

# TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

n°  
132

Le magazine de tous vos loisirs

Octobre / Novembre / Décembre 2018

votre incontournable P. 4

**LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

« Les préparatifs sont lancés ! »

Marie-Hélène, résidente des Albatros



Ce numéro retentit de musique dans les pages Immanquables du moment. Du café-concert de fin d'année aux cafés-concerts des galettes des rois, les dates s'égrènent avec légèreté et soufflent une envie de danser et de faire la fête. Qui a dit que l'hiver est une saison morne, triste et froide ? Pas le CCAS de Tours... la preuve dans les pages 4, 5 et 6.

Mais avant la chaleur de l'hiver, l'automne est là pour nous inciter à profiter d'une arrière-saison agréable. Musique là encore, dans le cadre des Festivités martiniennes le 10 novembre ; et **1<sup>er</sup> marche intergénérationnelle le 10 octobre**. Venez marcher entre amis, entre voisins, en famille !

C'est gratuit, ouvert à tous les âges, avec deux parcours adaptés. Et pour récompenser les randonneurs de toutes générations, à l'arrivée vous trouverez un goûter et un cadeau. Qu'est-ce que vous risquez à venir essayer ?

Ensuite, piochez au gré de vos envies dans l'agenda bien garni. Il y a de quoi s'occuper tout l'automne pour atterrir en douceur aux pieds de l'hiver.

Comme le dit si bien Toulouse-Lautrec : " L'automne est le printemps de l'hiver. " Profitez !

**Marion NICOLAY-CABANNE**  
1<sup>re</sup> Adjointe au Maire de Tours  
Vice-présidente du CCAS  
Présidente de l'UDCCAS 37

**vos immanquables du moment** P. 4  
 • Le café-concert des fêtes de fin d'année P. 4  
 • Les soirées de fin d'années en résidences P. 4  
 • Les thés dansants / galettes des Rois à l'Hôtel de Ville de Tours P. 5  
 • Les cafés-concerts / galettes des Rois en résidences P. 5

**on vous informe...** P. 6  
 • Marche Intergénérationnelle du 10 Octobre P. 6  
 • Transmissions - La Fausse Compagnie P. 6  
 • Wimoov vous accompagne P. 7  
 • Action de prévention santé P. 7  
 • Sorties-Spectacles P. 7  
 • Courts Circuits P. 8  
 • Atelier Couture P. 8  
 • Concert de Noël de La Chorale des Gens Heureux P. 8  
 • Atelier Carterie P. 9  
 • Permanence Numérique P. 9  
 • La Chorale des Gens Heureux P. 9

**agenda** P. 10  
 • Octobre P. 10  
 • Novembre P. 12  
 • Décembre P. 14

**en forme !** P. 16  
 • Gymnastique en résidences  
 • Tai Chi Chuan  
 • Qi Gong

**clins d'œil souvenirs :-)** P. 17  
 • Retours sur les barbecues de votre Été P. 17  
 • Le jardin idéal de Gutenberg P. 18  
 • Le temps d'un pique-nique P. 18  
 • Juin : le mois du partage à Arche des Noyers P. 18  
 • Courts Circuits P. 19  
 • Balcons en fête P. 19

**un peu de cuisine... et d'amusement !** P. 20

## Identifier rapidement sa résidence

À l'aide des pastilles, retrouvez très rapidement et facilement vos activités favorites au fil des pages !

<b>Aib</b> Résidence <b>LES ALBATROS</b>	<b>AN</b> Résidence <b>ARCHE DES NOYERS</b>	<b>Gut</b> Résidence <b>GUTENBERG</b>
<b>Pas</b> Résidence <b>PASTEUR</b>	<b>Sp</b> Résidence <b>SAINT-PAUL</b>	<b>Schw</b> Résidence <b>SCHWEITZER</b>
<b>Rf</b> Salle <b>RENÉ FONCK</b>	<b>Col</b> Salle <b>GRANGE DU COLOMBIER</b>	

- **Éditeur de la publication** : CCAS de Tours
- **Directrice de publication** : Marion NICOLAY-CABANNE
- **Responsable de publication** : Denis GUIHOMAT - Directeur général
- **Rédaction** : Frédéric DUMAS et le Service Animation - CCAS de Tours
- **Crédits photos** : Frédéric DUMAS, Michel LEROUX, Nathalie DELMEAU-RACON, Hafida MOULAY, Audrey GROSJEAN et Estelle BARRANGER - CCAS de Tours ; Benjamin DUBUIS ; D.R.
- **Photo de une** : Frédéric DUMAS
- **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS
- **Impression** : Numeriscann - 41, Boulevard Louis XI - Z.I. du Menneton - 37000 TOURS
- **Tirage** : 3 500 exemplaires
- **Dépôt légal** : ISSN en cours
- **Contact** : CCAS de Tours - 2, allée des Aulnes - CS 81237 - 37012 TOURS CEDEX 1  
02.18.96.12.01 - contact@ccas-tours.fr

[www.ccas-tours.fr](http://www.ccas-tours.fr)

