



Espace Jacques Percereau

JANVIER
MARS

2020



IDENTITÉ(S)



LA CROISÉE DES QUARTIERS

UN JOURNAL PAR ET POUR LES HABITANTS

DES INFORMATIONS SUR LA VIE DES QUARTIERS

DU CHEMIN VERT ET DES HAUTS QUARTIERS DE LA VILLE DE SAUMUR.

SOMMAIRE

Vie des Quartiers

P3 - Mômes en Folie

P3 - Co-réparation



P4 - C'est quoi ton métier en vrai ?

P5 - OLALA



Quartiers Libres

P6 - Sport : Jonathan JOSSE



P7 - Boule de fort



Santé

P8 - Le diabète

Infos Pratiques

P9 - P10

Pause Détente

P11 - Pourquoi dit-on ... ?

P12 - Recette

DU 3 FÉVRIER

AU 1er MARS



Venez découvrir ou redécouvrir l'expo photo « IDENTITÉ(S) » à l'Espace JACQUES PERCEREAU réalisée par les Archives municipales de Saumur en association avec la photographe Betty Hochard.

L'idée de réaliser une exposition de portraits croisés de Saumurois du XX^e et du XXI^e siècle est née d'une simple question : pourquoi vivre sur ce territoire plutôt qu'un autre ?

L'attachement familial, une contrainte économique, un choix environnemental, les réponses sont sans doute multiples. Afin de faire le point sur cette question, il a paru judicieux de « sortir » des échantillons de portraits et de scènes de vie de notre passé proche, celui du XX^e siècle (collection Blanchaud conservée aux Archives de Saumur), afin de mieux appréhender l'évolution de la société saumuroise jusqu'à nos jours.

De son côté, la création photographique de Betty Hochard, en fixant les instantanés de la société saumuroise d'aujourd'hui, est là pour nous montrer la distance parcourue, où le lien avec le passé transparait peut-être.

Habitants, associations, soumettez-nous vos propositions d'articles avant le 11 mars 2020 par courriel : espace.percereau@ville-saumur.fr ou à l'accueil de l'Espace Jacques PERCEREAU

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

Rédaction, conception, mise en page : Emmanuel Bondu, Nathalie Claesen, Françoise Leray, Cédric Burgevin, Dominique Couillebault, Chantal Leray, Gwénael Gicquel.

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

Espace Jacques Percereau - 925 Avenue François Mitterrand - 49400 Saumur

Des CABANES pour les bébés

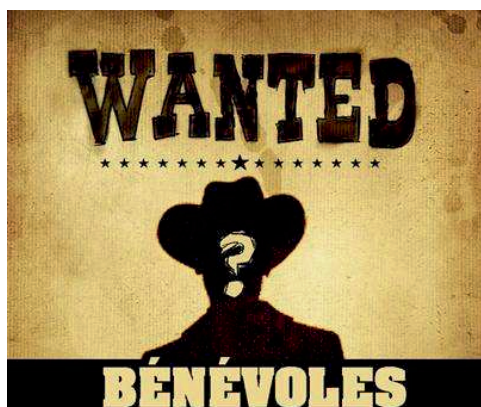
Dans le cadre de la Semaine de la Petite enfance et du Festival Jeune public Mômes en folie, une installation dédiée aux tout-petits (0-3 ans) est proposée du 18 au 21 mars 2020 à l'**île des enfants : CABANES**, par la **Compagnie Toile d'éveil** (Angers).

Tous les bébés aiment les cabanes : jouer à se cacher, toucher des matières douces ou étranges, explorer des lumières, des sons... CABANES est un espace poétique de découvertes et d'explorations où l'enfant est invité à déambuler autour de trois cabanes, accompagné d'artistes : une musicienne et une danseuse. CABANES est une invitation à se laisser surprendre dans un univers feutré qui nous rappelle une balade à travers les bois... une clairière... où chacun fera l'expérience d'une rencontre intime.

Les parents, les grands-parents, les assistantes maternelles accompagneront les tout-petits pour vivre un joli moment complice.



Le programme du Festival sera dévoilé en février 2020 et des séances dédiées aux familles et aux groupes seront proposées.



