

Semestre en scène

L'ACTU DES SENIORS

N°2 / FÉVRIER 2026

Témoignage

PAROLES DE SENIORS

« Nous tenons à vous féliciter pour l'obtention du label Or des « Amis des Aînés ». Trop souvent, nous, Seniors, avons le sentiment d'être mis de côté parce que nous vieillissons, comme si nous devenions moins intéressants. C'est pourtant tout le contraire : nous avons tant d'expériences et d'idées à partager. C'est pourquoi nous vous remercions sincèrement pour cette belle initiative, que nous trouvons particulièrement agréable. »

Nicole, Brigitte,
Danielle et Michel.

« Je souhaite revenir sur ce moment absolument délicieux qu'a été le repas des Aînés. Une organisation irréprochable, un repas « aux p'tits oignons » et une ambiance digne des plus grandes célébrations ! Honnêtement, le seul petit bémol... c'est que ces moments ne sont pas assez fréquents ! (On en redemanderait presque autant que les desserts). »

Jean-Claude.

Vous souhaitez partager vos idées ou vos expériences ?

La rubrique « Paroles de Seniors » vous est ouverte !

Contactez le Pôle Seniors au 02 41 83 31 66

Actualité

OUVERTURE DU PÔLE SENIORS À SAUMUR : UN NOUVEL ESPACE DÉDIÉ AU BIEN-VIEILLIR



Sandrine B., vous accueille au Pôle Seniors les mardis et vendredis de 9h à 12h30

Engagée depuis plusieurs années pour le bien-vieillir, la Ville de Saumur ouvre son Pôle Seniors, un espace dédié à l'accueil, l'écoute, l'accompagnement et l'information des habitants de 60 ans et plus ainsi que leurs familles.

Installé rue Bonnemère, le Pôle Seniors accueille le public les mardis et vendredis de 9h à 12h30. Pensé comme un lieu accessible, convivial et de proximité, il a pour vocation d'informer et d'orienter les Seniors sur l'ensemble des dispositifs existants : aides et accompagnements du quotidien, adaptation de son logement, actions de prévention santé, mobilités, activités culturelles, sportives et de loisirs.

En dehors de ces horaires d'ouverture, le Pôle Seniors propose également diverses activités des-

tinées à favoriser le lien social, le bien-être et l'autonomie des aînés.

Un engagement quotidien pour les aînés

Ce travail de proximité, mené avec les copilotes « Ville Amie des Aînés » (VADA) et les acteurs locaux, permet de développer des actions adaptées à vos besoins.

Pôle Seniors, rue Bonnemère (Centre-ville) - 02 41 83 31 66

pole.seniors@saumur.fr

Horaires : mardi et vendredi, de 9h à 12h30



PLAN D'ACTION VILLE AMIE DES AÎNÉS

La Ville poursuit son engagement en faveur des aînés avec son plan d'action, voté le 23 avril 2025. Il s'articule autour de cinq axes. Suivez ici les avancées des projets déjà engagés.

Suivi des projets pour 2025

AXE 1 – ESPACES EXTÉRIEURS

Des espaces extérieurs accueillants pour tous les âges

- ✓ Poursuivre la réhabilitation des trottoirs et voies piétonnes

AXE 2 – CULTURE

Une vie culturelle facile d'accès

- Encourager l'accès à la culture pour tous et les modes alternatifs de transports,
- Faire des maisons de retraite des lieux de vie ouverts

AXE 3 – COMMUNICATION

Une information plus accessible

- Pérenniser les initiatives aux outils numériques

AXE 4 – HABITAT

Des solutions pour mieux vivre chez soi

- ✓ Informer sur les dispositifs d'habitat partagé
- ✓ Informer sur les solutions pour adapter son logement

AXE 5 – SANTÉ

- Favoriser l'accès aux soins

Les actions validées par le conseil municipal sont en cours de réalisation.

Certains groupes de travail peuvent encore accueillir de nouveaux participants. Si vous souhaitez les rejoindre, contactez le Pôle Seniors.

