

# La Croisée des Quartiers

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

N° 55 JANVIER - MARS 2017

Réalisé et distribué par des habitants volontaires, pour les habitants



Habitants, associations, soumettez-nous vos propositions d'articles  
avant le 1<sup>er</sup> mars 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 rue du Chemin Vert Tél. : 02.41.53.51.51

## Vie des Quartiers

- P2 - Bonne humeur !
- P3 - C'est quoi ton métier en vrai ?
- P4 - Retour sur « Mettez du zen dans votre quotidien » et sur le repas des quartiers

## Quartiers Libres

- P5 - Le Comité de rédaction
- P5 - Jardin partagé
- P6 - Fanfare « Rockistance »

## Infos Pratiques

- P7 - Au Centre Jacques Percereau
- P8 - 9 - En toute solidarité
- P10 - Santé / Bien-être

## Pause Détente

- P11 - Recettes
- P11 - En musique !
- P12 - Jeux

### Comité de rédaction :

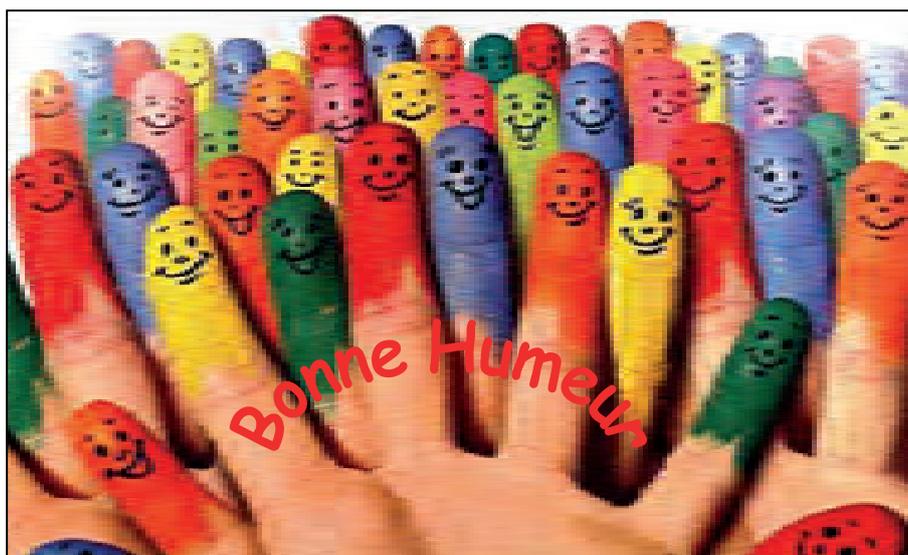
Martine Viémont  
Nathalie Claesen  
Françoise Leray  
Daniel Belot  
Cédric Burgevin  
Aurélie Guidet  
Dominique Couillebault  
Antoine Mortier

Pour ce numéro, en guise d'édito, nous vous proposons ce petit recueil de paroles, de mots des membres du comité de rédaction invitant à la réflexion.

Pour nous, être de bonne humeur ce n'est pas : « Être en colère, se prendre la tête, être seul, avoir des soucis familiaux ou d'argent ».

Pour nous, être de bonne humeur c'est : « Être positif, heureux, gai, joyeux, heureux, enthousiaste. C'est aussi faire des rencontres, partager en famille ou avec des amis »

Mais c'est surtout sourire, donc souriez !



*La Croisée des Quartiers* a besoin de nouveaux habitants volontaires pour participer à l'élaboration et à la distribution du journal. Les temps de préparation d'un journal de quartier et de sa distribution sont d'environ 4 à 6 heures par trimestre.

Prochain rendez-vous le **mercredi 18 janvier 2017** au centre Jacques Percereau.

Plus nous serons nombreux et moins la mise en œuvre de notre prochain journal sera longue. Avis aux bonnes volontés !

LE COMITÉ DE RÉDACTION



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 : Jean-Michel Marchand, Maire 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

## Service municipal Entretien des Espaces Publics

Tous les ans, au fil des saisons, nous assistons au fleurissement de la Ville de Saumur. Nous souhaitons en apprendre davantage sur ces hommes et femmes qui travaillent pour la Ville, embellissent et entretiennent nos lieux de vie. Nous avons donc rencontré le responsable du service Entretien des Espaces Publics.