## au cœur de votre ville



**Service Animation du CCAS de la Ville de Tours**  
2, allée des Aulnes - CS 81 237 - 37 012 TOURS Cedex 1  
02.18.96.12.01  
animation@ccas-tours.fr ou [www.ccas-tours.fr](http://www.ccas-tours.fr)  
Accueil : du Lundi au Vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h

**Aib** Résidence **LES ALBATROS**  
1, rue de Saussure - 37200 TOURS  
02.47.28.62.32  
**Votre animatrice : Hafida**

**AN** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS  
02.47.41.64.80  
**Votre animatrice : Hafida**

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS  
02.47.37.03.22  
**Votre animatrice : Nathalie**

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
53, rue du Sanitas - 37000 TOURS  
02.47.66.67.04  
**Votre animatrice : Estelle**

**Sp** Résidence **SAINT-PAUL**  
9, avenue Saint-Lazare - 37000 TOURS  
02.47.05.56.12  
**Votre animatrice : Estelle**

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
1, rue du Docteur Schweitzer - 37000 TOURS  
02.47.46.19.35  
**Votre animatrice : Karine**

**Rf** Salle **RENÉ FONCK**  
4, place René Fonck - 37000 Tours

**Col** Salle **GRANGE DU COLOMBIER**  
150, rue du Colombier - 37100 Tours



## Abonnez-vous

Pour recevoir **les 4 prochains numéros de 2019**

**TOURS ANIM'SÉNIORS**  
Le magazine de tous vos loisirs

renvoyez ce coupon complété à l'adresse suivante :

**CCAS de TOURS**  
Service Animation  
CS 81237  
37012 TOURS Cedex 1

**GRATUIT !**

02.18.96.12.01 - [animation@ccas-tours.fr](mailto:animation@ccas-tours.fr)

- JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE PAPIER CHEZ MOI
- JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE EN VERSION NUMÉRIQUE PDF

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

@ Mail : \_\_\_\_\_

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé réservé à l'usage exclusif du CCAS de Tours. Le CCAS de Tours s'engage, conformément à la nouvelle réglementation, à garantir la sécurité et la confidentialité de vos données personnelles et de ne pas utiliser vos données à d'autres fins que pour l'abonnement à Tours Anim'Senior. La durée du traitement est de 3 ans. Pour exercer votre droit d'accès, de rectification et d'effacement de vos données, veuillez contacter notre délégué à la protection des données : [rgpd@ccas-tours.fr](mailto:rgpd@ccas-tours.fr) - 02.18.96.11.15, ou par courrier à : Délégué à la protection des données, 2 Allée des Aulnes, CS 81237, 37012 TOURS Cedex 1.





## CAFÉ-CONCERT DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Nous vous invitons à participer à l'ouverture des festivités des fêtes de fin d'année en assistant à un concert suivi d'un apéritif dînatoire à l'Hôtel de Ville de Tours.

**Lundi 3 Décembre - de 17 h 30 à 19 h 30**  
Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville  
Animé par la Chorale « AIR EN AIRR »

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01  
à compter du Jeudi 18 Octobre  
et jusqu'au Jeudi 15 Novembre  
(dans la limite des places disponibles).

## THÉS DANSANTS GALETTES DES ROIS

Rendez-vous traditionnel et incontournable de chaque début d'année, nous vous convions les

**Mardi 15 Janvier, Mercredi 16 Janvier et Jeudi 17 Janvier 2019**  
à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours de 14 h 30 à 18 h 00

Le retrait des places se fera uniquement : Mardi 8 Janvier de 9h30 à 12h00.  
(dans la limite des places disponibles)

Mairie des Fontaines - Espace Jacques Villeret - 11, rue de Saussure à Tours

Venir muni d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.  
Cette manifestation est offerte aux personnes de plus de 65 ans résidant à Tours.



## SOIRÉES DE FIN D'ANNÉE

Jeudi 20 Décembre de 18 h 30 à 22 h 30



Marcel et Marcelle

Musique sur Mesure

Henrique & Co

Alexandre et Patricia

Claude et Mélanie

Magalie Vae et Franck Robichon

**Alb** Résidence **LES ALBATROS**  
Animée par Marcel et Marcelle

**An** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Animée par Musique sur Mesure

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Animée par Henrique & Co

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
Animée par Alexandre et Patricia

**SP** Résidence **SAINT-PAUL**  
Animée par Claude et Mélanie

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Animée par Magalie Vae et Franck Robichon

Réservations auprès de la résidence de votre choix avant le Lundi 3 Décembre

Participation : Résidents 10,25 € - Personnes extérieures de 8,20 € à 22,05 €.  
(dans la limite des places disponibles).

