

# La Croisée des Quartiers

DES INFORMATIONS SUR LA VIE DE VOS QUARTIERS,  
DES ARTICLES, DES IDÉES POUR VOTRE QUOTIDIEN...

N°58 OCTOBRE - DÉCEMBRE 2017

Réalisé et distribué par des habitants volontaires, pour les habitants

*Le Centre Jacques PERCEREAU  
fait peau neuve !*



Habitants, associations, soumettez-nous vos propositions  
d'articles avant le Mercredi 29 novembre 2017

par courriel : [centre.percereau@ville-saumur.fr](mailto:centre.percereau@ville-saumur.fr)

ou à l'accueil du Centre Jacques PERCEREAU

**Coordonnées :**

Centre Jacques PERCEREAU 925 avenue François Mitterand Tél. : 02.41.53.51.51

## Vie des Quartiers

P2 - Édito

P3 - Retour sur...le repas des quartiers

P3 - Le Comité de Rédaction en image

P4 - Deux photographes, une passion commune et une expo.

## Quartiers Libres

P5 - Koh Lanta

P5 - News en bref

P6 - Rubrique animalière

P6 - Géocaching

## Infos Pratiques

P7 - 8 Familles

P9 Citoyenneté

P10 En toute solidarité

P11 - Santé

## Pause Détente

P12 - Pause Gourmande

P12 - Pause musicale

Comité de rédaction :

*Martine VIÉMONT*

*Nathalie CLAESEN*

*Françoise LERAY*

*Daniel BELOT*

*Cédric BURGEVIN*

*Aurélie GUIDET*

*Dominique COUILLEBAULT*

*Margareth LINDOR*



## Édito

Situé au cœur du quartier du Chemin Vert, le Centre Jacques Percereau, lieu d'accueil, d'écoute, de convivialité, d'activités et de services, par excellence, va faire peau neuve, pour mieux vous accompagner dans vos projets, votre vie associative.

Si la rénovation du quartier a commencé il y a dix ans, avec une mutation importante de son environnement le Centre Jacques Percereau attendait sa métamorphose patiemment.

Il sera ainsi le trait d'union entre le Programme de Rénovation Urbaine n°1 et le Programme n° 2 qui permettra une reconfiguration de l'espace dit des « tours bleues ».

Les travaux débuteront dès le mois d'octobre de cette année et s'achèveront en fin 2018. Au delà de l'aspect architectural, le bâtiment sera complètement réhabilité, avec une mise aux normes de sécurité et d'accessibilité (rampes, ascenseur, ...) et une rénovation énergétique. Les espaces intérieurs seront réaménagés pour une exploitation maximale des locaux, et une nouvelle cuisine pédagogique.

De nouvelles prestations y seront également installées telle la maison de projet connectée pour un pas dans le futur, une épicerie sociale....

La deuxième phase des travaux concernera les anciens locaux de la halte garderie qui n'étaient plus exploités. Ils accueilleront l'épicerie sociale et solidaire.

La rénovation thermique du bâtiment (isolation thermique, remplacement des appareils d'éclairage par de l'éclairage led, ...) permettra une économie d'énergie de 56 % par rapport à celle d'aujourd'hui.

A l'avenir, l'accès au Centre Jacques Percereau se fera par le patio intérieur (l'ancienne cour de la halte-garderie).

C'est un budget de 1.025.000 € HT qui y sera consacré.

Pour continuer sa mission lors des travaux le Centre Jacques Percereau restera accessible au public avec un certain nombre d'aménagements.

Je tiens à remercier tous les acteurs, les partenaires et l'équipe pour leur patience, leur compréhension pendant cette période intermédiaire. Sans chacun de vous, rien ne serait possible.

**Astrid Lelièvre** - Adjointe au Maire déléguée aux affaires sociales, à la santé, du handicap, à la petite enfance et à la politique de la ville.

Ce journal s'inscrit dans le cadre du Contrat de Ville, avec le soutien de la Ville de Saumur et de la CAF

Éditeur : **La Croisée des Quartiers**

Directeur de publication et responsable de rédaction : Monsieur le Maire de la Ville de Saumur

Distribution : Gratuite dans les commerces et toutes les structures des quartiers du Chemin Vert, des Hauts Quartiers.