Vous avez été nombreux à venir nous rencontrer au stand de création en novembre dernier à la 3ème fête de la récup' organisée par Saumur Agglopropreté.

Chacun a pu réaliser lingettes lavables, vide poche en jeans et bee wrap auprès de nous.

Vous le savez, ce type d'action nous tient à cœur, c'est pourquoi nous souhaitons intégrer le cycle des ateliers co - réparation.

Avis aux bricoleurs et couturiers qui aimeraient se porter volontaires pour participer aux ateliers co -réparations le 2ème samedi des mois pairs de 8h30 à 12h30.

Contactez-nous par mail à espace.percereau@ville-saumur.fr ou par téléphone du lundi au vendredi au 02 41 53 51 51.

SAUMUR
ville de

ATELIERS CO-RÉPARATION

2ÈME SAMEDI DES MOIS PAIRS

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

ESPACE
JACQUES PERCEREAU

925 avenue F. Mitterrand
Le lundi / 13h30 à 17h30
Du mardi au vendredi
8h à 12h / 13h30 à 17h30

02 41 53 51 51
espace.percereau@ville-saumur.fr
f @Espace.JacquesPercereau

ESPACE D'UNE SOIRÉE

Revivez en images nos soirées création.

A noter dès maintenant !

Les prochains ateliers "l'espace d'une soirée" auront lieu les mardis suivants entre 18h00 et 20h00 :

14 janvier

Tricot et Crochet

11 février

Cartonnage, comment transformer une boîte à chaussures en boîte de rangement ?

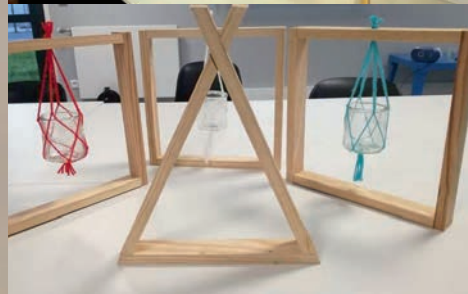
10 mars

Cosmétiques et soins maison

Inscrivez - vous dès maintenant au

02 41 53 51 51

ou par mail espace.percereau@ville-saumur.fr.



C'est quoi ton métier en vrai ?... Animateur

Gwenaël GICQUEL, animateur depuis 7 ans à l'Espace Jacques Percereau, nous parle de son métier.

Comité de rédaction : Quel est votre parcours ?

Gwenaël GICQUEL : *Comptable de formation je ne me destinais pas à l'origine au métier de l'animation. Après plusieurs expériences professionnelles en entreprise, je me suis décidé, la trentaine approchant de changer radicalement d'orientation. Pour cela, j'ai réalisé dans un premier temps un bilan de compétences avant de m'orienter vers l'animation. En effet, très tôt, je me suis investi dans diverses associations ludiques ainsi que dans le bureau d'une maison de quartier associative d'Angers où je côtoyais des animateurs. L'opportunité s'est donc présentée de passer de l'autre côté du miroir.*

CR : Quelle formation avez-

vous ?

GG : *J'ai un DEJEPS (Diplôme d'état de la jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport).*

Quel est votre rôle ?

GG : *Mon rôle est de favoriser la rencontre entre les usagers du centre social, de mettre en place des actions et projets collectifs auprès du public accueilli, d'encourager le pouvoir d'agir des habitants dans le quartier, de faciliter les échanges et la cohésion sociale et de permettre l'expression et l'épanouissement des individus.*

CR : Quels actions réalisez-vous à l'Espace Jacques PERCEREAU ?

GG : *Je mets en place toutes sortes d'activités auprès du public : les Balades Découvertes (randonnées), un jardin partagé, la rédaction d'un journal des quartiers, le collectif santé, Bien dans ton corps (matinées sport) des ateliers cuisine*



et diverses autres animations et événements avec l'équipe de l'Espace Jacques Percereau.

CR : Y a-t-il une attitude particulière à tenir ?

