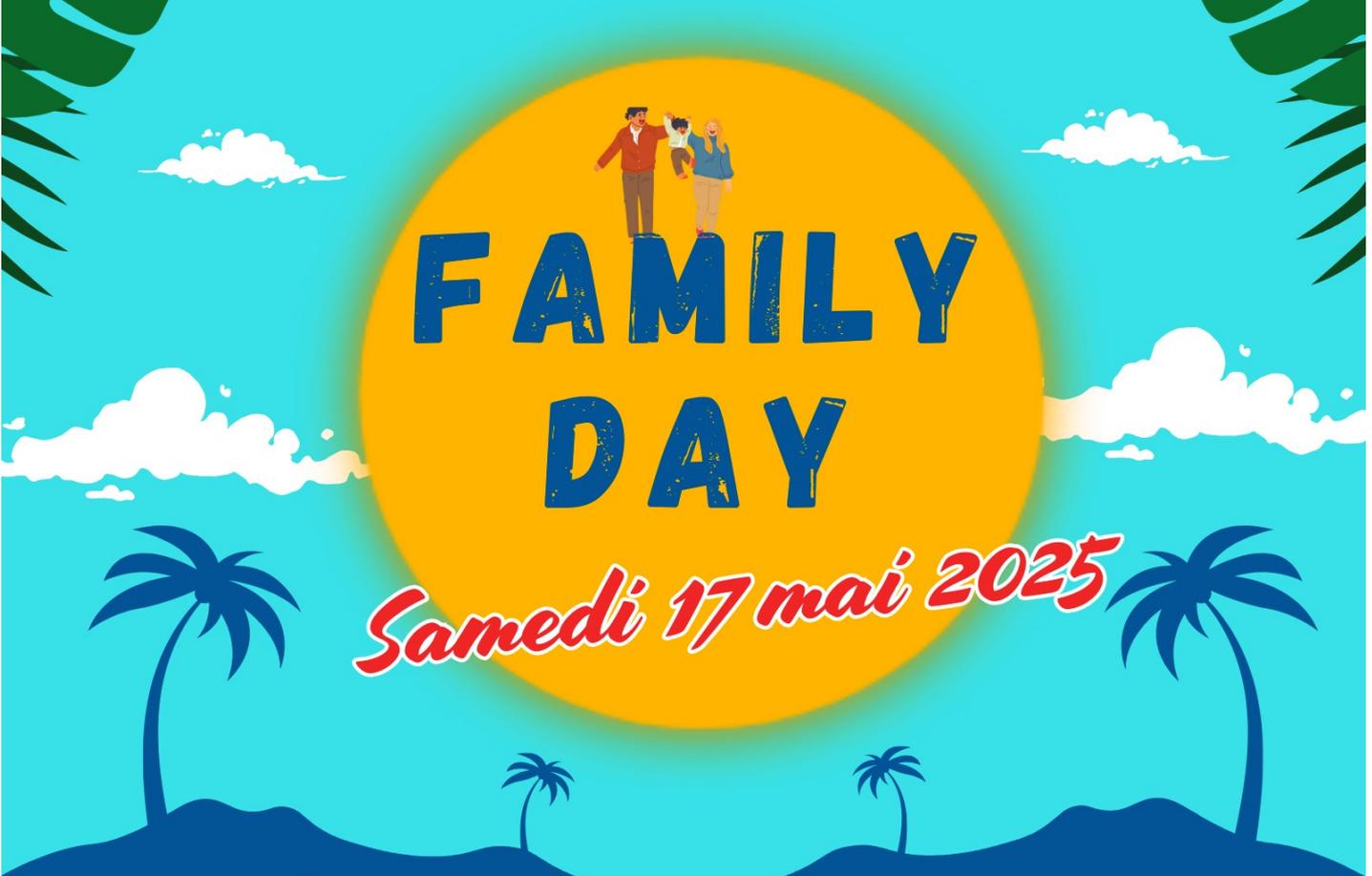


LA CROISÉE DES QUARTIERS



**FAMILY
DAY**

Samedi 17 mai 2025



Découvre ton
QUARTIER

Family Day



Vivre à
SAUMUR

Fondation
Anako



Restons
CONNECTÉS

Les mots de
passe

DES INFORMATIONS SUR LA VIE DES QUARTIERS
DU CHEMIN VERT, DES HAUTS QUARTIERS
ET DE LA VILLE DE SAUMUR.





