

Trimestriel gratuit

TOURS ANIM'S ÉNIOORS

Le magazine de tous vos loisirs

Octobre / Novembre / Décembre 2020

votre incontournable P. 3

"ÇA MARCHE À TOURS"

MERCREDI 7 OCTOBRE

3^e édition de la marche intergénérationnelle



© Benjamin DUBUIS

La crise sanitaire que nous traversons, singulière, inédite nous a exposés à des défis et a éprouvé notre capacité d'adaptation. Ensemble, vous avez su affronter avec dignité et courage cette situation.

C'est la raison pour laquelle je tiens à adresser mes chaleureux remerciements, non seulement à vous qui avez su demeurer confiants et prudents au prix de nombreux sacrifices, mais aussi et surtout à l'ensemble des personnels du CCAS de Tours qui œuvrent quotidiennement à vos côtés en résidence avec patience et bienveillance. Afin de relever avec vous ces défis, nos agents en établissement et le service Animation ont impulsé une énergie nouvelle et créé une formidable solidarité collective.

Merci à eux d'avoir su se réinventer et s'adapter à vos besoins notamment en maintenant le lien avec vos familles par l'usage des nouvelles technologies. L'importance des liens familiaux et amicaux mis à mal par le contexte pandémique doit continuer de nous guider dans les mois qui viennent et notre lutte contre l'isolement et l'exclusion doit se poursuivre résolument.

Dans les prochains jours, j'aurai le plaisir de continuer de venir à votre rencontre. En attendant, je vous souhaite de bien préparer les fêtes de fin d'année qui arrivent à grand pas.

Votre magazine *Tours Anim'Séniors* se présente une nouvelle fois à vous avec un contenu adapté à la crise sanitaire. J'ai le plaisir de vous annoncer que la 3^e édition de la Marche Intergénérationnelle se tiendra Mercredi 7 Octobre, et que les concerts « *Mélod'Hiver* » voient le jour en Décembre en remplacement de votre traditionnel café-concert de fin d'année.

Prenez bien soin de vous et de vos proches.

Cathy MÜNSCH-MASSET
1^{re} Adjointe au Maire de Tours
Vice-présidente du CCAS

vos incontournables du moment

- "Ça marche à Tours" : 3^e édition - Mercredi 7 Octobre
- Concerts "Mélod'Hiver" à l'Hôtel de Ville
- Galettes de Rois à l'Hôtel de Ville

on vous informe...

- Ateliers "Prévention Routière"
- Courts Circuits
- Ateliers "Se déplacer aujourd'hui"

clins d'œil souvenirs :-)

- Fête des Voisins en Résidence
- "Plumes d'Amour"
- Mission jardinage

réveil musculaire

- 30 minutes pour rester en forme

sudokus

mandala de Noël à colorier

mots croisés

un peu de cuisine... salée

- Quiche au potimarron
- Les fruits et Légumes de saison

un peu de cuisine... sucrée

- Tarte d'Automne
- Bûche de Noël au chocolat

jeux de mots...

- Quiz culinaire

décoration de Noël

les solutions... et on ne triche pas !

 **En raison des conditions sanitaires actuelles, la programmation qui vous est communiquée à l'intérieur de ce magazine peut être soumise à des modifications voire à des annulations.**

N'hésitez pas à vous rapprocher du service Animation :
☎ 02.18.96.12.01

- **Éditeur de la publication** : CCAS de Tours
- **Directrice de publication** : Cathy MÜNSCH-MASSET
- **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, Claudine GARNIER - CCAS de Tours; Benjamin DUBUIS ; D.R. ; pixabay.com
- **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** : 3 000 exemplaires
- **Dépôt légal** : 4^e 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

- P. 3
- p.3
- p.4
- p.4
- P. 5
- p.5
- p.5
- p.6
- P. 6
- p.6
- p.7
- p.7
- P. 8
- P. 10
- P. 11
- P. 13
- P. 14
- P. 15
- P. 16
- P. 17
- P. 19

vos incontournables du moment



Ça marche à Tours

3^e édition

Mercredi 7 Octobre 2020

Marche intergénérationnelle

www.ccas-tours.fr

2 parcours au choix !