### Quel est votre parcours professionnel ?

« J'ai passé mon BEPC, et comme j'étais passionné par la nature, je me suis orienté vers un BEPH (section jardins, espaces verts) en 2 ans. »

### Depuis quand exercez-vous ce métier ?

« Au tout début, je travaillais chez un pépiniériste en Vendée. En 1978, j'ai commencé à travailler pour la Ville de Saumur. Par la suite, de part mon expérience, je suis parvenu d'abord à être responsable d'un circuit (Entretien de l'Espace Public sur un périmètre déterminé) puis responsable d'équipe et enfin responsable du service Espaces Verts, aujourd'hui service Entretien des Espaces Publics. »

### En quoi consiste votre métier ?

« Nous avons une multitude de tâches diverses. »

#### Entretien des Espaces Verts

Plantation et entretien des massifs floraux de la ville (Plantations pour l'été à partir du 10-15 mai et pour l'hiver à partir du 10-15 octobre),

débroussaillage, ramassage des feuilles, taille des haies, entretien du patrimoine végétal, du mobilier urbain et des aires de jeux, participation aux marchés du samedi et autres manifestations.



#### Propreté

Collecte des corbeilles sur tous les espaces publics.

#### Entretien de voirie

Nettoyage et entretien des trottoirs, s'occuper des signalisations verticales, nettoyage des avaloirs pour permettre un bon écoulement des eaux, bouchage des nids de poules, réfection des voies routières.

#### Démarches engagées

Zéro phyto depuis janvier 2016 ( L'objectif de la démarche est de diminuer l'utilisation des pesticides et de promouvoir les démarches naturelles)

Écopaturage : entretien des espaces pentus par des moutons  
Mise en place de ruches  
Destruction des nids de frelons asiatiques  
Traitement des chenilles processionnaires, du pin et de la pyralle du buis. »



### Combien de personnes travaillent chez vous ?

« 33 agents titulaires (dont 2 femmes), 5 agents contractuels et 3 apprentis. »

### Quelques chiffres ?

340 hectares

Environ 42 000 fleurs à planter chaque année

250 km de voirie

18 km de haies

### Quelles sont les qualités requises pour ce métier ?

« Il faut avoir une bonne condition physique, l'esprit d'équipe, être disponible, aimer la nature »

### Quelles sont les difficultés ?

« Les principaux inconvénients sont le travail en extérieur par tout temps, les sollicitations physiques tout au long de la journée (positions de travail) »

### Quelle doit être la tenue pour travailler ?

« La sécurité du personnel est primordiale. Les agents, suivant les tâches à effectuer, doivent porter un équipement adapté comme par exemple : Une combinaison, un gilet fluorescent, un casque, des gants en cote de mailles, des chaussures de sécurité, des lunettes de protection... »

### Les horaires ?

« Il faut avoir une grande disponibilité chaque jour, même le week-end. Les horaires sont adaptés en cas de canicule ou pour respecter le rythme des saisons. »



Article réalisé par : Nathalie Claesen et Françoise Leray

## Retour sur... Mettez du Zen dans votre quotidien !

**L**e temps de quelques jours , le centre Jacques Percereau a organisé du 16 au 18 novembre 2016 « la semaine zen » pour que les habitants prennent soin de leur bien-être et de leur santé.

Pour cette seconde édition, divers ateliers ont été mis en place comme de la socio esthétique, du sport avec « Bouge ton corps », de la relaxation, du yoga du rire, un atelier cuisine, de la fabrication de cosmétiques, un petit déjeuner et d'autres ateliers. La prochaine fois peut-être que d'autres activités nouvelles seront proposées. A découvrir par la suite...

**Sandra :** « L'atelier de fabrication de cosmétiques c'était très bien ».

Des habitantes ont dit : « J'ai plus ou moins aimé la sophrologie », deux autres habitantes ont dit : « Ça m'a apporté de la chaleur et de la détente ».

**Françoise :** « Pour l'atelier sophrologie, je n'ai pas réussi à me détendre ».

**Aurélie :** « J'ai beaucoup aimé les ateliers que j'ai effectués, ça m'a complètement détendue ». « J'étais nerveuse au début de la sophrologie et à la fin de l'atelier, j'étais zen ». « J'ai découvert de nouvelles recettes, grâce à l'atelier cuisine et les recettes étaient très bonnes et à tomber par terre ».



