

Trimestriel gratuit

TOURS ANIM' SÉNIORS

n° 141

Le magazine de tous vos loisirs

Janvier / Février / Mars 2021

vosre immanquable p. 5

"LE PRINTEMPS DES POÈTES"

DU 13 AU 29 MARS 2021

Le thème de cette année... : le désir

Me meurs pas encore, ô divin Désir, Qui sur toutes choses Vas battant de l'aile et deviens plaisir
Rôdeur curieux, es-tu las d'ouvrir Les lèvres, les roses ? N'as-tu désormais rien à découvrir
Au pays des causes ? Couvre de baisers la face du beau, Jusqu'au fond du vrai porte ton
flambeau. Fils de la jeunesse ! Encor des pensers, encor des amours !
Que ta grande soif s'abreuve toujours Et toujours renaisse !



Sonnet "Au désir"
René-François Sully Prudhomme (1839-1907)
Recueil : Les épreuves (1866)

designed by freepik



© Benjamin DUBUIS

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous adresse le tout dernier numéro de votre Tours Anim'Séniors pour l'année 2020.

L'année qui se termine a été très difficile pour vous toutes et tous et il nous faut espérer ensemble retrouver progressivement une vie sociale, familiale sans entrave.

Pour dépasser ces épreuves, il vous a fallu faire preuve de courage et de responsabilité. Tout cela n'aurait pu être possible sans les formidables solidarités sur lesquelles vous avez su vous appuyer.

J'ai le souhait que notre ville de Tours accompagne et développe ces initiatives de solidarité dans la durée : ces voisins solidaires sont un antidote majeur à la solitude et permettent des échanges de services qui facilitent la vie de chacune et chacun.

2021 sera, nous le souhaitons, l'année de tous les espoirs. Face au contexte de la crise sanitaire, nous avons dû renoncer à la programmation de l'un des rendez-vous auquel vous êtes le plus attachés : les thés dansants organisés à l'occasion des galettes des rois à l'Hôtel de Ville. Nous réfléchissons dès aujourd'hui, avec le service Animation du CCAS de Tours, à la mise en œuvre de nouvelles festivités d'ici la fin du prochain semestre. En attendant, le Printemps des Poètes sera mis à l'honneur en mars et nous vous invitons à y prendre part dans un esprit d'échange et de légèreté retrouvée.

Au plaisir de vous rencontrer toutes et tous très prochainement, je vous souhaite une très bonne année 2021 et vous adresse également les vœux de toutes nos équipes ! Qu'elle vous apporte santé, bonheur et partage.

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

on vous informe...	P. 4
• Un numéro vert au service de la solidarité	
votre incontournable du moment	P. 5
• Le Printemps des Poètes du 13 au 29 Mars	
clins d'œil souvenirs :-)	P. 6
• Un petit coin de paradis à Saint-Paul	p.6
• La Dictée Géante à Arche des Noyers	p.6
• Le service Animation prépare les fêtes de fin d'année	p.7
• Exposition "Plumes d'Amour"	p.7
réveil musculaire	P. 8
• 30 minutes pour rester en forme	
sudokus	P. 10
monument de Tours à colorier	P. 11
le mot en trop	P. 12
mots croisés	P. 13
un peu de cuisine... salée	P. 14
• Quiche "fond de frigo"	
• Les fruits et légumes de saison	
un peu de cuisine... sucrée	P. 15
• Galette des Rois	
• Fondant à l'orange	
astuces du quotidien...	P. 16
...et actions de Tours Métropole Val de Loire	P. 17
• Recyclons les Masques	
• La TriMobile	
les solutions... et on ne triche pas !	P. 18

 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, Estelle BARRANGGER - CCAS de Tours; Benjamin DUBUIS ; D.R. ; pixabay.com ; fr.freepik.com
 • **Illustration de une** : Base vectorielle créée par freepik - fr.freepik.com adaptée par Frédéric DUMAS
 • **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS
 • **Impression** : Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 LA MEMBROLLE-SUR-CHOISILLE
 • **Tirage** : 2 000 exemplaires
 • **Dépôt légal** : 1^{er} trimestre 2021
 • **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



Inscription et Action sociale



Logistique et Finances

Ressources Humaines



Ehpad, résidences autonomie et services aux personnes âgées



UN NUMÉRO VERT AU SERVICE DE LA SOLIDARITÉ



« Tours Solidaire » et son **numéro vert 0 801 907 800 gratuit** permet aux Tourangelles et Tourangeaux de s'informer sur l'action sociale de la commune, les activités des associations et structures liées à la solidarité. Il recueille également les propositions d'aide ou de service des bénévoles, et les demandes de soutien ou d'aide ponctuelle des habitants, dans une dynamique de solidarité, de proximité et de voisinage.

