

Trimestriel gratuit

TOURS ANIM' SÉNIORS

n°
139

Le magazine de tous vos loisirs

Juillet / Août / Septembre 2020

"FENÊTRES OUVERTES"

un déconfinement actif et créatif

Découvrez les nouveautés !



Réalisé par Rose MORATILLE



Qui aurait pu prévoir qu'une pandémie nous confinerait du jour au lendemain ? Qui aurait pu prévoir que nous passerions un Printemps à la maison ?

Ce confinement a été vécu très différemment par chacun d'entre nous. Alors aujourd'hui nous vous lançons un appel : faites-nous partager votre confinement. Dites-nous ce que vous avez fait, comment vous vous êtes organisés, quels liens vous avez développés ou créés, quelle solidarité vous avez mise en place ou dont vous avez été bénéficiaires... Bref, aidez-nous à garder un témoignage de cette période. Nous en ferons une exposition, voire un recueil.

Nous sommes maintenant en déconfinement, et ce numéro est là pour vous proposer une sortie tout en douceur. Tout d'abord, prenez soin de vous. L'immobilisation forcée nous a amoindri physiquement. Vous trouverez donc dans ces pages un réveil musculaire pour repartir du bon pied et en bonne forme.

Vous trouverez aussi comment confectionner un masque en tissu et comment l'utiliser. J'en profite pour dire un grand merci à celles et ceux qui en ont fabriqués tout au long des semaines pour les autres. De très beaux gestes de solidarité.

Ensuite, vous trouverez beaucoup de jeux cérébraux (il est important de garder la forme de ce côté-là aussi !) et des mandalas. Ces mandalas sont dans la droite ligne des activités "Musée à la maison", qui ont connu un grand succès et permis d'embellir les jours et les murs.

Enfin, il faut continuer à vous chouchouter, alors il y a des recettes colorées d'Été à tester, goûter, re-tester, améliorer et partager.

D'ailleurs, à propos de partage, n'oubliez pas tous les petits moments très chouettes de l'Été : les barbecues, les moments entre voisins, amis, familles. Sortez vous promener, retrouvez les bonheurs du quotidien (faire son marché, prendre un café en terrasse, flâner en ville...). La vie extérieure repart, avec de nouveaux gestes.

Prenez soin de vous, passez un bel Été.

Marion NICOLAY-CABANNE
1^{re} Adjointe au Maire de Tours
Vice-présidente du CCAS
Présidente de l'UDCCAS 37

on vous informe... • Recensement Canicule	P. 3
fenêtres ouvertes • En un mot... : MERCI !	P. 4
lettre de confiné • Partageons notre confinement	P. 5
"le musée à la maison" • Que d'artistes	P. 5
réveil musculaire • 30 minutes pour rester en forme	P. 6
sudokus	P. 8
mandalas à colorier	P. 10
mots croisés	P. 13
mots casés	P. 13
jeux de mots... • Trouver les mots manquants • Quiz	P. 14
un peu de cuisine... salée • Salade de coquillettes aux petits pois • Verrines de tomates cerises, radis roses au crumble de fromage frais	P. 15
un peu de cuisine... sucrée • Tarte tatin aux abricots • Coupe de fruits rouges et mascarpone	P. 16
masques en tissu	P. 17
les solutions... et on ne triche pas !	P. 19



- **Éditeur de la publication** : CCAS de Tours
- **Directrice de publication** : Marion NICOLAY-CABANNE
- **Responsable de publication** : Denis GUIHOMAT - Directeur général
- **Rédaction** : Frédéric DUMAS, Claire DOUCET-TOUCHARD et Claire-Hélène DUPONT - CCAS de Tours
- **Relecture** : Christiane MOREAU, Nadia BEN AHMED, Michel LEROUX - CCAS de Tours
- **Crédits photos et illustrations** : Frédéric DUMAS, Nathalie DELMEAU-RACON, Hafida MOULAY, Betty MARTIN - CCAS de Tours ; D.R. ; pixabay.com
- **Illustration de une** : Rose MORATILLE
- **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS
- **Impression** : Numeriscann - 41, Boulevard Louis XI - Z.I. du Menneton - 37000 TOURS
- **Tirage** : 3 000 exemplaires
- **Dépôt légal** : 3^{ème} trimestre 2020
- **Contact** : CCAS de Tours - 2, allée des Aulnes - CS 81237 - 37012 TOURS CEDEX 1
☎ 02.18.96.11.15 - contact@ccas-tours.fr

www.ccas-tours.fr

@CCAS.Tours

on vous informe...

À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ ET DES RISQUES DE CANICULE FAITES-VOUS RECENSER !

Dans le cadre du dispositif de veille et d'urgence institué dans chaque département, déclenché en cas de risques exceptionnels et notamment de canicule, les maires sont tenus de recenser à titre préventif et à leur demande : les personnes de 60 ans et plus reconnues inaptes au travail, les personnes âgées de 65 ans et plus, et les personnes handicapées, isolées et vivant à leur domicile.

Le recensement facilitera l'intervention des services sanitaires et sociaux compétents en cas d'alerte à la canicule.

Les personnes domiciliées à TOURS et intéressées par ce recensement, peuvent se renseigner : CCAS de Tours - 2, Allée des Aulnes - 37012 TOURS CEDEX 1 - ☎ 02.18.96.11.15

Les personnes déjà enregistrées restent inscrites sur le fichier sans démarche supplémentaire de leur part. Néanmoins, elles peuvent signaler au CCAS de Tours tout changement intervenu ou à venir depuis leur inscription ainsi que leurs absences programmées pendant l'Été.