GG : *Oui, l'animateur doit veiller en permanence à garantir la sécurité physique et morale de tous. Il se doit d'être structurant tout en donnant des limites au sein d'un cadre où chacun pourra évoluer en sécurité. Il doit aussi être respectueux des idées des autres.*

Interview réalisée par : Dominique COUILLEBAULT et Chantal LERAY

OLALA

OLALA est une association qui propose un accompagnement linguistique en français langue étrangère (FLE) et français langue seconde (FLS), propose des sorties de découverte du territoire, permettant aux apprenants de pratiquer la langue en immersion et de découvrir la culture ligérienne. Elle a pour ambition de promouvoir le plurilinguisme à travers des actions de sensibilisation et événements interculturels.

Cédric Burgevin : OLALA ça veut dire quoi ?

Association OLALA :

L'association a été créée en mars 2019. Le nom OLALA est un clin d'œil à l'interjection "Oh là là" employée par beaucoup de locuteurs francophones comme l'expression de la surprise. Mais OLALA signifie surtout : Ouverture sur la langue de l'autre. Un des objectifs de l'association étant de sensibiliser la société au plurilinguisme, à la diversité des langues et cultures, pour un meilleur "vivre ensemble".

CB : Combien êtes-vous dans l'association ?

OLALA : *Le bureau est composé d'un président et d'un trésorier et nous*



comptons une dizaine de bénévoles.

CB : Où se déroulent les cours et à quelle heure ?

OLALA : *Les cours qui ont lieu les mercredis, jeudis, vendredis de 16h à 17h30 et les ateliers de conversation les samedis matin de 10 à 12h. Les cours s'adressent aux adultes et ont lieu à l'Espace Jacques Percereau.*

Ponctuellement, pendant les vacances scolaires, nous proposons du soutien en Français Langue Seconde aux adolescents (collège-lycée).

Les sorties de découverte du territoire sont ouvertes à tous.

On peut nous rencontrer au moment des

cours. D'ailleurs, toute personne est la bienvenue aux ateliers de conversation pour venir échanger avec les apprenants, pour qu'ils puissent rencontrer des habitants du quartier et s'entraîner à parler davantage avec aisance.

CB : Organisez-vous des activités en dehors des cours de Français ?

OLALA : *Nous avons organisé une Grande Dictée en septembre 2019 (voir notre site internet) et avons participé au forum des associations cette année pour nous faire connaître.*

CB Participez-vous à d'autres actions ?

OLALA : *Nous faisons aussi le lien avec les activités du centre social, nous participons par exemple à des activités (O'fil du quartier, atelier cuisine etc.).*

Contact :

Facebook : OLALA

Téléphone : 06.86.79.80.59

Lieu : Espace Jacques Percereau



Interview réalisée par Cédric Burgevin



Jonathan JOSSE
dit « GINO »



Cédric Burgevin : Comment as-tu découvert le cyclisme en handisport ?

Jonathan JOSSE : J'ai découvert le cyclisme en handisport grâce à mon ancien délégué médical quand j'étais en centre de rééducation au Mans. J'ai fait parti d'un club de cyclisme handisport à Urt juste à côté de Bayonne. J'ai pu grâce à ce club participer à quelques championnats de France et 2 championnats internationaux.

CB : Pourquoi avoir choisi le Cyclisme ?

JJ : J'aime ce sport, c'est comme une libération, la première fois que j'ai quitté mon fauteuil pour me mettre dans un bike c'était pour moi une délivrance, je ne me considérais plus comme une personne en fauteuil mais comme un homme accidenté qui fait du sport. Ça peut paraître bête, mais c'est comme ça que je me voyais. Et même encore aujourd'hui, sur mon bike je me sens libre de mon fauteuil.

J'ai essayé d'autres sport, le basket fauteuil (j'aime bien, mais je ne lancerai pas dans une licence), la natation avec le club de Saumur natation dans les débuts de mon handicap. Je nage toujours puisque maintenant, je fais du triathlon en handisport au club de SAUMUR TEAM TRIATHLON.

CB : Tu as parcouru 1200 km en vélo, envisages-tu un prochain défi ? Referais-tu le parcours ? Quel matériel utilises-tu ?

JJ : J'ai créé et réalisé mon propre tour de France sur trois ans, en longeant au plus

près possible les côtes et les frontières. Le projet à été réalisé avec la sécurité routière afin de pouvoir sensibiliser un maximum de personnes sur les dangers de la route.