**Nathalie :** « L'atelier relaxation m'a permis de me détendre, et de me sentir moins oppressée ». « L'atelier relaxation est à refaire absolument ».

La séance de « bouge ton corps »

avec Julien (Éducateur Sportif - Ville de Saumur) nous a permis de renouer avec l'activité physique, et tout en douceur, il serait bon de refaire cette activité régulièrement.



**Article réalisé par :** Aurélie Guidet et Nathalie Claesen

## Retour sur... Le Repas des Quartiers

**P**endant plusieurs mois, des habitants se sont rassemblés pour préparer une journée conviviale dans l'objectif de permettre aux gens de se rencontrer et de créer du lien, rompre l'isolement.

Le 8 octobre, un groupe d'habitants a organisé avec le centre Jacques Percereau, un repas des quartiers, qui s'est déroulé à la salle des Hauts-Quartiers.

Nous étions 100 personnes. Les habitants ont préparé le repas la veille, ainsi que la décoration de la salle et des tables.

### Au menu :

Apéritif sans alcool, assortiment de verrines, paëlla, fromage-salade, tarte aux fruits

Le jour même, à l'extérieur de la salle, la cuisson de la paëlla allait

bon train.



« Ce jour a apporté de la joie et de la gaieté aux gens. Ça se voyait sur leur visage » confie Dominique.

Les gens ont continué avec des jeux de société ou des parties de pétanque. Le repas a créé des liens entre les gens. Vers 17h00, nous avons rangé et fait le ménage avec le cœur bien triste de se quitter.

Quelques réactions :

« C'était super, à recommencer »  
« J'ai passé une agréable journée. »

« La salle était très gaie, ça donnait envie de s'y installer. »

« C'est la première fois que je viens et j'ai trouvé cela super. Je reviendrai. »

« On a bien mangé et c'était pas cher 2,50 euros le repas. »

« Les organisateurs avaient tout prévu, déco superbe, musique d'ambiance, bon repas, jeux après repas. »

Rejoignez-nous l'année prochaine !



**Article réalisé par :** Aurélie Guidet et Dominique Couillebault

## Le comité de rédaction de la Croisée des Quartiers

**Gwénaél Gicquel anime le comité de rédaction de la Croisée des Quartiers.**

**« La Croisée des Quartiers », journal trimestriel édité par le centre Jacques Percereau, a fêté ses 10 ans de parution cette année. Rencontre avec Gwénaél Gicquel, l'animateur du comité de rédaction.**

Gwénaél est animateur au centre Jacques Percereau depuis novembre 2012. Après des études en comptabilité et 4 ans d'expérience dans ce domaine, il stoppe sa carrière et se tourne vers le social « les chiffres ce n'était plus pour moi ! » explique-t-il. Gwénaél a obtenu un Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (DEJEPS). Aujourd'hui, il organise des actions et des projets collectifs au centre Jacques Percereau et accompagne les habitants qui souhaitent agir pour leur quartier.

Depuis plus d'un an, Gwénaél s'est vu confier l'animation du comité de rédaction du journal de quartier. « *Le journal a fêté ses 10 ans cette année ! Il est le fruit de la collaboration entre le centre et les habitants des quartiers du Chemin Vert et des Hauts Quartiers* » se réjouit-il.

Animer le comité de rédaction, c'est faciliter le choix des articles, c'est accompagner les habitants lors des interviews et lors de la rédaction, c'est faire le lien avec des associations et avec les autres services de la Ville. « *J'apporte mon aide, mais surtout, j'encourage les membres du comité de rédaction à aller au-delà de leur quartier. C'est une action valorisante pour les habitants qui leur permet de reprendre confiance en eux.* » insiste Gwénaél. Une décennie et 54 numéros plus tard, le journal de quartier reste un support très apprécié des habitants. « *Chacun des animateurs qui a eu en charge l'élaboration du journal l'a fait évoluer, ce qui explique*

*peut-être sa longévité* » confie Gwénaél. « *Une nouvelle mise en page, de nouvelles rubriques... Nous nous efforçons d'apporter une vraie dynamique à ce journal* ». Véritable mine d'informations, le journal est imprimé à 1 500 exemplaires et mis à disposition au centre Jacques Percereau, chez les commerçants et les structures des quartiers du Chemin Vert et des Hauts Quartiers, il est également téléchargeable sur le site de la Ville (page dédiée au centre JP). [www.ville-saumur.fr](http://www.ville-saumur.fr)



## Jardins partagés

**Bientôt des jardins partagés au cœur du Chemin Vert.**

La Ville de Saumur souhaite réaménager l'aire de jeux située rue des Prés, pour la rendre plus conviviale et lui ajouter des parcelles à cultiver.