Impression/reprographie : Loire Impression 1500 exemplaires, 4 parutions par an

## Retour sur...Le repas des quartiers

Le 7 juillet 2017, un groupe d'habitants accompagné par le Centre Jacques PERCEREAU a organisé un « **Repas des Quartiers** ».

Plusieurs mois ont été nécessaires pour préparer un lieu convivial, un super repas, une belle décoration avec le Centre Jacques PERCEREAU et les habitants.

### Au menu :

**Apéritif sans alcool**  
**Couscous géant**  
**Fromage et salade**  
**Salade de fruits**

Nous étions une centaine d'habitants réunis devant le collège Pierre Mendès France, rue du Docteur Schweitzer. Les habitants ont préparé le repas dans la bonne humeur soutenus par une aide importante en la personne de Monsieur

SERVAGE, un ancien cuisinier.

Quelques réactions d'habitants :

**Nathalie :** « *Eliot a adoré le couscous, il a même mangé la merguez.* »

**Françoise et Daniel :** « *J'ai passé une agréable soirée autour d'un bon couscous.* »

**Nadine et Jean-Michel :** « *Le repas était délicieux. La salade de fruits était très bonne et fraîche comme l'apéritif. Le couscous était super.* »

**Jacqueline :** « *C'était vraiment bien, j'ai passé un moment agréable.* »

**D'autres habitants ont dit :**  
 « *C'est une belle organisation, et on a passé un très agréable moment de convivialité.* »



Venez nombreux participer au prochain Repas des Quartiers !

Article rédigé par :  
 Aurélie Guidet, Dominique Couillebault, Martine Viémont

## Le comité de rédaction en image



**De haut en bas et de gauche à droite :** Françoise LERAY, Daniel BELOT, Aurélie GUIDET, Margareth LINDOR.

**De haut en bas et de gauche à droite :** Dominique COUILLEBAULT, Cédric BURGEVIN, Martine VIÉMONT, Nathalie CLAESEN.

Si vous souhaitez participer à l'élaboration de notre prochain journal ou simplement nous rencontrer, vous êtes les bienvenus lors de notre prochain comité de rédaction.

**Renseignement auprès de Gwénaél GICQUEL au Centre Jacques PERCEREAU.**

# Deux photographes, une passion commune et une expo.



## L'exposition

Leur idée principale est la réalisation d'une exposition de photos mettant le lien entre les travailleurs de Syrie en temps de guerre (*il faut savoir que les habitants là-bas malgré toutes les difficultés qu'ils rencontrent continuent à travailler pour pouvoir faire vivre leur famille et ceci dans toute cette atrocité*) et les gens qui travaillent dans nos cités en France, et en particulier dans le quartier du Chemin Vert.

Ils montreront par le biais de ces photos le parallèle existant dans ces deux milieux très différents. Montrer aussi que l'on continue à travailler malgré les tueries. C'est un choix pour eux de faire cette expo ensemble. Ils se sont choisis car il y a une totale compréhension entre ces deux hommes et une grande complicité. C'est encore un projet car ils attendent une autorisation de la Ville de Saumur qui leur permettrait de montrer leur travail là où tout le monde pourra le voir. Peut-être même dans les rues du centre - ville de Saumur.

Ils ont aussi le projet de collaborer avec un artiste peintre afin de réaliser un grand triptyque.

Si tout se passe bien, cette exposition devrait débuter en octobre. Elle serait bien sûr gratuite. Toutes ces photos pourront par la suite servir de support pour des écoles, médiathèques, etc.

C'est un genre d'exposition « témoignage ».

J'ai pris beaucoup de plaisir à écouter ces messieurs qui parlent de leur rencontre comme d'une évidence.

On pourra constater aussi à travers les photos de Jalal que les Syriens veulent continuer à vivre malgré les difficultés.

Le mardi 29 août, j'ai rencontré Wenceslas CHEVALIER et Jalal Al-MAMO, deux photographes d'art. Ils se sont rencontrés par le biais du centre Jacques PERCEREAU. Vous aviez auparavant pu voir des articles les concernant dans deux précédents journaux (n°54 et 56).