Pour le moment, je n'ai pas de prochain défi, car je me suis mis au triathlon et essaye de m'améliorer sur les techniques de nage et d'athlétisme en fauteuil. Non, je ne referais pas le parcours, car je n'aime pas faire les choses deux fois. Je préférerais trouver un défi que je n'ai jamais fait.

J'utilise un handbike, c'est un vélo à main pour les personnes à mobilité réduite.

CB : Quels sont tes meilleurs souvenirs ?

JJ : J'en ai beaucoup dans le bike, le premier à été de faire un contre-la-montre en équipe avec un ancien équipier Mathieu Bosredon (cycliste de l'équipe de France aujourd'hui) c'était à la Teste-de-Buch dans le sud-ouest, on avait fait 23 km avec 38km/h de moyenne. On avait fini premier en handi et dans les 10 premiers au classement général. Le deuxième souvenir à été de pouvoir prendre le départ d'une course internationale juste à côté du champion paralympique Rafal Wilk, un grand monsieur dans le cyclisme. Il m'avait fait un check avant le départ, j'étais comme un gosse.

Enfin, ça à été de pouvoir finir mon tour de France sur les champs Elysées, j'ai pu une fois mon tour fini faire une toute dernière étape, Montgeron - les Champs Elysées. Le départ se situait au rond-point mythique du premier tour de

France en 1910. Ensuite, on a pu traverser Paris en escorte policière. Une fois sur les Champs Elysées, j'avais presque 100 m devant et 100 m derrière rien que pour moi. La grande classe. Ma famille s'était déplacée pour venir me voir. Autant dire que c'était un pur moment à jamais gravé dans ma tête.

CB : Quel est ton futur projet ?

JJ : Pour le moment, c'est de pouvoir m'améliorer en triathlon afin de pouvoir augmenter mon format de course passer du S au M et ainsi de suite.

Pareil pour la compétition, cette année j'en ferai plus afin que je puisse aussi m'améliorer.

CB : Participes-tu à des événements ?

JJ : J'ai créé avec des amis un événement qui s'appelle CAISSE QUI ROULE ? Il s'agit d'une descente de type caisse à Savon. Les participants doivent construire leurs engins avec comme obligation des roues, une direction et surtout des freins et des protections. Il faut être le plus rapide, mais aussi avoir le plus joli engin.

Je vais participer au festival des jeunes talents à Saumur. J'y avais été invité en tant que parrain du projet l'an dernier. Cette fois-ci, je serais intervenant.

Je vais participer également au Varrains Motor Show, un rassemblement de voitures tuning, j'interviendrai en tant qu'intervenant sécurité routière afin de sensibiliser les personnes aux dangers de la route.

Enfin, je vais participer à des interventions de sécurité routière avec la mairie de Saumur, les écoles, les collèges, les lycées ou encore les entreprises.



Interview réalisée par Cédric BURGEVIN

BOULE DE FORT

Rencontre avec Monsieur CHAUMEAU Jean-Pierre

Natif de la région, toute l'enfance de Monsieur CHAUMEAU est bercée par ce jeu. Initié par ses grands parents c'est tout naturellement qu'il pratiquera ce jeu qui le passionne. Il est aujourd'hui responsable des démonstrations et des initiations gratuites de la boule de fort à Saint-Hilaire Saint-Florent.

Une origine obscure

Apparue en Anjou au XVIIème siècle, la boule de fort est une tradition encore vivante en Saumurois avec 140 cercles (ou sociétés) actives. Son origine est obscure. Ce sont les mariniers qui auraient inventé le jeu en jouant à la boule dans les cales de leur bateau. C'est l'hypothèse la plus répandue.

Il faut bien admettre que, de tout temps, l'homme a pratiqué des jeux d'extérieur avec les objets qu'il avait sous la main.