## CAFÉS-CONCERTS GALETTES DES ROIS

**EN RÉSIDENCES**  
De 15 h 00 à 16 h 30

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
Mardi 8 Janvier, animé par Henrique

**An** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Mercredi 9 Janvier, animé par Patrick Laville

**Alb** Résidence **LES ALBATROS**  
Jeudi 10 Janvier, animé par Patrick Laville

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Jeudi 10 Janvier, animé par Isabelle Lépinay

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Vendredi 18 Janvier, animé par Les Belles de Mai

**SP** Résidence **SAINT-PAUL**  
Jeudi 24 Janvier, animé par Emmanuel Blanchet



Réservation auprès de la résidence de votre choix dans la limite  
des places disponibles. Participation : 4,10 € (tarif 2018)



**GRATUIT**

**1<sup>RE</sup> MARCHÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE**

**MERCREDI 10 OCTOBRE**

**Au programme : une marche commentée, gratuite et ouverte à toutes et tous, enfants, scolaires, étudiants, familles et Séniors de la ville de Tours.**

**Deux itinéraires vous sont proposés :**

- l'un de 1,5 km au départ du potager de la Gloriette avec rendez-vous à 13 h 15
- et l'autre de 5,5 km au départ du Centre Aquatique du Lac, également à 13 h 15

**Un goûter vous attendra à l'arrivée prévue aux Granges Collières aux Deux Lions !**

**Ambiance conviviale garantie !**

- **Un cadeau offert à chaque participant** •

**INSCRIPTIONS au 02.18.96.11.15**




## TRANSMISSIONS

**LA FAUSSE COMPAGNIE**, vous invite à découvrir sa dernière création **Vibrato** à l'occasion des **festivités martiniennes** dans un superbe kiosque.

Pour sa version « cabane » de son spectacle il vous est offert en amont la possibilité de réserver votre place.

**Rendez-vous donc le Samedi 10 Novembre à partir de 10 h (4 séances de 10h à 12h) sur les berges de Loire de Tours / place Anatole France.**

**Réservations au 02.18.96.12.01 avant le 5 Novembre 2018**



## WIMOOV VOUS ACCOMPAGNE !

Depuis près de 20 ans, **Wimoov** développe des plateformes de mobilité qui s'adressent à toutes les personnes en situation de fragilité, ayant besoin d'améliorer leur mobilité afin :

- D'accéder aux services et aux loisirs ;
- De faciliter leur quotidien...

Depuis 2018, la plateforme de mobilité met son expertise à la disposition du public Sénior en Indre-et-Loire.

Une conseillère mobilité **Wimoov** vous propose des ateliers collectifs, thématiques et gratuits :

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Vendredi 12 Octobre - 14 h 30

**Alb** Résidence **LES ALBATROS**  
Mardi 16 Octobre - 14 h 30

**AN** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Mercredi 17 Octobre - 14 h 30

**Col** Salle **GRANGE DU COLOMBIER**  
Mercredi 17 Octobre - 10 h 30

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Vendredi 19 Octobre - 14 h 30

**Pas** Résidences **PASTEUR et SAINT-PAUL**  
Vendredi 19 Octobre - 10 h 30

**Renseignements auprès des animatrices de chaque résidence.**

## ACTION DE PRÉVENTION SANTÉ

« **Le bien être après 60 ans, ça se cultive !** »

En partenariat avec **l'Assurance Retraite Centre** et l'association **Brain Up**.

Cette action s'adresse à des personnes retraitées, autonomes et indépendantes, soucieuses des effets du vieillissement.

Elle s'envisage dans un esprit convivial et interactif.

L'action débutera par une conférence intitulée « **Ma mémoire ; pourquoi et comment la stimuler !** »

**Lundi 14 Janvier 2019 à 14 h 30**

**Col** Salle **GRANGE DU COLOMBIER**

*Des ateliers suivront sur la mémoire et le sommeil (renseignements donnés au cours de la conférence).*

## SORTIES-SPECTACLES !

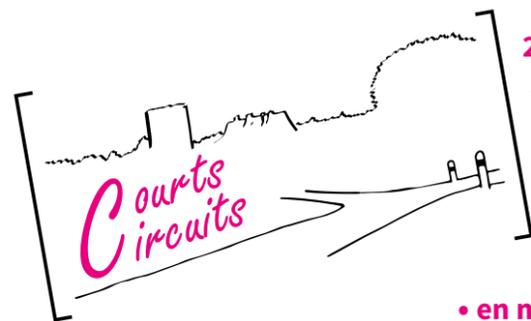
Le CCAS de Tours propose aux personnes de plus de 62 ans résidant sur la commune de profiter de tarifs préférentiels pour assister au spectacle

**Les Etoiles du Cirque de Pékin « Le Roi des Singes »**  
**Dimanche 27 Janvier 2019 à 14 h**  
**au Palais des Congrès du Vinci**

Le **Roi des Singes** est certainement l'histoire la plus connue en Chine, dans tout le continent asiatique, adapté par **Le Cirque Phénix**.



**Renseignements et Inscriptions au 02.18.96.12.01**  
**À compter du Lundi 19 Novembre 2018 (dans la limite des places disponibles)**  
**Tarif selon les revenus : de 10,50 à 42,00 €**  
**Les billets ne seront ni repris ni échangés.**



**2 sorties en minibus de courte durée** vous sont proposées sur chaque site, une au mois d'Octobre et la seconde en Novembre.