LE SERVICE CIVIQUE : Un engagement citoyen



Anne-Gaëlle a rejoint l'équipe de l'Espace Jacques Percereau en Service Civique en janvier. Savez-vous ce qu'est un service civique ?

Allons à sa rencontre pour qu'elle nous explique sa démarche.

Bonjour, je m'appelle Anne-Gaëlle, j'ai 18 ans et je suis actuellement en Service Civique au centre social de l'Espace Jacques Percereau à Saumur. Mes centres d'intérêts sont l'équitation, la lecture, le cinéma, la cuisine, la musique et la nature.

C'est quoi un Service Civique ?

Un Service Civique, c'est un engagement volontaire sur une mission d'intérêt général d'une durée allant de 6 à 12 mois à raison de 24 h par semaine minimum. Il existe 10 domaines différents dans lesquels il est possible de le réaliser : la solidarité citoyenne, la citoyenneté européenne, culture et loisirs, l'éducation par tous, le sport, l'environnement, mémoire et citoyenneté, développement international et action humanitaire, intervention d'urgence en cas de crise. Il peut être réalisé à l'étranger pour les personnes majeures.

Que permet-il ?

Il permet de trouver sa voie pour ceux qui ne l'ont pas encore trouvée. Cette expérience permet aussi de découvrir de nouvelles choses, le monde du travail et également de donner de son temps au service des autres.

Et pour toi ?

Me concernant, il m'apporte tout d'abord

de nouvelles connaissances et compétences, de l'autonomie, du lien social, mais également de la patience.

Après avoir commencé une année de licence de biologie (sciences et vie de la terre), je me suis rendu compte que le fonctionnement de l'université ne me convenait pas. J'ai donc arrêté mon année d'études et me suis intéressé au Service Civique. Celui-ci me permet de m'occuper et de travailler en parallèle sur mon projet, à savoir devenir vétérinaire.

Quelles sont tes missions ?

Ma mission principale est d'aider les personnes dans la réalisation de leurs démarches administratives en ligne. Mon autre mission est la création de tutos numériques.

Pour plus d'informations :

www.service-civique.gouv.fr



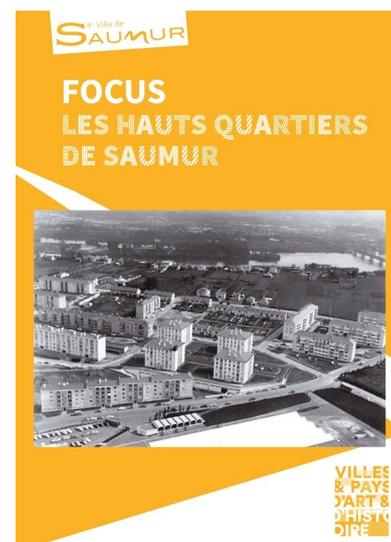
Une lecture pour comprendre les Hauts-Quartiers

Les recherches menées jusqu'à présent sur les Hauts Quartiers de Saumur n'avaient jamais fait l'objet d'une publication. La déconstruction de trois immeubles rue Jean de la Brète en 2018 et 2022, et les projets de réhabilitation du bâti menés par Saumur Habitat ont donné au service Ville d'art et d'histoire de la Ville de Saumur l'opportunité de se pencher plus précisément sur l'histoire et les grandes étapes de l'aménagement du quartier.