Action EN IMAGES



Le centre-ville a fait l'objet d'une requalification complète, incluant un nouveau revêtement en pavés et des assises implantées tous les 200 mètres, de la rue St-Jean à la place du Puit Neuf



Atelier animé par un kinésithérapeute pour les Seniors, offrant des conseils pratiques pour prévenir les chutes, améliorer l'équilibre, préserver la mobilité et renforcer l'autonomie.



Avancer en âge, c'est anticiper son habitat : s'informer, échanger et découvrir des solutions pour ne pas vieillir seul, éviter l'EHPAD et rester chez soi le plus longtemps possible grâce à des logements adaptés aux Seniors.



Les maisons de retraite s'ouvrent au public en organisant des événements, expositions, marathon et activités pour partager des moments conviviaux.

Engagement

LE CONSEIL DES SAGES, ACTEUR DU TERRITOIRE

Le Conseil des Sages réunit des Seniors volontaires de plus de 60 ans qui souhaitent participer à la vie locale. Renouvelé tous les trois ans, il conçoit et réalise des projets utiles à la ville, en lien avec les services municipaux.

Organisés en groupes thématiques (Patrimoine, Circulation douce, Relations internationales, Nature en ville), les membres développent des actions concrètes, comme :

Les parcours Patrimoine : une signalétique repensée pour valoriser monuments et histoire locale.



Le guide vélo : un outil simple pour favoriser une circulation harmonieuse entre tous les usagers.



RENCONTRE AVEC UN RÉSERVISTE CITOYEN DU SDIS 49

Ancien sapeur-pompier, B. Lucaz poursuit son engagement en tant que réserviste citoyen. Il raconte comment il contribue à la sécurité civile, à la sensibilisation des habitants et à la formation des jeunes sapeurs-pompiers, tout en restant au plus proche de la population.



Lors de la Semaine Bleue, les groupes de seniors ont visité la caserne, guidés par B. Lucas, ancien pompier.



« En tant qu'ancien sapeur-pompier, j'ai choisi de rejoindre la réserve citoyenne pour continuer à m'investir en tant que bénévole. Mon objectif est de partager mon expérience et de renforcer la culture de sécurité civile, tout en rapprochant les citoyens des services d'incendie et de secours. »

Sensibiliser et partager son expérience

« Je participe à des visites de casernes pour expliquer les risques et la résilience. Je soutiens la préparation d'exercices de gestion de crise, comme ceux de la centrale nucléaire de Chinon ou de la tranchée couverte d'Avrillé. C'est toujours enrichissant de voir comment ces exercices permettent de mieux se préparer aux urgences. »

Encourager et former les jeunes

« J'accompagne également les jeunes sapeurs-pompiers et je contribue à promouvoir l'engagement des volontaires lors de forums et portes-ouvertes. Transmettre mon savoir-faire et mon expérience est une grande fierté. »

Un rôle logistique et technique essentiel

« En tant que réserviste, je soutiens aussi les pompiers lors d'événements, de cérémonies officielles ou en situation de crise. Cette aide logistique et technique est essentielle pour le bon déroulement de toutes ces missions. »

La réserve citoyenne à Saumur

La Ville de Saumur constitue actuellement sa réserve citoyenne, en lien avec le Plan Communal de Sauvegarde. C'est une belle opportunité pour rester utile et continuer à servir la population.

JOURNÉE NUMÉRIQUE *Seniors*

2 juin 2026

5 ateliers débutants
5 ateliers intermédiaires
1 conférence
5 stands

Inscriptions à partir du mardi 7 avril, auprès du Pôle Seniors
pole.seniors@saumur.fr - 02 41 83 31 66 - places limitées

Bon plan

LE PÔLE SENIORS VOUS
Ouvre les portes
DE LA LUDOTHÈQUE !

Empruntez des jeux,
testez ceux qui vous plaisent
et venez les partager au Pôle
Seniors avec voisins, amis et
habitants de Saumur.
Un moment convivial pour
se retrouver, s'amuser
et créer du lien.