**Participation : 2,05 € / personne**

**Au départ des résidences :**

- **en matinée :** départ à **9 h** pour un retour entre **11 h 30** et **12 h**
- **ou en après-midi :** départ à **14 h 30** et retour entre **17 h** et **17 h 30**

**Les prochaines destinations :**

- **La Vallée de Courteineau, roulez plein sud et s'évader hors du temps dans un val à part ;**
- **Souvigny de Touraine, l'étang en Forêt d'Amboise et Saint-Règle.**

Les inscriptions auront lieu auprès de Michel lors des réunions d'informations ou au retour des sorties, pour des compléments d'informations contacter le service animation au **02.18.96.12.01**

**REPRISE DES COURTS CIRCUITS EN FÉVRIER 2019**

## Couture GRATUIT

« 3 bouts de chiffons,  
1 brin de caouette »



La couture, des ateliers où il se passe toujours quelque chose, de la joie, de la bonne humeur, du partage, du papotage, beaucoup de papotage et de belles créations faites de bouts de chiffons : des fleurs, des oiseaux, des sachets de lavande, des sacs, des portes clés... autant de petites créations à s'offrir ou à offrir pour le plaisir de tous.

Nathalie du service animation, vous accueille pour participer aux ateliers couture dans chaque résidence, rendez-vous à votre convenance de **10 h 00 à 12 h 00**, de **14 h 30 à 16 h 30**.

- AN** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Jeudis 18 Octobre, 29 Novembre et 13 Décembre
- Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Mercredis 21 Novembre et 5 Décembre
- Pas** Résidence **PASTEUR**  
Mercredis 24 Octobre, 7 Novembre et 12 Décembre
- Sp** Résidence **SAINT-PAUL**  
Mercredis 31 Octobre, 28 Novembre et 19 Décembre
- Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Lundis 29 Octobre, 26 Novembre et 10 Décembre



## CONCERT DE NOËL La Chorale des Gens Heureux

sera en représentation



**Le Mercredi 19 Décembre à 15 h 00 à la Résidence Schweitzer (dans la limite des places disponibles).**

## Atelier Carterie

... avec Nathalie

☎ 06.80.40.18.00 - Participation : 7,15 €

2019 va bientôt pointer le bout de son nez... n'achetez pas vos cartes de vœux, mais venez les fabriquer !!!

Qui plus est, une carte personnalisée et fabriquée de vos propres mains. Faire plaisir tout en passant un bon moment. Laisser vagabonder votre imagination. Places limitées, réservation recommandée.

**Lundi 19 Novembre  
à 14 h 30  
- Résidence ALBATROS -**



## PERMANENCE NUMÉRIQUE

Vous rencontrez certaines difficultés avec vos appareils numériques (ordinateurs, téléphones, tablettes ...) et vous souhaitez apprendre à les utiliser ?



Rendez-vous à l'espace numérique de votre résidence auprès d'Alice!

Si vous désirez bénéficier de cette action, renseignements au 02.18.96.12.01



- Alb** Résidence **LES ALBATROS**  
Lundi 8 Octobre, Mercredi 7 Novembre, Mercredi 12 Décembre
- AN** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Lundi 22 Octobre, Lundi 12 Novembre, Lundi 17 Décembre
- Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Lundi 15 Octobre, Lundi 19 Novembre, Lundi 10 Décembre
- Pas** Résidence **PASTEUR**  
Mercredi 17 Octobre, Lundi 5 Novembre, Lundi 3 Décembre
- Sp** Résidence **SAINT-PAUL**  
Mercredi 10 Octobre, Mercredi 14 Novembre, Mercredi 5 Décembre
- Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Mercredi 24 Octobre, Mercredi 21 Novembre et **CONCERT DE NOËL LE MERCREDI 19 DÉCEMBRE**

**La Chorale des Gens Heureux**  
Avec votre Chef de Chœur,  
Sami BAOUZZI !  
De 14 h 30 à 16 h 30



## Lundi 1<sup>er</sup>

### Après-midi Jeux

**AN** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,05 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Mardi 2

### Cinéma *Voisin contre voisin*

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,05 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Mercredi 3

### Après-midi culturel

**AN** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 15 h  
 Animé par ? *Henrique*  
 Combien ça coûte ? 4,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80



## Jeudi 4

### Tricot solidaire

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? Gratuit  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Après-midi culturel

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
 Quand ? À 15 h  
 Animé par ? *Henrique*  
 Combien ça coûte ? 4,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Raclette

**StP** Où ? Résidence Saint-Paul  
 Quand ? À partir de 18 h 30  
 Combien ça coûte ? De 8,20 € à 10,75 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Vendredi 5

### Cinéma *Le gendarme et les extra-terrestres*

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,05 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Lundi 8

### Après-midi Jeux

**StP** Où ? Résidence Saint-Paul  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,05 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Mardi 9