Ainsi, sur une courte période de 90 ans, entre 1932 et 2022, les terres viticoles des Chapes Noires sont couvertes de bâtiments dans le contexte des premières crises du logement nées de la guerre puis celui du baby-boom et des Trente Glorieuses. Les Chapes Noires sont ainsi devenues les Hauts Quartiers.

Pour découvrir ou redécouvrir ce travail, rendez-vous à cette adresse :

www.ville-saumur.fr/les-hauts-quartiers-de-saumur



Objectif Chemin-VERT

Un site dédié au programme de renouvellement urbain est en ligne : www.objectif-chemin-vert.fr

FAMILY DAY 2025

Événement attendu par les familles, la 6^e édition du Family Day aura lieu samedi 17 mai de 15h00 à 19h00 sur l'esplanade Jehan Alain dans les Hauts Quartiers. Profitez de cette journée en famille sur le thème de « la plage vient à vous !! ».

De nombreuses animations sont prévues, mettant en lumière les trois piliers de l'animation de la vie sociale (AVS) : la parentalité, le numérique et l'environnement.

Activités proposées :

- Beach Club
- Espace de jeux pour les enfants de 0 à 3 ans
- Structure gonflable
- Atelier cerf-volant, bombes à graines, jeux d'eau
- Photobooth, atelier fabrique ta carte postale, voyage en réalité virtuelle
- Exposition sur l'environnement

Des temps forts et des activités en continu seront proposés toute l'après-midi : quiz sur l'environnement, fresque en pixels et bien sûr, la nouvelle chorégraphie d'été.

Pour clôturer cette journée festive en beauté, un spectacle musical et dansant sera présenté à 18h00 à l'Espace des Hauts-Quartiers, ouvert à toutes les familles participantes.

Organisé par l'espace Jacques Percereau, la Scoope et la MJC / Financé par le contrat de ville

Gratuit / Sans inscription

Renseignements :

Espace Jacques Percereau : 02 41 53 51 51, MJC : 02 41 40 25 60 , LA SCOPE : 02 41 50 14 28



A VOS AGENDAS !

Avril

Le programme des activités des vacances d'avril est disponible à l'accueil de l'Espace Jacques Percereau

Mai

Judi 8 mai : vide-greniers place du Poisson Rouge et Place Angibault de 6 h à 18 h organisé par le Comité des Fêtes du Chemin Vert.

Dimanche 11 mai : marathon de la Loire.

Samedi 31 mai : venez découvrir le jardin partagé et

rencontrer les bénévoles jardiniers à l'occasion de la fête nationale des jardins.

Juin

Vendredi 6 juin : l'Espace Jacques Percereau ouvre ses inscriptions aux activités de la saison estivale.

Samedi 21 Juin : Fête de la musique.

Vendredi 27 juin : Anjou Vélo Vintage.

Juillet

Mardi 29 juillet : le Tour de France Femme fait étape à Saumur.



PRÉCARITÉ ÉNERGÉTIQUE

Le CCAS de Saumur organise des ateliers de sensibilisation autour de la précarité énergétique, animés par l'association Alisée.

Cette action se décline en trois étapes : un atelier de sensibilisation, un diagnostic énergétique effectué à domicile, la réalisation de petits travaux si nécessaire.

Le nombre de places est limité.

Pour connaître la date des prochains ateliers et vous inscrire, vous pouvez téléphoner aux numéros suivants :

06 74 29 82 11 ou 02 41 83 31 62

Ou consulter le site : www.ville-saumur.fr

**PASSEZ EN
MODE AVENIR!
16-25 ANS**

Mission Locale
du Saumurois
PAYS DE LA LOIRE



MISSION LOCALE

La Mission Locale accueille les jeunes de 16 à 25 ans, sortis du système scolaire, les accompagne dans leur insertion sociale et professionnelle.

