

" À l'automne les arbres font des stripteases pour faire pousser les champignons ".

Patrick Sébastien / Carnet de Notes



Suivez-nous sur  
les réseaux sociaux !

Maison des Jeunes et de la Culture, Place Verdun - SAUMUR

Contacts : ✉ [animation@mjcsaumur.com](mailto:animation@mjcsaumur.com) ☎ 02.41.40.25.60 🌐 [mjcsaumur.com](http://mjcsaumur.com)  
Lettre d'information bimestrielle / OCTOBRE-NOVEMBRE 2019 / Numéro 5 / Gratuit



## VIE PUBLIQUE ET SOCIALE



Places restantes dans nos ateliers  
Fête de la science

3  
6

## FOCUS



Évènement Quartier(s) Libre(s) - Samedi 5 octobre

4-5

## L'INTERVIEW DU MOIS



Catherine, Pierre-Yves et Monique lors de la conférence " Prévention des Chutes "

7

## LA RECETTE DE DENISE



Pâte à modeler maison

7

## LE SAVIEZ-VOUS



La première guitare de l'histoire !

8

## À VOS AGENDAS



8

**Prix :** Gratuit.

**Numéro :** 5.

**N°ISSN :** En cours d'acquisition.

**Édition et impression :** La Maison des Jeunes et de la Culture SAUMUR, place Verdun, 49400 SAUMUR.

**Dépôt légal :** À parution.

**Directeur de publication :** Denis Vercellino, directeur de la MJC SAUMUR.

**Responsable de la rédaction :** Bastien Hardy, animateur socioculturel de la MJC SAUMUR.

**Ont collaboré à ce numéro :** Nicolas Taveau, Pierre-Alexandre Gagnant.

**Crédits photos :** lesaviezvous.net / Freepik / roseandcook.canalblog.com / MJC Saumur







GRATUIT

UNE VILLE ...

# QUARTIER LIBRES #2

## Exprime ta ville !

... DES CITOYENS ...

... DE L'ART ...



FRESQUES PARTICIPATIVES



DÉFILÉ DE LAMPIONS



DISCO SOUPE

... ET DU PARTAGE !

14H00 - 23h00

### SAMEDI 5 OCTOBRE 2019

Un évènement pour et par les Saumurois.

Plus d'infos : @collectifquartierslibres [www.quartiers-libres.ovh](http://www.quartiers-libres.ovh)

#exprimetaville

## CRÉATION DE LAMPIONS



Le Collectif Quartiers Libres a organisé un atelier de création de lampions à la MJC, mercredi 18 septembre. Une vingtaine d'enfants et une dizaine d'adultes ont conçu leur lampion pour participer au défilé urbain du samedi 5 octobre qui permettra de découvrir le résultat de la fresque participative.

**QUARTIER(S) LIBRE(S)** ≥ Samedi 5 Octobre ≤

Quartier(s) Libre(s) est une programmation collective, participative et gratuite imaginée pour et par les Saumurois dans le but de favoriser le Vivre Ensemble au sein de la cité. Une 1<sup>ère</sup> édition réussie s'est tenue à Saumur en 2016.

L'association "Collectif Quartiers Libres" a été créée afin d'impulser et coordonner une 2<sup>de</sup> édition pour réunir des associations, habitants, collectivités et entreprises autour d'un projet artistique citoyen commun.

Le collectif organise un événement artistique citoyen le 5 octobre prochain !

Cet événement valorisera le résultat d'ateliers participatifs.



Liens utiles :  
collectif.quartiers.libres@gmail.com

[www.quartiers-libres.ovh](http://www.quartiers-libres.ovh)

**Au programme :**

14h - 18h :  
Fresques participatives au tunnel du château

16h - 23h : Disco Soupe

19h - 19h45 :  
Défilés de lampions depuis la gare SNCF et la place du poisson rouge

20h30 - 22h :  
Défilé depuis la MJC pour découvrir les fresques participatives.

22h - 23h :  
Festivités et clôture.

## FÊTE DE LA SCIENCE

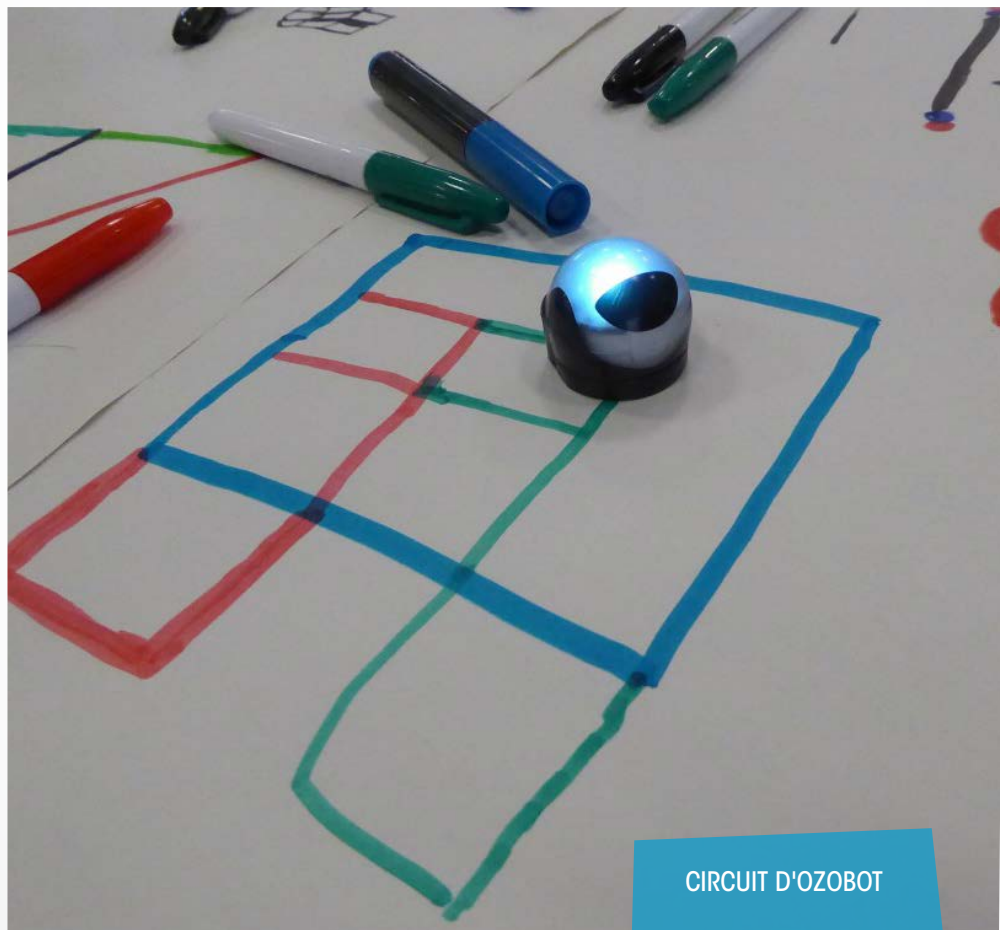
Du samedi 5 au dimanche 13 octobre 2019, la science est en fête en Pays de la Loire. A Saumur le rendez-vous est au Village des Sciences qui va se situer au

