

# Le Troène

Depuis 1978

Journal de la Bugallière et des quartiers environnants

## LES DATES À RETENIR

L'agenda version numérique 

FEVRIER

Jusqu'au 7

Exposition "Banal"

Accueil CSC - UAHB

Lundi 10 / 18h

Rencontre autour de la déco pour  
Rock en Ferme

Accueil du CSC - UAHB

Mardi 11 / 12h

Cuisine et Cie

Salle Pont Marchand - UAHB

Du mardi 11 au dimanche 23

Activités en famille

UAHB - LA FABRIC

Mercredi 26 / 10h

Une ludothèque pour les petits

Rencontre salle de danse - 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

## animation de JEUNESSE

Collégien·nes  
Lycéen·nes  
Etudiant·es

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

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



Nous  
sommes  
**OUVERT**  
pendant les  
**VACANCES**  
**DE FÉVRIER**



Du 10 au 21  
février 2025

10h30 · 12h30  
13h30 · 18h30

INFOS

- L'accueil du Centre Socioculturel de la Bugallière sera fermé **du 17 au 22 février**.
- Pour le Troène 1662 du 24 février, merci d'envoyer vos articles **avant le 12 février**



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° 1661

Du 03/02/2025

## Les écrans, on en parle ! (parents/enfants/ados)

Pour répondre aux interpellations de certains parents sur l'usage des écrans, nous souhaitons mettre en place un cycle. Celui-ci permettra d'aborder sous différents aspects et sous différentes formes notre rapport aux écrans, les risques/limites et surtout réfléchir collectivement aux manières de poser un cadre adapté pour tous au sein de la famille. Plusieurs temps auront donc lieu cette année, pour les parents des tout-petits comme des ados, avec ou sans enfants. Tous les temps ne sont pas encore programmés, les informations continueront de paraître dans le Troène. Si vous souhaitez recevoir l'information pour les dates qui ne sont pas encore précises, vous pouvez laisser votre contact à l'accueil.

### • Atelier collectif "pour un usage responsable des écrans en famille" avec l'association Envole (association de parents)

Si nous savons désormais qu'il est préférable de limiter et encadrer le temps d'écrans des jeunes enfants et enfants, en pratique il n'est pas toujours facile de savoir comment poser les règles qui soient adaptées à toutes et tous au sein de la famille, sans générer de conflits. Cet atelier doit nous permettre de questionner notre rapport et notre utilisation des écrans et de réfléchir ensemble à un cadre responsable.

Deux intervenantes de l'association Envole seront là pour nous permettre de se poser les bonnes questions. L'atelier se veut également basé sur l'échange d'expériences entre participants.

**Samedi 1er mars de 10h à 11h30 - Médiathèque Tulitujou**

Temps pour les parents (d'enfants entre 2 et 8 ans) sans les enfants.

Si vous souhaitez participer mais que vous avez des difficultés pour faire garder vos/votre enfant, vous pouvez nous en informer.

Inscriptions conseillées auprès de l'accueil du Centre Socioculturel **02.40.63.44.45** ou par mail à [accueil@cscbugalliere.fr](mailto:accueil@cscbugalliere.fr)

### • Conférence populaire sur les usages du numérique avec la Fabrique des gestes

**Vendredi 7 mars de 19h à 22h - Centre Socioculturel de la Bugallière**

La conférence populaire, c'est l'idée de partager les savoirs et les expériences de toutes et tous pour enrichir nos réflexions et nos pratiques.

A partir d'échanges croisés jeunes et parents en petits groupes sur le rapport aux écrans, les avantages et les risques, il s'agit de faire un pas de côté sur notre manière de voir et de faire pour mieux trouver les équilibres au sein des familles. Débat animé par l'association La Fabrique des gestes (théâtre et éducation populaire).

Pour les ados (à partir de 11 ans) et leurs parents / Grignotage prévu

Inscription conseillée au **02.40.63.44.45** ou par mail à [accueil@cscbugalliere.fr](mailto:accueil@cscbugalliere.fr)

ET AUSSI...

deux temps avec l'association FRAGIL, un temps partagé parents-enfants pour échanger entre générations, jouer ensemble et faciliter le dialogue entre les membres de la famille, un temps sur les réseaux sociaux et le cyberharcèlement.