L'environnement du jeu était adapté au terrain et la règle coïncidait avec le tempérament des joueurs. C'est ce qui explique que les jeux traditionnels restent ancrés dans les patrimoines régionaux. Beaucoup d'exemples nous sont

rapportés dès l'époque Romaine. Ce furent souvent des jeux de lancer avec des billes de bois plus ou moins rondes, des galets plus ou moins plats, des bouts de fer plus ou moins tordus. Suivant l'état du terrain on faisait rouler à la main ou à l'aide d'un bâton ou bien d'une ficelle, on lançait près d'un but à approcher, on tirait pour faire tomber une cible, etc. De là, sont venus les jeux de boules, de palets, de quilles et d'autres encore qui se pratiquent aujourd'hui.

La boule utilisée a son centre de gravité légèrement décalé (côté fort) par rapport à la bande de roulement (cercle de métal) ce qui a pour conséquence qu'elle ne suit jamais une trajectoire rectiligne tandis que le terrain aux bords relevés le fait en outre légèrement zigzaguer.

Le but de ce jeu est de se rapprocher le plus possible du cochonnet (comme à la pétanque), la partie se joue généralement en équipe de 2 à 3 joueurs disposant de 2 boules chacun. L'équipe gagnante est celle qui atteint 10



points. Le terrain est en forme de gouttière particulièrement grand (18 à 24 mètres de long, 5 à 6 mètres de large) dont les rebords longitudinaux sont relevés de 30 à 40 centimètres. Le port de chaussons de feutre est obligatoire afin de protéger la piste qui est en résine (le sol était jadis en terre battue).

Longtemps réservé aux hommes

Ce jeu est essentiellement pratiqué par les hommes. La femme n'étant présente que par des représentations, le plus souvent suggestives. A Saumur, en 1871, les mères, épouses, filles, brus, sœur, belle-sœur seront admises à la promenade dans l'allée du grand jardin et à se placer autour du jeu de boule mais ne seront admises à aucun jeu. Si depuis les années 1970, certaines sociétés de jeu acceptent dorénavant les femmes (il existe même des challenges mixtes), celles-ci sont peu présentes dans l'univers masculin.

Si vous souhaitez en savoir plus sachez que tous les jeudis du 11 juillet au 15 août de 18h00 à 20h00, vous pouvez assister à des démonstrations gratuites. Le reste de l'année, c'est possible sur rendez-vous (3 euros par personne pour un groupe de 10 personnes.)

Contact :
Société la cure
Place Jeanne d'Arc (en face de l'église)
Saint Hilaire Saint Florent
49400 SAUMUR
02 41 67 31 76

Article rédigé par Chantal LERAY



LE DIABÈTE

Le diabète est caractérisé par une augmentation de la glycémie qui va entraîner au fil des années, si on ne le soigne pas, des complications au niveau de certains organes (yeux, reins, nerfs, membres au cœur, artères et pieds)....

On parle généralement de diabète lorsque l'on constate a 2 reprises, une glycémie a jeun supérieure ou égale a 1.26/litre.

La normale se situe entre 0.8 et 1.10G/Litre a jeun.

La maladie

C'est une maladie chronique, d'évaluation lente, indolore, dont les efforts ne sont en général visibles qu'après de longues années.

Les premiers signes

Ils sont très variables : somnolence, troubles de la vision, picotements/engourdissements des mains et des pieds, infections de la peau, lenteur de cicatrisation (notamment au niveau des pieds), démangeaisons, soif, fatigue, amaigrissement.

Type 1 ou Type 2 ?

Le diabète insulino-dépendant (DID) ou **diabète de type 1** (10 % des cas) est dû a une sécrétion d'insuline insuffisante par le pancréas. Le plus souvent découvert pendant l'enfance ou l'adolescence.

Il se traite par des injections quotidiennes d'insuline.

Le diabète non-insulino-dépendant (DNID) ou **diabète de type 2** (90 % des cas) est dû à une diminution de la production d'insuline par le pancréas.

Découvert en général après 40 ans, chez des personnes avec des

facteurs de risques, il se traite par un régime alimentaire et une activité physique adaptés, éventuellement associés a des médicaments.

Les complications

* L'œil

Elles peuvent atteindre la rétine ceci pouvant aller jusqu'à la cécité. Elle est 25 fois plus fréquente chez le diabétique que chez le non diabétique.