Orientation, mobilité, logement, santé, citoyenneté, emploi, formation... Toutes les thématiques sont abordées afin de pouvoir lever les freins à leur insertion sociale et professionnelle.

Une permanence a lieu tous les mercredis après-midi au Centre Social Jacques Percereau de 13h30 à 16h30.

Besoin d'un rendez-vous ? N'attendez plus et contactez la Mission Locale au **02 41 38 23 45**.

la Ville de
SAUMUR

**LOGEMENT
ÉNERGIVORE**
*Réduire le montant
de ses factures !*

WWW.VILLE-SAUMUR.FR

LE CCAS
*accompagne,
aide et agit !*



+ D'INFOS
SUR NOTRE
SITE





Aspire Garage : Une solution complète pour votre mobilité !

Votre garage solidaire local, Aspire Garage, vous propose désormais des services novateurs et accessibles pour faciliter vos déplacements ainsi que l'entretien de votre véhicule.

Un nouveau service de réparation rapide à votre service

Depuis juillet 2024, le garage a lancé un service rapide spécialisé dans deux domaines essentiels :

- Pneumatiques : pose, montage, réparation, contrôle de pression.
- Sécurité : purge et remplacement du liquide de frein, vérification et remplacement des freins.

Ces prestations sont disponibles sans rendez-vous, avec des tarifs adaptés à vos revenus.

Mobil'IZI : la mobilité facilitée

Pour ceux qui rencontrent des difficultés de déplacement, Mobil'IZI offre une solution concrète et complémentaire de l'offre Ogalo :

- Location de véhicules à prix réduits. Public concerné : demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA, jeunes en alternance.

Contact : Aspire Garage 388 rue Robert-Amy, Saumur Tél : 02 41 40 25 50

Email : garage@aspireaumur.fr

Mais aussi...



Ogalo propose à la location longue durée des voitures pour des durées d'un mois, trois mois et un an renouvelable. La moitié de l'abonnement peut être pris en charge par l'employeur (téléphone : [02 41 51 12 62](tel:0241511262)).



Sur recommandation d'un référent à la mission locale ou à l'**AIIE**, l'association met à disposition des scooters et mobylettes pour des déplacements de

moins de 30 km, liés à l'emploi. Prix fixes et contrats pour trois mois (téléphone : [02 41 59 74 51](tel:0241597451)).



Sur recommandation d'un employeur, d'une structure d'insertion ou d'un référent social, l'association met à disposition des scooters (brevet de sécurité routière obligatoire) et des voitures sans permis (BSR ou AM obligatoire) pour des déplacements liés à l'emploi ou à une formation. (contact par téléphone : [02 41 52 11 88](tel:0241521188) ou par mail : accueil@solutivemploi.fr).

Venez chanter avec le groupe de chant « Sambalélé »

Vous aimez chanter ? Vous aimez papoter ? Vous aimez rire ?

Notre répertoire se compose de chansons françaises comme les Compagnons de la chanson et autres. Nous sommes également ouverts à toutes propositions.

Venez nous rejoindre tous les vendredis de 15 h à 16 h à l'Espace Jacques Percereau.

Contactez Jeannette au 06.86.02.22.43



Vous souhaitez partager votre avis sur un sujet, proposer un article ?

Vous pouvez adresser vos *courriers* et photos, en indiquant vos nom, prénom et adresse à la croisée des quartiers : espacepercereau@saumur.fr.





LA FOUÉE, SPÉCIALITÉ SAUMUROISE.



Un peu d'histoire...

Au **moyen-âge**, lorsqu'il n'y avait pas de boulangerie, les paysans devaient porter leur récolte de blé au moulin le plus proche. Le meunier transformait ce grain de blé en moulure à l'aide d'une meule de pierre qu'il actionnait à la force de l'eau ou du vent. Le pain était confectionné une fois par semaine.

Le paysan tamisait ensuite cette moulure pour en extraire la farine.

