

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 - Rencontre Elan saumurois

P4 - Défi Mode / Portes ouvertes

P5 - Family Day / Jardin Partagé

Quartiers Libres

P6 - Programme activités d'été

P7 - Programme activités d'été

Santé/solidarité

P8 - Violence familiales et intrafamiliales

P9 - Prévention canicule

Pause Détente

P9 - Exposition maquette

P10 - Coup de Cœur jeux de société et Espace détente jeux

P11 - Recette

P12 - Expression / Proverbe / Trucs et astuces

ESPACE
JACQUES PERCEREAU

Préparation du prochain journal :

Venez nous rencontrer lors du prochain comité de rédaction du journal des quartiers.

Mercredi 27 septembre 2023

À 10h00 à l'Espace Jacques PERCEREAU

ÉDITO

Voilà l'été !

L'été est là, et le centre social vous a concocté un joli **programme pour la saison estivale**.

Des sorties locales et un peu plus loin, des parcs, des activités au cœur du quartier et en nouveauté un cinéma plein air sur les Rives du Thouet ! Retrouvez tout le programme page 6 et 7.

Après l'été, il faudra penser à préparer la rentrée et surtout les activités, en famille ou simplement pour vous.

Rien de telles que des **Portes Ouvertes** pour découvrir l'ensemble des activités et rencontrer les acteurs du centre social.

Rendez-vous le vendredi 8 septembre !

Nouveauté dans ce journal : **Le coup de cœur jeux de société**

Découvrez un nouveau jeu à chaque édition. N'hésitez pas à nous faire des propositions de jeux que vous aimez et que voulez faire découvrir.

Quartier du Chemin Vert, vous y habitez, y travaillez, y passer ?

Pour suivre les projets et évolutions de ce quartier : **Objectif Chemin VeRt**

<https://objectif-chemin-vert.fr/> pour retrouver toutes les informations !

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 : Françoise Leray, Cédric Burgevin, Dominique Couillebault, Myriam Denis, Jessica Bonnet, Chantal Leray, Elsa Liget, Nathalie Perrot.

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
Tél : 02.41.53.51.51 - Mail : espacepercereau@saumur.fr



L'Elan saumurois, mythique fanfare de Saumur, rencontre avec le président de l'association

Comité de rédaction : Pouvez-vous vous présenter ?

Elan saumurois : Jean-Bernard, président de l'association et Flavie, présidente de la commission « communication » et de la commission « jeunes de l'association ».



CR : Pouvez-vous présenter l'association ?

ES : L'association a été créée en 1985 et porte le nom de « Elan saumurois » depuis 1990. Elle a pour objectif principal de permettre aux jeunes du quartier d'avoir accès à des activités liées à la danse et à la musique. L'association est composée d'un Conseil d'Administration de 11 personnes. Il y a 8 commissions de 8 à 11 personnes qui travaillent sur différentes thématiques (animation interne, finances, sécurité, pédagogie, logistique et aspects artistiques). L'adhésion est de 14€ à l'année.

A l'origine, l'association était comme une petite école de musique et de danse. Afin de proposer des cours professionnels, l'association bénéficie de financement du contrat de ville pour les postes.

Les instruments de musique, les costumes et les accessoires de danse sont prêtés et entretenus par l'association. L'orchestre se compose de « Marching Band », modèle américain où l'on fait de la danse en même temps que l'on joue.

La discipline majorette s'est modernisée depuis quelques années, elle est très prisée par les filles.

CR : Comment s'organisent les entraînements ?

ES : Les filles s'entraînent le mardi de 18h30 à 20h avec un travail autour des chorégraphies, mouvements, ... avec le bâton.

Les musiciens peuvent avoir un cours dans la semaine, et à la rentrée des cours de solfège seront mis en place. Le vendredi, c'est la répétition générale en musique. L'occasion, également de préparer les futurs défilés.

CR : Combien d'animations faites-vous par an ?