Une enquête a été diffusée cet été auprès des habitants du quartier du Chemin Vert pour connaître leurs envies sur le sujet. Nombreuses sont les personnes qui ont répondu et nous les remercions. Il semble en effet que beaucoup d'entre vous ait envie de jardiner à plusieurs et de faire pousser quelques bons légumes !

Si vous n'avez pas eu connaissance du questionnaire, mais que vous aussi avez envie de jardiner, il n'est

pas trop tard pour vous manifester, vous pouvez contacter le

centre Jacques Percereau au 02 41 53 51 51



® Ville de  
**SAUMUR**

**D**epuis quelques mois une fanfare du nom de **ROCKISTANCE** a élu domicile dans les locaux du centre Jacques Percereau.

Les élèves et leurs professeurs se sont prêtés au jeu de l'interview par nos habitants journalistes.

*Percereau et l'Élan Saumurois (fanfare du Chemin Vert). L'objectif est de développer une pratique musicale collective sur les quartiers et en favoriser l'accès.*

**Avez-vous un répertoire particulier pour jouer avec votre instrument ?**

*tuba, cor et il y a les aigus : la trompette et le cornet. »*

*« Les graves sont derrière. »*

*« Nous manquons de percussionnistes. »*

**Quel âge avez-vous ?**

**Enfants :** « Entre 8 et 11 ans. »

**Qu'est-ce qui vous a amené à jouer de la musique ?**

**Enfants :** « Ce sont nos parents », « On aime bien la musique. », « Cela nous détend. »

**Quels sont les lieux où vous jouez ?**

**Tous :** « On joue au centre Jacques Percereau, à l'Élan Saumurois et bientôt dans la rue. »

**Est-ce qu'il est possible de jouer avec vous ? A quelles dates ?**

**Professeurs :** « Oui, il faut s'inscrire auprès de l'École de Musique. Ou vous renseigner auprès des professeurs présents au centre Jacques Percereau le jeudi soir à partir de 17h (hors vacances scolaires). »



**A ne pas manquer !**

A la rentrée de septembre 2017, deux activités nouvelles et gratuites auront lieu au centre Jacques Percereau :

- « Clarinettes en famille »
- « Chant du Monde en famille »

Inscriptions auprès de l'École de Musique

Contact/Renseignements :

Tél : 02 41 83 31 30

Email : [ecole.musique@ville-saumur.fr](mailto:ecole.musique@ville-saumur.fr)

Article réalisé par : Aurélie Guidet, Dominique Couillebault, Daniel Bellot, Martine Viémont