Tout en préparant les miches de pain, le four était mis en chauffe.

...**L'astuce** : pour tester la chaleur, on mettait à proximité de la flamme un peu de pâte à pain aplatie à la paume de la main. Si le four était assez chaud, cette pâte gonflait en formant une petite bulle de pain creuse (sans mie) appelée fouée (qui signifie feu). On récupérait cette fouée et on la garnissait des produits de la ferme (rillettes, beurre, fromage etc...).

Aujourd'hui, la farine de blé peut être achetée par le boulanger qui fabrique la pâte la veille.

Avec cette pâte, on fabrique des petites boules aplaties à la main (la fouée).

Au préalable, il faut faire chauffer le four à pain entre 250 et 300 °C

avec un bois sec. Cela prend environ 2h30.

La cuisson des fouées est rapide et prend 1 min. On les ouvre ensuite en deux pour les garnir et se régaler.

Le saviez-vous ?

Le terme fouace est quelquefois utilisé pour désigner la fouée. Mais, à l'origine, ce sont bien deux choses différentes. En effet, la fouace est une brioche ayant la forme d'une couronne. Elle se compose de farine de froment, de levain, de beurre, d'œufs, de sucre, d'eau, de fleur d'oranger et de sel.



LES ASTUCES DE FRANCOISE

► Nettoyer un micro ondes.

Mettez un bol d'eau avec quelques rondelles de citron à puissance maximum. Dès que la buée se forme, passez un coup d'éponge. Il sera tout propre et sentira bon.

► Calmer la douleur.



En attendant d'aller chez le dentiste posez sur la dent un clou de girofle. Il apaise momentanément la douleur.

► Nettoyer les portes de douche.

Suivant la qualité de l'eau, les portes de douche se couvrent plus au moins vite de calcaire. Pour en venir à bout, nettoyez-les avec du vinaigre blanc. Laissez agir 30 minutes et rincez.

► Éliminer les mauvaises odeurs des canalisations.

Versez une poignée de marc de café et faites couler de l'eau bouillante.



► Ca ne sent rien.

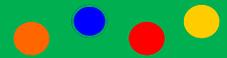
Pour éviter que toute la maison embaume la friture, ajouter à l'huile chaude une branche de persil. Cela évitera aussi les éclaboussures et tout risque de brûlure.



Vous avez des astuces ?

Envoyez-les-nous à l'adresse suivante : espacepercereau@saumur.fr

Articles : Françoise L.



FONDATION ANAKO

Situé au château de la Reine de Sicile au cœur de la belle ville de Saumur, c'est un espace d'exposition et de documentation sur plus de 500 m².

A la Fondation Anako, les expositions permanentes vous entraînent à la rencontre des peuples premiers et des modes de vie fondateurs de la famille humaine, de l'Amazonie à l'Océanie, de la Mongolie à l'Afrique équatoriale.

C'est Patrick BERNARD qui sera notre guide pendant cette visite. C'est en 2011 que fut créée la fondation Anako par cet ethnologue.

Anako fut, dans les années 70, lorsque Patrick Bernard l'a rencontré, l'un des 12 derniers survivants d'un grand peuple d'Amazonie aujourd'hui éteint, le peuple « Ma'aï ». Il fut abandonné par les siens tombés sous l'influence d'une puissante secte évangélique nord-américaine. Anako symbolise à lui seul toute l'importance qu'il y a à nous mettre à



Le saviez-vous ?

Les **peuples autochtones**, ou **peuples indigènes** forment au moins **5000** groupes autochtones différents, et autant de cultures différentes, parlent plus de **4000** langues dont la plupart sont en danger et risquent de disparaître d'ici la fin du XXI^e siècle. Au cours des trente dernières années, les peuples autochtones se sont fortement déplacés de leurs terres traditionnelles vers les villes, pour chercher de l'emploi, mais aussi à cause de violations et d'abus des droits de l'homme, notamment des droits à leurs terres et à la survie culturelle.

l'écoute des peuples racines et de leurs diversités culturelles.