ES : Entre 20 et 25 animations. Nous nous déplaçons dans tout le grand ouest voire plus loin (Valence, Lens, Angleterre avec qui nous avons un échange,...).

Nous participons à des défilés, Carnaval,... avec nos majorettes qui ont entre 8 et 21 ans.

Une année encore riche en évènements :

ES : Cette année, nous avons organisé entre autres des portes ouvertes en juin, un festival de concours de musique au château le 24 juin dernier.

En interne, la commission jeune a organisé des animations à la journée comme le tournoi de jeux en avril dernier. Il y a également une proposition de sortie à chaque trimestre. Tout cela, permet en dehors des entraînements et parades de se retrouver et de favoriser une mixité intergénérationnelle.

Coordonnées de l'association :

L'Elan saumurois

113 route de Tours

06 84 16 66 95

elansaumurois@gmail.com

Facebook : ESMB (Elan Saumurois Marching Band)



Les activités (entraînements, répétitions,...) ont lieu sur le quartier du Chemin Vert.

Bravo à l'Elan saumurois, pour leur investissement sur le quartier et toutes leurs représentations pour le plus grand plaisir des spectateurs !

Défi Mode

En route vers la 3ème édition !

Le Défi Mode, c'est quoi ?

Comme son nom l'indique c'est un défi à relever tous ensemble sur la thématique de la mode avec des matières recyclées et/ou recyclables.

L'objectif est de réaliser une exposition et un défilé au Théâtre le Dôme à Saumur en juin 2024.

Chaque participant (individuel ou en équipe) peut réaliser une ou plusieurs créations (bijoux, accessoires, vêtements,...).

En 2022, ce sont plus de 100 créations qui ont été réalisées par 10 équipes. Et plus de 600 visiteurs sur 4 jours sont venus admirer les œuvres.

Alors, prêt à relever à votre tour le défi ?

Nous vous donnons rendez-vous à la première rencontre le

**mardi 19 septembre à 14h
à l'Espace Jacques Percereau**



Portes ouvertes Espace Jacques Percereau

L' Espace Jacques Percereau vous invite à ses portes ouvertes

Vendredi 8 septembre 2023

15h > 18h

L'occasion de découvrir toutes les activités proposées par les habitants, les associations et le centre social.

cuisine, dessin, tricot, aide aux devoirs, yoga, balades, sorties culturelles, activités familles, loisirs créatifs, théâtre d'improvisation et bien d'autres encore !



Family Day : à la conquête des continents



Samedi 13 mai au gymnase Claude Gouzy, au Chemin Vert, la Scoope, l'Espace Jacques Percereau et la MJC de Saumur ont organisé la 3ème édition du Family Day.

Chacun a pu voyager sur les 5 continents grâce aux animations proposées :

ASIE : initiation à l'Aïkido (art martial japonais)

EUROPE : découverte de l'Europe avec un jeu
 AMERIQUE : taureau mécanique et lancer de lasso
 AFRIQUE : découverte et fabrication de jeux Awalé
 OCEANIE : fabrication de



masques aborigènes
 L'association Paq' la Lune a proposé une animation de masque du monde et un château gonflable pour le plaisir des enfants.
 Tout cela encadré par les

animateurs de la Scoope, de l'Espace Jacques Percereau et de la MJC ainsi que des bénévoles.
 Tout l'après-midi, des temps forts ont été proposés avec de la musique, un groupe de percussions et de la danse. Pour clôturer cette journée, un spectacle brésilien haut en couleurs a émerveillé petits et grands.

L'année prochaine, cet après-midi sera renouvelé. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des 3 structures organisatrices afin de passer, comme les années précédentes, un bel après-midi riche en activités et découvertes.



Tous au jardin partagé



Vous aimez les fleurs, les légumes, jardiner ou simplement les activités en plein air, le jardin partagé est fait pour vous !

Le principe d'un jardin partagé :

Espace dédié aux plantations de légumes, fruits, fleurs. La réflexion, les plantations et l'entretien se font par l'ensemble des personnes selon le temps qu'elles souhaitent ou peuvent y consacrer. Les récoltes sont à destination de tous les jardiniers.