### Atelier culinaire

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 14 h  
 Animé par ? *"À fleur de goût"*  
 Combien ça coûte ? 7,15 €  
 Comment ? Inscriptions avant le 3 Octobre et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 11

### Tricot solidaire

**AN** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? Gratuit  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Vendredi 12

### Cinéma *Amour*

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,05 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

## Après-midi culturel

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 15 h  
 Animé par ? *Bérenère RORTAIS*  
 Combien ça coûte ? 4,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80



## Lundi 15

### Cinéma *Désaccord parfait*

**AN** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,05 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 18

### Crêpes Party

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
 Quand ? À 15 h  
 Combien ça coûte ? 4,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Tricot solidaire

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? Gratuit  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Loto fleuri

**StP** Où ? Résidence Saint-Paul  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Loto

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Vendredi 19

### Après-midi Jeux

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,05 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Lundi 22

### Cinéma *Et si le ciel existait*

**StP** Où ? Résidence Saint-Paul  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,05 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Mardi 23

### Après-midi Jeux

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,05 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Atelier créatif

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,15 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Cinéma *La grande sauterelle*

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,05 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Mercredi 24

### Crêpes Party

**AN** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 15 h  
 Combien ça coûte ? 4,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 25

### Tricot solidaire

**AN** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? Gratuit  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Atelier créatif

**StP** Où ? Résidence Saint-Paul  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,15 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Atelier floral

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,15 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Vendredi 26

### Après-midi Jeux

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,05 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Crêpes Party

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
 Quand ? À 15 h  
 Combien ça coûte ? 4,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04



## Mardi 6

### Atelier créatif

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,15 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32



## Après-midi culturel

**St Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
Quand ? À 15 h

Animé par ? Serge FOUCHER  
Combien ça coûte ? 4,10 €  
Comment ? Inscriptions avant le 26 Octobre et renseignements au 02.47.05.56.12



Serge FOUCHER

## Tricot solidaire

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Crêpes Party

**St Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 4,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Raclette

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
Quand ? À partir de 18 h 30

Combien ça coûte ? De 8,20 € à 10,75 €  
Comment ? Inscriptions avant le 1<sup>er</sup> Novembre et renseignements au 02.47.46.19.35

## Vendredi 16

### Après-midi Scabble

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22



## Raclette

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
Quand ? À partir de 18 h 30

Combien ça coûte ? De 8,20 € à 10,75 €  
Comment ? Inscriptions avant le 16 Octobre et renseignements au 02.47.66.67.04

## Mercredi 7

### Atelier créatif

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,15 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 8

### Cinéma *Amour*

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Vendredi 9

### Crêpes Party

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 4,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Mercredi 14

### Après-midi Jeux

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 15

### Après-midi Jeux

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Mardi 20

### Cinéma *Et si le ciel existait*

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Jeudi 22

### Tricot solidaire

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Raclette

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À partir de 18 h 30

Combien ça coûte ? De 8,20 € à 10,75 €  
Comment ? Inscriptions avant le 6 Novembre et renseignements au 02.47.37.03.22

### Après-midi Jeux

**St Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Vendredi 23

### Après-midi Jeux

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Lundi 26

### Cinéma



Le gendarme et les extra-terrestres

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

### Cinéma



Voisin contre voisin

**St Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Mardi 27

### Cinéma



La grande sauterelle

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Mercredi 28

### Loto

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 29

### Loto

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

### Tricot solidaire

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

### Cinéma



Désaccord parfait

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

## Mardi 4

Cinéma 



La grande sauterelle

**Pas** Où? Résidence Pasteur  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? 2,05 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

## Mercredi 5

Après-midi Jeux 

**An** Où? Résidence Arche des Noyers  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? 2,05 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80



## Jeudi 6

Après-midi Jeux 

**Alb** Où? Résidence Albatros  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? 2,05 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Tricot solidaire

**Gut** Où? Résidence Gutenberg  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? Gratuit  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22



## Loto de Noël

**StP** Où? Résidence Saint-Paul  
Quand? À 14 h  
Combien ça coûte? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12



## Cinéma



Voisin contre voisin

**Schw** Où? Résidence Schweitzer  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? 2,05 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Vendredi 7

Atelier floral 

**Gut** Où? Résidence Gutenberg  
Quand? À 14 h  
Combien ça coûte? 7,15 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.18.96.12.14

## Loto de Noël

**Pas** Où? Résidence Pasteur  
Quand? À 14 h  
Combien ça coûte? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Lundi 10

Cinéma  *Amour*

**An** Où? Résidence Arche des Noyers  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? 2,05 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Après-midi Jeux

**StP** Où? Résidence Saint-Paul  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? 2,05 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Mardi 11

Cinéma  *Et si le ciel existait*

**Alb** Où? Résidence Albatros  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? 2,05 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Cinéma *Désaccord parfait*

**Gut** Où? Résidence Gutenberg  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? 2,05 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Soirée culturelle

**Pas** Où? Résidence Pasteur  
Quand? À 19 h 30  
Animé par? Swing Gospel Singers  
Combien ça coûte? 4,10 €  
Comment? Inscriptions avant le 30 Novembre et renseignements au 02.47.66.67.04