Wenceslas nous parlait de sa galerie de photos d'art à Turquant (n°54) et Jalal avait pu nous raconter comment et pourquoi il avait quitté la Syrie où il était photo - journaliste en tant que correspondant des agences Reuters et AFP de 2013 jusqu'en mai 2016 (n°56).

Ces deux - là se sont rencontrés, et je ne sais pas si on peut parler d'un « coup de foudre » intellectuel et amical, mais ils s'entendent bien. Assez bien pour avoir le projet d'exposer ensemble.



Article rédigé par : Nathalie Claesen

## Koh Lanta : Rencontre avec Mathilde



**M**athilde CHEVALIER, 21 ans, est originaire d'Angers. Elle a participé à Koh Lanta, un jeu d'aventure diffusé sur TF1. Le but de l'aventure : au départ 20 candidats et au bout d'une série d'éliminatoires un seul gagnant. Il y a 2 voire 3 équipes (nouveau cette saison) qui s'affrontent dans des jeux « d'immunité » pour ne pas être éliminées de l'aventure. Il y a également des jeux pour améliorer le confort (nourriture, feu, matériel de survie etc...). Le gagnant de l'aventure remporte 100 000 €. Mathilde a fini 4ème de l'aventure.

Cédric, membre du comité de rédaction l'a rencontré pour nous

et a pu lui poser quelques questions

Cédric : « *Cette émission vous inspire-t-elle encore au quotidien ?* »

Mathilde : « *Oui, même si les vieilles habitudes comme dormir dans un lit ou avoir un frigo pour manger reviennent très vite. Je n'oublie pas par quelle galère je suis passée, c'est-à-dire la survie, les votes, les éliminations, les jeux, etc...* »

Cédric : « *Et si c'était à refaire ?* »

Mathilde : « *Sincèrement, je ne changerai pas grand-chose dans mon aventure, je resterai moi-même. Même les erreurs que j'ai commises, c'est-à-dire de choisir un candidat pour l'éliminer lors du jeu de « l'ambassadrice », d'être trop stratège pendant l'émission a peut-être changé le cours de l'aventure et m'a finalement conduit là où je suis arrivée, c'est-à-dire en FINALE.* »

Cédric : « *Et votre carrière professionnelle ?* »

Mathilde : « *Après 8 ans d'arrêt, je pense reprendre la natation synchronisée.* »

*J'ai envie de me remettre à l'eau en loisir et pourquoi pas à Marseille ou Aix en Provence, car je vais rejoindre mon compagnon Bastien (candidat de l'aventure de la même saison). Je vais aussi reprendre mes études en master 1 pour devenir professeur d'anglais.* »

**Mon avis sur cette rencontre :**

Cédric : « *J'ai apprécié sa présence lors de l'interview. J'ai constaté que c'était une personne simple et naturelle. J'ai aussi découvert les conditions de jeu de Koh Lanta.* »



Article rédigé par : Cédric Burgevin

## News en bref !

### BOURSE AUX JOUETS, JEUX ET LIVRES POUR ENFANTS

Le centre Jacques PERCEREAU organise une Bourse aux jouets, jeux et livres pour enfants le **Samedi 9 décembre 2017 à l'Espace des Hauts Quartiers de 10h00 à 17h30.**

Réservation obligatoire à partir du 13 novembre 2017 pour les exposants.



### J'AIME MON QUARTIER QUAND IL EST PROPRE !

Le centre Jacques PERCEREAU organise le **Mercredi 25 octobre** le nettoyage du quartier du Chemin Vert, en partenariat avec Agglo propreté

Départ à 14h00 du centre Jacques PERCEREAU



**Nous recherchons des bénévoles afin d'organiser ces événements !**  
Renseignements auprès du centre Jacques PERCEREAU

## Rubrique animalière : l'accueil d'un chaton

Âge conseillé pour l'adoption : 3 mois environ.

Prévoir une litière non parfumée, et toujours la même. Les chats en général n'aiment pas le changement.