Deux objectifs principaux :

- Transmettre les actions de la Ville de Tours dans le domaine du social et de la solidarité pendant la crise sanitaire (aide alimentaire, structures de quartier accessibles, rencontre avec un travailleur social, etc.) ;
- Pouvoir recueillir des demandes d'aide ponctuelle et de soutien compatible avec la période de crise sanitaire (besoin de lien social, lutte contre le sentiment d'isolement, soutien aux procédures administratives, assistance pour compléter les attestations dérogatoires, déplacement dans une administration, récupération de colis, livraison de petites courses et de produits de pharmacie, promenade d'animaux de compagnie, etc.)

0 801 907 800
Service & appel gratuits

Le **numéro vert** fonctionne du **lundi au vendredi aux horaires d'ouverture du CCAS, de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h.**

« Tours Solidaire », c'est aussi **deux formulaires** accessibles en ligne depuis le site Internet du CCAS de Tours sur www.ccas-tours.fr :

• **Le formulaire « J'ai besoin d'une aide ponctuelle »** permet à ceux qui ont besoin d'une aide ponctuelle de le faire savoir ;

• **Le formulaire « Je suis solidaire »**

visé à recenser les bonnes volontés de ceux qui souhaitent donner un coup de main dans leur voisinage.

Les deux formulaires permettant ensuite de mettre en relation les premiers avec les seconds.

Et parce que la solidarité est essentielle, le **groupe Facebook «Tours Solidaire Covid-19»** a été créé début novembre par la Ville de Tours afin de recenser et de mettre en réseau les initiatives des habitant.e.s, des associations, des centres sociaux, les solidarités de voisinage et les bonnes volontés.

Rejoignez sans plus attendre le groupe à l'adresse suivante :
<https://www.facebook.com/groups/tourssolidaire>

« Tours Solidaire » s'exprime aussi au travers de la maison des associations, de la vie de quartier (comités et conseils de quartier), des comités de liaisons (citoyen, culture, vie sociale, sport), et du commerce (guichet unique, annuaire cartographique, accompagnement pour la livraison, aide au numérique, etc.).

Je désire toujours

Avoir toujours gardé la candeur pour symbole,
Croire à tout **sentiment** noble et pur, et souffrir ;
Mendier un espoir comme un pauvre une obole,
Le recevoir parfois, et longtemps s'en nourrir !

Puis, lorsqu'on y croyait, dans ce monde frivole
Ne pas trouver un **cœur** qui se laisse attendrir !
Sans fixer le bonheur voir le temps qui s'envole ;
Voir la vie épuisée, et n'oser pas mourir !

Car mourir sans goûter une joie ineffable,
Sans que la vérité réalise la fable
De mes rêves d'**amour**, de mes vœux superflus,

Non ! je ne le puis pas ! non, mon cœur s'y refuse
Pourtant ne croyez pas, hélas ! que je m'abuse :
Je désire toujours... mais je n'espère plus !

Poétesse : Louise COLET (1810-1876)
Recueil : Fleurs du midi (1836)



Le Printemps des Poètes se déroulera du 13 au 29 Mars 2021

Cette manifestation nationale et internationale a pour vocation de sensibiliser à l'art poétique sous toutes ses formes. Le thème de cette année est... le **désir**.

Nous vous proposons de venir jouer avec les mots au travers : de défis poétiques, de déclamations publiques en participant aux Brigades d'Intervention Poétique, de lectures partagées, de traduction en mots de vos **émotions** et pensées, de créations plastiques, etc.