Swing Gospel Singers

## Mercredi 12

## Après-midi culturel

**An** Où? Résidence Arche des Noyers  
Quand? À 15 h  
Animé par? Isabelle Lépinay  
Combien ça coûte? 4,10 €  
Comment? Inscriptions avant le 4 Décembre et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 13

## Tricot solidaire

**Gut** Où? Résidence Gutenberg  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? Gratuit  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Après-midi culturel

**Alb** Où? Résidence Albatros  
Quand? À 15 h  
Animé par? Isabelle Lépinay  
Combien ça coûte? 4,10 €  
Comment? Inscriptions avant le 4 Décembre et renseignements au 02.47.28.62.32

## Loto

**Schw** Où? Résidence Schweitzer  
Quand? À 14 h  
Combien ça coûte? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Cinéma



Le gendarme et les extra-terrestres

## Après-midi culturel

**StP** Où? Résidence Saint-Paul  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? 2,05 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Vendredi 14

Après-midi Jeux 

**Pas** Où? Résidence Pasteur  
Quand? À 14 h 30  
Combien ça coûte? 2,05 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Atelier créatif Noël

**Gut** Où? Résidence Gutenberg  
Quand? À 14 h  
Combien ça coûte? 7,15 €  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.18.96.12.14

## Mercredi 19

## Concert de Noël

**Schw** Où? Résidence Schweitzer  
Quand? À 15 h  
Animé par? La Chorale des Gens Heureux  
Combien ça coûte? Gratuit  
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35



## Chaque Jeudi matin... " Les marcheuses "

« La marche, c'est bon pour la santé et bon pour le moral. C'est simple, il suffit de mettre un pied devant l'autre, de recommencer, et vous êtes randonneur !... »

Venez nous rejoindre le jeudi matin avec Estelle. Nous avons mis en place quelques petites sorties bien sympathiques (1 h 30 environ) en toute simplicité et convivialité.

L'île Honoré de Balzac, sa végétation et ses animaux, les Prébendes (cadre magnifique), les rives du Cher à longer, etc...

Les balades sont accessibles, avec une obligation de trouver des bancs sur le trajet pour faire une pause. Nous vous attendons avec plaisir...

Contactez Estelle au 06.25.73.20.69 pour tous renseignements.  
« À bientôt donc... sur les chemins. » Françoise Ferey et Colette Dellenbach

## GYMNASTIQUE EN RÉSIDENCES \*

Envie de garder la forme ? Pourquoi ne pas rejoindre les adeptes de la Gymnastique ? Renseignements et inscriptions auprès du service animation. Dans la limite des places disponibles. S'adresse aux personnes de **65 ans et plus** et résidant sur Tours - **GRATUIT**



**Alb** Résidence **LES ALBATROS**  
Mercredi de 14 h à 15 h - Gym douce

**An** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Mardi de 16 h 30 à 17 h 30 - Gym douce

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Lundi de 15 h 30 à 16 h 30 - Maintien en forme

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
Lundi de 14 h 30 à 15 h 30 - Gym douce

**St P** Résidence **SAINT-PAUL**  
Mardi de 14 h 30 à 15 h 30 - Gym douce

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Lundi de 14 h à 15 h - Maintien en forme

**Rf** Salle **RENÉ FONCK**  
Lundi de 14 h 30 à 15 h 30 - Maintien en forme

**NOUVEAU** Mardi de 9 h 30 à 10 h 30 - Gym douce

**Col** Salle **GRANGE DU COLOMBIER**  
Lundi de 10 h 15 à 11 h 15 - Maintien en forme

**NOUVEAU** Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30 - Maintien en forme

## TAÏ CHI CHUAN \*

(gymnastique traditionnelle chinoise)

Mardis de 9 h 30 à 10 h 30  
Résidence **SCHWEITZER**  
2, 9 et 16 Octobre  
6, 13, 20 et 27 Novembre  
4, 11 et 18 Décembre

**NOUVEAU**  
Mercredis de 14 h à 15 h  
Salle **GRANGE DU COLOMBIER**  
Renseignements :  
02.18.96.12.01

Par session de 10 séances, **participation 31,80 €**.

Renseignements et inscriptions auprès du Service animation. Dans la limite des places disponibles.



## QI GONG \*

(gymnastique énergétique chinoise)

Mardis de 11 h à 12 h  
Salle **GRANGE DU COLOMBIER**  
2, 9 et 16 Octobre  
6, 13, 20 et 27 Novembre  
4, 11 et 18 Décembre

**NOUVEAU**  
Vendredis de 14 h à 15 h  
Résidence **SCHWEITZER**  
Renseignements :  
02.18.96.12.01

Par session de 10 séances, **participation 31,80 €**.

Renseignements et inscriptions auprès du Service animation. Dans la limite des places disponibles.



\* UN CERTIFICAT MÉDICAL DE MOINS DE TROIS MOIS DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DE CES ACTIVITÉS VOUS SERA DEMANDÉ À LA PREMIÈRE ADHÉSION. IL RESTERA VALABLE TROIS ANS.