Grâce aux 2 tables de pique-nique à disposition, vous pouvez venir y manger, ou goûter, ou simplement profiter du lieu, ...

A vos agendas !

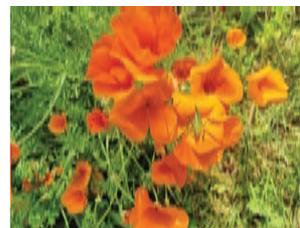
Nous vous proposons 2 temps pour échanger :

* Portes ouvertes

vendredi 8 septembre au centre social 15h > 18h

* Visite du jardin, activité et goûter

mercredi 13 septembre 14h30 > 15h30



LUNDI
10
JUILLET

**Atelier
Objet en carton**

10h > 12h et
14h > 16h



MERCREDI
19
JUILLET

Initiation pêche

9h30 > 17h30



LUNDI
10
JUILLET

Ventrigrisse

14h > 19h



JEUDI
20
JUILLET

**A la rencontre
des chevaux**

14h > 16h



MARDI
11
JUILLET

**Séance bien être
Qi Gong**

10h > 11h



VENDREDI
21
JUILLET

Zoo de la Flèche

8h > 18h



MERCREDI
12
JUILLET

**Visite du Château
de Montgeoffroy**

13h30 > 18h



LUNDI
24
JUILLET

Ter'anima

8h30 > 17h30



JEUDI
13
JUILLET

Sortie piscine

Montreuil Bellay
14h > 18h30



MARDI
25
JUILLET

**Plan d'eau de
Moncontour**

10h > 17h



LUNDI
17
JUILLET

Ter'anima

8h30 > 17h30



MERCREDI
26
JUILLET

Journée Rollers

13h > 21h



MARDI
18
JUILLET

Atelier couture

9h30 > 12h ou
14h > 16h30

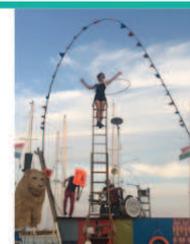


€ Activité payante

Activités sur inscription, à partir du 9 juin
Programme détaillé à l'accueil

Autre info:

Spectacle de cirque avec la
compagnie : Barolosolo
le mardi 11 juillet 2023
18h30 > 19h30
Devant le collège Pierre
Mendès France



En partenariat avec la Direction des Affaires Culturelles de la Communauté
d'Agglomération Saumur Val de Loire.



L'ÉTÉ avec l'Espace Jacques Percereau

- | | | | | | |
|---|---|--|---------------------------------------|--|--|
| <p>JEUDI
27
JUILLET</p> | <p>Cuisine
Pique-nique
10h > 14h</p> | | <p>JEUDI
3
AOÛT</p> | <p>Sortie piscine €
Brain sur Allonnes
14h > 18h30</p> | |
| <p>VENDREDI
28
JUILLET</p> | <p>Cinéma plein air
Astérix et Obélix
Mission Cléopâtre
22h > 00h</p> | | <p>VENDREDI
4
AOÛT</p> | <p>Papéa Parc €
7h45 > 19h30</p> | |
| <p>LUNDI
31
JUILLET</p> | <p>Laser Game
14h > 18h</p> | | <p>LUNDI
7
AOÛT</p> | <p>Pétanque / Mölkky
14h > 16h</p> | |
| <p>MARDI
1ER
AOÛT</p> | <p>Atelier bien-être
Masque - gommage
14h > 16h</p> | | <p>MARDI
8
AOÛT</p> | <p>Activité créative
Fil tendu
14h > 16h</p> | |
| <p>MARDI
1ER
AOÛT</p> | <p>Les étoiles de
Fontevraud €
21h > 23h30</p> | | <p>MERCREDI
9
AOÛT</p> | <p>Jeux de société
10h > 12h
13h30 > 16h30</p> | |
| <p>MERCREDI
2 AOÛT</p> | <p>Musée des métiers €
13h30 > 18h30</p> | | <p>JEUDI
10
AOÛT</p> | <p>Médiation animale
10h > 12h</p> | |

€ Activité payante

Activités sur inscription, à partir du 9 juin

Programme détaillé à l'accueil

Violences conjugales et intrafamiliales : Comment en sortir

Rencontre avec Soline BAJEAT, accueillante et animatrice de prévention dans les milieux scolaires ou associations au **Planning Familial**.

