



VIE DES QUARTIERS

Programme
de la saison estivale
— p.03-04 —

QUARTIER LIBRE

Journée paralympique
— p.06 —

QUARTIER LIBRE

Le citron
— p.08 —

 Espace Jacques Percereau

JUILLET
SEPTEMBRE
2024

LA CROISÉE DES QUARTIERS



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

SOMMAIRE

Vie des Quartiers

P3 - Programme d'activités été

P4 - Programme d'activités été

P4 - Portes ouvertes

P5 - Le jardin en été : quoi faire ?

P5 - Concours photo

Quartier Libre

P6 - Journée Paralympique

P7 - CLCV / activités manuelles

P8 - Le citron

P9 - Combier

Pause Détente

P10 - Recette : Panna cotta framboise

P11 - Jeux

P12 - Le saviez-vous, citation, devinettes et solutions jeux

ESPACE
JACQUES PERCEREAU

Préparation du prochain journal :

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

Mercredi 11 septembre 2024

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 3 et 4.

Après l'été, il faudra penser à préparer la rentrée et surtout les activités, en famille ou simplement pour vous. Rien de tel que des **Portes Ouvertes** pour découvrir l'ensemble des activités et rencontrer les acteurs du centre social.

Rendez-vous le vendredi 6 septembre !

UN SITE INTERNET DÉDIÉ AU PROGRAMME OBJECTIF CHEMIN-VERT

Afin d'informer les citoyens sur le programme global Objectif Chemin-Vert, un site dédié est en ligne : <https://objectif-chemin-vert.fr>

Les usagers du quartier ainsi que les Saumurois peuvent y retrouver les actions en faveur de l'amélioration de l'offre de logements, les opérations pour la requalification des espaces publics, le soutien au développement économique et à la création d'emploi... qui constituent ce programme de renouvellement urbain Objectif Chemin-Vert.

Un module d'actualités permet aussi de suivre la vie du quartier, ses animations et l'avancement des travaux de renouvellement urbain.

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, Dominique Couillebault, Jessica Bonnet, Chantal Leray, Elsa Liget, Gwenaël Gicquel.

Distribution : Gratuite dans les commerces et toutes les structures des quartiers du Chemin Vert, des Hauts Quartiers.

Impression/reprographie : Loire Impression 1200 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'ÉTÉ

avec l'Espace Jacques Percereau

JUILLET

JEUDI 4 JUILLET		Concert Duo Miami's 18h00 > 20h00	MERCREDI 17 JUILLET		Sortie PISCINE € Brain sur Allones 14h00 > 18h30
LUNDI 8 JUILLET		Ventriglisse 14h00 > 19h00	JEUDI 18 JUILLET		Jeux de société 14h00 > 17h00
MARDI 9 JUILLET		Sortie à Béhuard € 10h00 > 18h00	VENDREDI 19 JUILLET		Défis sportifs 15h00 > 18h00
MERCREDI 10 JUILLET		Loisirs créatifs 10h00 > 12h00	LUNDI 22 JUILLET		Atelier bien-être Masque et gommage 14h30 > 16h30
JEUDI 11 JUILLET		Gym Douce 9h30 > 11h00	MARDI 23 JUILLET		Château de Chinon € 14h00 > 18h30
JEUDI 11 JUILLET		Initiation Pêche 9h30 > 16h00	MERCREDI 24 JUILLET		Sortie VÉLO 9h00 > 14h00
VENDREDI 12 JUILLET		Zoo de la Flèche € 8h00 > 18h30	JEUDI 25 JUILLET		Balade Découverte de Millocheau 10h > 12h
LUNDI 15 JUILLET		Balade à Fontevraud € 9h00 > 18h	LUNDI 29 JUILLET		Kart à pédales 14h > 18h
MARDI 16 JUILLET		Atelier couture 9h30 > 12h ou 14h > 16h30	MARDI 30 JUILLET		Cuisine Pique-nique 10h > 14h
MARDI 16 JUILLET		Cuisine mobile 10h00 > 12h30	MERCREDI 31 JUILLET		Plan d'eau de Moncontour € 10h > 17h30