Quelques rappels et recommandations :

Avant la canicule, j'anticipe :

- Je vérifie l'état de mon ventilateur et je m'équipe d'un brumisateur
- Je fais quelques provisions de conserves (légumes, fruits, compotes, ...)
- Je fais quelques provisions de produits surgelés
- Je mets de côté les numéros de téléphone de mes proches, médecin, aide à domicile, ...
- Inutile de stocker de l'eau, celle du robinet est potable !

EN CAS DE DIFFICULTÉS, APPELER LE CCAS DE TOURS AU 02 18 96 11 15

Pendant la canicule :

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

Je bois régulièrement de l'eau

Je mouille mon corps et je me ventile

Je mange en quantité suffisante

J'évite les efforts physiques

Je ne bois pas d'alcool

Je maintiens ma maison au frais: je ferme les volets le jour

Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Plus d'informations : 0 800 06 00 00 (appel gratuit) www.solidarites.santé.gouv.fr • www.météo.fr • 115

Et en cas de difficulté pour assurer vos repas, vous pouvez contacter le Service de **Portage de Repas** du CCAS de Tours : ☎ 02.18.96.11.15





En un mot... : MERCI ! 😊

Un immense "merci" rempli de sincérité et de bienveillance. Il s'adresse à vous toutes et tous qui avez vécu ces longues semaines de confinement au sein des six résidences autonomie du CCAS de Tours.

Face à une situation inédite, angoissante et chargée d'incertitudes, chacun et chacune d'entre vous a su faire preuve de patience et d'écoute. Il a fallu apprendre à vivre différemment avec l'application des "gestes barrières". Cela a été un réel sacrifice de vous priver de la visite de vos familles et proches mais vous avez appris à utiliser des tablettes numériques pour les voir à distance. Vous avez su résister à toutes les contraintes du Covid-19 !

Le service Animation a ainsi repensé la manière d'organiser vos activités durant cette période avec des kits de loisirs créatifs et élabore déjà la reprise progressive d'activités pour les mois à venir.

Et évidemment, ce "merci" s'adresse du fond du cœur au personnel du CCAS. Ces femmes et hommes qui vous accompagnent chaque jour, depuis des années, ont répondu présents afin de veiller sur vous, de vous rassurer par leur écoute, et de lutter contre votre isolement.

BRAVO À EUX !



| lettre de confiné

Partageons notre confinement

Mardi 17 mars 2020, 12h00, « Confinement », le mot est tombé. Personne ne l'a vu venir, ce virus, mais de jour en jour il se multiplie, une nouvelle maladie est apparue, la COVID-19. Les urgences se remplissent, les soignants sont sur le front.

C'est une nouveauté pour la population. La « Population Confinée » n'a pas le choix ; protéger les autres et se protéger. Que de changements, plus de sortie, juste le strict nécessaire, tout est au ralenti voire à l'arrêt.

Curieusement le confinement procure l'envie soudaine de se rapprocher des autres : la famille, les amis, les voisins...

Des parents partagent de nouveaux moments, ils font "l'école" à la maison ; d'autres découvrent le « télétravail », il est devenu en vogue. Le confinement crée de l'isolement et accentue celui de ceux qui le vivent déjà. La population s'adapte, les inventions et astuces ont le vent en poupe.

Chacun vit son confinement à sa façon, à vous de nous dire ce que vous ressentez ou avez ressenti sous la forme d'un écrit, poème, lettre, création... qui vous inspirent.

Une exposition et un recueil seront créés pour vous permettre de les partager.

P.S. : Est-ce que je dois remplir une attestation pour vous dire tout ça... ?

Claire-Hélène

Envoyez à :
CCAS de TOURS - Service Animation
CS 81237
37012 Tours CEDEX 1
ou par mail à : animation@ccas-tours.fr

| "le musée à la maison"

Que d'artistes !!!

Sur l'idée initiée par le Musée des Beaux-arts de Tours, 6 KITS « Le musée à la maison » ont été créés par les animatrices et ont trouvé leurs adeptes en résidences autonomie. Les coloristes ont pu, chaque semaine, s'essayer « à la manière de » en passant de Matisse à Mucha... ou encore par Haring, mais aussi revisiter en couleurs les monuments de la ville de Tours tels que le Pont Wilson, le Château de Tours...

Au fil des semaines, les œuvres sont venues tapisser les lieux de vie des résidences qui sont aujourd'hui de vrais musées.

Bravo à tous !

Claire



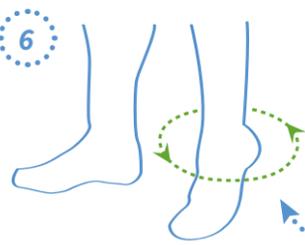
RÉVEIL MUSCULAIRE

30 minutes pour rester en forme !!!

Détendez-vous et octroyez-vous 30 minutes pour votre santé !
Mettez votre musique préférée...
Enfilez une tenue et des chaussures adaptées...
Et préparez votre bouteille d'eau !

En partenariat avec :
Siel Bleu GROUPE ASSOCIATIF
www.sielbleu.org
et le Service Prévention Hygiène - Sécurité du CCAS de Tours

Etape n°1

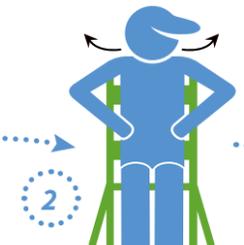


Effectuez des rotations avec votre cheville droite, 5 fois vers l'intérieur et 5 fois vers l'extérieur. Même exercice avec votre cheville gauche.