Dans une maison avec un petit espace, il fera ses besoins dehors.

Sa nourriture : prévoir deux ou trois gamelles (eau + nourriture).

### Son repos et son bien-être.

Installez un coussin dans un endroit bien à lui. Si possible, ne pas le déranger quand il dort. Le chaton dort beaucoup.

Pour ses griffes, il aura tendance à les faire sur les pieds de chaise ou canapé. Enlever les objets fragiles, car le chaton grimpe partout et se cache dans le moindre recoin.

Investissez tout de suite dans un diffuseur (30m2) ou un spray aux phéromones qui pourra vous servir dès les premières secondes : pulvérisez-en dans la caisse de transport avant d'y mettre votre chaton, cela l'apaisera et rendra son arrivée chez vous plus agréable.

### Sa santé.

Vétérinaire dès les premiers mois. Prévoyez une cage de transport pour l'emmener chez le vétérinaire. Laissez-la près de lui quelques jours avant, pour éviter le stress du transport.

Stérilisation : importante pour éviter la prolifération de chatons et

la fugue de certains mâles.

Entretien du pelage.

Le brosser régulièrement pour éliminer les poils morts.

### Son éducation.

Le jeu est à la base de la socialisation du chaton, alors aidez-le à se développer en jouant avec lui ! D'une simple ficelle, à une boule de papier ou d'aluminium, il s'amusera d'un rien. Veillez tout de même à ce que ces jouets improvisés ne soient pas dangereux



Malgré son petit caractère bien trempé, un chaton peut être éduqué ! C'est d'ailleurs essentiel pour une relation harmonieuse avec sa famille. Apprenez à lui dire non, habituez-le à différentes situations et récompensez-le. L'important est d'être patient !

Veillez à ce que votre chaton ne devienne pas un lion, et repérez certains signes d'agressivité avant qu'il ne soit trop tard. S'il grogne, a ses pupilles dilatées et ses oreilles plaquées, évitez les caresses ! Adaptez votre attitude en fonction des situations.

Apprenez le langage de votre chat : s'il se frotte contre vous, il partage son odeur. Par ailleurs, s'il vous pétrit les genoux, ronronne, et se roule par terre en vous voyant, il est détendu et vous montre son bien-être.

Il faut savoir que, si certains chatons ou chats sont tout de suite très à l'aise dans un nouvel endroit et en ont fait le tour en 10 min, d'autres en revanche sont beaucoup plus craintifs. Mettons-nous à leur place : nous voilà débarqués dans un endroit tout nouveau avec de grandes perches qui marchent à côté de nous, qui essaient de nous attraper.

Faites-lui rencontrer tous les membres de votre famille (humains, adultes et enfants) en prenant bien garde de lui parler doucement, de le manipuler sans lui faire peur, de ne pas être trop bruyant... ainsi que les autres animaux de votre foyer.

De toutes façons avec le temps, vous deviendrez un excellent maître.

Article rédigé par : [Françoise Leray](#) et [Nathalie Claesen](#).

## Géocaching

### Le géocaching :

**Trouve - moi si tu peux ! Cache - moi si tu veux !**

Découvrez les richesses du saumurois en recherchant des caches avec un téléphone portable en guise de boussole.

#### Au programme

**Lundi 16 octobre : Saumur**

**Lundi 27 novembre : Distré**

Les départs se feront à 14h00 du centre Jacques PERCEREAU

**Gratuit**, transport en covoiturage

#### Inscriptions et renseignements :

Centre Jacques PERCEREAU  
925, avenue François Mitterrand  
49400 Saumur  
02.41.53.51.51



## Paroles d'habitants sur le PRE (PROGRAMME DE REUSSITE EDUCATIVE)



### Pour mieux nous connaître ?

Contactez-nous au :  
06.88.69.52.36 / [reussite.educative@ville-saumur.fr](mailto:reussite.educative@ville-saumur.fr)



## Quartiers en musique !

À partir du mois de novembre, la musique s'invite dans les quartiers. L'école de musique du Saumurois propose aux familles de découvrir des instruments et de donner de la voix !!

