



Espace Jacques Percereau

SEPT.  
NOV.

2020

# LA CROISÉE DES QUARTIERS



Ville de  
**SAUMUR**

du  
**24** août  
au  
septembre

## **FAITES BOUGER VOTRE QUARTIER**

UNE IDÉE, UN PROJET ?

Le quartier du Chemin Vert a connu de grandes transformations ces dernières années.

Afin de poursuivre l'évolution de votre quartier, La Ville de Saumur souhaite que les habitants du Chemin Vert participent à la conception des espaces publics qui accompagneront les opérations de logements et d'équipements.

[cheminvert@ville-saumur.fr](mailto:cheminvert@ville-saumur.fr)

## 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 – P4 Vacances d'été : Retour en images

P5 – Territoires zéro chômeur de longue durée

P6 – Mon quartier 0 déchet

### Quartiers Libres

P7 – Jardins du Puygirault

P8 – Planète Sauvage

### Santé

P9 – Confinement / découfinement

### Loisirs

P10 – Musique : Les chats noirs

### Pause Détente

P11 – Pourquoi dit-on ...?

P11 – Trucs et Astuces de Françoise

P12 – Recette : Roulade d'asperge

P12 – Balade découverte : Chacé

**Habitants, associations,  
soumettez-nous vos  
propositions d'articles  
avant le 18 Novembre 2020**

**par courriel :  
espace.percereau@ville-  
saumur.fr**

**ou à l'accueil de l'Espace  
Jacques Percereau**



## ÉDITO

Le centre social de l'Espace Jacques Percereau est rouvert depuis Juin. Le service d'accompagnement administratif se fait uniquement sur rendez-vous. Pour les prises de rendez-vous, veuillez contacter l'accueil au 02 41 53 51 51 ou par mail : [espace.percereau@ville-saumur.fr](mailto:espace.percereau@ville-saumur.fr).

Certaines activités ont pu reprendre ou vont reprendre comme la culture du jardin partagé, les randonnées, les sorties Saumuroises, la médiation... Une organisation stricte est mise en œuvre pour toutes les activités en extérieur. Les animateurs du centre social se tiendront disponibles pour apporter toutes les précisions.

Pour tout autre renseignement, recevoir le planning des animations ou s'inscrire aux activités veuillez contacter l'accueil du centre social par téléphone ou mail.

**ESPACE**  
JACQUES PERCEREAU  
à la Ville de SAUMUR

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 :** Nathalie Claesen, Françoise Leray, Cédric Burgevin, Dominique Couillebault, Chantal Leray, Anicette Molière, 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  
Tél : 02.41.53.51.51 - Mail : [espace.percereau@ville-saumur.fr](mailto:espace.percereau@ville-saumur.fr)

Respect  
Confidentialité  
**PARENTS SOLOS**  
Bienveillance  
Soutien

ÉCHANGER  
SE RESSOURCER

PARTAGER SES EXPÉRIENCES  
TRUCS ET ASTUCES

GRATUIT  
ET SUR INSCRIPTION

SAMEDI : 16H - 17H  
VENDREDI : 18H - 20H

RENSSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
Beaufort-en-Anjou :  
Centre d'Animation Sociale Entente-Vallée -  
02 41 45 60 89  
Saumur :  
Scalpe - 02 41 50 82 06

BEAUFORT EN ANJOU  
"des activités pour  
se donner du répit"  
Samedi 19 Septembre  
Vendredi 16 Octobre  
Samedi 28 Novembre  
Vendredi 18 Décembre  
"Baby-sitting sur place"

SAUMUR  
Samedi 19 Septembre  
samedi 17 Octobre  
Samedi 14 Novembre  
samedi 12 Décembre



**fête de la Science**

fête de la Science  
#FDS2020  
fetedelascience.fr

La Fête de la science est, depuis 1991, une manifestation nationale destinée à promouvoir la culture scientifique, technique et industrielle et à favoriser les échanges entre la science et la société.

