aux 2 ateliers du mois d'avril sur la question de la lutte contre les discriminations.

Ce groupe est ouvert à toutes et à tous à partir de 14 ans - Gratuit.

Estelle et Manuela

Soirée cabaret de Noël

Petit moment convivial

le Jeudi 19 Décembre 18H30

salle Georges Brassens

au Centre Socioculturel.



Soirée cabaret de Noël avec les élèves de l'école de musique de la Bugallière, la chorale enfant et la chorale adulte !

À NE PAS MANQUER POUR ENTRER EN DOUCEUR DANS L'HIVER !

Cuisine et Cie

Prochain rendez-vous gourmand

le 14 janvier 2025

AU MENU

Curry de Lotte

LA RECETTE DU KIG-HA-FARZ

Viande : 1,5 kg de gîte et macreuse.

500 à 700g de lard frais.

Légumes, épices : 1 chou, 6 carottes, 6 navets, 2 poireaux, 2 oignons piqués aux clous de girofle, laurier, coriandre, sel et poivre, 1 branche de céleri.

Autres ingrédients :

250g de farine de blé noir. 100g de beurre. 1 dl de lait. 1 petit pot de crème. 1 oeuf. 100g de sucre en poudre.

150g de pruneaux ou de raisins secs. 4 à 5 l. d'eau.

Cuisson du boeuf :

Utiliser un pot-au-feu assez vaste. Mettre d'abord l'eau et les légumes épluchés avec le sel, poivre et aromates. Lorsque l'eau commence à bouillir, mettre la viande de boeuf et laisser cuire pendant 2h30.

Cuisson du chou :

Dans un récipient, le faire d'abord blanchir à l'eau bouillante salée pendant 5 à 6 mn ; vider l'eau et achever la cuisson avec beurre, sel, poivre, thym et laurier.

Préparation du Farz :

Malaxer la farine de blé noir avec un demi-bol de bouillon, puis le lait, l'oeuf battu, le reste du beurre et la crème. Intégrer les pruneaux ou les raisins secs. Enfermer alors la pâte dans un sac de toile ou dans une manche de chemise et refermer soigneusement les extrémités avec de la ficelle de cuisine.

Cuisson commune :

Lorsque le bœuf aura bouilli pendant 2h30, plonger le sac dans le bouillon qui sera tenu à petite ébullition pendant encore 1h30. A la fin de la première heure, ajouter le lard frais. Le Kig-ha-Farz constituant l'essentiel du repas, il sera servi sur un large plat : viande de bœuf et lard coupés en tranches étant placés au centre et tout autour, le farz se désintégrera en petits fragments.

Le bouillon servira à mouiller le contenu de l'assiette.

(Précisions de cette recette communiquées par Pierre-Jahez Hélias).

Vie de l'U.A.H.B

“Le Repas solidaire se prépare”

Vous pouvez encore vous inscrire !

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 et festif. Dans une ambiance participative et bienveillante, venez partager avec nous un repas de fête, une soirée dansante mais aussi un spectacle de clown", précise Loïc Avot, coordinateur des animations "Vie de quartier" au Centre Socioculturel.

Nous aurons donc le plaisir de vous retrouver le :

Vendredi 20 décembre 2024 à partir de 19h30 au Centre Stévin.

Un service de mobilité sera proposé aux personnes qui ne peuvent pas se déplacer.

Tarif : 10€ par personne,

5€ pour les moins de 12 ans.

Si vous souhaitez participer à la préparation en amont ou le jour même, n'hésitez pas à nous contacter.

Renseignements et inscriptions :

02.40.63.44.45 ou par mail

accueil@cscbugalliere.fr



Angélique expose



Angel se définit artiste, sans prétention ; mot vaste, sans frontières, qui mêle expression et émotions. L'art est son point de ralliement, sa boussole. Il met son esprit en mouvement et donne du sens à sa vie.

