

Semestre en scène

L'ACTU DES SENIORS

N°3 / AOÛT 2026

Chères lectrices, chers lecteurs, bienvenue dans cette 3^e édition de « Semestre en Scène ». Vous y trouverez différents articles, messages, informations, qui vous sont consacrés.

Dans cette période, qui vous semble peut-être complexe, il est essentiel de ne pas rester reclus. Si la vie en solitaire peut-

être un choix, la solitude, elle est souvent subie. À différents moments de la vie, chacun peut être confronté à un sentiment d'isolement.

Pourtant, maintenir des liens avec les autres favorise la santé et aide à préserver l'autonomie. Échanger, partager, se sentir écouté... c'est aussi se rappeler

que l'on n'est jamais vraiment seul.

Le Pôle Seniors est là pour vous y encourager, n'hésitez pas, venez pousser la porte ! C'est un lieu dédié aux habitants saumurois de 60 ans et plus. On y fait des rencontres, on discute, on échange, on partage ...

Paroles

MISSIONS



En qualité d'agent de la Ville et du CCAS de Saumur, Laurence a piloté de nombreux projets liés au dispositif « Ville amie des aînés », contribuant notamment à la création du Pôle Seniors ainsi qu'au lancement de ce journal. Elle prend aujourd'hui sa retraite et la continuité de ses missions est assurée par Laure.

« Je suis entrée dans un magasin pour demander une horloge sans chiffres. Étonné, le vendeur m'a demandé pourquoi... Tout simplement parce qu'aujourd'hui, je ne compte plus les heures, je les savoure ! Je passe à présent le flambeau à Laure et vous souhaite à toutes et à tous de très beaux moments de partage au Pôle Seniors. »

Actualité

VILLE AMIE DES ÂÎNÉS : RETOUR SUR UNE ANNÉE D'ACTIONS

Un an après l'obtention du label « Ville Amie des Aînés » – niveau Or, la Ville de Saumur dresse le bilan des actions menées en faveur du bien-vieillir, marqué par deux temps forts : la pose du panneau « Saumur, Ville Amie des Aînés » et une rencontre de restitution.



Le 15 juin dernier, la pose du panneau à l'entrée de la ville est venue marquer les actions entreprises par la collectivité en faveur du bien vieillir et d'une ville adaptée à toutes les générations. À cette occasion, une ren-

contre de restitution s'est tenue en mairie. Ce temps d'échange a permis de faire le point sur les réalisations déjà effectuées, de recueillir les retours des participants et de partager les prochaines étapes de la démarche.



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 2026

AXE 1 – ESPACES EXTÉRIEURS

Des espaces extérieurs accueillants pour tous les âges

- ✓ Proposer des ateliers de sensibilisation à la sécurité
- Conduire en toute sécurité
- Maison sûre, esprit tranquille

AXE 2 – CULTURE

Une vie culturelle facile d'accès

- ✓ Rallye mobilité : savoir se déplacer en bus - circuit avec changements,
- ✓ Sortie à Saumur voltige

AXE 3 – COMMUNICATION

Une information plus accessible

- ✓ Journée numérique Seniors

AXE 4 – HABITAT

Des solutions pour mieux vivre chez soi

- ✓ Intervention du CIAS et du Guichet Unique de l'Habitat

AXE 5 – SANTÉ

Organiser des ateliers prévention, activités physiques et nutrition

- ✓ Séance de sophrologie
- ✓ Atelier nutrition
- ✓ Rallye mobilité
- ✓ Café papotage

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.

Actions EN IMAGES



Axe 2 - Le Pôle Seniors a organisé une sortie à l'occasion de **Saumur Voltige**, réunissant 18 participants autour d'un moment culturel convivial et enrichissant.



Axe 5 - Le **Café papotage seniors** permet de vivre et partager des moments chaleureux et conviviaux. Dans une ambiance détendue, chacun a pu échanger librement, faire connaissance et profiter d'un agréable temps de discussion et de partage.