Activités sur inscription, à partir du 10 juin, programme détaillé à l'accueil

€ Activité payante

AOÛT

JEUDI
1ER
AOÛT



Loisirs créatifs

15h00 > 16h30

MERCREDI
7
AOÛT



Sortie PISCINE €

Montreuil Bellay
14h > 18h30

VENREDI
2
AOÛT



Papéa Parc €

7h45 > 19h15

MERCREDI
7
AOÛT



Atelier école d'art

10h00 > 12h00

LUNDI
5
AOÛT



Cuisine d'ici et d'ailleurs

10h00 > 12h00

JEUDI
8
AOÛT



Atelier école d'art

14h00 > 16h00

MARDI
6
AOÛT



Rollers

14h00 > 20h00

VENREDI
9
AOÛT



Les Étoiles de Fontevraud €

21h00 > 23h30

TOUS
LES
MERCREDIS



Jardin

8h30 > 11h00

Activités sur inscription, à partir du 10 juin
programme détaillé à l'accueil

€ Activité payante

ESPACE
JACQUES PERCEREAU

925 avenue F. Mitterrand

Le lundi / 13h30 à 17h30
Du mardi au vendredi
9h à 12h / 13h30 à 17h30

02 41 53 51 51

espacepercereau@saumur.fr

@EspaceJacquesPercereau



Portes ouvertes de l'Espace Jacques Percereau

Vendredi 6 septembre 2024

13h30 > 18h00

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 !



Le jardin en été : quoi faire ?

L'entretien

Entre les arrosages, les tailles et les récoltes en été, le jardin bat son plein.

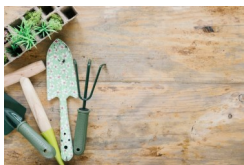
Fleurs colorées et parfumées.

Fruits savoureux, le jardinier profite de la belle saison.

L'été, le potager ne prend pas de vacances. L'action principale est l'arrosage tôt le matin ou tard le soir afin d'économiser l'eau, denrée précieuse.

Il faudra également veiller sur les tomates en continuant l'égourmandage (débarrasser une plante de ses gourmands, des rameaux qui partent de la tige principale), surveiller les courges et courgettes, récoltez les aromatiques...

Vos framboisiers remontants peuvent également avoir besoin d'une taille.



L'été au Jardin Partagé

Durant l'été, les bénévoles se relaient pour entretenir le jardin partagé. Venez nous rencontrer le soir pour discuter, éventuellement nous donner un petit coup de main et pourquoi pas partager un pique-nique pendant que les enfants s'amuse sur l'aire de jeux à proximité.

C'est dans un esprit de convivialité que nous vous accueillons petits et grands.

« *Tous au jardin pour profiter des beaux soirs d'été !* »



Tous les mercredis de 8h30 à 11h
Retrouvez les jardiniers au jardin partagé
Renseignements à l'accueil du centre social

Concours photo 2024 : le Chemin Vert dans l'objectif

Après le projet Mémoire de Quartier mené dans les Hauts Quartiers de Saumur en 2022 et 2023, le service Ville d'art et d'histoire de Saumur et le service de la politique de la ville entreprennent un nouveau projet de valorisation du patrimoine dans le quartier du Chemin Vert.

Dans ce cadre, l'inauguration de la fresque réalisée par le collège Pierre Mendès-France avec la complicité du street artiste Botero Pop a lancé le coup d'envoi de ces événements à venir. Le prochain sera l'organisation d'un concours photo : Le Chemin Vert dans l'objectif.

Ce concours photo, ouvert à tous, invite les habitants à arpenter le Chemin Vert à photographier le quartier sous toutes les coutures : paysages urbains, chantiers et travaux de rénovation urbaine, habitations et commerces, intérieurs et extérieurs, portraits d'habitants ou de commerçants...

A l'issue du concours, 30 photographies seront sélectionnées par un jury puis exposées sur de grands panneaux dans le quartier du Chemin Vert, du dimanche 6 octobre 2024 au dimanche 5 janvier 2025.

Le concours se clôture le 28 juillet 2024 à minuit. Il est gratuit et ouvert à tous les photographes amateurs, mineurs ou majeurs. Pour concourir, une seule photographie par personne sera acceptée, et devra être de bonne qualité pour permettre sa reproduction sur grand format.



Le règlement du concours photographique sera envoyé par mail après demande formulée auprès du service Ville d'art et d'histoire à l'adresse suivante : villearthistoire@saumur.fr

Une seule photographie du Chemin Vert par personne, avec nom, prénom et coordonnées sera soit à déposer sur une clef USB à l'accueil de la mairie du lundi au samedi, aux horaires d'ouverture : Hôtel de Ville de Saumur, Rue Molière, 49400 Saumur, soit à renvoyer au service Ville d'art et d'histoire via un lien adressé à villearthistoire@saumur.fr.