Le Village des sciences de Saumur aura lieu les 3 et 4 octobre 2020 de 14h00 à 18h00 au Dôme.

Des espaces d'animations, de démonstrations et d'expositions vous y attendront ! Vous pourrez, tester, échanger, expérimenter et poser vos questions aux scientifiques venus à votre rencontre.

La thématique nationale cette année est la suivante :  
quelle relation entre l'humain et la nature ?

**ÉTÉ 2020 : Retour en images... Merci à tous les participants !**

**De l'aventure !**

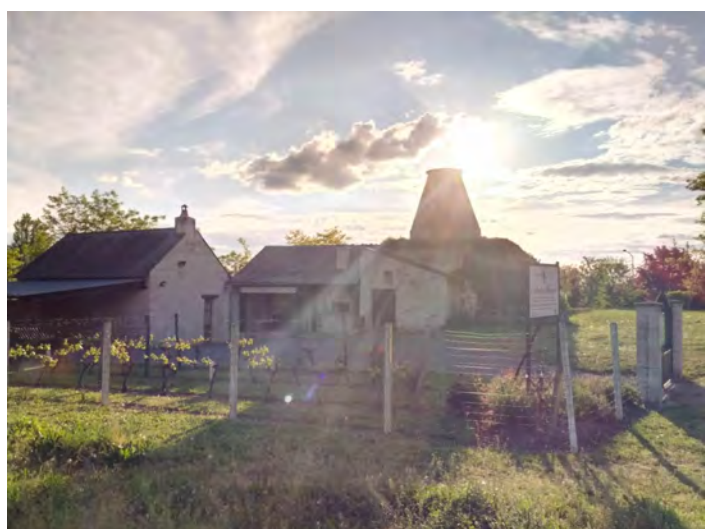
**Des sports extrêmes !**

**De la bonne humeur !**

## VIE DES QUARTIERS



### MOULIN DU VIGNEAU



L'Association de SAUVEGARDE ET RESTAURATION LE MOULIN DU VIGNEAU\*, pour assurer sa mission, recherche des bénévoles.

Vous avez 18 ans et plus, un savoir-faire à partager, des compétences à mettre au service de l'autre. N'hésitez pas à nous contacter.

Pour plus de renseignements vous pouvez nous joindre au 06.42.50.76.25 ou au secrétariat 06.63.98.15.48 ou envoyer un mail :

[moulinduvigneau@gmail.com](mailto:moulinduvigneau@gmail.com)

*Venez nombreux contribuer à la vie du Moulin !*

\* Association partenaire de France Bénévolat



## Une Entreprise à But d'Emploi (EBE) dans nos quartiers

Saumur : Quartiers Hauts et Chemin Vert - Montreuil-Bellay

**Une démarche exceptionnelle et remarquable se met en place dans nos quartiers. Territoire Zéro Chômeurs de Longue Durée, « TZCLD » c'est le nom du projet initié par un angevin d'ATD QUART MONDE pour permettre à des chômeurs de longue durée, appelés Personnes Privées Durablement d'Emploi, de retrouver un emploi de manière innovante.**

Le principe est simple : proposer à tous les chômeurs de longue durée – présents sur le territoire depuis plus de 6 mois – un emploi salarié à durée indéterminée (CDI) rémunéré au SMIC adapté à leurs

associations existantes.

Les bénévoles de l'association et les futurs salarié.e.s se rencontrent pour définir les activités auxquelles ils aimeraient participer et celles qui correspondent aux besoins locaux.

La convivialité et la bienveillance caractérisent ces rencontres (cf photos) et aujourd'hui, des Groupes de Travail sont déjà créés dans lesquels nous étudions les activités que l'Entreprise à But d'Emploi pourrait proposer (exemple : bricolage, création, couture, recyclage, réparation, maraîchage, cantine, restauration, travaux extérieurs, valorisation des déchets, tourisme, animation,

se portent actuellement volontaires pour participer à la démarche. Nous avons bon espoir de voir cette démarche se concrétiser début 2021 ou de voir émerger d'autres projets de création d'emplois.