### Musique à l'école

Les enfants scolarisés dans les écoles du Chemin vert et des Hauts Quartiers vont pouvoir découvrir différents instruments de musique : clarinette, piano...

Les plus petits de l'école du Petit Poucet vont s'initier à l'éveil

musical durant les temps d'AEP proposés par la Ville de Saumur.

### Fanfare Junior ! (Enfants, Jeunes, Adultes)

Venez découvrir la pratique des instruments en groupe !

Les instruments sont prêtés par l'école de musique

Le jeudi, de 17h à 18h, dans les locaux du centre J. PERCEREAU.  
Portes ouvertes le 09/11

### Chorale en famille ! (Enfants, Jeunes, Adultes)

Petits et grands, venez partager les chants d'ici et d'ailleurs.

Le vendredi de 18h45 à 19h45, dans les locaux de l'Île des Enfants. Portes ouvertes le 10/11

Les activités proposées sont gratuites.



Actions financées dans le cadre du contrat de Ville

Ecouter et être écouté,  
Echanger des trucs et astuces,  
Des liens qui se tissent et se prolongent  
au-delà des rencontres,  
Ne pas être qu'avec nos enfants  
Partager nos expériences...



Depuis octobre 2016, nous sommes une quinzaine de parents solos, accompagnés par 2 travailleurs sociaux de la CAF, qui nous retrouvons une fois par mois pour échanger, partager nos expériences et les trucs et astuces qui rendent le quotidien plus facile.

C'est important de rompre l'isolement, de partager ce qui nous fait du bien et aussi ce qui est plus compliqué, prendre un petit moment pour soi, se poser autour d'un café ou un thé. Nous ne sommes pas que des parents, nous sommes aussi des hommes et des femmes, nous avons besoin de partager aussi cela.

Au cours de l'année écoulée nous avons beaucoup discuté autour des modes de garde (« *pas facile quand on est seul, que l'on doit aller à un rendez-vous ou au travail et que le petit dernier*

*est malade* »), rencontré des professionnels et bénévoles qui ont pu nous informer, nous conseiller. Des échanges ont eu lieu sur ce qui existe pour sortir de chez soi (certaines ont participé à des sorties 100% femmes du Centre Jacques Percereau, d'autres se sont inscrits ensemble à des activités sportives, culturelles,...). Nous nous sommes rendus des services.

Bien d'autres sujets ont été abordés ...

Ce groupe est ouvert à toute personne vivant seule avec des enfants, il n'y a pas d'inscription préalable. La participation aux rencontres est libre et non obligatoire, chacun(e) peut y venir selon son rythme et ses envies. Chacun(e) vient seul(e) ou avec ses enfants s'il le souhaite. Certaines

sont venues accompagnées d'un(e) ami(e), une voisin(e), également parents solos.

Le respect de chacun, la confidentialité sur ce que chacun souhaite exprimer sont des principes acceptés par tous. Ce moment se veut avant tout un temps de partage dans un climat de détente.

Nous avons à cœur que ce moment soit ouvert à tous les parents solos. C'est la diversité de nos expériences qui rend ces après-midis précieuses.

Notre prochaine date :

**Lundi 16 octobre de 14 heures à 15h30,  
dans la salle « Beaufort »  
située sous le porche de la CAF**



### Masque contre les cheveux raplaplas et ternes.

Battre deux œufs entiers avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de glycérine et une cuillère à café de vinaigre de cidre. Poser ce masque sur les cheveux et laisser agir 15 à 20 minutes. Rincer soigneusement.

### Pommes de terre sans germe.

Pour conserver longtemps les pommes de terre sans qu'elles germent, ajoutez-y une ou deux pommes (fruits).

## Saumur met en place le conseil citoyen.

### Un conseil citoyen, c'est quoi ?

Créé par la loi de programmation pour la ville et la cohésion urbaine du 24 février 2014, le conseil citoyen est une instance mise en place dans tous les quartiers prioritaires en France.

### Le conseil citoyen, pourquoi ?

Pour que les habitants comprennent comment les moyens sont mobilisés dans leur quartier et si cela correspond à leurs besoins quotidiens.

