

Le Troène

Depuis 1978

Journal de la Bugallière et des quartiers environnants

LES DATES À RETENIR

L'agenda version numérique 

JANVIER

Jeudi 23 / 18h30

Lutter contre les discriminations
Accueil du CSC - UAHB

Jeudi 23 / 14h30

Galette des rois à Bug-Caf'Fêt
Salle Pont Marchand - UAHB

Mercredi 29 / 18h30

Galette des reines à la commission jeunesse
Tulitujou - UAHB

CHAQUE SEMAINE

gratuit, sans inscription

Le lundi / 14h30 - 17h30

Entr'Acte
Tulitujou - UAHB

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

Activités en famille

Le programme des vacances d'hiver 2025 est sorti !



Planétarium



Quizz géant

Atelier scientifique

Fabrication Zéro Déchets

Peinture aux doigts

Le programme en page 2



= 29 ter rue Robert Ricolais (Orvault bourg)



= 10, rue du Pont Marchand (Orvault Bugallière)



Activités en famille / Vacances d'hiver 2025

Pendant les vacances, le Centre Socioculturel propose des animations pour profiter de moments variés en famille. Les enfants sont accompagnés d'au moins un membre de la famille. Inscriptions auprès de l'accueil du Centre Socioculturel. Pour plus d'informations, vous pouvez joindre Pauline ou Mélanie. Au plaisir de vous y retrouver !

• **Mardi 11 février de 15h à 16h30 (salle Pont Marchand - Bugallière) - à partir de 4 ans - Atelier scientifique** : en famille, faites marcher vos cellules grises et relevez une série de challenges !

• **Lundi 17 février de 14h30 à 16h (la Fabric - Bourg) - à partir de 4 ans - 1,50 euro/personne - Atelier zéro déchet avec "Les effets papillons"**: fabrication de baume à lèvres et de "bee wrap"*

*le bee wrap est un emballage alimentaire réalisé à partir de tissu imbibé de cire d'abeille, idéal pour les pique-niques ou pour couvrir les contenants dans le frigo.

• **Mardi 18 février de 10h à 11h30 (La Fabric - Bourg) - 1 à 4 ans Atelier peinture pour les bouts de chou** : inventons une fresque des animaux à la peinture aux doigts.

• **de 18h30 à 21h30 (Bugallière) - à partir de 4 ans - 2€ par famille Soirée Quizz géant en famille**. Rendez-vous à 18h30 pour grignoter quelque chose ensemble avant de s'affronter sur des questions pour les petits et pour les grands.

• **Vendredi 21 février à 14h45 - à partir de 4 ans - 2€ par personne. Sortie au Planétarium de Nantes** : animation "Notre Terre". Départ en minibus depuis le Centre Socioculturel de la Bugallière (retour estimé entre 17h30 et 18h). Prévoir un goûter.

• **Ça reste ouvert ! La ludothèque Tulitujou** (bibliothèque Tulitujou Bugallière) est ouverte **les jeudis pendant les vacances de 11h à 12h30**, des jeux en pagaille pour tous les âges ! Elle reste ouverte également **les dimanches 16 et 23 février, de 10h à 12h30**.
• Une ouverture spéciale vacances de **la ludo petits (0-6 ans)** aura lieu le **mercredi 19 février de 10h à 12h** (salle de danse - Bugallière).

• **Part'âges, le lieu d'Accueil Enfants-Parents** (enfants de 0 à 6 ans) **les jeudis 13 et 20 février de 16h à 18h30** (salle de danse Bugallière).



Le petit + : les samedi 22 et dimanche 23 février, un week-end de jeux est organisé à la Carrière, à Saint-Herblain. Le prix Double 6 sera remis le dimanche à 17h en présence des auteurs des jeux en lice.

Si vous souhaitez vous organiser pour y aller ensemble ou covoiturer, n'hésitez pas à nous contacter.