Parcours n°1 :
LES BORDS DE CHER

• Départ à **13h45** (6,2 km)

Parcours n°2 :
LE TOUR DU LAC DE LA BERGEONNERIE

• Départ à **13h45** (2,5 km)

Ouvert à toutes et tous, Petits et Grands !
INSCRIPTIONS : ☎ 02.18.96.11.15

Un cadeau offert à chaque participant !

Port du masque recommandé



CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE TOURS

LA SEMAINE BLEUE
du 5 au 11 octobre 2020
SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES AGÉES

 @CCAS.Tours

 @CCAS.Tours



CONCERTS "MÉLOD'HIVER"

GRATUIT

Nous vous invitons à participer à l'un des quatre concerts organisés à l'Hôtel de Ville de Tours de 15 h à 16h.

L'occasion, à la veille des fêtes de fin d'année, de découvrir des artistes locaux.



Lundi 7 Décembre : Quatuor Azilys

musique classique, jazz, musique du monde, variétés et pop

Ce quatuor de saxophonistes nous entraîne, avec beaucoup d'humour, dans un univers loufoque.



Mardi 15 Décembre : Quartet Ladybird

jazz, swing

Ce groupe nous fait voyager dans une ambiance jazzy rétro, chic et élégante digne des clubs des années 50.



Mercredi 16 Décembre : La Canne à Swing

swing, jazz manouche

Ces 4 musiciens tourangeaux, partagent avec leur public, leur passion pour le swing et le jazz manouche. Ils nous proposent un swing chaleureux, matiné de percussions.



Jeudi 17 Décembre : Les Drôles de Dames

chanson française

Ces Drôles de Dames et leurs Charlies musiciens, mêlent avec émotion, réinterprétations de grands classiques de la chanson française et témoignages de vies.

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01 à partir du Lundi 19 Octobre (Dans la limite des places disponibles).

GALETTES DES ROIS

GRATUIT

Rendez-vous traditionnels et incontournables de chaque début d'année, nous vous convions les

Mardi 26 Janvier, Mercredi 27 Janvier et Jeudi 28 Janvier 2021
à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours dès 14 h 30.

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01 à partir du Mardi 1^{er} Décembre

Cette manifestation est offerte aux personnes de plus de 65 ans résidant à Tours.



on vous informe...

ATELIERS "PRÉVENTION ROUTIÈRE"



Afin de permettre aux Séniors résidant sur la ville de Tours de rester mobiles le plus longtemps possible, une action menée en partenariat avec les agents de l'Éducation Routière de la Police Municipale vous sera proposée. Lors d'un atelier, vous pourrez estimer et mettre à jour vos connaissances en révisant le code de la route.

GRATUIT

• CCAS de TOURS :

Jeudi 15 Octobre de 14 h 30 à 16 h 30

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

Jeudi 5 Novembre de 9 h 30 à 11 h 30

• GRANGE DU COLOMBIER :

Jeudi 3 Décembre de 9 h 30 à 11 h 30 ou de 14 h 30 à 16 h 30

PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE ET CRAYON PERSONNEL

Participation sur inscription (dans la limite des places disponibles) au 02.18.96.12.01

Pas de nouvelles et puis : une bonne nouvelle !
Sous certaines conditions liées aux règles sanitaires en vigueur
les COURTS CIRCUITS vont pouvoir reprendre.