### Le conseil citoyen : c'est qui ?

Le conseil citoyen de la Ville de Saumur est composé de **15 membres** répartis en deux groupes :

- le **groupe habitants**, tiré en partie au sort sur listes électorales, en respectant la parité homme/

femme et résidant obligatoirement sur le quartier Chemin Vert / Hauts Quartiers: 09 membres

- le **groupe acteurs locaux** : représentants d'associations, commerçants, professionnels, impliqués obligatoirement dans le quartier : 6 membres.

La liste des membres du conseil est **validée par la préfecture**. Les membres sont nommés pour 3 ans à qui ils feront annuellement un rapport d'activité.

### Le conseil citoyen concrètement

Le conseil citoyen se réunira pour étudier la liste des projets du Contrat de Ville et donner son avis au comité technique à chaque programmation (deux par an) et bénéficiera à son installation de sessions de formations pour mieux les accompagner dans leurs rôles et

missions.

Grâce à sa connaissance du territoire, le conseil citoyen sera également force de propositions sur des idées de projets à conduire.

Le conseil pourra également conduire des micro projets financés sur l'enveloppe du Fonds de Participation des Habitants (FPH) pour améliorer la vie du quartier.

Deux représentants du conseil citoyen participeront au comité de pilotage annuel aux côtés des élus et des représentants des signataires du contrat pour porter la parole de l'ensemble des membres du conseil citoyen.



## Fête de la science / Conseil Municipal des enfants

### La fête de la science du 5 au 15 octobre !

Événement gratuit, la Fête de la science permet de découvrir les sciences de mille façons : projections, animations, conférences et expositions.

C'est une manifestation unique où des structures scientifiques partagent leurs connaissances pour vous offrir des moments de plaisir et de découverte.

### « Sport et Science », thème 2017

Depuis que le sport existe, les sportifs veulent améliorer leurs performances et pour cela certaines méthodes sont plus efficaces que d'autres... Le sport rencontre alors la science.

Temps fort : le village des sciences les 14 et 15 octobre de 14h à 18h. Informations et programme complet sur [www.mysaumur.fr](http://www.mysaumur.fr)

### Conseil Municipal des enfants

Les élections du nouveau Conseil Municipal des enfants auront lieu le **mardi 21 novembre**, les personnes qui souhaiteraient assister à la **proclamation des résultats** peuvent venir dans la **salle Duplessis Mornay** à partir de 18h30.

## SOS femmes

L'association SOS Femmes a pour objet principal l'accompagnement des femmes victimes de violences conjugales. Elle propose une prise en charge autour du vécu des femmes, personnalisée et dans la durée, en passant notamment par un accueil de proximité et la dynamique d'un réseau de professionnels de terrain formés et sensibilisés à ces questions.

L'association propose des permanences à Angers, Saumur, Baugé, Cholet, Ombrière d'Anjou (site Pouancé) et Segré en Anjou Bleu (site Segré).

Des permanences téléphoniques ont lieu tous les matins, du lundi au vendredi, de 10h à 12h, sauf le mardi, au 02.41.87.97.22.

L'association propose également des hébergements pour une mise en sécurité des femmes et de leurs enfants.

Depuis mai 2015, l'association SOS Femmes assure l'accompagnement des femmes victimes de violences conjugales et de leurs enfants, hébergés à l'hôtel via le 115 lorsqu'il n'y a pas de places disponibles dans les hébergements d'urgence du Maine et Loire.

Depuis mai 2009, dans le cadre de sa mission de « Référent Violences Conjugales » du Département de Maine et Loire, SOS Femmes propose des permanences d'accueil de proximité pour le territoire du Saumurois. Une travailleuse sociale est présente sur une **permanence à la maison des associations,**

**espace Jean Rostand au 330 rue Emmanuel Clairefond à Saumur les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis du mois l'après - midi, sur rendez - vous.**

Ces permanences sont ouvertes aux femmes, aux professionnels et à toute personne qui souhaite avoir une information ou être accompagnée par rapport à la problématique des violences conjugales. **Pour prendre RDV vous pouvez nous joindre au 02.41.87.97.22**



## « Se séparer et rester parent »

Réunion d'information gratuite proposée par la Caf de Maine-et-Loire.