Comment se passe le premier entretien ?

Tout dépend du lieu où les personnes s'adressent. Pour le planning familial, elles peuvent venir d'elles-mêmes car elles connaissent le lieu et savent qu'elles peuvent venir parler des violences, avec ou sans rendez-vous, soient elles viennent orientées par d'autres professionnels, le médecin, par exemple ou d'autres partenaires. Nous écoutons et voyons comment les accompagner. Le Planning Familial est en lien avec des structures spécialisées qui peuvent mettre en place des mesures telles que Solidarité Femmes ou Emmaüs Habitat Solidarité.

Quelle équipe pour la prise en charge ?

Plusieurs lieux de ressources : Médecins, Hôpital de Saumur, Associations (prise en charge psychologique, sociale, juridique, accompagnement autour de la parentalité,...).

Une fois sorties de leur milieu de violences, sont-elles suivies ? Et de quelle façon ?

Tout dépend de leurs besoins. La mise en place des actions est en fonction des priorités (santé physique ou mentale, logement, aide financière, alimentaire, suivi judiciaire, garde des enfants, ...). Il est nécessaire de laisser aux personnes le temps de souffler un peu, avant d'engager des démarches.

Y a-t-il un service d'écoute ?

Oui.

Le Planning Familial propose des permanences à l'Espace Percereau
Emmaüs Habitat Solidarité propose des hébergements d'urgence
Solidarité Femmes accompagne des femmes victimes de violences et propose aussi de l'hébergement
France Victimes propose un soutien psychologique pour les victimes
Le CIDFF propose un soutien psychologique et juridique

AAVAS accompagne principalement les victimes d'abus sexuels, au sein du couple ou pas

Le **tiers lieu l'Esperluette** propose un groupe de paroles

Si on décide de porter plainte, quelles sont les solutions pour la suite ?

Dans le cadre d'une plainte pour des violences, l'amiable n'est pas recommandé ni souhaitable, le recours à un.e Juge aux Affaires Familiales est préférable afin de mettre en place des mesures qui garantiront la sécurité de la/des victime(s). En général, ces situations passent par voie judiciaire. Quand les victimes sont prêtes à porter plainte, peuvent être mis en place : des interdictions d'entrer en contact, des ordonnances de protection, pénales ou civiles, ce qui permet de protéger la victime. Le téléphone « grave danger » peut être une solution également afin de protéger les victimes. Au cours de la plainte, des accompagnements peuvent être faits dans les commissariats, avec des assistants de service social.

Comment fait-on quand on a des enfants en commun ?

Différents lieux existent. Il est cependant nécessaire de passer par un Juge aux Affaires Familiales. Le juge peut décider d'envoyer vers des services spécifiques en fonction de la situation. Il existe l'association Médiation 49 qui peut orienter vers un espace rencontre parents, enfants en présence d'intervenants qui vont veiller à ce que la visite se passe bien et à faire en sorte que la victime ne soit pas exposée à l'auteur.

Deux nouveaux dispositifs : les espaces de rencontres protégées, en cas de violences conjugales, et un dispositif de mesures d'accompagnement protégé, sous ordonnance du juge.

Peut-on être hébergé avec nos enfants ? Où ? Et combien de temps ?

C'est possible mais tout dépend de la situation. Cela peut être en centre d'hébergement dédié ou en appartement avec adresse tenue secrète pour protéger les enfants qui sont des victimes collatérales. En cas d'urgence, on peut appeler le 115, qui est le numéro permettant d'orienter

les personnes vers un logement d'urgence.