**Pourquoi avez-vous choisi « Rockistance » comme nom de groupe ?**

**Gabin :** « C'est en référence à un dessin animé et au rock'n roll. »

**Est-ce que vous allez défiler dans la rue par la suite ?**

**Professeurs :** « Oui, c'est la finalité mais pour le moment on s'entraîne. »

**Depuis combien de temps votre groupe de fanfare a-t-il été créé ?**

**Enfants :** « Le groupe a été créé début septembre 2016. »

**Qui a mis en place cette activité au centre Jacques Percereau ? Pourquoi ?**

**Professeurs :** « C'est un projet en commun entre la Ville de Saumur, l'École de musique, le centre Jacques

**Professeurs :** « En ce moment on joue de la musique populaire. »

**Combien de personnes êtes-vous dans la fanfare ?**

**Enfants :** « A l'heure actuelle nous sommes une dizaine à jouer, et ce serait mieux d'avoir plus de personnes. »

**Est-ce que ce n'est pas trop fatigant d'aller aux répétitions après l'école ?**

**Yvan :** « Non parce qu'on retrouve les copains et les copines. »

**Gabin :** « C'est fatigant après avoir fait 2 bilans (contrôles) après les cours. »

**Kilian :** « Ça ne me déplaît pas après les cours. »

**Kylian :** « Cela ne me dérange pas, car j'habite à côté. »

**Est-ce que vous avez un rôle précis pour jouer avec votre instrument ?**

*« Oui, il y a les instruments graves :*

**LES HÉRIDIÉS FAMILLES**

**Pour les enfants de 6 à 13 ans accompagnés de leurs parents. Gratuit et ouvert à tous.**

**Mardi 11 Janvier**

**La galette des Rois**

Préparation et dégustation en présence des élus

Recherche-vous à 18h00 au centre Jacques Percereau

**Mardi 18 Janvier**

**Tous prêts pour le handball pour les 6-13 ans**

Dans le cadre du Championnat, toutes équipes de handball qui se jouent au France, vous êtes invités

A 18h00 un moment des 10-13 ans au Club Océan Handball (jeu de 10-13 ans)

A 18h00 : Open du handball pour les 6-13 ans. Ouverture en présence des élus

Recherche-vous à 18h00 au centre Jacques Percereau

**Mardi 26 Janvier**

**Échouilles, tout échouilles !**

Jeux de société, puzzles, casse-tête pour les enfants et adultes

Recherche-vous à 18h00 au centre Jacques Percereau

SAUMUR

C'est nouveau !

Bénévole, moi ?

Ca se passe au Centre Social et Culturel

**Atelier « Pause parlote »**

Venez partager un moment autour d'un café et discuter de tout et de rien

**Atelier « Pause brico »**

Vous pourrez confectionner : coques, porte-cigares, marque-pages, faire de la peinture sur verre... selon vos envies. Echanges de savoirs et entraide sont au programme !

**Venez nous rejoindre**

Tous les vendredis de 14h à 18h en alternance « Pause parlote » et « Pause brico » à partir du 04 octobre 2016 au Centre Jacques Percereau.

**Gratuit et ouvert à tous**

SAUMUR

**SAUMUR**

**DEVENIR BÉNÉVOLE, C'EST DEVENIR LE HÉROS DE QUELQU'UN !**

Le bénévolat : une réelle expérience pour tous !  
 Vous aimez partager, donner de votre temps ?  
 à Bénévole, moi ? Pour quel tiers ?  
 Vous avez des idées, des projets sur le bénévolat ?

**TOUT SAVOIR SUR LE BÉNÉVOLAT !**  
**LE JEUDI 19 JANVIER 2017**  
 À 18H AU CENTRE JACQUES PERCEREAU

02 43 33 33 33

Centre Jacques Percereau - 113 rue du Chemin Vert - 49100 SAUMUR

## A.S.P.F.A

### Il n'y a pas d'âge pour apprendre.

- Vous souhaitez être plus à l'aise avec vos écrits ?
- Recevoir de l'aide pour la rédaction de vos lettres de motivation et CV ?
- Gagner en autonomie dans votre vie quotidienne et rédaction de vos courriers personnels ?
- Être accompagné dans la préparation d'un concours ou une entrée en formation ?
- Savoir utiliser un ordinateur ?

L'A.S.P.F.A, basé au Jardin des Plantes à Saumur, vous propose différentes formations pour favoriser votre insertion sociale et professionnelle. En prenant en compte la situation de chacun, l'ASPFA dispense un parcours d'apprentissage personnalisé, en fonction de vos besoins professionnels ou personnels !

Contactez Nelly ROUSSEAU, à l'ASPFA  
1 rue Sévigné 49400 SAUMUR – 02.41.67.71.45

Plus d'informations également auprès de votre conseiller Pôle Emploi, Mission Locale ou votre assistante sociale. (Entrée et sortie permanente)

*A.S.P.F.A : Association Saumuroise de Pré-Formation pour Adultes*



## PARLONS DES VIOLENCES

L'association EMMAÛS HABITAT SOLIDARITE a été cette année porteuse d'une action de sensibilisation et d'information auprès du grand public sur la problématique des violences faites aux femmes. Ce temps fort sur SAUMUR, autour du 25 Novembre (journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes) s'est mis en place grâce au soutien de la Ville de Saumur et avec l'aide des partenaires locaux.