Axe 3 - La **Journée numérique seniors** a rencontré un vif succès en réunissant plus de 70 participants venus s'informer, échanger et se familiariser avec les outils numériques du quotidien. Un événement riche en rencontres et en apprentissages, favorisant l'autonomie numérique et le partage d'expériences.



Axe 5 – **Séance de sophrologie** sur le thème du bien dormir. À travers des exercices de respiration, les participants ont découvert des outils simples pour favoriser la détente et améliorer la qualité du sommeil.
Sophrologue : www.stephaniediemand.com

Engagement

RENCONTRE AVEC GÉRARD, CONCILIATEUR DE JUSTICE

Gérard, retraité et Saumurois, exerce bénévolement la mission de conciliateur de justice au Tribunal de Saumur.

Je suis conciliateur de justice et j'aide à résoudre à l'amiable les conflits entre particuliers ou entreprises. La conciliation est une procédure simple, rapide et gratuite, qui évite souvent un recours au tribunal.

Nommé par le Premier Président de la Cour d'Appel, les conciliateurs de justice sont tenus à la confidentialité et agissent de façon impartiale entre les parties.

Ils interviennent dans différents domaines : conflits de voisinage, litiges entre particuliers, baux d'habitation, copropriété, consommation, droit rural et litiges commerciaux.

Ma mission bénévole est d'apaiser les situations conflictuelles, de favoriser le dialogue et d'aider à trouver des accords pouvant être homologués par le Tribunal judiciaire.

SEMAINE BLEUE : CONVIVIALITÉ, LOISIRS ET DÉCOUVERTES

À l'occasion de la Semaine Bleue, temps fort national dédié aux retraités et aux personnes âgées, la CCAS de la Ville de Saumur propose un programme d'activités variées du 28 septembre au 10 octobre. Les activités sont gratuites, sur inscription. Découvrez ici le programme de l'édition 2026...

28.09	9h30	Bouger, Respirer, S'amuser	2.10	10h30	Visite de la distillerie Combier
	10h	Cyberattaque - Sécurité à domicile par la Police Nationale		13h30	Dépistage Auditif et Visuel
	14h			14h	Le Jeu toujours en vogue
	14h	Visite du temple		3.10	15h Spectacle « Je suis l'autre, je suis aidant »
29.09	10h	Atelier numérique	5.10	9h30	Visite de la Mairie de Saumur
	10h	Kiné Ouest		10h	Cyberattaque - Sécurité à domicile par la Police Nationale
	10h	Visite Théâtre le Dôme		14h	Visite du Temple de Saumur
	14h	Visite du Château		14h	Rendez-vous Jeux
30.09	14h30	Visite Caserne des Pompiers	6.10	10h	Rallye Mobilité - OGALO
	9h	Visite du Centre Tech. Municipal		10h	Initiation au Golf
	10h	Sécurité routière		14h30	Visite Caserne des Pompiers
	10h30	Inter G au Petit Souper		7.10	14h Thé dansant
1.10	14h	Sécurité routière	8.10	10h	Visite citoyenne
	14h	Visite Ethno-Musée ANAKO		11h15	AquaSeniors - nage libre
	10h	Rallye Mobilité - OGALO		14h	Atelier Art du dessin
	11h15	Aquagym douce		14h	Atelier Habitat
2.10	14h	Atelier Art du dessin	9.10	10h	Initiation Boule de Fort
	14h	Visite Théâtre le Dôme		14h	Atelier numérique
	9h30	Dépistage Auditif et Visuel		14h	Visite Ethno-Musée ANAKO
	10h	Initiation Boule de Fort		10.10	14h Conférence numérique

INSCRIPTIONS DU 8 AU 25 SEPTEMBRE, dans les lieux suivants (se munir d'un pièce d'identité) :

- **les mairies déléguées**

Bagneux,
St-Hilaire-St-Florent,
St-Lambert-des-Levées,
et Dampierre-sur-Loire,
(aux horaires d'ouverture)