En déambulant dans le château, nous passons de salles en salles. Chacune d'elles représente des expositions permanentes, nous entraînant à la rencontre des peuples premiers et des modes de vie fondateurs de la famille humaine de l'Amazonie, à l'Océanie, de la Mongolie et l'Afrique équatoriale. Il y a aussi une salle de projection suivie de débats-conférences sur la Thaïlande, les enfants de Katmandou, La Loire et bien d'autres...

Ouverture du château-musée de la Reine de Sicile à Saumur.

Le château-musée Anako vous ouvrira ses portes dès le mois de mai 2025 pour un incroyable voyage à la découverte des modes de vie, des savoirs et de la relation-fusion à la nature des derniers peuples sages.

Pour la saison 2025, le musée Anako sera ouvert de mai à octobre du vendredi au dimanche de 14h30 à 18h.

En juillet et août, il sera ouvert du vendredi au lundi par les bénévoles de la Fondation Anako.



Une visite guidée sera assurée par l'un des fondateurs chaque dimanche à 15 h.

Pour les contacter :

Ethno-musée Anako du château de la Reine de Sicile à Saumur

Adresse : 107 rue Jean-Jaurès, 49400 Saumur

Téléphone : 06 80 64 05 30

Mail : anakofondation@gmail.com

Site internet : www.fondation-anako.org

Article : Chantal L.



Épisode n°2 : Le MOT DE PASSE

Créer un mot de passe

8 caractères minimum

Une minuscule, une majuscule, un chiffre et un caractère spécial

Les mots utilisés ne doivent exister dans aucun dictionnaire ni dans aucune langue

Il doit être connu de vous seul

Ne jamais l'écrire : prenez le temps de le construire et de l'apprendre

Exemple 1

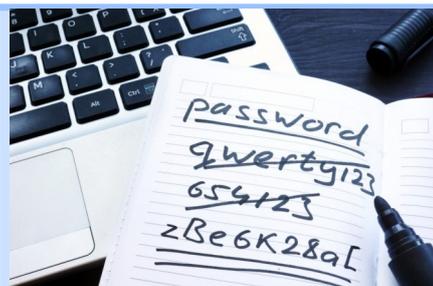


Exemple 2

- 🕒 Imaginer une phrase: Julie aime la tarte aux pommes
- 🕒 Prendre les premières lettres : Jaltap
- 🕒 Ajouter un nombre au début (votre âge, votre année, date ou mois de naissance) et un caractère spécial à la fin (ou le contraire).
- 🕒 Le mot de passe devient : 18Jaltpa\$

Exemple 3

- 🕒 J'aime bien écouter Kendji Girac.
- 🕒 Prendre les premières lettres : J'abeKJ
- 🕒 Ajouter un caractère spécial et le nombre de votre choix.
- 🕒 Le mot de passe devient : \$J'aeKJ18



Il est très important d'utiliser un mot de passe différent pour chaque compte. Vous devez donc construire plusieurs mots de passe, et pas question de les écrire dans un fichier texte, dans les notes de votre smartphone ou sur le cloud (informatique en nuage) : ils pourraient être facilement consultables.

Quels risques à utiliser un même mot de passe pour plusieurs sites ?

Si l'un des sites sur lesquels vous avez un compte est victime de fuite de données comprenant vos moyens d'authentification, il sera alors facile pour les pirates d'accéder à vos informations personnelles. Ils pourraient utiliser vos identifiants et mots de passe pour se connecter à d'autres comptes. Soyez très vigilants, et surtout sur des comptes qui comportent des **données sensibles** (réseaux sociaux, boîte mail, etc.).