Les départs se feront devant
les Résidences à 14h15

Participation : 2,10 € / personne

Deux destinations sont proposées :



• « Monchenain et Evres » en Octobre :

AN Résidence ARCHE DES NOYERS
Mardi 13 Octobre

Gut Résidence GUTENBERG
Mardi 27 Octobre

Sp Résidence SAINT-PAUL
Mercredis 14 et 28 Octobre

• « Le bout du Monde » en Novembre :

AN Résidence ARCHE DES NOYERS
Mardi 3 Novembre

Gut Résidence GUTENBERG
Mardi 24 Novembre

Sp Résidence SAINT-PAUL
Mercredis 4 et 25 Novembre

Renseignements et inscriptions auprès de Michel LEROUX au 02.18.96.12.05 (en matinée)

ATELIERS "SE DÉPLACER AUJOURD'HUI"

« L'importance des gestes barrières indispensables à appliquer en toutes circonstances et dans les transports en commun. »

Des conseillers mobilité de **Wimooov** vous invitent à participer à des interventions collectives thématiques afin de vous accompagner sur vos problématiques de déplacement en période de crise sanitaire.

Durant ces ateliers, vous pourrez vous exprimer librement sur vos ressentis face à la situation sanitaire. Vous serez informés sur la bonne pratique des gestes barrières à appliquer pendant vos activités de marche et lors de l'utilisation des transports en commun.

Des exercices vous seront proposés à l'aide de vidéos d'illustrations parmi lesquels : « Comment se laver efficacement les mains ? », et « Comment bien porter le masque ? »

VOUS HABITEZ EN-DEHORS D'UNE RÉSIDENCE, CONTACTEZ SONIA CARITA AU 06.85.67.40.70

GRATUIT



DATES ACCESSIBLES UNIQUEMENT AUX RÉSIDENTS :

AN Résidence **ARCHE DES NOYERS**
Mercredi 21 Octobre à 9 h 45

Schw Résidence **SCHWEITZER**
Mercredi 28 Octobre à 9 h 45

Alb Résidence **LES ALBATROS**
Jeudi 5 Novembre à 9 h 45

Pas Résidence **PASTEUR**
Mardi 10 Novembre à 9 h 45

St SP Résidence **SAINT-PAUL**
Jeudi 19 Novembre à 9 h 45



1^{er} atelier le 5 Août dernier



RAPPEL IMPORTANT : les masques chirurgicaux sont à usage unique et limité à 4h maximum. Ils doivent être jetés dans une poubelle fermée. Ces masques ne doivent EN AUCUN CAS être lavés !

| clins d'œil souvenirs ;-)

PLUMES D'AMOUR

Initié par **Charlotte FABER**, artiste peintre et facilitatrice en créativité, "**Plumes d'Amour**" est un projet collaboratif artistique et solidaire destiné à remercier les soignants en cette période de transition postconfinement, et à créer du lien autrement...

Conquis par cette démarche artistique, le service Animation a souhaité

proposer des ateliers artistiques multiformes. Durant la semaine du 24 au 28 Août, **Nathalie** et **Nadia** ont invité les résidents et résidentes de **GUTENBERG** à réinventer leur quotidien en s'exprimant à partir d'un mot, d'une forme ou encore d'un dessin.

Afin de susciter leur curiosité et leur esprit créatif, une **plume** avait été judicieusement

jointe à l'invitation... Un travail d'inspiration autour du mot "plume" a permis de développer une pratique artistique par atelier. Grâce au matériel mis à disposition par **Nathalie** et **Nadia** et avec beaucoup de poésie, nos artistes ont su transformer l'abstrait en figuratif grâce à des techniques de peinture, d'aquarelle, de tampons encres ou encore de collages. Une chose est sûre... : ils ont pris énormément de plaisir et ont su faire preuve de beaucoup d'imagination.

La fresque collective ainsi créée à partir de chaque création individuelle fera l'objet d'une prochaine exposition ; une belle manière de remercier nos soignants pour leur dévouement. Les préparatifs sont en cours... Comptez sur nous pour vous informer très vite !

Retrouvez "**Plumes d'Amour**" sur : www.plumes.ateliersdecharly.com



| clins d'œil souvenirs ;-)

FÊTE DES VOISINS

Quoi de mieux qu'un petit moment de convivialité partagé entre voisins... ?

Vendredi 18 Septembre, nos résidents et les équipes qui les accompagnent au quotidien, se sont retrouvés à l'occasion d'une "soirée pizzas" pour la plus grande joie de toutes et tous, en simultané sur nos six résidences. Et visiblement, les pizzas ont eu un succès fou... !