Cette action comprenait :

- **Une exposition sonore et photographique**, intitulée "**EN PRISE**", réalisée par Cécile LIEGE (Sonographe) et BenBen (photographe). L'exposition EN PRISES est le témoignage de quatre femmes victimes de violences conjugales. Leurs récits retracent la reconquête de la liberté, de l'estime de soi et de la possibilité d'agir.

L'exposition était visible du lundi 21 novembre après-midi au samedi

26 novembre matin inclus dans la salle d'exposition "Joly Leterme" à Saumur de 10h à 17h.

Vous pouviez également y retrouver les partenaires oeuvrant sur la lutte contre les violences faites aux femmes sur le territoire saumurois (SOS Femmes, le CIDFF, l'hôpital, ...) et retrouver ainsi des informations sur les lieux d'écoute, les lieux d'hébergements possibles, les permanences juridiques, ...

Le vendredi 25 Novembre, la Ville de Saumur a marqué également son soutien par l'illumination de la Mairie en orange de 17h30 à minuit.



crédit photo : Christophe Gagneux

- **Un spectacle** intitulé "Anatomie et Palabres" de la Compagnie "La

Grange aux Arts".

Ce spectacle, une création théâtrale réunissant 3 artistes (Alice DAVID, Eva LEBAS et BenBen) met en scène, à travers des textes réalistes, des portraits de femmes, des épisodes de vie et des témoignages de femmes victimes de violences.

Le spectacle se tenait le samedi 26 Novembre à 20h30 dans la salle des Hauts Quartiers à Saumur

L'exposition et la pièce de théâtre furent riches en émotion et la sensibilisation a pu fonctionner. Ainsi, l'année prochaine se prépare ....

**EMMAÛS HABITAT SOLIDARITE**  
576 rue du chemin vert 49400 SAUMUR  
Tél: 02.41.50.25.06  
[habitatsolidarite49@yahoo.fr](mailto:habitatsolidarite49@yahoo.fr)  
Site internet : [www.habitat-solidarite.fr](http://www.habitat-solidarite.fr)



## Connaissez-vous Aspire ?

Vous connaissez certainement la **Ressourcerie**, ce magasin solidaire où l'on trouve aussi bien des vêtements pour toute la famille, du mobilier, des équipements pour la maison et bien d'autres choses... Mais Aspire propose bien d'autres services :

Une **blanchisserie** ouverte à tous. De manière régulière ou ponctuelle, vous pouvez venir déposer votre linge, couette, couverture...

Le **jardin de Cocagne**, ce sont 13 jardiniers en parcours professionnel basés à Saint

Macaire du Bois qui produisent, composent et livrent les paniers de légumes sur 10 points de dépôts : un moyen pratique de bénéficier chaque semaine d'un panier de légumes biologiques, variés, de saison et de qualité.

Besoin d'un coup de main pour du **jardinage**, du **ménage** de manière régulière ou ponctuelle ? Aspire Service vous mettra à disposition du personnel compétent qui répondra à vos attentes dans différents domaines tout en vous apportant de nombreux avantages...

Et ce n'est pas tout, nous vous parlerons de Batispire, Agis Auto... dans un prochain numéro.

**Aspire**, 270 rue du Clos Bonnet  
49400 Saumur tel : 02.41.67.74.00  
[www.aspiresaumur.fr](http://www.aspiresaumur.fr)



## Jeudi 30 Mars 2017 : Opération Jobs d'été

**Le Point Information Jeunesse de Saumur organise le jeudi 30 mars 2017** une opération Jobs d'été à l'intention de tous les jeunes saumuroises et saumurois âgés de 16 ans et plus.

Cette opération permet aux jeunes d'être mis en relation directe avec des employeurs, de bénéficier de conseils en matière de rédaction de curriculum vitae et de lettres de motivation, de consulter des offres d'emploi, de trouver des informations sur la législation du travail.

Elle cherche ainsi à faciliter leur accès à un emploi estival et à contribuer à leur parcours de vie par une indépendance financière, la découverte du monde professionnel et l'acquisition d'une première expérience.

**Pour cette édition 2017, l'opération « Jobs d'été » innovera à travers sa présence sur Job Dating n°2, au forum de l'emploi, Parc Expo du Breil, organisé par la Maison de l'Emploi Saumur Vallées d'Anjou et l'Agence de Développement du Grand Saumurois.**

Renseignements au 02.41.83.31.42  
[jeunesse@ville-saumur.fr](mailto:jeunesse@ville-saumur.fr)

Pour rappel, le PIJ est ouvert les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 16h00 à 18h00, le mercredi de 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 18h00, de 14h00 à 17h00 du lundi au vendredi pendant les vacances scolaires.