Par exemple, s'il contrôle l'accès à vos comptes sur internet, un pirate pourrait :

- usurper votre boîte mail pour **piéger vos contacts**
- **utiliser vos données bancaires** pour des achats frauduleux
- **usurper votre identité ou demander une rançon** s'il trouve des données compromettantes dans votre boîte mail.

Source : Ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté industrielle et numérique.

Pour aller encore plus loin

Espace Jacques PERCEREAU

Ateliers d'initiation à l'informatique.

Prochains Rendez-vous : Les Mardis 1er avril, 20 mai et 24 juin (Temps individuel d'une heure).

Renseignement au 02.41.53.51.51

Mail : espacepercereau@saumur.fr

925 av. François Mitterrand 49400 Saumur

ESPACE
JACQUES PERCEREAU

SCOPE

Des ateliers numériques sont proposés les mardis et les vendredis, ouverts à tous, pour découvrir, s'initier ou se perfectionner.

Renseignement au 02.41.50.14.28

Mail : scope2.0@association-scope.fr

1171 av. François Mitterrand 49400 Saumur





HARICOTS VERTS A LA CARBONARA



Ingrédients pour 4 personnes :

10 g de beurre
4 cuillères à soupe de crème fraîche
200 g de lardons
800 g de haricots verts
1 gousse d'ail
2 jaunes d'œuf



Préparation :

1. Dans une poêle, faire revenir dans du beurre l'ail haché, ainsi que les lardons.
2. En parallèle, cuire dans une casserole d'eau salée les haricots verts 10 minutes à partir du moment où ça boue.
3. Égoutter et les verser dans la poêle avec les lardons.
4. Bien mélanger.
5. Dans un saladier : battre les jaunes d'œuf, la crème fraîche et 2 cuillères à soupe de parmesan.
6. Saler et poivrer.
7. Verser le tout sur les haricots verts et bien mélanger.
8. Saupoudrer du reste de parmesan et servir immédiatement.

Polémiquons ! Pas de crème dans la Carbonara !

L'authentique Carbonara se compose d'ingrédients sélectionnés avec soin et se cuisine sans crème, ni lardons. Les Italiens la nomment délicieusement « *alla carbonara* » avec un accent chantant qui n'a absolument rien à voir avec toutes les variantes qu'on lui connaît. En fait, c'est un peu comme comparer des frites surgelés à des frites belges maison cuites à la graisse de bœuf. Une calomnie !

Article : Dominique C.

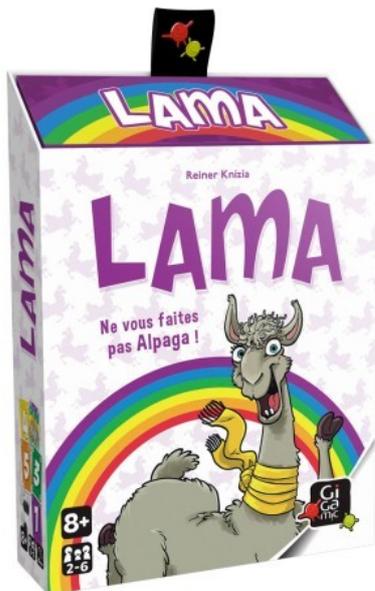
Prochains rendez-vous culinaires à l'Espace Jacques PERCEREAU (sur inscription)

Atelier la « Cuisine c'est facile » (repas partagé) Jeudi 10 avril 2025 10h00 > 13h00

Atelier cuisine « Le jardin de Cocagne » Vendredi 18 avril 2025 14h00 > 16h30



Le coup cœur des joueurs de l'Espace Détente



Dans **Lama**, vous voulez vous débarrasser de vos cartes, mais vous ne pourrez pas jouer celles que vous voulez. Il va donc falloir gérer la prise de risque : vaut-il mieux piocher en espérant continuer à jouer pour éliminer plus de cartes, ou faut-il s'arrêter ? Les lamas vont vous en faire voir de toutes les couleurs !