## Cuisine et Cie

PROCHAIN RENDEZ-VOUS  
GOURMAND

Mardi 11 février, 12h

Au menu

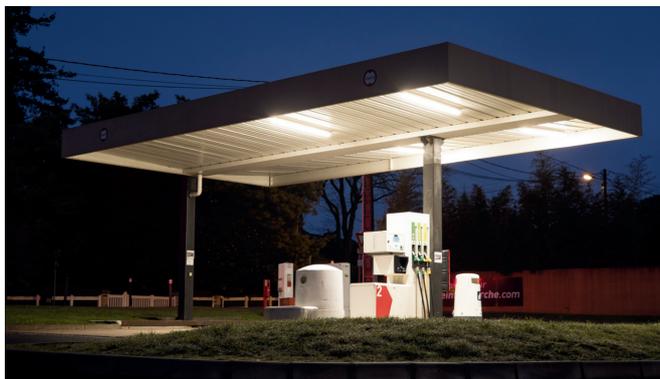
Soupe à l'oignon  
Dahl indien au Boulgour



## Exposition " Banal " à l'accueil du Centre Socioculturel

Jusqu' au 7 février 2025, exposition de l'APO (Atelier Photo Orvault) à l'accueil du Centre Socioculturel. L'entrée est libre et gratuite.

**Plus d'informations :**  
[@atelierphotoorvault](https://www.instagram.com/atelierphotoorvault)



A l'heure où les réseaux sociaux poussent à la création d'images toujours "so amazing" (trad. plus extraordinaires) réalisées à l'autre bout de la planète, alors que l'IA permet de générer des images toujours plus bluffantes, l'Atelier Photo d'Orvault présente l'anodin, l'ordinaire, l'intime, le familier, dans une exposition regroupant une vingtaine de séries.

## Vacances d'hiver avec l'animation jeunesse de la Bugallière

Les vacances d'hiver approchent à grands pas, il semblerait que quelques idées et envies d'animations vont se concrétiser :

- Le petit déjeuner du lundi matin pour partager ses idées.
- Du sport pour garder la forme : bowling, badminton, escalade, tennis de table, tournoi de basket et de baby-foot !!
- De la musique pour garder le rythme : découverte des techniques du "scratch", composition d'un morceau et écriture des paroles...
- De la cuisine pour garder l'appétit : goûter fait maison, soirée CinéMiam !
- Du jeu pour avoir l'esprit vif : après-midi jeux de rôle à Nozay, après-midi jeux vidéo à la Chapelle-sur-Erdre ; le double 6.

Pendant les vacances, l'équipe d'animation jeunesse accueille les jeunes (à partir de 11 ans) **du lundi au vendredi de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30.**

Espace jeunes de la Bugallière - 10 rue du Pont Marchand - **07 68 66 12 21**

*Nicolas, Léanna, Estelle*



GOÛTER D'HALLOWEEN - OCTOBRE 2024

## Les p'tites annonces "Bénévoles"

### Jouer et faire jouer dans les ludothèques

#### • La Ludo Petits

Accueillir les plus petits et leurs parents sur la ludothèques quelques dimanches par an. La Ludo Petits est ouverte le 1er dimanche de chaque mois, les permanenciers installent les jeux, accueillent les familles et présentent le fonctionnement et peuvent jouer avec les petits.

- **1er dimanche du mois / 10h30 - 12h**
- **Fréquence à votre convenance**

Contact : Mélanie

Nous vous invitons à rejoindre le groupe lors de la prochaine rencontre :

**Mercredi 26 février / 10h - 11h30 / salle de danse (derrière la bibliothèque)**

#### • Tulutoujou

Le dimanche matin, les bénévoles se relaient pour assurer une permanence à la ludothèque. Il s'agit de jouer ou de faire jouer, voire de trouver le bon jeu pour une personne, une famille qui veut emprunter des jeux.

- **Dimanche / 10h - 12h30**
- **Fréquence à votre convenance**

Contact : Estelle

### Transmettre à l'accompagnement scolaire élémentaire

Chaque vendredi, il s'agit de retrouver les enfants pour les accompagner dans leurs apprentissages (lecture, exercices ou réutilisation des connaissances dans des expériences, jeux).