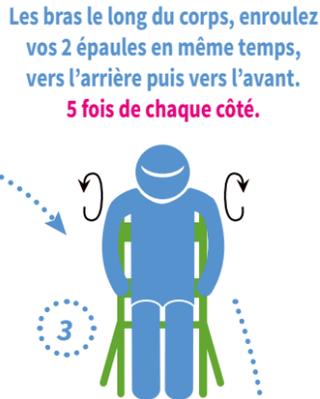
• Allez à votre rythme, sans forcer, selon vos capacités pour éviter toute blessure.
• Pensez à bien respirer et à vous hydrater régulièrement et surtout prenez votre temps.



Pour ces 6 premiers exercices, vous serez en position assise, sur une chaise, bien calé au dossier. Bougez la tête de haut en bas. 5 fois dans chaque sens.



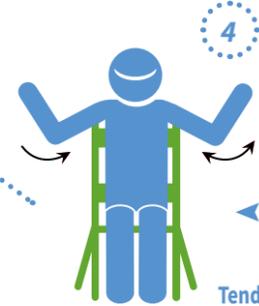
Bougez la tête de droite à gauche. 5 fois de chaque côté.



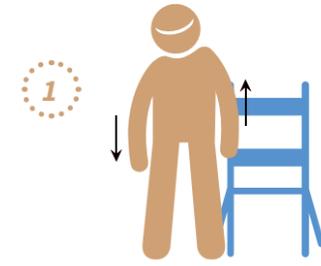
Les bras le long du corps, enrroulez vos 2 épaules en même temps, vers l'arrière puis vers l'avant. 5 fois de chaque côté.



Joignez vos mains et formez des rotations, en 8, pour échauffer vos poignets. En comptant jusqu'à 10.



Tendez les bras devant vous et pliez les coudes. Ecarter et rapprochez les bras. 10 fois.



Pour les 2 exercices suivants, vous serez debout. Mettez vos bras le long du corps, les pieds à largeur d'épaules, étirez votre bras droit le long de votre jambe droite en essayant de descendre un peu plus à chaque fois. Même exercice du côté gauche. 10 fois de chaque côté.



Montez un escalier imaginaire, en montant bien les jambes et en posant bien les pieds à plat. 10 fois.



Debout derrière votre chaise, prenez appui sur le dossier et ramenez vos talons aux fesses. 10 fois.



Etape n°3



Levez votre bras droit à hauteur de poitrine, bien tendu, avec le dos de la main gauche sur le coude droit, ramenez le bras vers vous, en résistant. Même exercice du côté gauche. Tenir 5 secondes de chaque côté.



Posez votre main droite à la base de votre cou côté gauche puis massez. Même exercice du côté droit. 5 fois de chaque côté.



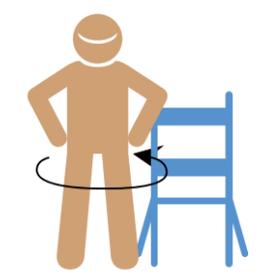
Debout, une main en appui sur le dossier de votre chaise si vous le souhaitez, jambes jointes et mains sur les hanches ou sur les genoux, faites des cercles avec vos genoux. 5 fois dans chaque sens.



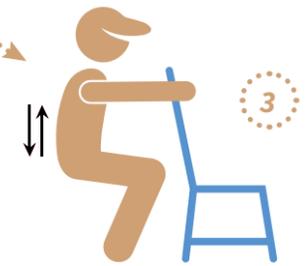
Bien assis sur votre chaise, passez votre main droite sous votre cuisse droite et ramenez votre pied sur votre cuisse gauche avec votre main gauche. Appuyez doucement sur votre genou avec main gauche. Tenir 5 secondes de chaque côté.

Partagez avec nous votre « expérience sportive », en un mot, une phrase ou une image à l'adresse : animation@ccas-tours.fr

Etape n°2



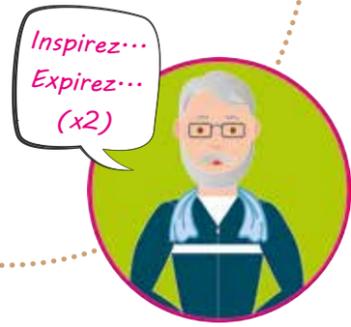
Mettez vos bras le long du corps, les pieds à largeur d'épaules, les mains sur les hanches. Faites des cercles avec votre bassin, en essayant d'élargir de plus en plus. Dans un sens puis dans l'autre. 10 fois.



Reprenez votre chaise. Debout derrière votre assise, prenez appui sur le dossier et pliez les genoux, doucement, en descendant le plus bas possible puis remontez. 10 fois.



Bien assis sur votre chaise, levez vos 2 jambes jointes, le plus haut possible et ramenez-les au sol doucement. 10 fois. Continuez l'exercice en levant vos jambes l'une après l'autre et ramenez au sol doucement. 5 fois de chaque côté.



Vous pourrez, en pratiquant régulièrement, augmenter les séries des exercices proposés ou vous faire votre propre programme en respectant les étapes indiquées.