Théâtre le Dôme Place de la Bilange, le samedi 5 et le dimanche 6 octobre 2019 de 14h à 18h ! La MJC s'implique dans cette 28e édition de la Fête de la Science

avec au programme la programmation et découverte d'un petit robot nommé Ozobot avec Nicolas Taveau.

**Découvrez-en d'avantage en consultant le programme des deux jours sur :**

[mjcsaumur.com/Docs/programme-fds-2019.pdf](http://mjcsaumur.com/Docs/programme-fds-2019.pdf)





CATHERINE, PIERRE-YVES ET MONIQUE lors de la conférence "Prévention des Chutes".

*Mardi 24 septembre, 15h, une quarantaine de personnes se sont mobilisées pour écouter Catherine Bitaudeau, éducatrice sportive D.E en gymnastique, habilité à l'animation d'ateliers de prévention des chutes.*

**Catherine :** À travers l'atelier (prévention des chutes) les objectifs sont multiples : améliorer son équilibre, se rassurer, prendre conscience de ses capacités, retrouver confiance en soi, acquérir des outils afin de repérer les risques quotidiens et se faire plaisir avant tout au travers un moment partagé et convivial !

**Pierre-Yves :** Étant atteint de la maladie de Parkinson je souhaitais assister à cette conférence dans l'idée de m'inscrire à l'atelier qui me permettra de contrer cette maladie dégénérative en maintenant mes possibilités physiques. Cela ne s'apprend pas dans les bouquins, il faut de la pratique ! J'aime l'aspect social, le cadre collectif et le coaching impulsé par ce cours.

**Monique :** Suite à une mauvaise chute et des problèmes d'arthrose j'ai décidé de participer à cette activité qui me permettra de me rassurer et d'améliorer ma mobilité. Psychologiquement c'est une démarche à avoir pour franchir le pas mais je suis persuadée que ce sera très bien car je participe déjà à un cours avec Catherine. Je fais aussi du chant pour me relacher !



#### LA RECETTE DE DENISE



#### PÂTE À MODELER MAISON (400g env.)

- 120g de farine
- 120g de sel
- 190g d'eau + quelques gouttes de colorant alimentaire
- 1 cuillère à soupe d'huile (pépins de raisin, tournesol etc.)
- 10g de crème de tartre (à défaut: bicarbonate alimentaire)

Dans une casserole, mélanger la farine, le sel et la crème de tartre. Ajouter ensuite l'eau, le colorant et l'huile

Faire chauffer à feu doux en remuant doucement mais sans cesse pendant 5 à 10mn, jusqu'à ce que la pâte se décolle des bords.

Laisser refroidir un peu avant d'utiliser.

La pâte se conserve ensuite au frigo, dans un récipient hermétique (type Pot Le Parfait 350mL), pendant plusieurs mois.



## LA PREMIÈRE GUITARE DE L'HISTOIRE !



La plus ancienne représentation iconographique d'un cordophone est une plaque d'argile qui vient de Babylone, sculptée sur pierre il y a 3 300 ans. Cette sculpture représente un hittite jouant à ce qui ressemblerait à une guitare indiquant ainsi une possible origine babylonienne de la guitare.

Le mot moderne « guitare » et ses antécédents s'appliquent à une grande variété de cordophones depuis l'époque classique et, en tant que tels, sont source de confusion. Le mot anglais guitare, l'allemand Gitarre, et le français guitare ont tous été adoptés de l'espagnol guitarra, qui vient de l'arabe andalou et du latin cithara, qui vient à son tour du grec ancien (Kithara).

## À VOS AGENDAS



- **SEMAINE BLEUE** : DU 7 AU 13 OCTOBRE
- **STAGE CIRQUE** : DU LUNDI 21 AU VENDREDI 20 OCTOBRE
- **MOI(S) SANS TABAC** : NOVEMBRE
- **FÊTE DE LA RÉCUP'** : SAMEDI 23 NOVEMBRE
- **FESTIVAL ALIMENTERRE** : VENDREDI 29 NOVEMBRE
- **ATELIER DE CORÉPARATION** : SAMEDI 30 NOVEMBRE (9h00 - 12h00)