Prévention - sécurité	Bénévolat
Idées pour une protection efficace contre le cambriolage : 1. Bonnes cachettes = mauvaises surprises (Pas de clés sous le paillason, dans le pot de fleurs...) 2. Prévenez vos voisins en cas d'absence prolongée. 3. Courrier non ramassé est le premier indice d'une maison inhabitée. 4. Si vous habitez une maison, ne laissez pas à disposition des échelles qui permettent d'accéder facilement aux étages. Si vous résidez au dernier étage d'un immeuble, veillez à fermer vos fenêtres pour éviter un accès à partir du toit. 5. Eviter les routines : les cambrioleurs adorent les absences régulières et prévisibles. Même pour une courte période, fermez correctement toutes les issues. 6. Ne laissez jamais chez vous à portée de mains des objets de valeurs facilement transportables.	Journaliste en herbe Vous aimez écrire ou prendre des photos ? Devenez bénévole et contribuez à votre journal. Travaux manuels Le Pôle Seniors cherche des bénévoles pour remettre en état les jeux en bois (menuiserie) et les costumes (couture) utilisés à la Ludothèque.
Prévention - sécurité	
Démarchage à domicile Précautions à prendre : . Ne laissez pas entrer un inconnu . Utilisez l'œilleton de porte (s'il y a) avant d'ouvrir . Vérifiez la qualité de l'individu (demandez des documents officiels) . Ne le recevez pas seul(e). EN CAS DE DOUTE PRÉVENIR DÈS QUE POSSIBLE LES SERVICES DE POLICE	
Numéros utiles à avoir près de son téléphone : Pensez à faire installer un téléphone près de votre lit Police/Gendarmerie : 17 SAMU : 15 Pompiers : 18 Police municipale : 02 41 83 30 30	
Trucs et astuces	
Colette « Collez des étiquettes sur vos plats congelés avec la date et le contenu : « <i>Mystère au fond du congélateur</i> » devient « <i>Gratin du 10 janvier 2026</i> » » Maurice et Marie « Notez vos souvenirs au dos des vieilles photos : qui y figure, l'année, une petite anecdote... À partager ensuite avec vos enfants, petits-enfants ou amis ».	



Agenda

• **Ven. 6 février et ven. 6 Mars**

Soirée jeux de la ludothèque

• **Sam. 7 et Dim. 8 mars**

Saumur Urban trail

• **Dim. 15 et Dim. 22 mars**

Elections municipales

• **Avril**

Ouverture « Le Beau Repaire »

• **Du Jeu. 2 au Dim. 5 avril**

Saumur Voltige - Sortie le 2/04 avec le Pôle Seniors, sur inscription.

• **Ven. 3 avril**

Soirée jeux de la ludothèque

• **Sam. 11 et Dim. 12 avril**

Journée du livre et du vin

• **Dim. 31 mai**

Etape patrimoine à vélo

• **Mar. 2 juin**

Journée numérique - seniors

• **Sam. 6 et Dim. 7 juin**

Fête du jeu

• **Sam. 13 juin**

Fête du sport

• **Dim. 14 juin**

La vraie vie de Château

• **Dim. 21 juin**

Fête de la musique

• **Sam. 26 et Dim. 27 juin**

Anjou Vélo Vintage

• **Juillet et Août**

Programmation « Effervescences »

Retrouvez des idées de sorties et informations pratiques sur www.ville-saumur.fr



Lauréat du **fatis**

Fonds d'appui pour des Territoires Innovants Seniors

Placé par :



Financé par :



Soutenu par :



Dans le cadre de :



ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT À « SEMESTRE EN SCÈNE » !

Pour ceux qui ne l'auraient pas encore fait, renvoyez le bulletin dûment rempli :

• **par voie postale à**

Hôtel de Ville - Pôle Seniors
CS 54030 - 49408 Saumur cedex

OU

• **par mail à :**

pole.seniors@saumur.fr

OU

Remplir le formulaire en ligne sur
www.ville-saumur.fr



Nom :

Prénom :

Adresse / Code postal / Ville :

.....

.....

Mail :

☐ Je souhaite recevoir le journal dans ma boîte aux lettres

☐ Je souhaite recevoir le journal par mail

Protection des données : Les informations recueillies sont destinées uniquement à l'envoi du journal. Elles ne seront ni cédées ni utilisées à d'autres fins.