- **Aucun diplôme requis**
- **Bénévolat accessible à partir de 13 ans. 1 soir par semaine / 16h30 - 18h15 (Hors vacances scolaires.)**

Contact : Mélanie ou Pauline

*Une annonce vous a tapé dans l'oeil ?*  
**Contactez-nous : 02 40 63 44 45**

## La Clé des Chants

La Clé des Chants d'Orvault recherche activement des femmes et des hommes retraités, pour chanter en individuel, en duo et en groupe.

Accompagnement par un musicien professionnel.

Répétition tous les lundis soirs de 17h à 19h.

Prestations diverses sur la périphérie nantaise.

**Contact** : Pascal **07.81.52.34.70**  
[lacledeschants.orvault@gmail.com](mailto:lacledeschants.orvault@gmail.com)

*Pascal BONNET pour la troupe*

## Vide dressing de L'APPM

**Le dimanche 9 février de 10h à 17h à l'Odysée.**

L'association des parents de l'école du Pont Marchand vous propose de faire plaisir à toute la famille sans vous ruiner lors de ce vide dressing.

Le moment se veut convivial et décontracté (entrée gratuite et buvette sur place). Une cabine d'essayage sera mise à disposition.

Vous pouvez également vous inscrire pour vider vos placards en nous écrivant pour réserver votre stand à [parents.pontmarchand@gmail.com](mailto:parents.pontmarchand@gmail.com).

A vos cabas ! 

## 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*

## Les cavaliers de la Bug



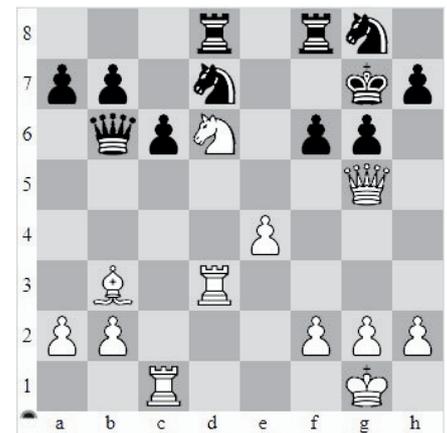
Les Cavaliers de la Bug



**Problème n° 116**

Roi à découvert

Trait aux Blancs mat en 4 coups



**Solution du problème 115**

1... Dxd2+

2. Rxd2 Cg3+

3. Rxd3 (3. Rg1 Th1++) 3... f4++ !

## VOIR Mieux –Yoga Vision

**Ateliers "Prévenir ou inverser la presbytie"**

Quand mes bras deviennent trop courts ? Et mes yeux irrités par la fatigue oculaire ? Il est temps de s'y mettre... Pour réveiller ses yeux, entraîner son accommodation et la confiance aux ressources de notre vision. Une prévention aussi pour la cataracte ! Samedi **8 février** et **8 mars 2025**

Orvault salle Pont Marchand, 9 rue du Pont Marchand

**De 9h30 à 12h30**

Possibilité de choisir un atelier.

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

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

Information et réservation : association Au Bonheur d'apprendre

**06 80 13 18 98** [yogavision44@gmail.com](mailto:yogavision44@gmail.com)



Informez-vous sur les sites

[www.theraneo.com/yogavision-bates](http://www.theraneo.com/yogavision-bates) ou [www.artdevoir-asso.fr](http://www.artdevoir-asso.fr)

## Les Imposteurs, bientôt à la Bug et au Bignon



Les Imposteurs (groupe vocal accompagné d'un pianiste) se produiront à la Bug', le **21 mars à 20h30** et le **23 mars à 16h** à la Ferme du Bignon. Des infos complémentaires vous seront données.

## Le coin des annonces

### RECHERCHE

Voiture automatique d'occasion type 206. Merci de me contacter au **07 81 17 47 66**

### TROUVÉ

Au fil des jours, nous avons récolté des objets : lunettes, clés de vélo, bonnet...

Renseignements à l'accueil du CSC au **02 40 63 44 45**