Cuisine et Cie

RECETTE

Curry de lotte au lait de coco



8 personnes - Facile - Prix moyen
Préparation : 20 mn - Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

1,8 kg de lotte - 1 poivron rouge -
1 poivron vert - 6 tomates mûres -
40 cl de lait de coco -
1 c. à café de pâte de curry jaune -
1 morceau de sucre - Huile - Sel - Poivre

Astuce : pour encore plus de gourmandise, vous pouvez ajouter quelques noix de Saint-Jacques en fin de cuisson.

1 - Lavez les poivrons et les tomates. Coupez les tomates en quartiers et les poivrons en lamelles.

2 - Dans une sauteuse ou un wok, faites revenir les poivrons et les tomates dans un peu d'huile, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus.

3 - Versez le lait de coco dans la sauteuse, délayez-y le curry et le sucre puis faites chauffer doucement sans faire bouillir.

4 - Coupez la lotte en cubes et ajoutez-la au reste de la préparation. Salez et poivrez.

5 - Laissez cuire pendant environ 15 à 20 mn à feu moyen.

C'est prêt !

Servez avec du riz basmati ou du riz gluant.

Lutter contre les discriminations : agissons ensemble !

Un groupe d'habitants du quartier s'est constitué pour passer à l'action ensemble sur le sujet de la lutte contre les discriminations.

Le groupe se réunit **jeudi 23 janvier à 18h30** à l'accueil du Centre Socioculturel, nous construirons ensemble des actions concrètes qui s'inscrivent dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes (autour du 8 mars) et des semaines contre le racisme en avril.

Ces thématiques vous intéressent et vous avez envie de passer à l'action ?
Faites-vous connaître auprès d'Estelle ou Mélanie ou rejoignez-nous le jeudi 23 janvier.

Ces rencontres sont ouvertes à toutes et à tous, à partir de 13 ans.

Jeudi 23 janvier - 18h30 - à l'accueil du Centre Socioculturel

Galette des reines à la commission jeunesse

Mais pourquoi la galette des reines ?

La commission jeunesse existe depuis longtemps et il faut reconnaître que ce sont majoritairement des femmes qui sont présentes régulièrement. Depuis quelques années, seules des mamans participent et représentent les parents à la commission jeunesse de la Bugallière. En revanche, le groupe de jeunes qui s'investit dans la commission est mixte.

Lors de la dernière commission, d'un commun accord entre les mamans et les jeunes, il a été décidé qu'on organiserait la galette des reines en janvier !

Et tout le monde peut venir à la commission jeunesse ?

Il faut juste avoir envie de discuter des projets portés par les jeunes de la Bugallière et par le Centre Socioculturel ainsi que les projets à venir. Il s'agit aussi d'avoir une réflexion collective sur des sujets d'actualité en lien avec la jeunesse.

Venir à cette commission n'engage à rien, ça permet de rencontrer d'autres jeunes, d'autres parents dans un cadre convivial.

Galette des rois à Bug-Caf'Fêt



Vive la galette !

Rendez-vous à Bug-Caf'Fêt pour un moment convivial et gourmand autour de la galette des rois.

Nous vous attendons le **23 janvier dès 14h30** à la salle Pont Marchand.

Ne manquez pas cette tradition savoureuse.

Si vous avez des soucis de transport, contacter le **06 48 89 45 66**



COMMISSION JEUNESSE DE JANVIER 2024

De quoi parlerons-nous le mercredi 29 janvier ?

En première partie, nous prendrons le temps de la convivialité avec la galette des reines.

Ensuite, on échangera sur le calendrier du premier semestre 2025 et notamment la programmation d'animations pour aborder la question de la place des écrans dans notre quotidien, des événements autour de la journée internationale des droits des femmes, l'organisation des vacances, etc.

Rendez - vous :

mercredi 29 janvier 18h30 - 20h -

à Tulitujou

Pour plus d'informations, contacter Estelle - Référente jeunesse

02 40 63 44 45

L'association Enchanfantines propose un atelier entre musique et balancement : La Rivière des sons !



L'association Enchanfantines propose un atelier entre musique et balancement le **28/01/2025 à 15h30 : La Rivière des sons !**

Cet atelier s'adresse aux futurs et jeunes parents accompagnés de leur nourrisson (naissance à 6 mois). Pendant une petite heure, venez à la rencontre de votre enfant par le chant et le balancement.