* Le rein

Elles peuvent causer une insuffisance rénale et une hypertension artérielle pouvant aboutir a une dialyse.

* Les nerfs

Les atteintes nerveuses se traduisent par une perte de sensibilité des extrémités, favorisant plaies aux pieds et ulcères variqueux.

En outre, le diabétique cicatrise mal et les risques d'infection sont accrus, pouvant conduire a des amputations.

* Le cœur et le cerveau

Leurs vaisseaux sont les principales cibles.

Les risques cardio-vasculaires sont 2 à 4 fois plus élevés chez le diabétique (infarctus, accident vasculaire cérébral) dit AVC

Hypoglycémie

Signes d'alerte

Sueurs, tremblements, pâleur, froid, vertiges, faim, fatigue, somnolence, trouble de la vue, picotements des lèvres, sommeil agité, cauchemars, céphalées au réveil, trouble du comportement de la parole.

Les causes

Un repas insuffisant où pris trop tard.

Un effort physique trop important sans avoir diminué les doses d'insuline.

Une mauvaise dose injectée.

Hyperglycémie

Signes d'alerte

Douleurs abdominales, vomissements.
Crampes musculaires, fatigue.
Infections aiguës.
Perte de poids rapide.

Les causes

Une infection banale.
Une intolérance digestive.
Une panne de pompe d'insuline.
Une mauvaise dose injectée.

LE TAUX DE DIABÈTE EST : de 0.8g/litre et 1.10g/litre a jeun.

Pour la France les chiffres sont d'environ 3 % soit 2 000 000 de diabétiques de type 2 connus et de 180 000 de type 1

On estime a environ 800 000 le nombre de personnes atteintes de diabète de type 2, mais non reconnus.



Renseignements :

- **Maison Départementale des Solidarités (MDS)**

25, bis rue Seigneur
49400 SAUMUR
Téléphone : 02.41.53.02.30

- **REMMEDIA49**

S'adresse aux personnes diabétiques de type 2 ou qui présentent des risques de le devenir.

Bâtiment IRSA
2, rue Marcel Pajotin
49000 ANGERS
Téléphone : **02 41 44 05 38**
Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h00.

E-mail : contact@remmedia49.fr

Article rédigé par : Emmanuel BONDU



L'association des restos du cœur est plus que jamais mobilisée pour lutter contre toutes les formes d'exclusion et de pauvreté. Les restos du cœur de Saumur, en particulier, accueillent au sein de leur bureau "Accès aux droits et à la justice" toute personne ayant besoin d'une aide dans des domaines tels que :



Et si on n'avait pas tout essayé contre le chômage de longue durée ?

En février 2019 les élus de l'Agglomération Saumur Val de Loire ont voté à l'unanimité pour s'engager dans l'expérimentation Territoire zéro chômeur de longue durée (TZCLD).

En septembre, l'association TZCLD du Saumurois a été créée pour mener à bien ce projet. L'objectif est de viser à la résorption du chômage de longue durée sur les territoires suivants : pour Saumur les quartiers « Chemin Vert » et « Hauts quartiers » et pour Montreuil-Bellay la totalité de la commune.

Fin 2016 une première loi a habilité 10 territoires dans toute la France, dont Mauléon dans les Deux-Sèvres, qui ont aujourd'hui

L'accès aux droits

Les bénévoles favoriseront l'accès et le maintien de vos droits, en liaison avec les partenaires locaux de l'accès aux droits (CAF, CPAM, services sociaux, associations etc.).

Accès à la justice

Connaître les démarches à suivre dans le cadre d'une séparation, faire valoir vos droits lors d'un litige avec un employeur, être accompagné dans vos démarches pour faire reconnaître votre droit au logement ; l'accès au Droit et à la Justice aux Restos a pour objectif de favoriser votre accès à l'information juridique et aux services de la Justice.

Accès à la santé

Absence de couverture maladie, renoncement aux soins pour raisons financières. L'action des bénévoles permet là encore d'engager le dialogue sur les difficultés rencontrées en matière de santé et d'accès aux soins et de travailler à leur résolution, en liaison avec les organismes de sécurité sociale, de santé et l'ensemble des acteurs du champ médicosocial.