PRINCIPE DU JEU

Chaque carte non posée à la fin d'une manche rapporte des points, mais le gagnant est celui qui en aura le moins !

La partie se déroule en plusieurs manches. Le joueur peut choisir de réaliser l'une des trois actions suivantes : Poser une carte, piocher une carte ou quitter la manche.

DÉROULEMENT D'UNE MANCHE

Lorsque le joueur pose une carte, il peut poser soit une carte de même valeur ou supérieure de un par

rapport à la précédente, soit un lama si la carte précédente est un 6 ou un lama, soit un 1 si la carte précédente est un 1 ou un lama.

La manche prend fin si un joueur a posé toutes les cartes de sa main ou que tous les joueurs ont décidé de quitter la manche. Le décompte se fait donc. Chaque carte rapporte sa valeur en point et les lamas valent 10 points, chaque valeur ne comptant qu'une seule fois dans le décompte.

Les joueurs reçoivent ensuite leur nombre de points en jetons. Les **jetons noirs** valent 10 points et les **jetons blancs** 1 point. Si un joueur a réussi à se débarrasser de toutes ses cartes et qu'il possédait des jetons, il peut en jeter 1 (qu'il soit noir ou blanc).

FIN DE LA MANCHE

La partie se termine lorsqu'un joueur (ou plus) a atteint 40 points. Celui qui a le moins de point remporte la partie.

De 2 à 6 joueurs, à partir de 8 ans

Temps de jeu : 20 min

N'oubliez pas votre rendez-vous hebdomadaire :
Espace Détente : après-midi jeux de société tous les vendredis 14h > 16h au centre social



Pourquoi dit-on ?

Bailler aux corneilles

Cette expression signifie en général que l'on s'ennuie. Le verbe bayer qui veut dire « avoir la bouche ouverte » ne doit pas être confondu avec bailler. Quant aux corneilles au XVIe siècle, elles désignaient des objets insignifiants, sans importance. Bayer aux corneilles voulant donc dire « rester bouche ouverte à regarder en l'air, contempler ou désirer des choses sans intérêt ».



Article : Chantal L.



LE SAVIEZ-VOUS ?



Le muguet, symbole du 1^{er} mai.

Chaque année, il est de coutume d'offrir un brin de muguet à ses proches le 1^{er} mai. Arrivée en Europe au Moyen-Âge, cette fleur odorante et toxique est originaire du Japon. Il

symbolise le retour du printemps et les beaux jours. Il est même synonyme de porte-bonheur dans certaines cultures.

C'est au XVI^e siècle que la tradition d'offrir du muguet est née. A cette époque, la fête de l'amour n'étant pas le 14 février, jour de la Saint-Valentin, mais bien le 1^{er} mai.

Les princes et les seigneurs fabriquaient alors des couronnes de fleurs, afin de les offrir à leur bien-aimée. Ayant reçu du muguet, le roi Charles IX décida, le 1^{er} mai 1561, que dorénavant, les dames de la cour recevraient cette fleur à clochette blanche tous les ans. Le muguet a gagné en popularité au fil des siècles, très présent dans les défilés de mode, les parfums et, bien sûr, durant la fête du travail.



La nature nous donne des éléments pour vivre : continuer de la saboter serait nous mettre en péril ”

Jean Pierre SZYMANIAK,
historien et écrivain français

Les perles de l'école

- ▶ Élève très attentif à l'horloge.
- ▶ Je ne veux pas attendre les téléphones portables sonner avant la sonnerie.
- ▶ L'homme était tout petit. Après, il s'est mis debout et était plus grand.

DEVINETTES



Quel est le pain préféré du magicien ?

Réponse : La baguette



Qu'est-ce qui peut-être dans la mer et dans les airs ?

Réponse : Une étoile

Je ne fais pas de bruit et pourtant je réveille tout le monde. Qui suis-je ?

Réponse : Le soleil

Articles : Chantal L.