MISSION JARDINAGE

Sous le regard admiratif de leurs voisins et voisines, les résidentes de **l'ARCHE DES NOYERS** ont su profiter d'un bel Été pour se réapproprier leur jardin ! Les éclats de rire étaient au rendez-vous... Et le résultat est spectaculaire ! Un vrai travail de professionnelles !



RÉVEIL MUSCULAIRE

30 minutes pour rester en forme !!!

En partenariat avec :



www.sielbleu.org

et le Service Prévention Hygiène - Sécurité du CCAS de Tours

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 !

Bonne séance !

1 Pour ces 6 premiers exercices, vous serez en position assise, bien calé au dossier de votre chaise.
Très doucement, basculez votre tête du côté droit, puis du côté gauche. Revenez au centre et basculez la tête vers l'avant puis en arrière.
5 fois.

2 Les bras le long du corps, enrroulez vos épaules, l'une après l'autre, vers l'arrière puis vers l'avant.
10 fois.

3 Haussez vos épaules le plus haut possible, tenez 3 secondes puis relâcher doucement.
10 fois.

6 Bras droit tendu, main en extension, ramenez vos doigts vers vous avec votre main gauche, tenez 5 secondes puis relâchez.
Même exercice avec la main en flexion.
Même exercice à gauche.
5 fois de chaque côté en alternant.

5 Inspirez... Expirez... (x2)
Levez votre jambe droite et tendez la pointe de votre pied, droit devant puis la ramener vers vous, en poussant sur votre talon.
Même exercice à gauche.
5 fois de chaque côté en alternant.

4 Inspirez... Expirez... (x2)
Levez votre jambe droite et tournez votre pied vers l'extérieur puis vers l'intérieur. Gardez la jambe tendue.
Même exercice à gauche.
5 fois de chaque côté en alternant.

8 Levez votre jambe droite et tournez votre pied vers l'extérieur puis vers l'intérieur. Gardez la jambe tendue.
Même exercice à gauche.
5 fois de chaque côté en alternant.

Etape n°2

Hydratez-vous!

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

1 Prenez appui sur le dossier de votre chaise avec vos 2 mains. Vos jambes écartées à largeur de bassin, levez doucement votre jambe droite tendue en arrière, sans lever le pied au sol. Tenez 2 secondes puis ramenez votre jambe au sol. Même exercice à gauche.
5 fois de chaque côté en alternant.

2 Tenez-vous derrière votre chaise et appuyez-vous au dossier d'une main. Levez votre pied droit et gardez votre équilibre sur votre pied gauche. Tenez 2 secondes. Même exercice à gauche.
5 fois de chaque côté en alternant.

3 Prenez appui sur le dossier de votre chaise avec vos 2 mains. Tenez-vous droit. Levez-vous sur vos orteils, aussi haut que possible, puis abaissez-vous doucement. Ne vous penchez pas trop en avant sur la chaise.
10 fois.

4 Inspirez... Expirez... (x2)
Imaginez une ligne droite dans votre intérieur, un couloir par exemple. Positionnez-vous à une extrémité puis avancez tout droit sur cette ligne, le buste bien droit et les bras écartés.
4 fois.

5 Debout derrière votre chaise, vos pieds légèrement écartés. Levez lentement votre jambe droite sur le côté. Gardez votre dos droit. Abaissez votre jambe lentement. Même exercice à gauche.
5 fois de chaque côté en alternant.

6 Posez un mouchoir au sol, devant vous. Bien assis sur votre chaise, ramenez le vers vous avec votre pied droit puis repositionnez-le. Même exercice à gauche.
5 fois de chaque côté en alternant.

Etape n°3

Hydratez-vous!

1 Pour ces 4 exercices, vous serez assis, bien calé au dossier de votre chaise. 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.
Tenez 5 secondes de chaque côté.