- **le CCAS de Saumur**

7 rue Corneille (centre-ville)
Du lundi au vendredi de 9h à 11h30

- **la Résidence Clair Soleil**

165 rue Antoine Parmentier,
Du lundi au vendredi
de 9h à 11h30 / 13h30 à 16h30

- **l'Espace Jacques Percereau**

925 av. François Mitterrand
Mardi et vendredi de 13h30 à 17h30

- **Pôle Seniors**

Rue Bonnemère
Mardi et vendredi
de 9h30 à 11h30 / de 14h à 17h
et le jeudi de 14h à 17h

SEMAINE BLEUE

DU 28/09 AU 10/10/2026

Bien-être,
spectacles,
visites,
conférences,
sport, jeux,
informatique...

... des animations
réservées aux
seniors !

Bon plan

Saumur et ses communes déléguées organisent « **le repas des aînés** ». Un déjeuner convivial ouvert aux **seniors âgés de 74 ans et plus**, domiciliés sur la commune organisatrice.

- Saumur : 27 septembre
- St-Hilaire-St-Florent : 1^{er} octobre
- Bagneux : 8 octobre
- St-Lambert-des-Levées : 15 octobre
- Dampierre-sur-Loire : 22 octobre

Informations et inscriptions auprès de votre mairie.

PROGRAMME SUR WWW.VILLE-SAUMUR.FR

Prévention - sécurité

Maison sûre – Esprit tranquille

La Police municipale a animé un atelier sécurité au Pôle Seniors. Les participants ont appris à identifier les risques du quotidien et ont découvert des conseils pratiques pour rester en sécurité et vivre sereinement chez soi.



Bénévolat - Emploi

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.

Restauration scolaire

La commune recherche des vacataires pour encadrer les enfants le midi lors de la restauration scolaire. Info : 06 07 27 66 70.

Temps libre

Focus sur l'Université Inter-Âges Saumur Temps libre qui propose, tout au long de l'année, des conférences, ateliers et activités culturelles. Elle permet à chacun de continuer à apprendre, découvrir et partager dans une ambiance conviviale. Fidèle à sa devise « Le plaisir d'apprendre », l'association offre également à ses adhérents l'accès à de nombreuses activités complémentaires, ainsi que des sorties culturelles.

À l'occasion de la rentrée universitaire 2026-2027, l'Université Inter-Âges de Saumur organise ses **portes ouvertes les mercredis 16 et 23 septembre 2026**, de 14h30 à 17h, à la Maison des Associations de Saumur. Les visiteurs pourront découvrir le programme de la nouvelle saison et s'inscrire sur place.

Plus d'informations sur : www.uia-saumur.fr

Paroles de seniors

Murielle G. Grâce aux actions proposées par le Pôle Seniors, j'ai trouvé utile de donner de mon temps libre auprès de la restauration scolaire des jeunes enfants. C'est pour moi une belle expérience que de partager et de tisser du lien avec la jeune génération.

Dominique B. Un grand merci pour la diffusion dans nos boîtes aux lettres de ce petit journal réservé aux Seniors. Grâce à l'annonce parue l'an passé concernant l'animation périscolaire, j'ai pu découvrir un univers qui me plaît ; rencontrer des personnes formidables au service des enfants qui m'ont intégrée chaleureusement à leur équipe. Génial !



Agenda

• Août

Programmation estivale
« Effervescences »



• 30 août

Course de voitures à pédales
et vide-grenier à Bagneux

• 4 septembre

Portes ouvertes de l'Espace
Jacques Percereau

• 4 et 5 septembre

Braderie de Saumur

• 13 septembre

Fête des Vendanges au château

• 19 et 20 septembre

Journées du patrimoine

• 25, 26 et 27 septembre

Saumur Loire Festival

• 2 octobre

Salon Maison & déco

• 3 et 4 octobre

Fête de la Science

• 10 octobre

Festival Les Temps d'Arts

• 14 novembre

Fête de la bière

• 17 et 18 décembre

Noël gourmand à l'international

**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 » !

Attention, il s'agit du dernier envoi du journal. Si vous souhaitez continuer à le recevoir, 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.