Elle écrit : « J'ai commencé à dessiner dès que j'ai pu tenir un crayon. Plus qu'un simple outil pratique, il a toujours été un exutoire. Dès toute petite, entre activités manuelles et sportives, je dessinais, je dansais... Je découvrais ma créativité sous toutes ses facettes. La première fois que j'ai exposé mes dessins, c'était dans le garage des parents de Marie, une collègue de travail devenue une amie après un été à animer ensemble un centre de loisirs.

Ce jour-là, nous avons ouvert la porte avec espoir, mais les rues étaient désertes. Pourtant, malgré cet échec apparent, j'étais heureuse : j'avais osé ! ».

Angel a obtenu son Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animatrice à 17 ans, puis un Diplôme en Arts Appliqués, qui l'a menée à travailler dans le design. En parallèle, sa passion pour la danse l'a conduite à rejoindre une compagnie de danses urbaines, où elle s'est formée et a exploré cette discipline. Cela l'a amenée à enseigner, jusqu'à préparer son Certificat de Qualification Professionnelle d'Animatrice de Loisirs Sportifs.

Angel enseigne à la Bug', souhaitant humblement accompagner petits et grands dans l'amour d'être soi ; les aider à se réaliser pleinement, nourris de compassion et d'estime de soi... Eva, 13 ans ; Léo et Jules, 7 ans, lors du vernissage rayonnaient de bonheur d'être avec Angel.

Allez visiter l'expo à l'accueil du CSC jusqu'au 20 décembre.

Joseph Aubineau

Atelier Parents-enfants

Il reste de la place !

Parents, grands-parents, adultes avec enfants, vous êtes les bienvenus !

Activités sur inscription au

02.40.63.44.45

Lundi 23 décembre 2024

à la Fabric, Bourg d'Orvault, de 10h30 à 12h

Pour fabriquer vous-même un joli cadeau avant les fêtes, venez découvrir l'atelier Parents-enfants proposé par Hélène et Les Effets Papillons.

LES EFFETS PAILLONS, C'EST QUOI ?

Des ateliers "zéro déchet"

pour initier

une consommation durable et responsable.

Pour adultes et enfants.



Lors de cet atelier, les enfants feront de la **pâte à modeler** et les adultes des **Bee-wraps**.

Inscription à l'accueil du Centre

Socioculturel : **02.40.63.44.45**

Participation 2 euros par famille.

Jeudi 2 janvier : "Part'âges"

Lieu d'accueil pour les parents et les enfants (0-6 ans) de 16h à 18h30.

Salle de Danse.

Gratuit et sans inscription.

Vendredi 3 janvier

Venez jouer les apprenties sorcières et les apprentis sorciers !

RDV 10h au Centre Socioculturel, salle Pont Marchand.

A partir de 8 ans

Gratuit - Inscription au CSC

02.40.63.44.45

Dimanche 5 janvier : "Ludo-Petits"

Jeux sur place et emprunt.

Enfants 0-6 ans et leurs parents.

10h30-12h - Salle de Danse.

L'autopartage passe la vitesse supérieure à Orvault

La nouvelle station d'autopartage du Cardo, à Orvault, a été inaugurée lundi 9 décembre par, entre autres, Dominique Vignaux, première adjointe au maire d'Orvault ; Denis Talledec, conseiller municipal à la Ville de Nantes, François-Xavier Dugué, président de la SCIC Citiz Nantes ; et Alexis Soret, chargé de développement Marguerite. Les deux véhicules proposés sur ce parc relais en location libre-service 24/24h complètent le maillage déjà dense développé à Orvault avec le soutien de Nantes Métropole : les usagers pourront ainsi trouver deux places au Cardo, mais aussi une rue Giacometti et une sur le parking-relais du Bignon.

Celles-ci s'ajouteront aux sites déjà équipés à la maison Hacoopa, au Petit-Chantilly (rue de la Corniche), au Forum d'Orvault (rue du Commandant-Charcot) et au Bois-Saint-Louis (rue du Taillis).