2 Tendez vos bras, fermer vos poings (pouces à l'intérieur) tenez 5 secondes puis relâchez et déployez vos doigts.
3 séries de 5 secondes.

3 Avec votre menton, écrivez, en l'air, les chiffres de 1 à 5. Détendez-vous, soufflez puis recommencez l'exercice en écrivant les chiffres de 6 à 10.

4 Rentez votre ventre et étirez vos bras au plafond, en essayant de vous grandir. Gardez votre dos bien droit et ne décollez pas les fesses.
3 séries de 5 secondes.

9

• 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.

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



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



N°16

FACILE

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



N°17

FACILE

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



N°18

MOYEN

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



N°19

DIFFICILE



| mots croisés

N°1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

HORIZONTALEMENT :

A- Transmission de pensée **B-** Véritable perle... de culture • Blond doré **C-** Esprits, dans la religion romaine • Lac au mystère toujours vivant **D-** Palmipède • Matière réfléchissante **E-** Sert de sujet • Chambertin en Côte-d'Or **F-** Elle a son heure ou son jour • Sport à l'école **G-** Moderne • Numéro sans précédent • Filet d'eau **H-** Passer les portes **I-** Petite douceur • Un paresseux **J-** Hors du temps • Vieil usage

VERTICALEMENT :

1- Déclaration sur l'honneur **2-** Cassé et rauque • Symbole de l'astate **3-** C'est un gros visage joufflu • Voici le moment de déguerpir ! **4-** Au Pays-Bas • Donner un soufflet **5-** Suivre de près • Acide ribonucléique **6-** En attente • Toute ramollie **7-** Ne pas céder • Fête chrétienne **8-** Joua un rôle important durant la guerre de Troie **9-** Ile grecque • Peuplier blanc **10-** On le parle dans les Highlands • Aigretes

N°2

HORIZONTALEMENT :

A- Arbre des cours d'école **B-** Perte de mémoire **C-** Petit verre • Agence française pour la recherche **D-** Perfectionnées **E-** Largeur • Jeu de construction **F-** Particule • Précède le colon **G-** Col rouge • Fruit...défenseur **H-** Manière • Un cheval volant, ça vous laisse complètement médusé ! **I-** Académie • Appétit pour la bonne chair **J-** Bijoux • Condition

VERTICALEMENT :

1- Il a la folie des grandeurs **2-** Insécable • Serpentine **3-** Erre • Trousseau **4-** Petite voie • Ecot **5-** Qui s'y frotte s'y pique • On l'a sur le bout de la langue **6-** Devant la vierge • Têtes prêtes à exploser **7-** L'article de la mort **8-** Rein en capilotade • Variation. **9-** Irlande • Armée secrète **10-** Epreuve

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										





QUICHE AU POTIMARRON

Ingrédients : pour 6 personnes

- ▶ 1 pâte brisée
- ▶ 1 potimarron
- ▶ 1 oignon
- ▶ 100 g de gruyère râpé
- ▶ 3 œufs
- ▶ 200 g de dés de jambon
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- ▶ Pelez et coupez en morceaux le potimarron ;
- ▶ Faire cuire à la vapeur avec l'oignon émincé pendant 25 minutes puis égouttez ;
- ▶ Réduisez en purée, ajoutez les jaunes d'œufs et les dés de jambon et mélanger. Salez et poivrez ;
- ▶ Battez les blancs d'œufs en neige et les ajouter délicatement à la préparation ;
- ▶ Incorporez une partie du gruyère râpé. Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte de 27 cm de diamètre environ et versez-y le mélange au potimarron ;
- ▶ Saupoudrez de gruyère râpé ;
- ▶ Mettez au four 35 minutes à 160 °C (thermostat 6).