Renseignements auprès du service Ville d'art et d'histoire au 02 41 83 30 31



Journée paralympique

Le Vendredi 12 avril avait lieu une journée sportive. Nous sommes allées à la rencontre des différents participants pour en apprendre davantage.

Comité de rédaction : Quelle est l'origine de cette animation ?

Gaëlle Proust, psychomotricienne et organisatrice de l'événement : « C'est la suite de l'année dernière où, durant les Assises Du Handicap*, on avait créé une rencontre de volley adapté entre les différents établissements qui accueillent des adultes en situation de handicap. Cette année ce sont les Jeux Olympiques et nous souhaitons faire nous aussi notre journée paralympique dans le quartier en incluant le collège (6eme) et l'école Charles Perrault(CM2). Nous renouvelerons sans doute l'année prochaine, avec le professeur de sport, ce type d'activité inclusive ».

* journées d'animations, d'échanges, de découvertes pour changer de regard sur le handicap.

CR : Comment avez-vous apprécié la journée ?

Moustapha, Yacindo, Selva (jeunes participants) : « C'était trop bien. C'était amusant on ne faisait pas que gagner, on n'avait pas vraiment l'idée de gagner en fait , juste de s'amuser. Il n'y avait pas de différences entre nous ».

CR : Comment avez-vous vécu cette expérience ?

Véronique participante adulte : « Agréable car les enfants te voient différemment. Tu es avec eux et ils te font participer. Il n'y a pas de jugement. J'aimerais bien le refaire pour faire découvrir le handicap autrement, qu'il y ait de l'inclusion. C'est dommage qu'il n'y ai pas plus de journées de ce type. d'organisées ».



CLCV SAUMUR

Permanence « Information et défense des droits des locataires »

Quoi : Une équipe de bénévoles est disponible pour vous accueillir, vous écouter, vous renseigner et vous accompagner sur vos questions liées à votre situation de locataire.



Permanence sans et avec RDV.

Quand : les 1ers vendredis de chaque mois de 10h à 11h30

Où : Espace Jacques Percereau – 925 avenue François Mitterrand - Saumur Renseignements :
clcvud49@concertationlocative@gmail.com / 02 41 87 58 42 – 06 63 83 89 11

Le petit + : pour les locataires de Saumur Habitat, deux représentants des locataires ont été élus : Chantal Berich et Michel Goulu.

La CLCV (Consommation, Logement et Cadre de Vie) est l'une des deux plus importantes associations nationales de défense du consommateur et du locataire.

Les activités manuelles

Un peu d'histoire...

La France a hérité d'un passé où l'intellectuel est roi. Je veux parler par là de la Révolution Française. C'est ainsi, que les philosophes des Lumières ont inspiré des foules et influencé la société.

Ainsi, Voltaire, Diderot, Montesquieu ont façonné la vie politique et sociale des Français au 18^e Siècle. D'où par contrecoup une dévalorisation des choses créatives et manuelles.

Qu'en est-il aujourd'hui ?

Une activité manuelle est un moment que l'on partage avec d'autres personnes ou seul.

Les principales activités peuvent être : la mosaïque, le dessin, le crochet, la peinture, le tricot. De plus en plus, les travaux manuels et créatifs reprennent de l'importance et on leur attribue bien des vertus. En groupe, cela permet de renforcer le lien social et on peut les refaire à la maison, en famille pour passer un moment convivial.

Le bien-être que procure ces activités est réel. Quand on réalise un atelier manuel, on se concentre sur l'objet et les autres pensées (angoisse et anxiété) s'atténuent.

Pour les personnes souffrant de troubles psychologiques, les activités manuelles sont utilisées pour apaiser l'esprit. On en ressort satisfait et fier de ses réalisations.



Article : Elsa

Astuces : Le citron

Le citron est un agrume, fruit du citronnier, arbre pouvant atteindre 5 mètres de haut.

Ce fruit, mûr, a une écorce qui va du vert tendre au jaune éclatant sous l'action du froid. La maturité est en fin d'automne et début d'hiver dans l'hémisphère nord. Sa chair est juteuse, le citron est acide.

Rien ne vaut le citron pour garder la forme. Toute l'année, un peu d'eau citronné et votre système immunitaire est renforcé. De même, il prévient les douleurs articulaires et à une action reminéralisante sur les os. En effet, ce fruit renferme de la vitamine C.

Le saviez-vous ?