## Conseil conjugal

**Une conseillère conjugale et familiale de la CAF vous propose un accompagnement en individuel ou en couple.**

\* Vous traversez une crise et vous vous posez des questions sur votre place dans le couple.

\* Vous êtes séparé(e) et vous n'arrivez plus à communiquer avec l'autre parent

\* Vous êtes en désaccord sur l'éducation de vos enfants et cela provoque des conflits entre vous.

\* Vous vivez des violences conjugales, physiques ou psychologiques.

\* Des événements de la vie (recomposition familiale, maladie, décès, naissance) vous déstabilisent et votre couple en est perturbé

Le conseil conjugal et familial offre un espace de parole pour exprimer vos émotions, prendre du recul et y voir plus clair.

Vous serez ainsi plus à même de trouver vos solutions en vous affirmant dans vos choix.

Vous pouvez rencontrer la conseillère conjugale et familiale de la Caisse d'Allocations Familiales de Maine et Loire au **relais CAF 5 rue Beaurepaire à Saumur**

**Pour cela, il faut prendre rendez-vous au secrétariat CAF** ( tél. 02 41 81 14 17)

Service ouvert à tout public allocataire ou non





**Dimanche 2 AVRIL 2017**  
**Salle des Hauts-quartiers à SAUMUR**  
(8 h 30 – 17 heures)

***Le Parcours du Cœur Famille***

Village Cœur et Santé, Marches sur circuit balisé, Activités libres et gratuites, Expositions, Démonstrations, Initiations...

*J'aime mon cœur, j'en prends soin*

A noter sur vos agendas ..... Programme à découvrir ultérieurement sur blog et presse locale.  
Organisation: Club Cœur et santé du saumurois 06 68 01 22 82 – <https://clubcoeursantesaumurois49.wordpress.com>



**Le groupe de parole femmes**



L'Association Addictions alcool Vie Libre accueille les consommatrices et les personnes de l'entourage (conjointe, mère, fille...) en difficulté.  
A la salle des Hauts Quartiers  
Rue Jehan Alain à Saumur  
Tous les premiers mercredis de chaque mois  
À partir de 20h  
En toute confidentialité  
Contact : 06.60.45.42.31

### Crêpes aux pommes

Pour 4 personnes

Préparation : 15min

- 125 gr de farine
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 jaunes d'œufs, 3 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel,
- 2 pommes
- 50 gr de raisins secs
- 1 cuillerée à café de beurre clarifié
- 40 gr d'amandes grillées
- 125 ml de crème fouettée



- 1- Mélanger la farine, le sucre et le sucre vanillé. Incorporer les jaunes d'œufs. Battre les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel.
- 2- Éplucher et enlever le trognon des pommes. Les râper et les ajouter à la pâte avec le raisin sec préalablement rincé à l'eau bouillante. Incorporer délicatement les blancs en neige.
- 3- Faire fondre le beurre clarifié dans une poêle et cuire une crêpe. Répéter l'opération 3 fois.

**Astuce d'Aurélié :** Vous pouvez remplacer le sucre vanillé par de la cannelle, car la cannelle parfume le goût des pommes.

### Gratin de choux de Bruxelles

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min



- 1,2 kg de choux de Bruxelles
- 250 gr de jambon blanc
- 250 gr de cheddar
- 200 gr de crème fraîche
- sel, poivre, noix de muscade, 1 pincée de piment de Cayenne.

- 1- Nettoyer et faire cuire 10 minutes les choux de Bruxelles dans un grand faitout d'eau bouillante salée. Couper le jambon blanc en lanières et râper le cheddar. Égoutter les choux.
- 2- Mettre les choux dans un plat à gratin beurré, recouvrir avec des lanières de jambon. Mélanger le fromage et la crème fraîche. Assaisonner de sel, poivre, noix de muscade râpée et d'1 pincée de piment de Cayenne. Verser la sauce sur les choux de Bruxelles.
- 3- Enfourner le gratin à 250°C (four traditionnel) et 220°C (chaleur tournante) pendant 10 à 15 min.