L'autopartage permet aux usagers de louer une voiture en libre-service le temps d'un déplacement et ce, sans se soucier des frais d'entretien, de carburant et de stationnement, puisque les places sont spécialement dédiées aux opérateurs.

Il suffit pour cela de s'inscrire auprès du gestionnaire pour pouvoir réserver une plage d'utilisation : • <https://citiz.coop/nantes/inscription> • <https://www.imarguerite.com/>
Ce dispositif simple s'ajoute aux nombreuses actions mises en œuvre par la Ville d'Orvault pour favoriser les mobilités, les activités et les solutions permettant de se séparer de sa voiture individuelle.



Un nouveau service de transport solidaire

Des courses d'appoint ? Un rendez-vous chez le dentiste ou chez le coiffeur ?

Des démarches à faire à la banque ?

La Ville lance Voitur'âge, un service de transport solidaire destiné aux seniors isolés et en difficulté, pour les aider dans leurs déplacements ponctuels du quotidien.

Voitur'âge s'adresse aux personnes de plus de 60 ans, vivant chez elles, ayant perdu un peu de leur autonomie, étant isolées et en difficulté pour se déplacer. Le service offre deux possibilités de prise en charge, en complément des moyens de transport existant : une navette collective gratuite pour les courses d'appoint au supermarché et au marché ; et un système de transport individuel à tarif modique assuré par des bénévoles du CCAS, pour se rendre à des rendez-vous médicaux ou administratifs, à des activités favorisant le lien social et l'estime de soi.

Renseignez-vous : **02 51 78 32 32**
seniorsetsante@mairie-orvault.fr /
www.orvault.fr



T'enchâter en temps chantés festifs

LE PETIT EXPLORATEUR DE BRUIT

(Racontine musicale par Moniq)

Le 18/12/2024 à 16h

Maison de la parentalité, 37 avenue de la Ferrière Orvault

Réservation obligatoire.

Lien vers réservation Hello asso :

<https://www.helloasso.com/association/s/enchanfantines/evenements/le-petit-explorateur-de-sons>

Renseignements :

enchanfantines@gmail.com

ou **07 49 73 54 86**

Cher Papa Noël

Tu vas bientôt passer chez les enfants
Si tu pouvais également passer chez les grands...

Aller dans tous les pays du Monde,
Là où aussi la révolte gronde
Et apporter à tous le même cadeau
Le plus cher à mon cœur, le plus beau.
On peut en donner la nuit et le jour
Tous ensemble, tu as trouvé ?
C'est de l'amour !

Agnès

Citation

« Ce n'est pas parce qu'en hiver on dit "Fermez la porte, il fait froid dehors",
qu'il fait moins froid dehors quand la porte est fermée. »

Pierre Dac

Info Centre Socioculturel

Le Centre Socioculturel sera fermé du 23 au 31 décembre.

Réouverture le 2 janvier 2025.

Info Troène

Le premier Troène 2025 sortira le 6 janvier.

Merci d'envoyer vos articles avant le 31 décembre.

Les cavaliers de la Bug



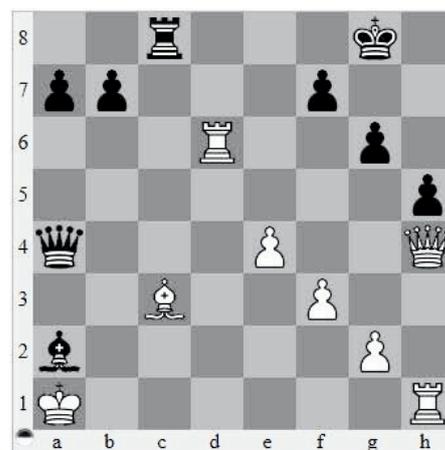
Les Cavaliers de la Bug



Problème n° 111

Droit au but

Trait aux Blancs mat en 5 coups



Solution du problème 110

1. Dxh8+!! Rxh8
2. Ff6+ Rg8
3. Te8++