• **En Résidence** : à destination des résidents **si les conditions sanitaires le permettent.**

• **Dans les salles de quartier, si les conditions sanitaires le permettent :**

- Salle de la résidence SCHWEITZER, le Mercredi 24 Mars 2021 de 14 h à 16 h
- Salle GRANGE DU COLOMBIER, le Jeudi 25 Mars 2021 de 14 h à 16 h

Créez votre poème à partir des 10 mots clés suivants et dans l'ordre que vous souhaitez :

Voici les 5 premiers mots à utiliser :

- Passion
- Envie
- Douceur
- Liberté
- Plaisir

Suivez le guide... :

- Prendre une feuille de papier et un crayon
- Écrire une 1^{ère} phrase avec un 1^{er} mot
- Replier la feuille de façon à dissimuler la phrase
- Écrire la 2^{ème} phrase avec un 2^{ème} mot
 - Et ainsi de suite
- A la fin déplier votre feuille
- Votre poème apparaît

Puis rechercher les 5 mots en couleur cachés sur cette page.

N'hésitez pas à nous adresser votre poème par courrier ou par mail à : animation@ccas-tours.fr



UN PETIT COIN DE PARADIS !

Chaque jour pour marcher, échanger un sourire, profiter du soleil et garder le contact avec la nature, les résidents profitent du jardin de la résidence SAINT-PAUL.

Ce coin de verdure s'est transformé ! Les résidents redécouvrent ce "petit coin de paradis" aménagé d'une belle terrasse en bois avec un accès adapté aux personnes à mobilité réduite. Un cadre de vie entièrement rénové : façades, accès et jardin. Quel beau résultat !

De jolis bacs potager en bois ont été installés pour que les résidents puissent jardiner.

Dès le Printemps en partenariat avec Valérie animatrice de la Gloriette, les animations viendront à nouveau rythmer les saisons, pour embellir ce "petit coin de paradis" où fleurs et légumes prendront place pour le plaisir des yeux.

Estelle



UNE FEUILLE DE PAPIER, UN CRAYON ET C'EST PARTI !



Comme presque chaque lundi, les résidents d'ARCHE DES NOYERS se retrouvent autour de la Dictée Géante de Rachid Santaki ; dictée proposée sur France Culture (les samedis à 17 h 40) et Facebook (les lundis à 10 h 00 et samedis à 17 h 40).

Pour Claudine, c'est l'occasion de se distraire et de se creuser les méninges. Ghislaine participe à ces dictées pour savoir ce qu'il en est de son orthographe et de sa grammaire. Quant à Madeleine, les dictées lui apportent du savoir. Et ils sont unanimes à dire que ces dictées sont l'occasion de voir du monde !

Personne ne fait allusion au nombre de fautes... Normal... On ne vient pas pour compter, on vient pour écrire !

Hafida

LE SERVICE ANIMATION MOBILISÉ PLUS QUE JAMAIS POUR LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !



Pas

Schw

Sp

Alb

Gut

AN

PLUMES D'AMOUR

L'exposition "Plumes d'Amour", projet artistique et solidaire national, initié pour remercier les soignants, s'est déroulée du 24 au 28 Août 2020, sur la résidence GUTENBERG.

Les créations de ce projet (aquarelles, peintures, collages, poèmes et proses), empreintes d'humour, de sensibilité et d'émotion, sont mises à l'honneur au travers de l' "Exposition Itinérante Plumes d'Amour" présente au rez-de-chaussée du CCAS, 2 allée des Aulnes à Tours, jusqu'à fin Janvier 2021.

Profitez-en depuis chez vous grâce à l'exposition virtuelle sur Youtube : www.youtube.com/watch?v=0OcQ1c9XgvM

Nadia



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

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 !

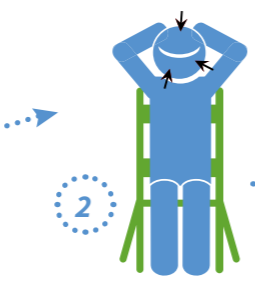


Etape n°1

1

Pour cette séance, vous serez assis, bien calé au dossier de votre chaise. Posez une main sur votre ventre. Inspirez lentement par le nez, sans lever les épaules et gonflez votre ventre comme un ballon. Expirez doucement par la bouche et videz l'air de votre ventre.