Vous pouvez prendre un rendez-vous auprès de Sandrine au 07 71 28 40 77 ou venir nous rencontrer au local, situé 59 rue Robert Schuman aux Hauts-Quartiers, pour être bénévole et participer à ce beau projet ou pour en bénéficier si vous êtes au chômage depuis plus d'un an et si vous habitez dans le quartier depuis au moins 6 mois.



Pour identifier des travaux utiles (non concurrentiels!) sur le territoire, nous allons aussi sur le terrain! ici, on (re)



Les rencontres entre bénévoles et personnes privées d'emploi sont conviviales, on prend le temps d'échanger !

savoir-faire et à temps choisi. Les futurs salariés ne subissent pas de sélection, leur emploi résulte de leurs compétences et de leurs souhaits d'activité mis en relation avec le marché local sans faire concurrence aux entreprises et

mobilités etc.).

Petit bémol ! l'Entreprise à But d'Emploi est soumise au vote d'une loi autorisant la démarche et d'une sélection du projet, car beaucoup de territoires en France

A bientôt ! L'équipe de l'association TZCLD du Saumurois

sandrine.tzclld.saumurois@gmail.com  
Facebook : @tzclldsaumurois

## Zone de gratuité

Dans le cadre de sa mission d'animation et d'exploitation du service Déchets Ménagers pour le compte de la Communauté d'agglomération Saumur Val de Loire, Kyrielle mène différentes actions concrètes sur le territoire afin de limiter la production de déchets ménagers et assimilés (Ateliers de Co-réparation, développement du compostage partagé et individuel, projets Associations, Ecoles, Communes et Entreprises Zéro Déchet...). Cette année, nous avons souhaité agir sur les déchets de bricolage déposés dans les déchèteries du territoire pour limiter leur volume.

**Ainsi, depuis le lundi 6 juillet 2020, une ZONE DE**

**GRATUITÉ a ouvert ses portes à la Déchèterie du Clos Bonnet de Saumur**, aux horaires d'ouverture de la déchèterie.

Dans le concept « **DONNER AU LIEU DE JETER** », elle est donc réservée uniquement aux matériaux de bâtiment tels que palette, planche, menuiseries, isolant, faïence, placo, parpaing, gaine, tuyau, clôture, outillage, jardinage... Seule exigence pour tout dépôt : les matériaux et les outils doivent être en bon état pour un second usage.

Un abri a été aménagé de manière à

ranger et exposer un maximum de matériaux divers et variés pouvant intéresser les usagers.

Ce nouveau service de Kyrielle devient complémentaire aux collectes « tout objet » déjà en place dans les ressourceries et participera vertueusement à l'économie circulaire Saumuroise.

C'est avec plaisir que les agents de Kyrielle vous accueillent sur place !



## Découvrez Kytroc.fr !

## Fête de la Récup' 2020

**Kytroc.fr**  
DONNEZ ÉCHANGEZ VENDEZ ...EN SAUMUROI

**KYTROC, C'EST QUOI ?**  
C'est un nouveau service GRATUIT d'échange entre voisins du territoire permettant le don ou la vente d'objets à petits prix (≤ 50€). Plutôt que de jeter aux encombrants, donnez, vendez entre voisins !

**C'EST GRATUIT ?**  
Oui, le site est entièrement gratuit, il suffit de créer un compte en ligne, de valider son adresse mail et d'y enregistrer les annonces.

**ET SI JE VEUX DONNER À UNE ASSOCIATION ?**  
La plateforme s'occupe de tout ! En enregistrant vos annonces sur le site et lorsqu'il s'agit de dons, l'annonce est automatiquement envoyée aux associations selon leurs critères de recherche. Plus besoin de tous les appeler, le site le fait pour vous. Et si aucune d'entre elles n'est intéressée, l'annonce devient visible par vos voisins au bout de 24h.