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€

et un peu de cuisine... sucrée



TARTE D'AUTOMNE

Ingrédients : pour 6 personnes

- ▶ 1 rouleau de pâte sablée
- ▶ 2 ou 3 pommes (Canada ou Golden) ou autres fruits
- ▶ 150 g de noix ou noisettes
- ▶ 3 œufs
- ▶ 150 g de cassonade
- ▶ 3 c. à soupe de miel liquide
- ▶ 50 g de beurre
- ▶ 1 cuillère à soupe de farine

Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 180°C ;
- ▶ Piquez le fond de tarte sablée avec une fourchette, cuisez à blanc 20 mn ;
- ▶ Une fois le fond de tarte cuit, le sortir et montez le thermostat à 200°C ;
- ▶ Hachez grossièrement les noix, les réserver ;
- ▶ Pelez, épépinez et coupez les pommes en dés. Les faire revenir 5 mn à feu vif avec 1 cuillère à café de sucre pour les faire caraméliser. Réservez ;
- ▶ Mélangez les œufs, la cassonade et le miel. Puis ajoutez le beurre, la farine. Bien mélanger ;
- ▶ Puis ajoutez 100 g de noix hachées ;
- ▶ Étalez les pommes sur la pâte, ajoutez-y la garniture et parsemez du reste des noix hachées ;
- ▶ Cuire 10 mn à 200°C puis rabaisser à 180°C pendant 25 mn.



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€



LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



BÛCHE DE NOËL AU CHOCOLAT

Ingrédients : pour 6 personnes

- ▶ 4 œufs
- ▶ 100 g de farine
- ▶ 250 g de chocolat
- ▶ 140 g de sucre en poudre
- ▶ 11 g de levure chimique
- ▶ 200 g de beurre

Préparation :

- ▶ Séparez les blancs des jaunes d'œufs ;
- ▶ Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau tiède, pour faire mousser ;
- ▶ Ajoutez, peu à peu la farine et la levure ;
- ▶ Montez les blancs d'œufs en neige puis les incorporer délicatement au mélange précédent ;
- ▶ Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6) ;
- ▶ Étalez la pâte dans un moule long et plat (type lèche-frite) recouvert d'un papier cuisson sur 1 cm d'épaisseur ;
- ▶ Enfournez pour 10 à 15 mn de cuisson, le biscuit doit-être légèrement doré ;
- ▶ A la sortie du four, posez sur le biscuit un torchon propre humide puis le démouler dessus et le rouler, laissez refroidir ;
- ▶ Brisez le chocolat et le faire fondre au bain-marie ;
- ▶ Lorsqu'il est fondu, ajoutez le beurre mou et mélangez ;
- ▶ Déroulez le gâteau et étalez les 2/3 du chocolat. Roulez ensuite à nouveau le biscuit sur lui-même ;
- ▶ Recouvrez le biscuit du reste de chocolat puis à l'aide d'une fourchette striez le dessus ;
- ▶ Faites prendre au réfrigérateur.



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€

QUIZ CULINAIRE

1- En Alsace, il est très courant de consommer des Bredeles à Noël. De quoi s'agit-il ?

- a) Des gâteaux b) Du vin chaud c) Des raviolis farcis

2- De quel poisson est issu le caviar ?

- a) Lump b) Esturgeon c) Thon

3- De quel animal ne provient pas le foie gras ?

- a) Canard b) Oie c) Autruche

4- Si vous achetez pour les fêtes une huître de calibre 1, quel sera son poids approximatif ?

- a) 86 à 110 g b) 111 à 150 g c) Plus de 151 g

5- La traditionnelle bûche de Noël est le plus souvent composée de ?

- a) Crème au chocolat b) Crème au beurre c) Crème de marron

6- Quel gâteau est traditionnellement dégusté à Noël en Italie ?

- a) Le pudding b) Le panettone c) La galette des rois

7- A quelle date a lieu, chaque année, l'épiphanie ?

- a) Le 26 décembre b) Le 6 janvier c) Le 10 janvier

8- Quelle volaille est traditionnellement consommée à Noël ?

- a) La dinde b) La pintade c) Le poulet

9- De quelles couleurs sont les œufs de lump ?

- a) Rose et rouge b) Rouge et gris c) Noir et rouge

10- Quelles est la saveur que l'on reconnaît le plus lorsque l'on boit du vin chaud ?