**Les restos du cœur
route de Rouen - Saumur**

**Bureau Droits et Justice
Ouvert du lundi au vendredi
sauf le mercredi, de 9h à 11 h.**



recruté plus de 850 personnes privées d'emploi dans leurs entreprises à but d'emploi (EBE). Ces entreprises à but d'emploi sont créées sur le territoire concerné, pour embaucher les personnes privées d'emploi depuis plus d'un an, volontaires, en CDI et les rémunérer au SMIC. Ces salariés effectueront ensuite différents travaux utiles, sans concurrencer les entreprises, commerçants ou artisans existants, en fonction de leur savoir-faire et de leur compétence. Ces travaux peuvent toucher différents secteurs comme le développement durable, l'écologie, le jardinage, le nettoyage, le bricolage, le travail du bois et bien d'autres encore... Ils seront facturés ensuite aux entreprises, associations, collectivités qui en ont fait la demande.

L'association TZCLD du Saumurois a embauché une cheffe de projet pour mener à bien cette action et recherche actuellement un local dans ces quartiers pour servir de point d'accueil et d'information à tous les volontaires intéressés dès le début de l'année prochaine.

Le vote d'une deuxième loi est attendu d'ici une année environ pour pouvoir concrétiser cette expérimentation, mais d'ici là nous devons être prêts et avoir trouvé quels travaux nous pourrions réaliser auprès de qui !

Pour tout renseignements complémentaires vous pouvez vous rendre sur notre page Facebook (tzcldsaumurois) ou nous envoyer un mail à l'adresse « tzcldsaumurois@gmail.com »

Mission Locale du Saumurois

tous les jeunes ont de l'avenir !

ORIENTATION
FORMATION
EMPLOI
MOBILITE
ACCES AUX DROITS
CITOYENNETE

La Mission Locale

Accueille et accompagne les jeunes de **16 à 25 ans** non scolarisés.

Vous renseigne sur vos droits et vos démarches à entreprendre.

Construit avec vous votre parcours vers l'emploi ou la formation.

Vous aide pour accéder à l'emploi et l'autonomie.

La Mission Locale, c'est une équipe de conseillers qui vous

- écoute,
- accompagne individuellement,
- rencontre régulièrement.

Un rendez-vous ?

02 41 38 23 45

Suivez-vous !

Site web, Facebook et Instagram.

DES QUESTIONS ? Des réponses...

FORMATION

Quelles filières possibles ?
Quelles formations pour y arriver ?

Les possibilités de formation ?

ORIENTATION

Trouver la filière qui vous correspond le mieux en découvrant des métiers grâce à des périodes en entreprise...

EMPLOI

Découvrir des métiers et des secteurs d'activités
Repérer les offres d'emploi
Se préparer à un emploi
CV, lettre de motivation...

MOBILITÉ

Vous préparer au code de la route
Vous accompagner pour obtenir le Permis B* ou le Permis AM*
Sous condition.

CITOYENNETÉ

Envie de vous engager ?
Le Service Civique est peut-être pour vous ?



LE SAF ET LES TCAP VOUS CONNAISSEZ ?

Chaque heure un bébé naît avec un cerveau abîmé par l'alcool. Plus de 300 pathologies sont liées à l'alcoolisation fœtale. Pathologies physiques, neurologiques et comportementales.

**ALORS POUR LUI
ZERO ALCOOL
PENDANT LA GROSSESSE**

SAF : Syndrome d'alcoolisation fœtale

TCAP : Troubles causés par l'alcoolisation fœtale

L'alcool bu par la mère (même en petite quantité) perturbe le développement de l'enfant et ceci de façon **IRRÉVERSIBLE** alors que cela est à 100% **ÉVITABLE** !

Quand maman boit, bébé boit !



POURQUOI DIT-ON... APPRENDRE « PAR COEUR » ?

Pour préparer un examen, certaines connaissances nécessitent d'être apprises « par cœur ». Cette expression apparue dans le courant du XVIème siècle, tire son origine d'une croyance de la Grèce antique.