**FONCTIONNE SUR**  
PETITES ANNONCES GRATUITES 100% LOCALES

www.kytroc.fr

Kytroc, le site de réemploi de Kyrielle

Kyrielle  
Vos déchets au quotidien

02 41 50 44 67  
www.saumur-agglopropreté.fr

Kyrielle prépare la 4<sup>ème</sup> édition de la **Fête de la Récup'** à l'Espace André Lacaze (anciennement Salle du Thouet) de Saumur le **samedi 7 novembre**.

A travers la réparation, le don, la fabrication d'objet à partir de matériaux de récupération, des ateliers de cuisine ou encore la lecture d'ouvrage spécifiques sur ces différentes thématiques...

Vous pourrez découvrir ou redécouvrir des astuces pour réduire ses déchets et éviter de gaspiller et de réduire ses déchets.

Kyrielle, les bénévoles et les nombreux partenaires vous accueilleront afin de partager avec vous sur leurs connaissances et expériences dans le domaine de la récup' dans une ambiance festive.





**P**ar une belle matinée ensoleillée de Juillet, nous voilà partis visiter un jardin remarquable basé à Saint Hilaire Saint Florent : Les Jardins du Puygirault.

La visite était proposée dans le cadre des activités d'été de l'Espace Jacques Percereau.

Ce lieu extraordinaire pour les amoureux de la nature propose :

- Un voyage dans l'histoire des jardins potagers. Ces jardins sont une évocation de la chronologie du rapport de l'homme au végétal, depuis l'époque de la cueillette jusqu'au présent riche de diversité végétale et variétale.

Chacun des 14 jardins représente une époque avec des espèces venues des quatre coins du globe. Le parcours vous plongera aux origines de la culture de légumes et d'aromates, depuis 10000 ans jusqu'à nos jours.

- De plonger dans un univers sensoriel en prenant le temps de caresser des plantes aux senteurs surprenantes tout en déambulant dans les allées.

Vous serez surpris par le bruit de vos pas et des mises en scène étonnantes d'espaces.

Au fil de l'année, le spectacle de formes et des couleurs varie au rythme des saisons.



Les Jardins du Puygirault sont ouverts tous les jours d'Avril à Octobre de 10h à 19h (18h en basse saison).

Pour les contacter :

Tel : 02.41.53.95.62

Site internet : [www.jardin-du-puygirault.com](http://www.jardin-du-puygirault.com)





## PLANETE SAUVAGE



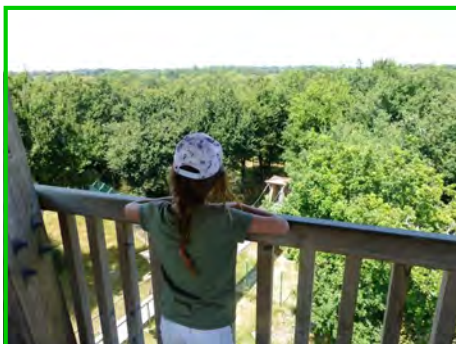
**N**ous étions nombreux au départ. Tous, nous avons hâte de découvrir ce qui pouvait bien se cacher derrière ce nom : « Planète Sauvage ».

Et le gros car nous a emmené en direction de Port-Saint-Père (44).

En nous voyant arriver, Zeus, le Dieu du ciel (un ami de longue date) eut la gentillesse de ranger dans une grande malle ses coups de tonnerre, des brassées d'éclairs, et avec la pluie, il se fit remplir une piscine, et nous gratifia d'un temps clément, pas trop chaud. C'est toujours utile d'avoir des amis « haut placés ».

C'est donc sous ces auspices favorables que nous débutâmes notre visite par la Piste Safari.

En camion brousse et sa remorque, nous avons pu voir les gros mammifères en semi-liberté, et nous promener, bien à l'abri dans l'immensité des pistes. Impressionnant !



Zèbres, lions, girafes, éléphants, bisons, ours, etc. Là, ils ne sont séparés que d'une virgule, mais en réalité, il y avait plus d'espace !



Notamment entre les prédateurs et les proies.