Durant le Moyen Âge, le citron sert pour les marins à lutter contre le scorbut, en raison de sa grande teneur en vitamine C. Il est présent sur les bateaux des conquistadors espagnols lors de la conquête de l'Amérique et est implanté dans les régions les plus ensoleillées comme la Californie ou la Floride.

En cuisine :



Préparer un jus de citron frais ou citronnade (1 litre 1/2) :

- le jus de 6 citrons
- 6 cuillères à soupe de sucre (facultatif)
- 1 litre d'eau

La citronnade se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Le citron peut se congeler. Pour ce faire, mettez le dans un sac de congélation en ayant pris soin de chasser l'air au préalable avant de refermer le sac. Il est à utiliser dans les 3 mois. Pour le décongeler le mettre dans de l'eau tiède.

Petites astuces du quotidien :

Pour avoir des fruits intacts :

Pour éviter que les fruits noircissent après les avoir épluchés et coupés, arrosez-les de jus de citron. Ils conserveront leurs vitamines et leur belle couleur.

Raviver une laitue fanée :

Ajoutez le jus d'un demi citron à un saladier rempli d'eau froide avec la laitue et mettez le saladier une heure au frigo. Essorez bien les feuilles avant de les utiliser.



Bouton de fièvre :

Réagissez au plus vite. Imbibez un coton de jus de citron et passez-le sur la zone touchée. Renouvelez-le procédé autant de fois que nécessaire. En deux jours, votre bouche sera redevenue normale.



Casserolles-couvercles, robinetterie :

Si vous les frottez avec le côté chair d'un citron coupé en deux, elles brilleront. Polissez ensuite avec un chiffon.

Article : Françoise

Visite de la distillerie Combier

À l'occasion des 190 ans de la distillerie, deux journées portes ouvertes ont permis au public de la visiter.

La distillerie Combier est un établissement situé à Saumur spécialisé dans la fabrication d'apéritifs et sirops de fruits.

La distillerie Combier est l'une des plus anciennes du Val de Loire. Fondée en 1834, elle est depuis toujours en activité au cœur même de Saumur. Elle s'approvisionne en produits locaux. Depuis près de deux siècles, la distillerie n'a cessé de créer de nouvelles boissons (avec et sans alcool). Depuis 2016, la distillerie est reconnue par le label « Entreprise du patrimoine vivant ».



Les alambics historiques concentrent toute la magie de ce lieu. Au nombre de 10, ils sont installés dans une structure qui a bénéficié des prouesses technologiques des ingénieurs de Gustave Eiffel

Si vous souhaitez vous aussi visiter cette distillerie, vous remarquerez sans hésiter la salle des **alambics**, magnifique installation du XIX^{ème} s. signée par les ingénieurs de la Maison Eiffel. La distillerie produit aujourd'hui une large gamme de liqueurs, gins, absinthes* et sirops. La dégustation en fin de visite est l'occasion de goûter aux produits phares, parfois en cocktail et aux sirops sans alcool, ainsi que de fameuses variétés d'absinthes. Production aussi de Guignolet d'Anjou, soupes angevines, spécialité régionale dont la distillerie saumuroise est le berceau.

La distillation comment ça fonctionne ?

La distillation est un procédé qui repose sur les différences de points d'ébullition des composants d'un mélange liquide. Elle permet de séparer les substances indésirables et d'obtenir un produit purifié avec une concentration plus élevée en alcool.

1. **Chauffage** : Le liquide est chauffé dans une chaudière ou un récipient approprié, généralement appelé « chauffe ». La température est contrôlée pour atteindre le point d'ébullition des composants souhaités.
2. **Évaporation** : Lorsque la température atteint le point d'ébullition, les composants volatils du mélange se vaporisent et forment des vapeurs alcooliques. Les autres substances restent sous forme liquide.
3. **Condensation** : Les vapeurs alcooliques sont ensuite dirigées vers un refroidisseur où elles sont refroidies rapidement. Ce processus, qui fait chuter brutalement la température, permet leur condensation en un liquide appelé « distillat ».
4. **Séparation** : Le distillat obtenu contient une concentration plus élevée en alcool que le mélange initial. Il peut être collecté et utilisé comme tel ou subir plusieurs cycles de distillation pour obtenir une pureté encore plus grande.