A l'époque, les médecins considéraient en effet le cœur comme étant le centre de la conscience humaine. C'était donc lui qui renfermait le courage (les

deux mots ont d'ailleurs la même racine), mais aussi l'intelligence et la mémoire.

Au fil du temps, malgré les progrès de la médecine, l'organe est longtemps resté associé à l'esprit. Si bien qu'au Moyen Age, faire quelque chose « par cœur » signifiait le réaliser par la pensée. Par exemple, « dîner par cœur » signifiait sauter un repas. C'est finalement Rabelais (1494-1553)

qui a popularisé la formule « savoir par cœur » dans Pantagruel. A noter qu'en anglais, on dit également « by heart ».

Article rédigé par Chantal LERAY



SOIREE THEATRE

SAUMUR

18 Janvier 20h

ESPACE DES HAUTS QUARTIERS

Soirée café-théâtre 9 €

Sont comprises une petite assiette gourmande et une boisson avant le spectacle puis galette des rois en fin de soirée

Réservations Salle de l'Association des Hauts Quartiers
31, rue Robert Schuman
(entrée de la permanence de Saumur Habitat)
Le mardi matin de 9h30 à 11h30

Réservations par téléphone :
Mme Carli 02 41 50 81 31
Mme Hudelot 02 41 50 45 26

TRUCS et ASTUCES de Françoise

Mesurer avec un pot de yaourt vide

- 1 pot = 125g de liquide
- 1 pot = 125g de sucre
- 1 pot = 125g de riz
- 1 pot = 85g de farine

Cirer ses chaussures

Frottez vos chaussures avec l'intérieur d'une peau de banane. Ensuite, essuyez-les à l'aide d'un chiffon doux pour retirer les résidus de bananes. Résultat : une paire de chaussures impeccablement cirées.

Avoir des gros poireaux dans le jardin

Pour avoir de gros poireaux dans son jardin, il faut planter une botte vers la fin de l'été. Espacer les poireaux de dix centimètres et enfoncer dans le sol sur douze centimètres.

Au bout d'un mois, tailler les poireaux avec un sécateur à quinze centimètres du sol. Les poireaux vont alors épaissir. Il faut renouveler la taille deux fois à un mois d'intervalle.

Article rédigé par : Françoise LERAY

CUPCAKE D'AMBRE, 11 ANS

Ingrédients pour 12 personnes

2 œufs
130g de sucre
125g de beurre
90g de lait
250 g de farine
1 sachet de levure.

Préparation :

1/ Mélanger les œufs avec le sucre jusqu'à blanchissement.

2/ ajouter le beurre fondu et mélanger.

3/ Préchauffer votre four à 180°C
4/ ajouter le lait, la farine, la levure et battre au batteur pendant 10 mn.

5/ Remplir au 2/3 les moules

6/ Enfourner 15 mn.

7/ Laisser refroidir et décorer à votre guise.

Astuce d'Ambre : Vous pouvez mettre 2 cuillérées à café de vanille liquide ou 2 cuillérées de pâte à tartiner avant de remplir les moules.



Si vous aussi souhaitez partager vos recettes faites les-nous parvenir !

APRÈS UNE PREMIÈRE ÉDITION RÉUSSIE LES HABITANTS BÉNÉVOLES, LA SCOPE ET L'ESPACE JACQUES PERCEREAU VOUS INVITENT À LES REJOINDRE POUR PRÉPARER LA 2ÈME ÉDITION D'...

Ô' FIL DU QUARTIER

Lundi 25 Janvier 2020
10h00 à la SCOPE du Chemin Vert
(313 rue Robert Amy - 02 LI 50 IL 28)

ESPACE JACQUES PERCEREAU SAUMUR SCOPE Association Sport Culture Diversité Océanographie

Quelques photos souvenir de la première édition d'**O' FIL DU QUARTIER** placée sous le signe d'une balade gourmande pour petits et grands



Préparation du journal d'Avril - Juin 2020

Venez nous rencontrer lors des prochains comités de rédaction du journal des quartiers

- Mercredi 29 janvier 2020
- Mercredi 12 février 2020
- Mercredi 26 février 2020
- Mercredi 11 mars 2020

à 14h00 à l'Espace Jacques PERCEREAU