Puis, nous avons déjeuné, et quartier libre pour voir d'autres parties du parc, comme le Chemin de brousse. Nous y avons croisé beaucoup de lémuriens, suricates, ibis et avons aussi visité le village de Kirikou.

Puis le Sentier des Incas nous a ouvert ses portes, sur des reconstitutions de temples Incas. Nous voyions évoluer des saïmiris ... enfin ... ils se relaxaient plutôt au soleil (l'heure de la sieste !). De gros aras nous ont éblouis de leurs belles couleurs également.

Dans le temple de la jungle, nous sommes montés à 15 m sur un observatoire afin de contempler un point de vue plongeant du parc :

vertige assuré !

Puis, vers 16h, nous avons rendez-vous à la Cité Marine où nous attendaient les soigneurs animaliers et les superbes dauphins (ici : le grand dauphin ou tursiops, qui sont des mammifères marins) pour nous donner une représentation à couper le souffle.

Puis retour à Saumur après un dîner léger.

Très bonne journée à recommander aux familles avides de beaux souvenirs.

Personnellement, je m'attendais à voir les animaux de plus près, mais peut-être que ce jour-là, ils n'avaient pas envie de nous voir de trop près.



Article rédigé par : Nathalie C. et Françoise L.

## « On en parle... »

## Confinement - Déconfinement comment l'avez-vous vécu ?

**A** la suite du déconfinement nous avons interrogé quelques saumuroises et saumurois sur leur vécu de la crise sanitaire engendrée par le Covid-19. Nous vous livrons ici leurs ressentis.

## Comment avez-vous vécu le confinement ?

*Bien, j'étais avec mes parents dans une grande maison avec un grand jardin*  
(Noé, 15 ans, collégien)

*Pas très bien, car j'ai toujours vécu dans une maison jusqu'à récemment et aujourd'hui dans un appartement...*  
(Dany, 75 ans, retraitée)

*Difficilement au début puis force est de constater que l'on n'a pas le choix. Habitant en appartement, je me suis sentie comme une prisonnière avec un bracelet électronique au pied lorsque je sortais.*  
(Chantal, 61 ans, retraitée)

*Sans problème particulier, de part ma profession, rien n'avait vraiment changé pour moi*  
(Christophe, 53 ans, sapeur pompier)

*Pas trop mal. Je travaillais le matin, cela n'a pas trop changé mes habitudes sauf de pas voir ma famille.*  
(Nathalie, 52, agent d'entretien)

*Avec un peu de stress, car c'était un événement inédit*  
(Lucie, 41 ans, responsable d'une pension de famille)

## Comment occupiez-vous votre temps ?

*J'ai jonglé entre travail sur site et télétravail. Le week-end j'avais la chance d'avoir un jardin ce qui m'a permis de jardiner et de jouer avec les enfants.*  
(Lucie, 41 ans, responsable d'une pension de famille)

*Bricolage, jardinage, travail, temps en famille*

(Aurélien, 40 ans, sapeur pompier)  
*Je me suis créé un rythme avec des activités physiques, de la lecture, de la télé, des activités manuelles, pour la mémoire etc...*  
(Marie - Claire, 74 ans, retraitée)

*Lecture, mots croisés, quelques travaux de couture, sorties autorisées avec attestation, nettoyage et rangement de l'appartement.*  
(Chantal, 61 ans, retraitée)

*Sport, rendez-vous en visioconférence*  
(Hugo, 23 ans, Educateur sportif)

## Comment avez vécu le déconfinement ?

*Pas de difficultés, il a juste fallu se réadapter pour gérer toutes mes activités*  
(Hugo, 23 ans, Educateur sportif)

*Plutôt contente que l'on puisse sortir sans attestation, mais avec prudence*  
(Chantal, 61 ans, retraitée)

*Un soulagement de pouvoir sortir sans justificatifs, mais avec la peur !!! Malgré les gestes barrière*  
(Dany, 75 ans, retraité)

*Comme une reprise (très modérée) de nos libertés, mais avec respect des gestes barrières*  
(Aurélien, 40 ans, sapeur pompier)