## clins d'œil souvenirs ;-)

## RETOURS SUR LES BARBECUES DE VOTRE ÉTÉ

« UN REPAS EST INSIPIDE S'IL N'EST ASSAISONNÉ D'UN BRIN DE FOLIE »

*Erasmus Philosophe, écrivain, scientifique, 1467-1536*



Discussions animées, rires, musique, jeux, karaoké ont égayé ce midi du 31 mai et cette soirée du 12 juillet dernier lors des barbecues proposés à la Résidence **SAINT-PAUL**.

« Magnifiques » furent ces moments réunissant habitants de la Résidence et séniors du quartier auprès d'un barbecue à savourer grillades, tomates provençales et poire Belle-Hélène.

Midi ou soir, peu importe ! Un brin de folie a accompagné les « estivants », venus partager un bon repas, à pousser la chansonnette(s).... Esprit Guinguette et au programme Quizz, Karaoké !

Ooh qu'il faisait bon vivre dans le jardin de la Résidence comme dans les jardins de toutes les résidences à l'occasion des barbecues annuels ! Vous aussi ! Ayez ce brin de folie !

Poussez la porte d'une des résidences du CCAS pour partager et découvrir cette ambiance chaleureuse, conviviale et festive !

Le barbecue est à l'Été, ce que sont les raclettes à l'Hiver ! Sans oublier les crêpes-party ! Alors si vous n'étiez pas là cet Été, vous êtes les Bienvenus cet hiver...

*Audrey*



## LE SORT S'ACHARNE !!!



Après 2 années d'existence, 4 barbecues organisés et les 4 sous la pluie il va falloir prier Madame MÉTÉO pour les prochains...

Malgré cela, la bonne humeur était au beau fixe. Les participants ont passé un agréable



moment et surtout apprécié les mets proposés. Au menu, les éternelles chipolatas, merguez et ventrèches, accompagnées de tomates provençales et pommes duchesse. Un régal !

Mais qui dit barbecue, dit Animation. Nous avons poursuivi cette belle journée... avec un « Pictionary », une belle « partie de rire ». Le but étant de faire deviner un mot ou une expression à son équipe, en dessinant ou en mimant. Après quelques appréhensions, le rire a gagné tous les participants.

On peut donc affirmer que « Faire rire, c'est faire oublier. Quel bienfaiteur sur terre, qu'un distributeur d'oubli. »

*(V. HUGO, poète, dramaturge, et prosateur romantique français, 1802-1885)*

*Karine*

## LE JARDIN IDÉAL DE GUTENBERG



Il manquait de couleurs ce jardin... ! Depuis le mois de mai, il reprend vie, couleur et forme.

Claude, magicien de la scie, du marteau et du bois a confectionné avec talent des bacs à fleurs surélevés ; il y pousse fleurs, plantes aromatiques et tomates cerises. La Chorale des enfants de Courteline est même venue offrir une prestation vocale par un bel après-midi ensoleillé du mois de juin.

4 résidentes : Jeanine, Simone, Ghislaine et Huguette s'organisent chaque jour pour le bichonner pour le plus grand plaisir de chacun.

Nathalie



## LE TEMPS D'UN PIQUE-NIQUE...



A la suite d'une invitation pour un pique-nique dans le jardin de SAINT-PAUL, sous les ombrages par un temps splendide, nous nous installons, une douzaine de résidentes (la gente masculine étant absente...) avec les résidentes de Pasteur. Chacune disposait les plats sur une table joliment décorée, assises dans des fauteuils de jardin de différentes couleurs. Ensemble harmonieux, nous mettant en appétit...

La conversation se portait sur les animations. En bout de table, Estelle notre animatrice et Madame Heuline la responsable de la résidence. Nous avons passé de bons moments, Estelle nous ayant proposé un quizz musical qui a eu beaucoup de succès. Que de convivialité et de détente dans un cadre de fleurs et de verdure. La prochaine fois nous solliciterons les personnes de l'extérieur.

Hélène de Pasteur



## LE MOIS DE JUIN ÉTAIT PLACÉ SOUS LE SIGNE DU PARTAGE.

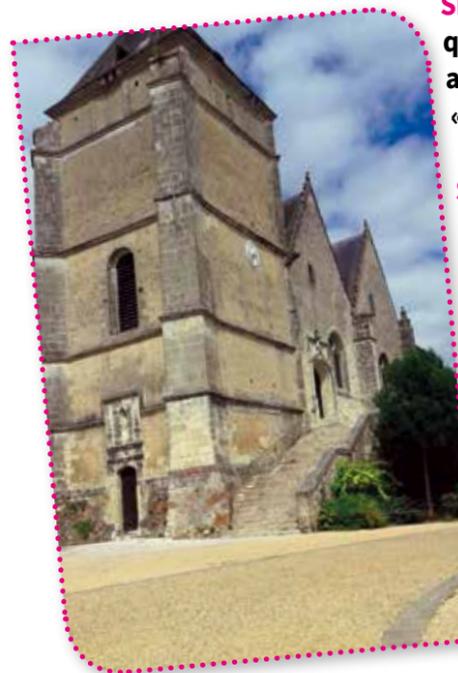
La Résidence ARCHE DES NOYERS a accueilli 3 classes de l'école Christ Roi pour des après-midi de partage autour de jeux, de chansons, et surtout de souvenirs. En effet, les résidents ont accepté de confier aux écoliers leurs souvenirs d'enfance. Des rencontres pleines de spontanéité et de complicité !