Y a-t-il des dispositifs pour l'éloignement ?

Oui. les interdictions d'entrer en contact qui peuvent être appuyées par des bracelets électroniques, le téléphone grave danger, les ordonnances de protection, toujours en passant par la voie judiciaire.

Est-ce que les policiers sont formés aux violences conjugales ?

Il y a de plus en plus de formations, surtout depuis le Grenelle des Violences Conjugales de 2019. Beaucoup de choses ont été mises en place autour de l'accompagnement de la victime de violences.



Le Planning Familial SAUMUR
Tous les jeudis de 14 h à 17 h avec ou sans RDV à l'Espace Jacques Percereau
925 avenue François Mitterrand
(Chemin Vert)
Pour prendre rendez-vous contacter le
02 41 88 70 73

✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Les numéros à retenir :

3919 écoute, informations

115 logement d'urgence

Les précautions de l'été

En période estivale, les températures peuvent augmenter de façon considérable.

Personnes âgées, nourrissons, enfants, adultes, femmes enceintes, travailleurs, sportifs... nous sommes tous à risque ! **Il est important de se protéger, même quand la chaleur est de courte durée.**

Pour se préparer aux épisodes de fortes chaleurs, Santé publique France rappelle les conseils simples à adopter par tous.

- Buvez régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour ;
- Mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool ;
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes et passez plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché, musée...) ;
- Evitez les efforts physiques ;
- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- Pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, osez demander de l'aide .



PAUSE DÉTENTE

Pour la 7ème année, le Club de Modélisme de Saumur propose une **exposition**



du 4 au 13 août 2023
9h à 18h sans interruption
à la Salle André Lacaze
rue des Patrons à St Hilaire St Florent

Au programme :

- ♦ Découverte de construction de maquettes
- ♦ Conduite de modèles réduits radiocommandés
- ♦ + de 100 maquettes à découvrir (bois, plastique, fer)
- ♦ Entretien et dépannage de modèles réduits radiocommandés
- ♦ Démonstration de Crawler avec essai possible pour le public
- ♦ Découverte de modèles réduits radiocommandés sur piste et sur bassin pour les bateaux

Tarifs
Adulte : 5 €
Enfant : 2 €



Retrouvez le club de modélisme tous les mercredis après-midi au centre social !

A vos agendas : Nouvelle activité !

Après quelques après-midi d'essais, pour le plus grand plaisir des participants, L'Espace détente est né !

Pour les amateurs de jeux de société, jeux de plateau, jeux de cartes (tarot, belote,...), jeux collaboratifs ou avec des adversaires, ...

Difficile de jouer seul, l'après-midi jeux de société vous permettra de jouer avec d'autres amateurs de jeux, de constituer par exemple une équipe de belote. L'occasion également, de découvrir de nouveaux jeux passionnants, de faire découvrir aux autres vos jeux préférés.

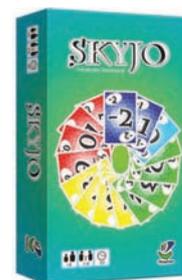
Dans une ambiance détente et conviviale, nous vous attendons nombreux à l'Espace Jacques Percereau.



Jeux de société : Le coup de Cœur de Frédérique

Jeux de cartes d'une grande simplicité et qui plaira aussi bien aux enfants qu'aux grands-parents, Skyjo est le digne héritier de grands jeux stars comme Uno.

L'objectif est simple, vous aurez un rectangle de 4 x 3 cartes qui seront faces cachées ! L'objectif est alors de finir le jeu avec le moins de points possible !