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



N°13

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



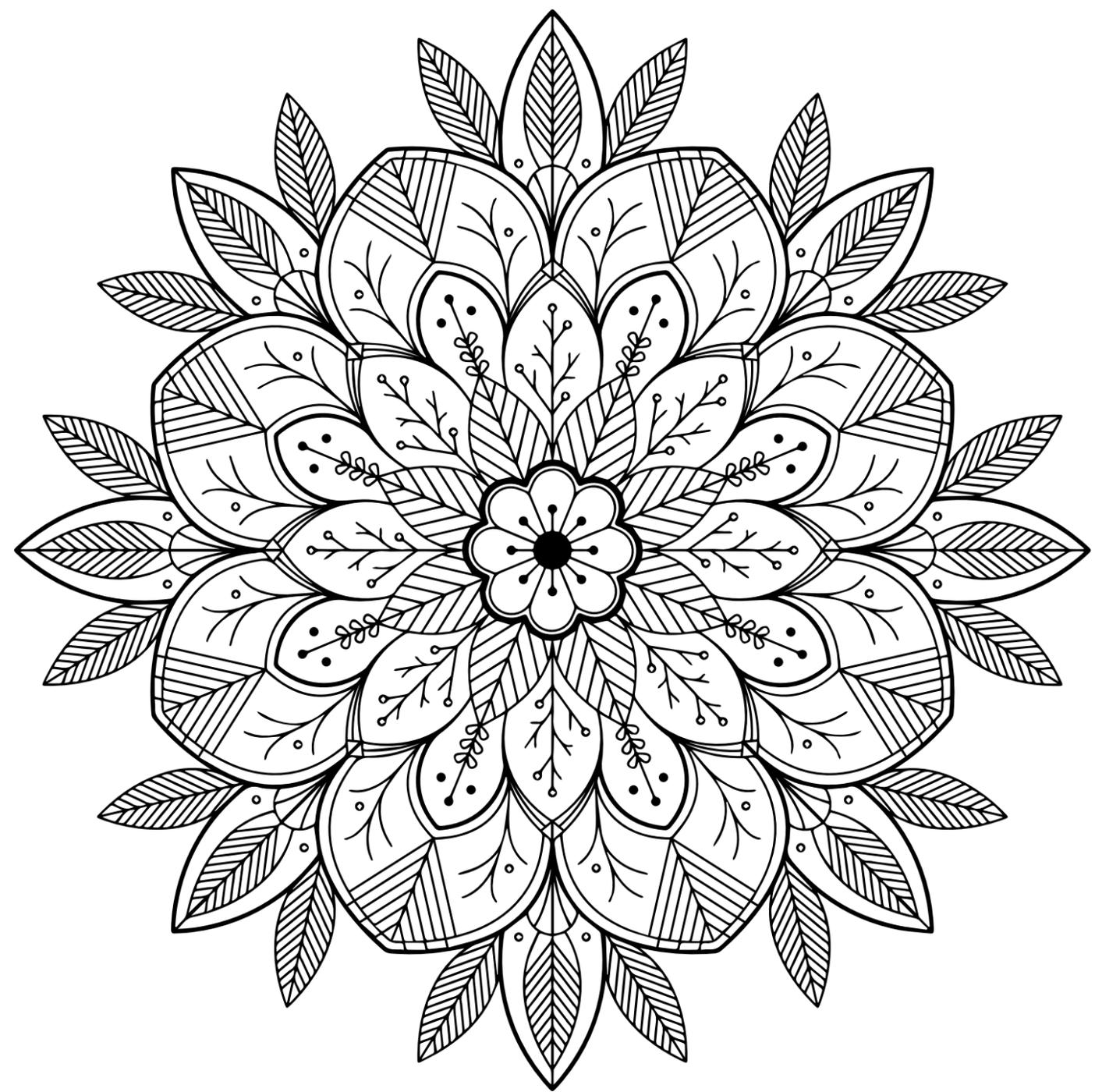
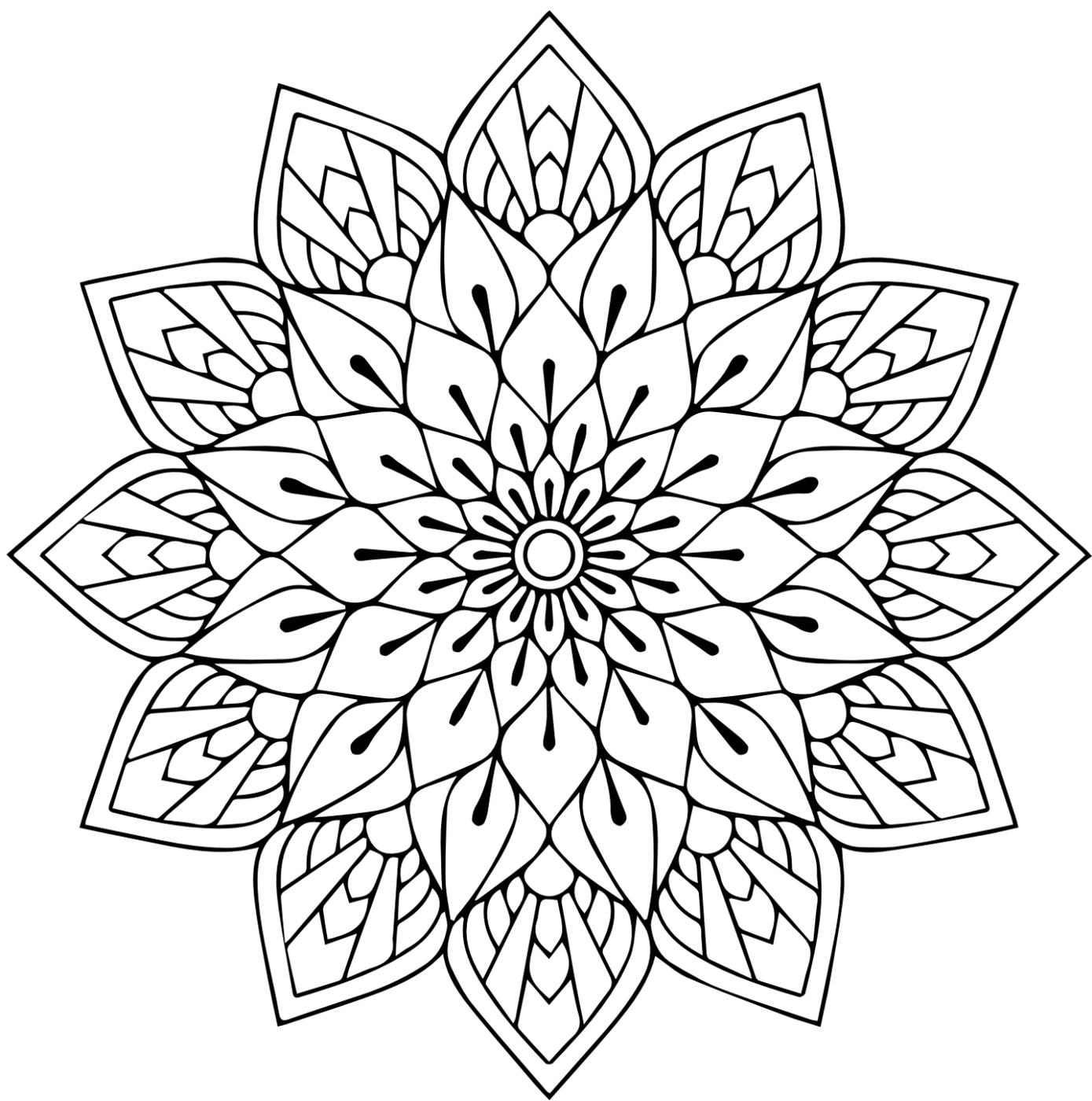
N°14