Parce que la voix fait lien entre l'avant et après la naissance, cet atelier s'adresse aux futurs et jeunes parents accompagnés de leur nourrisson (naissance à 6 mois).

C'est un temps doux pour chanter, murmurer, se balancer et vocaliser avec son bébé. Nous prendrons le temps de nous rencontrer, de nous écouter et de faire vibrer nos voix pour mieux accueillir les vibrations liées à la naissance de ce tout-petit.

Lieu : Le LabOratoire (Parc de la Gobinière)

37, avenue de la Ferrière 44700 Orvault

Inscription via hello asso sous ce lien :

[La rivière des sons 28/01/2025](#)

ou QR code



Citation

"La jeunesse et la vieillesse ne se mesurent pas en années de vie, mais en capacité à se remettre en question, à être curieux, à être prêts à changer de comportement."

Antoine NOUIS

Merci à Simone Veil

Merci à Simone Veil pour son engagement dans la défense des droits des femmes.

En défendant la loi pour l'interruption volontaire de grossesse qui a 50 ans ce vendredi 17 janvier, Simone Veil a permis à de nombreuses femmes de ne plus agir dans la clandestinité, d'y être emprisonnées, et pire d'en mourir.

Merci à toutes les femmes qui se sont investies et s'investissent sur ce champ.

Sororité

Le coin des annonces

DONNE

Le Centre Socioculturel fait don de matériel que nous n'utilisons plus :

- des rouleaux de lino (imitation parquet) - 3 disponibles.

- un chevalet à dessin wesco vert (2 places)

Si vous êtes intéressés, vous pouvez contacter Mélanie au Centre Socioculturel.

VENDS

- 2 radiateurs chaleur douce Campa Ravil : 1 horizontal 1500 watts et 1 vertical 1000 watts.

100€ le radiateur (à débattre).

06 41 68 21 06

TROUVE

- Collier de chat avec aimant de chatière.

- Petit sac (banane en tissu beige en velours côtelé) avec peluches à l'intérieur.

Renseignements auprès du CSC.

02 40 63 44 45

Voir Mieux améliorer sa vision

Atelier à la Bugalière

« Lecture et activités rapprochées sans fatigue ! »

Quand les bras deviennent trop courts ! Comment protéger ses yeux des écrans ? Un vrai défi !

Samedi 25 janvier 2025

salle du Pont Marchand,

9 rue du Pont Marchand - Orvault

De 9h30 à 12h30 et 14h/17h

Venez découvrir des trucs, astuces, faciles à appliquer dans la vie quotidienne pour entretenir et améliorer votre vision. Aussi des réponses à vos questions.

Atelier Animé par Monique Fouassier, consultante en vision naturelle depuis 2003 en France et à l'étranger.

Information et réservation :

Au Bonheur d'apprendre

06 80 13 18 98

yogavision44@gmail.com

Informez vous sur les sites

www.theraneo.com/yogavision-bates

ou www.artdevoir-asso.fr

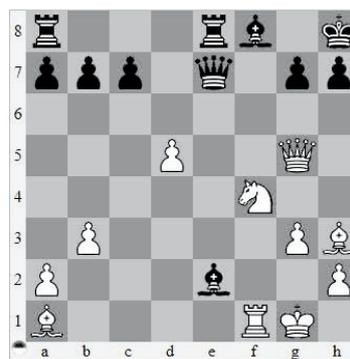


Les cavaliers de la Bug

Problème n° 114

Belle mécanique

Trait aux Blancs mat en 5 coups



Solution du problème 113

1. Dxh6+!!

(Mène également au mat 1. Cf7+! Txf7 2.

Dxh6+! etc.)

1... Fxh6

2. Txh6+ Rg7

3. Th7+ Rf8

4. Th8+ Rg7

5. Tg8+ Rh6

6. Cf7+! (La pointe de la combinaison)

6... Txf7

7. g5++