*Pas du tout de difficultés, heureuse de revoir ma famille*  
(Nathalie, 52, agent d'entretien)

*Le déconfinement a été une source de liberté*  
(Lucie, 41 ans, responsable d'une pension de famille)

*Pas eu de difficultés*  
(Noé, 15 ans, collégien)

## Cela a-t-il changé vos habitudes ?

*Oui, le fait de ne plus pouvoir aller au collège, voir les amis ou faire des activités sportives.*  
(Noé, 15 ans, collégien)

*Je prends plaisir aux petites choses de la vie : les odeurs des fleurs, rendre visite à des amis, prendre le temps d'organiser des activités avec mes enfants*  
(Lucie, 41 ans, responsable d'une pension de famille)

*Oui, maintenant, je vais au boulot à vélo, car ils avaient enlevé le bus le matin*  
(Nathalie, 52, agent d'entretien)

*Oui, à l'extérieur dans les magasins et les transports en commun, port du masque oblige...*  
(Christophe, 53, sapeur pompier)

*Les habitudes non. Je crois par contre que la façon de voir l'avenir est différente. Maintenant, on est facilement dans l'attente.*  
(Marie - Claire, 74 ans, retraitée)

*Oui, je suis une femme très active et des sorties ont été interrompues*  
(Dany, 75 ans, retraité)

*Oui, je fonctionne avec beaucoup plus de rendez-vous en visio aujourd'hui.*  
(Hugo, 23 ans, Educateur sportif)

*Oui, moins envie d'aller dans les magasins, de prendre le train. Le fait de porter un masque me freine pour faire ce que j'ai vraiment envie.*  
(Chantal, 61 ans, retraitée)





## LES CHATS NOIRS DE SAUMUR

### Pourquoi ce nom ? En quelle année le groupe a-t-il été créé ?

Les Chats Noirs de Saumur constituent un groupe amical et musical créé en 2007 et constitué en association loi 1901, en juillet 2014. Ses chanteurs et chanteuses sont complémentaires et souvent complices : les talents sont variés et la plupart des démarches et services se font naturellement grâce aux compétences de chacune et chacun.

J'ai suggéré fortement le nom de notre groupe, un clin d'œil au cabaret emblématique de Rodolphe Salis à Montmartre, à l'activité culturelle intense et humoristique, dont plusieurs chansons qui y furent créées, sont à notre répertoire. De plus, il faut savoir qu'à Saumur, le Restaurant du Chat Noir a existé au début du XXème siècle.

### Combien êtes-vous dans le groupe ?

Au début, nous étions 24 (12 Femmes et 12 Hommes) puis nous avons respecté le plus fidèlement la parité : actuellement nous sommes 36 (18 Femmes et 18 Hommes)

### Comment rejoindre la troupe ? Comment s'inscrire ?

36 Chats Noirs, cela constitue un groupe important, mais il faut tenir compte du retrait de certains chanteurs et chanteuses, pour des questions d'âge ou de santé. Cependant, le rajeunissement de notre groupe est indispensable.

Ne pas hésiter à consulter notre blog <http://les-chats-noirs.over-blog.com/>, et nous contacter sur notre messagerie [les-chats-noirs@live.fr](mailto:les-chats-noirs@live.fr) ou écrire à notre siège social des Chats Noirs de Saumur, 1 rue du Vaulanglais Bagneux Saumur

### Comptez-vous des musiciens dans le groupe ? Combien en avez-vous ?

Nous avons toujours été accompagnés de Chats Noirs musiciens pour nous soutenir dans le rythme et les lignes mélodiques. Actuellement, nous disposons de violon, saxophone, guitare, clavier et tambourin, ainsi qu'un petit chœur de cazous.

### Combien de chansons reprenez-vous ? Quels artistes vous inspirent ? Qui choisit les chansons pour l'interprétation ?

Notre répertoire dépasse la centaine de chansons, puisées le plus souvent (70%) dans le répertoire de la Belle Epoque, début XXème, et des siècles

passés. Les chanteuses et chanteurs des cabarets parisiens et de cafés-chantants sont nos références.