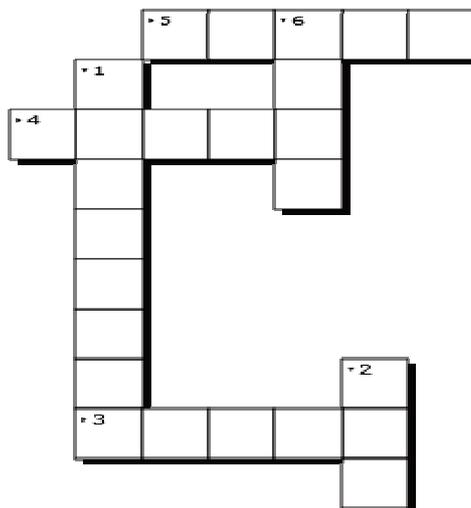


Une règle de jeu simple,
Des parties rapides,
Idéal pour jouer en famille ou entre amis.

Vous êtes un rien stratège ?
Ce jeu est pour vous !

À partir de 8 ans

A vous de jouer !



1. congés
2. saison
3. loisirs
4. couleur soleil
5. grain à la plage
6. ciel

Gâteau rapide aux mûres



INGRÉDIENTS

- 175g de sucre en poudre
- 2 œufs.
- 1 zeste de citron bio ou non traité
- 100g environ de mûres
- 50g de beurre fondu.
- Sucre glace pour la décoration (facultatif)

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20/25 minutes

PRÉPARATION

- 1- Préchauffer le four à 180°C
- 2- Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter la farine et le zeste de citron râpé
- 3- Beurrer et fariner un moule à manqué, puis y verser la pâte. Enfin répartir les mûres par dessus la pâte
- 4- Verser le beurre fondu par dessus la pâte
- 5- Enfourner au milieu du four pour 20/25 minutes
- 6- Laisser le gâteau refroidir puis saupoudrer de sucre glace avant de servir



Prochain rendez-vous culinaires à l'Espace Jacques PERCEREAU (sur inscription)

Atelier Cuisine, pique-nique (repas partagé)	Jeudi 27 juillet	10h00 > 14h00
Atelier cuisine « Le jardin de Cognac »	Vendredi 15 septembre	14h00 > 16h30
Atelier la « Cuisine c'est facile » (repas partagé)	Jeudi 28 septembre	10h00 > 13h00

LE SAVIEZ-VOUS ?

« Les bâtonnets de glace »

Les glaces sur bâtonnet ont été inventées par accident par un enfant de 11ans !

C'est en 1905 qu'un garçon de 11 ans, Franck, a laissé son verre d'eau rempli de poudre de soda à l'extérieur, incluant le bâton de bois servant à mélanger. Le tout s'est solidifié au cours de la nuit froide, et ainsi est né le bâtonnet de glace.



CITATION

« Si tu veux une belle image du bonheur, observe les enfants de tout horizon jouer ensemble. »

Dr Mostefa KHELLAF (climatologue)



TRUCS ET ASTUCES DE FRANCOISE :

Comment changer la couleur de vos hortensias ?

Pour que vos hortensias deviennent bleus, verser du marc de café aux pieds de vos plantes avec un peu de sucre en poudre !



Garder ses artichauts bien frais :

Aussitôt coupés, les artichauts ont tendance à sécher. En trempant leur queue dans l'eau comme un bouquet de fleurs, vous les garderez frais plus longtemps !

Bien conserver les asperges :

Envelopper les asperges dans un linge humide. Elles se conserveront un ou deux jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

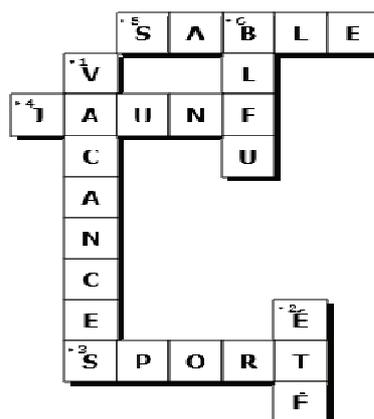


SOLUTIONS JEUX

Rébus :

A riz pot heure a lait colle dés sorciers

Harry Potter à l'école des sorciers



1. congés
2. saison
3. loisir
4. couleur polaire
5. grand à la plage
6. cel