N°15

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







mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

HORIZONTALEMENT :

1- Magnifierais **2-** Parfumasse **3-** Peintre espagnol • Morceau de cercle • On le fait pour boire un coup **4-** Fusil à répétition • Pareillement **5-** Sur la gamme • Poisson d'eau douce • Pied **6-** Déesse des eaux • Tressa **7-** Inflammation des ganglions lymphatiques • Nationale **8-** Déroute • Pas moi **9-** Symbole en noir et blanc • Quartier général **10-** Fit du bien • Petite bête préhistorique **11-** Balai • Armes de poing **12-** Brasse • Utilise

VERTICALEMENT :

1- Insémination artificielle • Chien **2-** Fibre synthétique • Recueil **3-** Vent • Pour partir à leur chasse il faut y croire **4-** Comme de la pâte à modeler • Classification des huiles pour moteurs **5-** Sur la gamme • Essence **6-** Pizzeria • Vidé **7-** Titre anglais • Ressemblas **8-** Savoir • Grande jatte **9-** Dieu égyptien • Pierre d'aigle **10-** Apparence • Retire **11-** De même grandeur **12-** Manche • Partie • Connu

mots casés

2 LETTRES

AI
AN
AU
BN
DE
GO
IN
UT

3 LETTRES

AIL
AXE
FIE
ION
PAN
RIO

4 LETTRES

BALS
OLIM
TAIN
VIOL
YOLE

5 LETTRES

AGITE
BAGNE
FUMAI
GRUAU
IRAIT
LADRE
MAINS
OUSTE
RADAR

6 LETTRES

ABOYER
ANANAS

7 LETTRES

ABANDON
MERINOS
VOGUERA

8 LETTRES

DRAGONNE

9 LETTRES

ADAPTABLE

10 LETTRES

ISOLEMENTS



Trouver les mots manquants

"En sortant de l'école"
JACQUES PREVERT

Une qui fuyait
Fuyait tout autour de la terre
Fuyait tout autour de la mer
Fuyait devant

Qui voulait l'attraper
Et nous sur notre chemin d'fer
On s'est mis à

Rouler derrière l'hiver
Et on l'a écrasé
Et la maison s'est arrêtée
Et le nous a salué
C'était lui le garde barrière
Il nous a bien remercié
Et toutes les fleurs
De toute la terre
Soudain se sont mises à

Pousser à tort et à travers
Sur la de chemin d'fer
Qui ne voulait plus avancer
De peur de les abîmer
Alors on est revenu à

A pied tout autour de la terre
A pied tout autour de la mer
Tout autour du

De la lune et des étoiles
A pied à cheval en

Et en bateau à voile.

Allez ! On vous souffle... :
l'hiver, maison, pied,
pousser, printemps, rouler,
soleil, voie, voiture

QUIZ

- 1- Qui a succédé à Vincent Auriol comme président de la République ?
a) Charles de Gaulle b) Albert Lebrun c) René Coty
- 2- Quel bénédictin français est le père légendaire du Champagne ?
a) Don Pérignon b) Louis XIX c) Christopher Merret
- 3- Comment s'appelle l'appareil qui sert à distiller ?
a) Alambic b) Distilleur c) Brûleur
- 4- La cité de Daoulas est traversée par trois rivières, dont le Lohan, le Lezuzan. Quelle est la 3^{ème} ?
a) La Douphine b) L'Elorn c) La Mignonne
- 5- Qui est le dieu romain de la vigne et du vin ?
a) Dionysos b) Bacchus c) Tryo
- 6- A quel poisson se réfère-t-on pour désigner une personne fraîche et en pleine forme ?
a) La Carpe b) Le Gardon c) Le Requin
- 7- Comment appelle-t-on la bouteille de champagne contenant 3 litres ?
a) Marie-Jeanne b) Magnum c) Jeroboam
- 8- A quel coléoptère associe-t-on des idées noires ?
a) Le Cafard b) Le papillon c) L'hanneton
- 9- En 1962, qui chante « Les roses de Corfou » ?
a) Edith Piaf b) Georgette Plana c) Nana Mouskouri
- 10- Quel est le nom de jeune fille d'Yvonne de Gaulle ?
a) Vendroux b) Ventoux c) Gendroux
- 11- Quelles premières pierres furent posées dans la nuit du 12 au 13 août 1961 ?
a) Mur des Lamentations b) Mur de Berlin c) La Grande Muraille
- 12- Quel groupe terroriste kidnappa et assassina le 1^{er} ministre italien Aldo Moro ?
a) Les brigades bleues b) Les brigades rouges c) Les brigades noires
- 13- Qui fut chancelier de l'Allemagne de l'ouest, de 1949 à 1963 ?
a) Adenauer b) Kiesinger c) Ehrhard
- 14- Quelle catastrophe survint en Atlantique Nord, le 14 avril 1912 ?
a) L'explosion de Halifax b) Le naufrage du Titanic c) La Tempête des Grands Lacs