*l'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération

Article : Chantal

PANNA COTTA AUX FRAMBOISES

Pour 4 personnes

Ingrédients :

La Panna cotta

5,5 g de gélatine en feuilles
340 g de crème fleurette
10 cl de lait
30 g de sucre en poudre



Le coulis

250 g de framboise
1 cuillère à soupe de sucre
Quelques gouttes de jus de citron

Astuce conservation

Très fragiles, les framboises fraîches ne se conservent que peu de temps ! Pour prolonger le plaisir, **glissez-les dans une boîte hermétique dont le fond est tapissé d'un papier absorbant au frigo, dans le bac à légumes**

Préparation :

* Préparez la Panna cotta.

1. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
2. Versez dans une casserole 15 g de crème, le lait et le sucre. Portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée. Mélangez.
3. Fouettez le reste de la crème fleurette que vous incorporerez au mélange refroidi.
4. Remplissez des ramequins et mettez-les au réfrigérateur pendant au minimum 4h.

* Préparez le coulis

1. Rincez les framboises.
2. Mixez au Blender avec le sucre et le jus de citron jusqu'à obtenir une texture lisse. Passez au tamis pour ôter les graines. Réservez au frais.
3. Démoulez la Panna cotta sur des assiettes, coupez en deux quelques framboises, disposez-les autour et arrosez de coulis de framboise.

Article : Dominique

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

Ateliers la « Cuisine c'est facile » (repas partagé) Jeudi 12 Septembre 2024 10h00 > 13h00

Jeudi 26 Septembre 2024 10h00 > 13h00

Ateliers cuisine « Le jardin de Cocagne » Vendredi 20 Septembre 2024 14h00 > 16h30

Jeux de société : Le coup cœur des joueurs de l'Espace Détente

JEU 7 de carreau

Ce jeu très facile, agréable convient à toute la famille. Avec un peu de réflexion, de stratégie, on passe un bon moment de détente entre amis, collègues, etc... Venez le découvrir lors de nos rendez-vous hebdomadaires.

Ce jeu se joue avec un jeu de 54 cartes.

Nombre de joueurs : de 3 à 6 joueurs

Objectif : Se débarrasser de toutes ses cartes

Mise en place du jeu : distribuer toutes les cartes à l'ensemble des joueurs

Début de la partie :

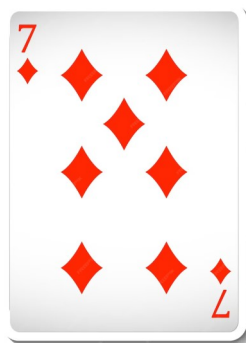
Le joueur qui a le 7 de carreau commence. Il le pose au milieu des joueurs pour débiter la pile carreau.

Le joueurs suivant peut soit poser un 6 de carreau, un

8 de carreau ou bien débiter une autre colonne avec un 7 d'une autre couleur

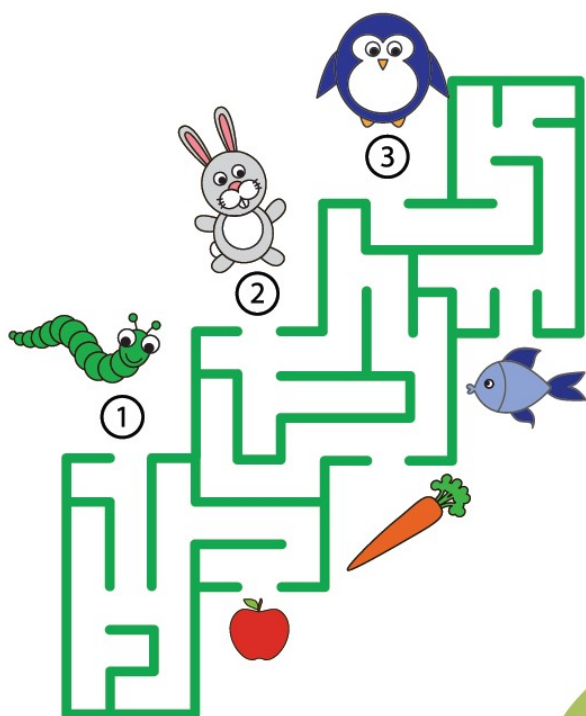
Quand un joueur ne peut pas jouer, il toque sur la table devant le joueur de droite. Ce dernier lui donne une carte dont il souhaite se débarrasser. Et c'est ensuite au joueur de gauche de poursuivre.

Attention ! Il n'est pas possible de rajouter une carte sur une pile Cœur, Trèfle ou Pique si celle-ci n'est pas déjà sortie sur la pile.