Des chansons extraites du patrimoine saumurois sont également créées ou reprises. Les Chats Noirs de Saumur ont été très impliqués dans la commémoration de la Première Guerre Mondiale, avec un programme et une mise en scène évoquant le conflit, lui-même (2014) et un autre pour la célébration de l'Armistice (2018). Nous proposons aussi un répertoire de noëls anciens.

C'est moi le plus souvent qui propose les chansons, calées avec les instrumentistes ; nous avons aussi un répertoire de réclames anciennes que nous insérons dans nos programmes de concerts.

### Quels événements à venir ?

Nous sommes invités à chanter, à animer des soirées pour des associations, peu accessibles au public. Par contre d'autres concerts sont destinés à tous. Cette année, nous sommes un peu au ralenti, à cause des règles sanitaires imposées.

### Quels sont vos futurs projets ?

Pour la fin 2020, si nous pouvons reprendre nos répétitions, plusieurs prestations sur Saumur :

St Hilaire St Florent pour septembre, à confirmer

6 décembre Concert salle Martineau, St Lambert des Levées

18 décembre Concert pour le jumelage franco-italien Saumur-Formigine

19 décembre Noël chantés à Notre Dame de Nantilly Bagneux

Musée des Moteurs : Concert envisagé

Article : Cédric Burgevin et Céline Boursier

## POURQUOI DIT-ON...

### AVOIR UN CŒUR D'ARTICHAUT ?

**Avoir un cœur d'artichaut signifie tomber facilement et souvent amoureux.**

Le cœur désigne ici le centre du végétal, le fond d'artichaut duquel se détachent de nombreuses feuilles, une pour chaque personne présente, tout comme quelqu'un qui a un cœur d'artichaut donne un peu

d'amour à chaque personne qui lui semble digne d'intérêt.

Cette expression qui date de la fin du XIXe siècle vient de la forme proverbiale "*cœur d'artichaut, une feuille pour tout le monde*".



## PROVERBE

**« Pouvoir décider, c'est pouvoir changer. La seule façon de changer de vie est de prendre une véritable décision. »**

**Anthony ROBBINS** (coach et essayiste américain - auteur de livre de développement personnel.)

## TRUCS et ASTUCES de Françoise



### Poulet juteux

Pour éviter de sortir un poulet ou une pintade desséché du four, glissez une pomme à l'intérieur de la volaille avant de l'enfourner. Une fois la volaille cuite, retirer la pomme. La viande sera tendre à souhait.



### Conservation des fruits

Placez un bouchon de liège dans votre corbeille à fruit pour prolonger leur durée de vie et empêcher l'apparition de moucheron.



### Nettoyer son micro onde

Placer un bol en verre rempli d'un mélange de vinaigre d'alcool blanc (50 ml) et d'eau (200 ml) dans le micro ondes et chauffer 5 minutes à haute température. Une fois refroidi trempez un éponge dans le liquide et nettoyez les parois intérieures.

**BALADE  
DÉCOUVERTE :**  
**CHACÉ**  
9,5 km - 2h30



Se rencontrer, marcher et partager, c'est le concept des balades découvertes proposées par l'Espace Jacques Percereau, une à deux fois par mois.

À chaque sortie, une marche de 8 - 10 km maximum est proposée pour des promeneurs qui ne sont pas forcément des randonneurs confirmés.

Par cette initiative, le centre social s'est fixé trois objectifs : donner la possibilité à chacun de sortir de chez soi, élargir son entourage et découvrir l'environnement naturel proche par des balades accessibles.

**Renseignement et inscription au 02.41.53.51.51**



Préparation du journal de Décembre 2020

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

- Mercredi 14 Octobre 2020
- Mercredi 28 Octobre 2020
- Mercredi 28 Novembre 2020

à 10h00 à l'Espace Jacques PERCEREAU