Chaque lundi et jeudi à 16h30 des seniors participent à l'aide aux devoirs des enfants de l'école Christ Roi (classes de CP à CM2). Si vous souhaitez participer à ce projet, vous pouvez nous joindre au : 06.87.89.81.67 ou encore au 02.47.41.64.80

Hafida



## SI...



Si aux confins de l'été vous constatez qu'un bon nombre de personnes ont ajouté à leur vocabulaire les mots : « Roumer » ou « Dême ».

Si ces mêmes personnes ont l'air d'avoir plaisir à glisser ces mots dans leur conversation.

S'ils semblent éveiller, dans un sourire, une pause à l'ombre d'un châtaigner ou sur la haute place d'un village.

Si ces mots raniment en eux le souvenir : des frais méandres d'un cours d'eau paresseux, de prairies jaunies au soleil de l'été, de petites églises millénaires, d'une puissante collégiale, d'arbres de haies penchés sous le poids de leurs ombres, de demeures recroquevillées aux creux de vallons oubliés, de plaines à perte de vue engourdis après les moissons, de bâtisses fabuleuses surgissant du passé...

Si tout ceci vous semble étrange n'en soyez pas troublé. Il ne s'agit pas d'une séquelle liée aux fortes chaleurs ! Pas plus qu'un langage secret...quoique !

Non, « La dême » et « La Roumer » sont les rivières effleurées par les « Courts Circuits » de cet été...deux rivières parmi la trentaine qui sillonnent l'Indre-et-Loire...deux rivières et leurs secrets...

Et si...

Michel



## BALCONS EN FÊTE !

Du Mercredi 2 Mai au Vendredi 29 Juin, vous avez répondu à l'invitation de la Ville de Tours et à son concours annuel des Maisons Fleuries.

Un grand bravo à Gisèle MIRANDELLE de la Résidence SCHWEITZER pour une magnifique 22<sup>ème</sup> place dans la catégorie des **balcons fleuris** (119 participants). Toutes nos félicitations également à Jean FOCHE de la Résidence PASTEUR (32<sup>ème</sup>) et à Alice POUPIN de la Résidence ARCHE DES NOYERS (84<sup>ème</sup>).

Rendez-vous... l'année prochaine ! Encore plus nombreux et nombreuses...



Magnifique floraison de Gisèle MIRANDELLE



# QUICHE AUX CHAMPIGNONS

## Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ Pâte brisée : 250 gr.
- ▶ Champignons de Paris : 400 gr.
- ▶ 3 œufs
- ▶ Crème fraîche : 25 cl.
- ▶ 2 échalotes
- ▶ Comté râpé : 50 gr.
- ▶ Botte de ciboulette : 1
- ▶ Beurre : 40 gr.
- ▶ Muscade, sel, poivre



**Difficulté** 🍷🍷🍷  
**Abordable** €€€€

## Préparation :

- ▶ Nettoyez et émincez les champignons. Hachez finement les échalotes. Faites-les fondre 3 min. à la poêle dans le beurre. Ajoutez les champignons, cuisez-les 8 min en remuant souvent, le jus doit s'évaporer. Salez, poivrez.
- ▶ Battez les œufs avec la crème, le Comté, la ciboulette ciselée, sel, poivre et muscade râpée.
- ▶ Beurrez un moule à tarte de 28 cm et garnissez de pâte brisée, piquez le fond à la fourchette. Disposez les champignons tiédés dessus.
- ▶ Nappez avec le mélange aux œufs. Faites cuire 25 min. sur une grille dans le four préchauffé à thermostat 7 (210°C). Servez chaud.

**Astuce :** pour davantage de croustillant, faites précuire le fond de tarte « à blanc » 10 min. au four.



## JEU | Sudoku n°7

5		6	9				8	2
		8		6				7
	7	4		8	2	1	9	
		7			3		2	
2	4						6	5
	5		8			7		
	3	1	2	9		6	7	
7				4		2		
8	6				7	4		9

*Solution du Sodoku dans le prochain numéro...*

### Solution du n° 6

4	5	1	6	2	3	8	7	9
2	8	3	9	5	7	4	6	1
6	9	7	8	1	4	2	3	5
7	4	5	1	3	2	6	9	8
3	6	9	4	8	5	7	1	2
1	2	8	7	9	6	5	4	3
5	1	4	3	7	8	9	2	6
9	7	2	5	6	1	3	8	4
8	3	6	2	4	9	1	5	7