- a) Citron b) Menthe c) Cannelle

11- Tagliatelle vient d'un verbe italien qui veut dire...

- a) Tailler b) Tisser c) Triturer

12- A l'origine, la soupe désigne...

- a) Le breuvage royal b) La tartine de pain sur laquelle on verse le bouillon
c) La tartine de beurre que l'on verse dans un bol de lait

13- De quelle ville, la bugne est-elle la spécialité ?

- a) Lyon b) Toulouse c) Dijon

14- Que signifie le terme « déglacer » ?

- a) Retirer les « impuretés » à la surface d'une sauce
b) Dissoudre les sucs de cuisson d'une viande en versant un liquide
c) Retirer la peau d'un fruit

décoration de Noël



1- Coupez les 2 étoiles, en papier, en carton, en tissu..., uni ou à motif selon votre envie ;

2- Collez la petite étoile sur la grande ;

3- Coupez un morceau de raphia, ruban, ficelle et faire un joli nœud ;

4- Appliquez le nœud au centre de la décoration et collez un bouton au milieu du nœud ;

5- Faites un trou au sommet ;

6- Passez un morceau de raphia, ficelle, ruban...

Vous pouvez utiliser vos étoiles comme décoration dans votre sapin de Noël, pour des guirlandes, pour coller sur des paquets cadeaux, en décoration de table... laissez libre cours à votre imagination !



sudokus

Solution du n° 16

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

Solution du n° 17

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

Solution du n° 18

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

Solution du n° 19

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



Abonnez-vous

TOURS ANIM'SÉNIORS
Le magazine de tous vos loisirs

renvoyez ce coupon complété à l'adresse suivante :

GRATUIT!
CCAS de TOURS
Service Animation
CS 81237
37012 TOURS Cedex 1

☎ 02.18.96.12.01 - 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 à ne pas utiliser vos données à d'autres fins que 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 : rpgd@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.



| mots croisés

N°1

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

N°2

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

| mots de mots...

QUIZ CULINAIRE

- En Alsace, il est très courant de consommer des Bredeles à Noël. De quoi s'agit-il ?
a) Des gâteaux b) Du vin chaud
c) Des raviolis farcis
- De quel poisson est issu le caviar ?
a) Lump b) Esturgeon c) Thon
- De quel animal ne provient pas le foie gras ?
a) Canard b) Oie c) Autruche
- Si vous achetez pour les fêtes une huître de calibre 1, quel sera son poids approximatif ?
a) 86 à 110 g b) 111 à 150 g c) Plus de 151 g
- La traditionnelle bûche de Noël est le plus souvent composée de ?
a) Crème au chocolat b) Crème au beurre
c) Crème de marron
- Quel gâteau est traditionnellement dégusté à Noël en Italie ?
a) Le pudding b) Le panettone c) La galette des rois
- A quelle date a lieu, chaque année, l'épiphanie ?
a) Le 26 décembre b) Le 6 janvier c) Le 10 janvier
- Quelle volaille est traditionnellement consommée à Noël ?
a) La dinde b) La pintade c) Le poulet
- De quelles couleurs sont les œufs de lump ?
a) Rose et rouge b) Rouge et gris c) Noir et rouge
- Quelles est la saveur que l'on reconnaît le plus lorsque l'on boit du vin chaud ?
a) Citron b) Menthe c) Cannelle
- Tagliatelle vient d'un verbe italien qui veut dire...
a) Tailler b) Tisser c) Triturer
- A l'origine, la soupe désigne...
a) Le breuvage royal
b) La tartine de pain sur laquelle on verse le bouillon
c) La tartine de beurre que l'on verse dans un bol de lait
- De quelle ville, la bugne est-elle la spécialité ?
a) Lyon b) Toulouse c) Dijon
- Que signifie le terme « déglacer » ?
a) Retirer les « impuretés » à la surface d'une sauce
b) Dissoudre les sucs de cuisson d'une viande en versant un liquide
c) Retirer la peau d'un fruit