| un peu de cuisine... salée



SALADE DE COQUILLETTES AUX PETITS POIS

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 350 g de coquillettes
- ▶ 200 g de dés de jambon
- ▶ 200 g de petits pois
- ▶ 300 g de crème fraîche
- ▶ 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- ▶ ½ l de fond de légumes
- ▶ Persil frais
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- ▶ Pelez et émincez finement les oignons ;
- ▶ Lavez et ciselez le persil frais ;
- ▶ Faites cuire les coquillettes dans une casserole d'eau bouillante, après 5 minutes de cuisson ajoutez les petits pois et les oignons ;
- ▶ Egouttez après cuisson et versez dans un saladier ;
- ▶ Ajoutez les dés de jambon et le persil, mélangez bien ;
- ▶ Mélangez dans un bol le fond de légumes, la crème fraîche, la mayonnaise, du sel et du poivre ;
- ▶ Versez dans le saladier en mélangeant bien ;
- ▶ Réservez au frais jusqu'au service.



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€



VERRINES DE TOMATES CERISES, RADIS ROSES AU CRUMBLE DE FROMAGE FRAIS

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 1 barquette de tomates cerises jaunes
- ▶ 1 barquette de tomates cerises rouges
- ▶ 1 botte de radis roses
- ▶ 1 branche de basilic
- ▶ 1 branche d'aneth
- ▶ 4 biscottes
- ▶ 4 cuillères à soupe de fromage frais ail et fines herbes
- ▶ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ▶ 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ▶ 30 g de parmesan
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- ▶ Lavez et ciselez séparément les herbes. Lavez les tomates cerises et coupez-les en quartiers. Lavez les radis, coupez les extrémités et détaillez-les en rondelles ;
- ▶ Dans un bol, mélangez le fromage frais avec le parmesan, l'aneth et les biscottes écrasées, jusqu'à obtenir des miettes. Répartissez au fond des verrines ;
- ▶ Dans un autre bol, émulsionnez l'huile et le vinaigre. Salez, poivrez et ajoutez le basilic ;
- ▶ Dans les verrines, déposez une couche de radis, une couche de tomates jaunes et une autre de tomates rouges. Arrosez de sauce vinaigrette.



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€



TARTE TATIN AUX ABRICOTS

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 1 rouleau de pâte feuilletée
- ▶ 500 g d'abricots mûrs
- ▶ 4 abricots secs
- ▶ 4 cuillères à café de sucre en poudre

Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 180°C ;
- ▶ Coupez les abricots en 2 et dénoyautez-les ;
- ▶ Saupoudrez le fond d'un moule à tarte avec le sucre ;
- ▶ Disposez les demi-abricots dans le moule, face ronde vers le bas, en les faisant se chevaucher ;
- ▶ Recouvrez d'un rond de pâte d'un diamètre légèrement supérieur à celui du moule ;
- ▶ Rentez bien la pâte dans le moule sur les côtés ;
- ▶ Enfourez pendant 20 min ;
- ▶ Démoulez la tarte chaude dans une assiette de présentation ;
- ▶ Coupez les abricots secs en petits dés ;
- ▶ Parsemez-en la tarte et servez sans attendre.



Difficulté
 Abordable €€€€



COUPE DE FRUITS ROUGES ET MASCARPONE

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 120 g de coulis de fruits rouges
- ▶ 250 g de framboises
- ▶ 10 cl de lait
- ▶ 65 g de sucre blanc
- ▶ 90 g de farine
- ▶ 65 g de beurre
- ▶ 250 g de fraises
- ▶ 150 g de groseilles
- ▶ 320 g de mascarpone
- ▶ 65 g de sucre roux
- ▶ 40 g de poudre d'amande



Difficulté
 Abordable €€€€

Préparation :

- ▶ **Préparation de la pâte à crumble :** préchauffez le four à 200°C, mélangez la poudre d'amande, 25 g de sucre blanc et le sucre roux, la farine, le beurre en petits morceaux. Malaxez du bout des doigts, émiettez sur une plaque de cuisson, enfourez 12 min, retirez et laissez refroidir ;
- ▶ **Préparation du « tiramisu » de fruits rouges :** Fouettez le mascarpone, le lait et le sucre restant. Réservez la crème au frais, répartir de la pâte à crumble dans le fond des verres, recouvrir de coulis de fruits, ajoutez les fruits, la crème, le crumble, répétez les 4 couches et finir par du crumble et quelques fruits sur le dessus.
- ▶ **Astuce :** pour aller plus vite vous pouvez remplacer le crumble par des sablés type "Shortbreads" ou "Spéculoos" et les écraser.