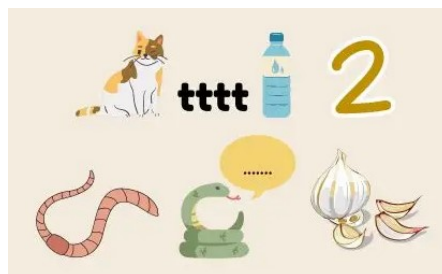
N'oubliez pas votre rendez-vous hebdomadaire : **Espace Détente : après-midi jeux de société tous les vendredis 14h > 16h au centre social**

Trouve le chemin :

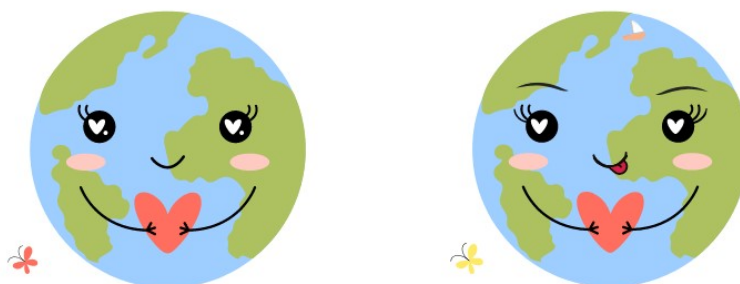


Rébus:

Trouve la solution à l'aide des dessins



Trouve les 6 différences :

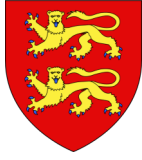


Retrouver les solutions des jeux page 12

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pourquoi les Petits Suisse sont enrobés dans du papier ?

Les Petits Suisse sont composés de lait enrichi de crème fraîche qui leur apporte du moelleux.



L'origine de son nom, viendrait d'un vacher Suisse qui aurait confié le secret de leur fabrication à une laiterie normande. En effet, la crème fraîche se rajoute au

début de la fabrication et non à la fin. C'est donc au début du XIXème siècle que les Petits Suisses se sont trouvés enroulés d'une barre de papier paraffinée.

Ceux que l'on nomme aussi des « bonbons » étaient ainsi protégés et l'eau contenue à l'intérieur pouvait plus facilement s'évaporer. Il était donc plus facile de conserver ces petits fromages frais, à l'époque, ils étaient vendus par 6 ou 12 dans des caissettes et évitait également qu'ils ne se collent entre eux. Ce papier évite les moisissures et une partie du petit lait est absorbé pour que ceux-ci gardent

tout leur moelleux.

Aujourd'hui, ils sont vendus dans le commerce dans des emballages en carton et dans des pots en plastique toujours entourés de ce papier traité au sorbate de calcium (conservateur naturel issu du fruit du frêne) afin de conserver toute leur fraîcheur et onctuosité.



CITATION

Si vous voulez que la vie vous sourie, apportez-lui d'abord votre bonne humeur.

SPINOZA, philosophe, 1632-1677



POURQUOI DIT-ON !

Que les carottes rendent aimables

Pour faire avancer les ânes, il fallait leur montrer la carotte. Les ânes qui étaient têtus, avançaient quand on leur montrait la carotte donc on disait qu'elle les rendait aimables.



DEVINETTES

Qu'est-ce qui est orange et qui court ?

Une orange pressée



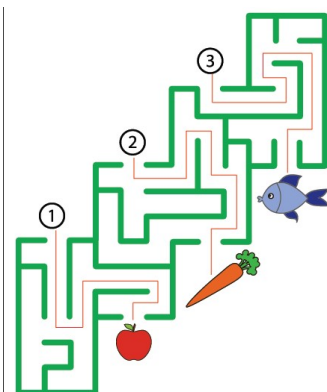
SOLUTIONS JEUX

Articles : Chantal

Rébus :

Réponse : chat-t-eau-2-ver-ssss-ail = château de Versailles

Trouve le chemin :



Jeu des différences :

- 1- Le papillon de gauche est rose, celui de droite est jaune.
- 2- La Terre de gauche sourit bouche fermée, la Terre de droite sourit en tirant la langue.
- 3- La Terre de gauche a 2 cils sur chaque œil, la Terre de droite en a 3 à chaque œil.
- 4- Les yeux de la Terre de gauche sont formés d'un cœur et d'un point blanc, les yeux de la Terre de droite ont seulement un cœur.
- 5- La Terre de gauche n'a pas de sourcils, la Terre de droite en a.
- 6- La Terre de gauche n'a pas de bateau, la Terre de droite a un bateau en haut.