**Astuce d'Aurélié :** Vous pouvez remplacer les choux de Bruxelles, par des poireaux ou d'autres légumes au choix.

### En musique : « Le printemps » de Léo Ferré



C'est le printemps  
Y a la natur' qu'est tout en sueur  
dans les hecтар's y a du bonheur  
C'est l'printemps  
Y a des lilas qu'ont mêm' plus l'temps  
de s'faire' tout mauv's ou bien tout blancs  
C'est l'printemps  
Y a du blé qui s'fait du mouron  
les oiseaux eux ils dis'nt pas non  
C'est l'printemps  
Y a nos chagrins qu'ont des couleurs  
Y a mêm' du printemps chez

l'malheur  
Y a la mer qui s'prend pour Monet  
ou pour Gauguin ou pour Manet  
C'est l'printemps  
Y a des nuag's qui n'ont plus d'quoi  
on dirait d'la barbe à papa  
C'est l'printemps  
Y a l'vent du nord qu'a pris l'accent  
avec Mistral il pass' son temps  
C'est l'printemps  
Y a la pluie qu'est passée chez Dior  
pour s'payer l'modèl' Soleil d'Or  
Y a la route qui s'fait nationale  
et des fourmis qui s'font la malle  
C'est l'printemps  
Y a d'la luzerne au fond des lits  
et puis l'faucheur qui lui sourit  
C'est l'printemps

Y a des souris qui s'font les dents  
sur les matous par conséquent  
C'est l'printemps  
Y a des voix d'or dans un seul cri  
C'est la Sixtin' qui sort la nuit...  
Y a la natur' qui s'tape un bol à la  
santé du rossignol  
C'est l'printemps  
Y a l'beaujolais qui la ramène et Mimi  
qui s'prend pour Carmen  
C'est l'printemps  
Y a l'l' Saint-Louis qui rentre en Seine  
et puis Paris qui s'y promène  
C'est l'printemps  
Y a l'été qui s'point' dans la rue et des  
ballots qui n'ont pas vu  
Qu' c'était l'printemps ...

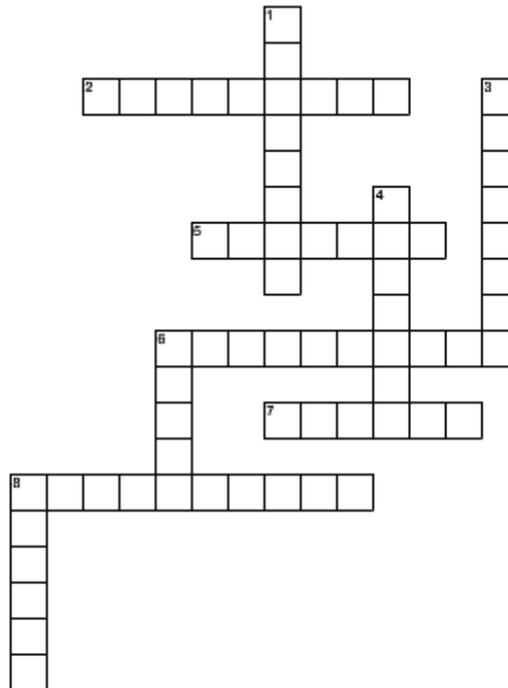
A quel(s) département(s) ou région(s) appartiennent ces logos ?



Solutions :

A - Charente Maritime, B - Vendée, C - Ile De France, D - Corse, E - Aveyron

Connaissez - vous vos quartiers ?



Horizontal

Vertical

- 2. Centre Social et Culturel
- 5. Moulin
- 6. Sur les quartiers en déambulation
- 7. Rivière Saumuroise
- 8. Docteur ayant donné son nom à une rue

- 1. Chemin Vert à l'époque
- 3. Lieu le plus éclairé du Chemin Vert
- 4. Rue et star de cinéma
- 6. Qui était Robert Amy ?
- 8. Lieu d'activités pour les jeunes

Préparation du journal Avril - Juin 2017

Les prochains comités de rédaction du journal des quartiers

- Mercredi 18 janvier à 10h
- Mercredi 1<sup>er</sup> février à 10h
- Mercredi 15 février à 10h
- Mercredi 1<sup>er</sup> mars à 10h

Au centre Jacques Percereau