Une séparation ou un divorce provoque un grand nombre de changements dans la vie d'une famille.

Si vous êtes en cours de séparation ou si vous avez connu cette situation, un nouveau service vous est proposé par la Caf de Maine-et-Loire.

Vous êtes invités à participer à la séance d'information gratuite intitulée « **Se séparer et rester parent** » qui aura lieu le :

**Vendredi 10 novembre 2017**  
**De 14h00 à 16h00**

**Lieu : Relais CAF Baugeois - Saumurois.**

**5 rue Beaurepaire à Saumur**

Animée par des professionnels (juristes, médiateurs familiaux, travailleurs sociaux et conseillères conjugales et familiales de la CAF...), cette séance d'information vous donnera les informations juridiques sur les effets de la séparation et du divorce, ce que permet la médiation familiale, vous informera de vos nouveaux droits, des démarches à réaliser, des aides éventuelles et des lieux ressources que vous pouvez trouver près de chez vous.

**En collaboration avec les acteurs du soutien à la parentalité du département**

Renseignements et inscription :

Toute personne intéressée peut s'inscrire à cette adresse : (**[relais-angers.cafmaine-et-loire@caf.cnafmail.fr](mailto:relais-angers.cafmaine-et-loire@caf.cnafmail.fr)**) en précisant ses nom, prénom, adresse et n° de téléphone et la date de la séance à laquelle vous souhaitez participer.

D'autres séances d'information seront programmées en 2018.

## Votre Santé nous intéresse !

**Afin d'améliorer nos animations sur la santé,  
le collectif santé du Chemin - Vert et des Hauts Quartiers  
réalise une enquête sollicitant votre avis sur la question.**



Ce questionnaire est anonyme

### Une fois le questionnaire rempli, vous pouvez :

- ✓ Le déposer dans l'urne prévue à cet effet à l'accueil du centre Jacques PERCEREAU.
- ✓ L'envoyer par courrier à l'adresse suivante :  
Centre Jacques PERCEREAU, 925 avenue François Mitterrand, 49400 Saumur
- ✓ L'envoyer par mail : [centre.percereau@ville-saumur.fr](mailto:centre.percereau@ville-saumur.fr)

**AU PLUS TARD LE 27 OCTOBRE 2017**

## Rubrique Santé

### La santé est un état de bien-être complet.

Être en bonne santé, c'est être bien physiquement, mentalement et socialement.

Physiquement en faisant du sport tous les jours à tout âge (marche, footing,...), mentalement en discutant, en étant bien avec son entourage ou dans son quartier avec ses voisins, socialement en

ayant accès aux droits auxquels on peut prétendre comme par exemple avec la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie), en se documentant auprès du point info santé du centre Jacques PERCEREAU....

Fort de ce constat, Margareth LINDOR, future chroniqueuse du journal des quartiers se propose à chaque parution de vous informer

sur une thématique santé (Exemple : Le cancer, le tabac,...). N'hésitez pas à contacter le Comité de Rédaction pour nous faire part des sujets que vous souhaiteriez que nous développiions.

### « Santé et Bien - être à tous »

Margareth, habitante du quartier du Chemin Vert.

## Agenda

### Octobre Rose

Saumur se met en rose : actions de sensibilisation et d'information autour du cancer du sein tout au long du mois d'Octobre (parapluies « roses », expositions, marches, courses, ciné-débat, etc...).

#### Exposition - place de la république « Voyage au coeur du sein »

**Vendredi 13 et Samedi 14 octobre :** exposition dans une structure gonflable géante en forme de buste féminin. A l'intérieur, le visiteur découvrira deux salles, la première expliquant l'évolution d'un cancer du sein et la seconde retraçant le parcours d'une femme atteinte de la maladie.

### En novembre : Moi(s) sans tabac

Le Moi(s) sans tabac est une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac inédite en France, misant sur un élan collectif. Elle incite les fumeurs et fumeuses à arrêter tous ensemble pendant 30 jours, au mois de novembre.

Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chance d'arrêter !



## Pause gourmande

### Galette amande, crème et pommes caramélisées

#### Ingrédients pour 10 personnes :

2 pâtes feuilletées, 3 pommes, 200g de crème fraîche épaisse, 200g de poudre d'amande, 140 g de sucre, 3 œufs, 1 jaune d'œuf

#### Étapes :

1/ Préchauffez votre four Th.7/8 (220°C).

2/ Épluchez et coupez les pommes en petits cubes. Dans une poêle contenant 40 g de sucre, faites caraméliser les pommes environ 10 minutes. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de crème et mélangez.

3/ Dans un saladier, mélangez la crème et le sucre restants, la poudre d'amandes et les œufs entiers. Placez le tout 10 minutes au réfrigérateur.

4/ Déroulez une des pâtes sur la plaque du four en conservant la feuille de cuisson et répartissez les pommes et la fève. Répartissez la crème d'amandes au-dessus. Recouvrez avec l'autre pâte et scellez les bords.

5/ Dans un bol, diluez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau, et à l'aide d'un pinceau, badigeonnez la galette.

6/ Avec la pointe d'un couteau, faites des croisillons sur la pâte puis faites cuire la galette environ 25 minutes.



**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 35 min

## Pause musicale : Son De Rumba Gipsy

Nous avons rencontré Nano Hernandez du groupe Son De Rumba Gipsy qui a bien voulu se prêter à une petite interview.

#### Pourquoi ce nom de groupe ?

« Nous pouvons donner deux significations. La première : Gens qui viennent de la Rumba. De la Rumba Gitane à ne pas confondre avec la Rumba Cubaine\*. Ce style de musique est né à Barcelone. La seconde : Fils de la Rumba si traduit en anglais « son » par fils.»

#### D'où vient la musique Gipsy ?

« La musique Gipsy est un métissage de plusieurs cultures comme nous qui sommes Gitans. C'est une musique aux consonances indiennes, orientales etc... »

#### Depuis combien de temps jouez - vous ensemble ?

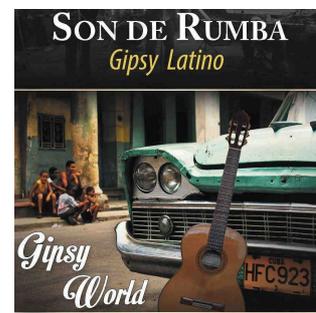
« Depuis 3 ans, mais certains d'entre nous depuis 35 ans (sourire) puisque nous avons commencé dès le berceau. »

#### Combien êtes - vous dans le groupe ?

« Nous sommes 7 dont 4 de la même famille. Le groupe se compose de 4 guitares / chant, d'un clavier, d'un percussionniste, d'un batteur et d'un bassiste. Je m'occupe également des arrangements. Il est important de préciser que nous concevons cette musique comme un partage et une ouverture au monde qui n'est pas réservé qu'aux seuls Gitans. La preuve, 3 d'entre nous n'ont aucune origine gitane.»

\* La rumba Catalane naît dans les rues du Raval de Barcelone. Elle est un dérivé de la rumba flamenca mais elle intègre des influences du son cubain et du mambo.

Le plus important représentant de la rumba catalane, développée principalement à partir des années 1960, est Peret, de son vrai nom Pedro Pubill Calaf.



<https://fr-fr.facebook.com/sonderumba.gipsy>

## Solutions du Journal n°57

**Carte tempo : cinq pour cinq**

$$(5*5*5) - (5*5) = 100$$

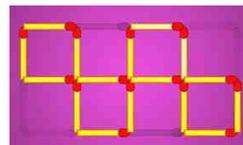
**Carte tempo : Que suis-je ?**

Je suis la lettre N

**Carte tempo : Quel jour ?**

DIMANCHE

**Carte défi : Cinq carrés**



### Préparation du journal Janvier - Mars 2018

Les prochains comités de rédaction du journal des quartiers

- Mardi 14 novembre
- Mardi 28 novembre
- Mardi 12 décembre

à 10h00 au Centre Jacques PERCEREAU