masques en tissu

Confectionner son masque

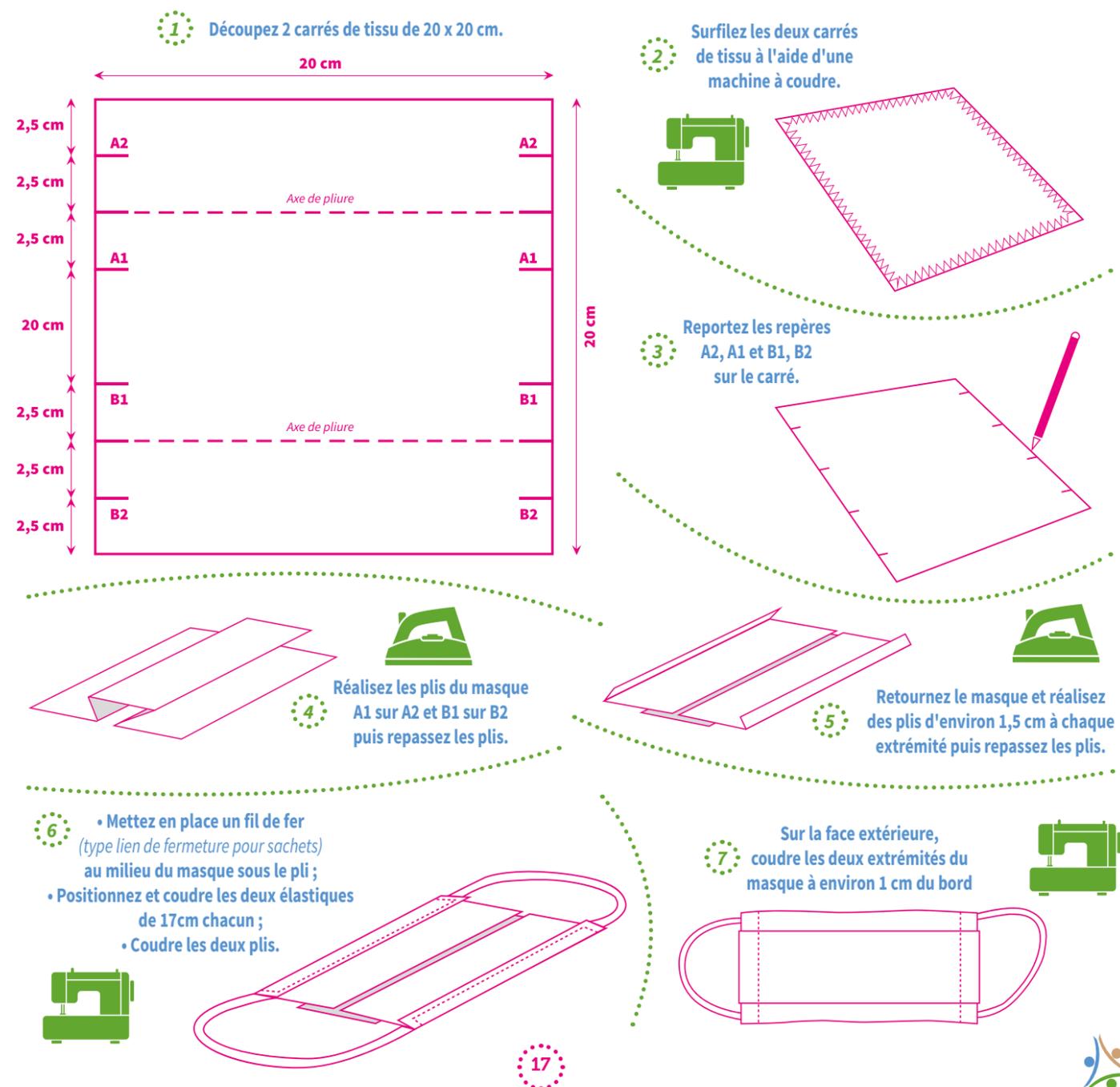
Fabriquer soi-même son masque de protection contre le coronavirus, c'est possible. A l'aide de ce tuto et du patron de l'Afnor, vous pouvez vous lancer dans la réalisation.

Voici comment fabriquer votre masque étape par étape. Le masque en tissu est recommandé par l'Inserm pour une protection contre la Covid-19.

Le masque barrière n'est pas un équipement de protection pour soi. Son rôle essentiel est de protéger les autres personnes contre la diffusion par les postillons du porteur.



Patron "Afnor" du masque barrière à plis en tissu



Comment utiliser son masque ?

Cadre d'utilisation

- Le masque barrière ne doit pas être utilisé plus de 4 heures consécutives.
- Dès que le masque montre des signes d'usure (élastique, tissu...), le mettre dans un sac plastique et le jeter dans une poubelle fermée.

Comment mettre un masque barrière ?

Le masque doit être porté sur une peau nue (pas de cheveux au contact, pas de barbe) :

- 1- Se laver les mains avant toute manipulation du masque ;
- 2- Prendre un masque propre lavé à 60°C ;
- 3- Repérer le haut du masque et le placer sur le visage ;
- 4- Tenir le masque barrière de l'extérieur et passer les élastiques de part et d'autre des oreilles ;
- 5- Abaisser le bas du masque barrière sous le menton et vérifier qu'il le couvre bien ;
- 6- Une fois ajusté, **NE PLUS TOUCHER LE MASQUE BARRIÈRE AVEC LES MAINS !**

Comment retirer un masque barrière ?

Pour ne pas être contaminé lors du retrait du masque, il doit être correctement retiré et isolé, soit pour être jeté, soit pour être lavé :

- 1- Se laver les mains ;
- 2- Retirer le masque en saisissant par l'arrière les élastiques sans toucher la partie avant du masque barrière ;
- 3- Placer le masque barrière dans un sac, soit pour être jeté, soit pour être lavé, et le refermer ;
- 4- Se laver les mains.

Comment laver un masque barrière ?

Les masques barrières doivent être lavés séparément des autres vêtements. Laver le ou les masques à 60°C pendant au moins 30 minutes et sécher immédiatement selon les prescriptions suivantes :

- 1- Se laver les mains ;
 - 2- Pour le séchage domestique, il convient d'utiliser un séchoir ou un sèche-linge. Dans tous les cas, les masques barrières doivent être séchés complètement. Il est possible de repasser le masque barrière ;
- NOTE : Il n'est pas recommandé de procéder à un nettoyage avec four à micro-ondes.**
- 3- Nettoyer le filtre du sèche-linge après utilisation ;
 - 4- Se laver les mains et réaliser un contrôle visuel pour vérifier l'état général du masque ;
 - 5- Une fois secs, placez vos masques dans un sac hermétique dédié.

Retrouver un tutoriel pour concevoir votre masque sur :  YouTube

<https://youtu.be/krXe8PGMLok>

les solutions... et on ne triche pas !



| sudokus Solution du n° 12

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

Solution du n° 13

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

Solution du n° 14

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

Solution du n° 15

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

| mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	I	D	E	A	L	I	S	E	R	A	I	S
2	A	R	O	M	A	T	I	S	A	S	S	E
3	D	A	L	I		A	R	C		P	O	T
4		L	E	B	E	L		I	D	E	M	
5	D	O		O		I	D	E		C	E	P
6	O	N	D	I	N	E		N	A	T	T	A
7	B		A	D	E	N	I	T	E		R	N
8	E	C	H	E	C		M		T	O	I	
9	R		U		T	A	I	J	I		Q	G
10	M	A	S	S	A		T	A	T	O	U	
11	A	N		A	R	B	A	L	E	T	E	S
12	N	A	G	E		U	S	E		E		U

Abonnez-vous

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

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

NOM : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

@ Mail : _____

| mots casés

A	I	L			B		A		A
B	N		A	B	A	N	D	O	N
O			X		G		A		A
Y	O	L	E		N		P	A	N
E		A		D	E		T		A
R	A	D	A	R		B	A	L	S
	G	R	U	A	U		B		
F	I	E		G		O	L	I	M
U	T		V	O	G	U	E	R	A
M	E	R	I	N	O	S		A	I
A		I	O	N		T	A	I	N
I	S	O	L	E	M	E	N	T	S

| mots de mots...

Trouver les mots manquants

Une **maison** qui fuyait
 Fuyait tout autour de la terre
 Fuyait tout autour de la mer
 Fuyait devant **l'hiver**
 Qui voulait l'attraper
 Et nous sur notre chemin d'fer
 On s'est mis à **rouler**
 Rouler derrière l'hiver
 Et on l'a écrasé
 Et la maison s'est arrêtée
 Et le **printemps** nous a salué
 C'était lui le garde barrière
 Il nous a bien remercié
 Et toutes les fleurs
 De toute la terre
 Soudain se sont mises à
pousser
 Pousser à tort et à travers
 Sur la **voie** de chemin d'fer
 Qui ne voulait plus avancer
 De peur de les abîmer
 Alors on est revenu à **ped**
 A ped tout autour de la terre
 A ped tout autour de la mer
 Tout autour du **soleil**
 De la lune et des étoiles
 A ped à cheval en **voiture**
 Et en bateau à voile.

| mots de mots...

QUIZ

- 1- Qui a succédé à Vincent Auriol comme président de la République ?
 a) Charles de Gaulle b) Albert Lebrun c) René Coty
- 2- Quel bénédictin français est le père légendaire du Champagne ?
 a) Don Pérignon b) Louis XIX c) Cristopher Merret
- 3- Comment s'appelle l'appareil qui sert à distiller ?
 a) Alambic b) Distilleur c) Brûleur
- 4- La cité de Daoulas est traversée par trois rivières, dont le Lohan, le Lezuzan. Quelle est la 3^{ème} ?
 a) La Douphine b) L'Elorn c) La Mignonne
- 5- Qui est le dieu romain de la vigne et du vin ?
 a) Dionysos b) Bacchus c) Tryo
- 6- A quel poisson se réfère-t-on pour désigner une personne fraîche et en pleine forme ?
 a) La Carpe b) Le Gardon c) Le Requin
- 7- Comment appelle-t-on la bouteille de champagne contenant 3 litres ?
 a) Marie-Jeanne b) Magnum c) Jeroboam
- 8- A quel coléoptère associe-t-on des idées noires ?
 a) Le Cafard b) Le papillon c) L'hanneton
- 9- En 1962, qui chante « Les roses de Corfou » ?
 a) Edith Piaf b) Georgette Plana c) Nana Mouskouri
- 10- Quel est le nom de jeune fille d'Yvonne de Gaulle ?
 a) Vendroux b) Ventoux c) Gendroux
- 11- Quelles premières pierres furent posées dans la nuit du 12 au 13 août 1961 ?
 a) Mur des Lamentations b) Mur de Berlin c) La Grande Muraille
- 12- Quel groupe terroriste kidnappa et assassina le 1^{er} ministre italien Aldo Moro ?
 a) Les brigades bleues b) Les brigades rouges c) Les brigades noires
- 13- Qui fut chancelier de l'Allemagne de l'ouest, de 1949 à 1963 ?
 a) Adenauer b) Kiesinger c) Ehrard
- 14- Quelle catastrophe survint en Atlantique Nord, le 14 avril 1912 ?
 a) L'explosion de Halifax b) Le naufrage du Titanic c) La Tempête des Grands Lacs