4 fois.



2

Frictionnez votre crâne du bout des doigts, continuez sur votre front, vos joues et vos mâchoires.

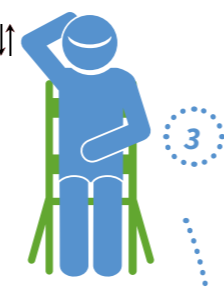
1 minute.

Massez l'arête de votre nez, de haut en bas, entre votre pouce et votre index.

4 fois.

Posez une main à plat derrière votre tête, sur le haut de la nuque. Passez votre main de bas en haut du crâne, en exerçant une pression, sans forcer sur votre nuque.

8 fois en alternant la main d'appui.



6

Jambes écartées et légèrement pliées, tapotez, avec vos poings fermés, la face externe de vos jambes, depuis les hanches jusqu'aux pieds. Remontez sur la face interne, des chevilles jusqu'aux cuisses.

4 fois.

• 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.



5

Echauffez vos mains en étirant vos doigts et pressant doucement. Massez vos poignets avec votre pouce et votre index en anneau. Frottez vos mains pour les réchauffer.

1 minute.



3

Massez doucement votre épaule gauche avec votre main droite. Même exercice à gauche.

30 secondes de chaque côté.



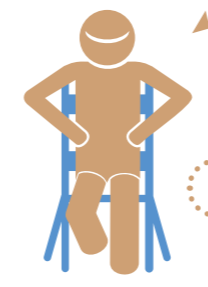
Etape n°3

1

Posez vos mains de chaque côté de votre genou droit. Du bout des doigts, pétrissez l'arrière du genou. Avec vos pouces, massez les côtés.

Même exercice à gauche.

1 minute de chaque côté.



Jambes écartées, les bras le long du corps, ramenez le pied droit au mollet gauche puis reposez au sol. Même exercice à gauche.

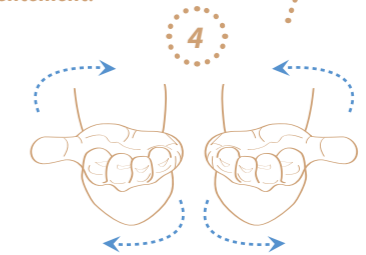
6 fois de chaque côté en alternant.



5

Mains jointes, poussez sur vos doigts en inspirant, tenez 5 secondes et relâchez en expirant lentement.

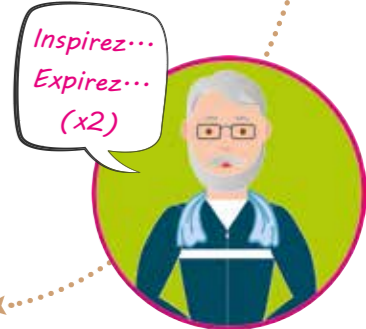
6 fois.



4

Mains ouvertes, faites tourner vos poignets vers l'intérieur puis l'extérieur.

2 séries de 6 dans chaque sens.



2

Détendez-vous et fermez les yeux pour ces 3 prochains exercices. Chassez les tensions, en posant votre main droite sur votre épaule gauche, laissez-la glisser doucement jusqu'à vos doigts. Même exercice à droite.

30 secondes de chaque côté.



3

Massez doucement vos tempes. Avec votre index, venez masser la zone entre vos 2 yeux.

30 secondes.



4

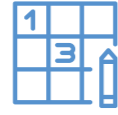
Posez une main sur votre ventre. Inspirez lentement par le nez, sans lever les épaules et gonflez votre ventre. Bloquez votre respiration 2 secondes, expirez doucement par la bouche comme si vous souffliez au travers d'une paille et videz l'air de votre ventre.

5 fois.

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

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

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



N°20

FACILE

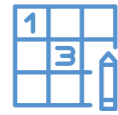
				4				
5			2	1	3		7	
	2	9		7	6	1	4	
			4	3		9	6	1
3			6	5			2	
9	6	4		7	2			
1	7	3	5			8	2	
4		2	8	6				5
			7					



N°21

FACILE

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



N°22

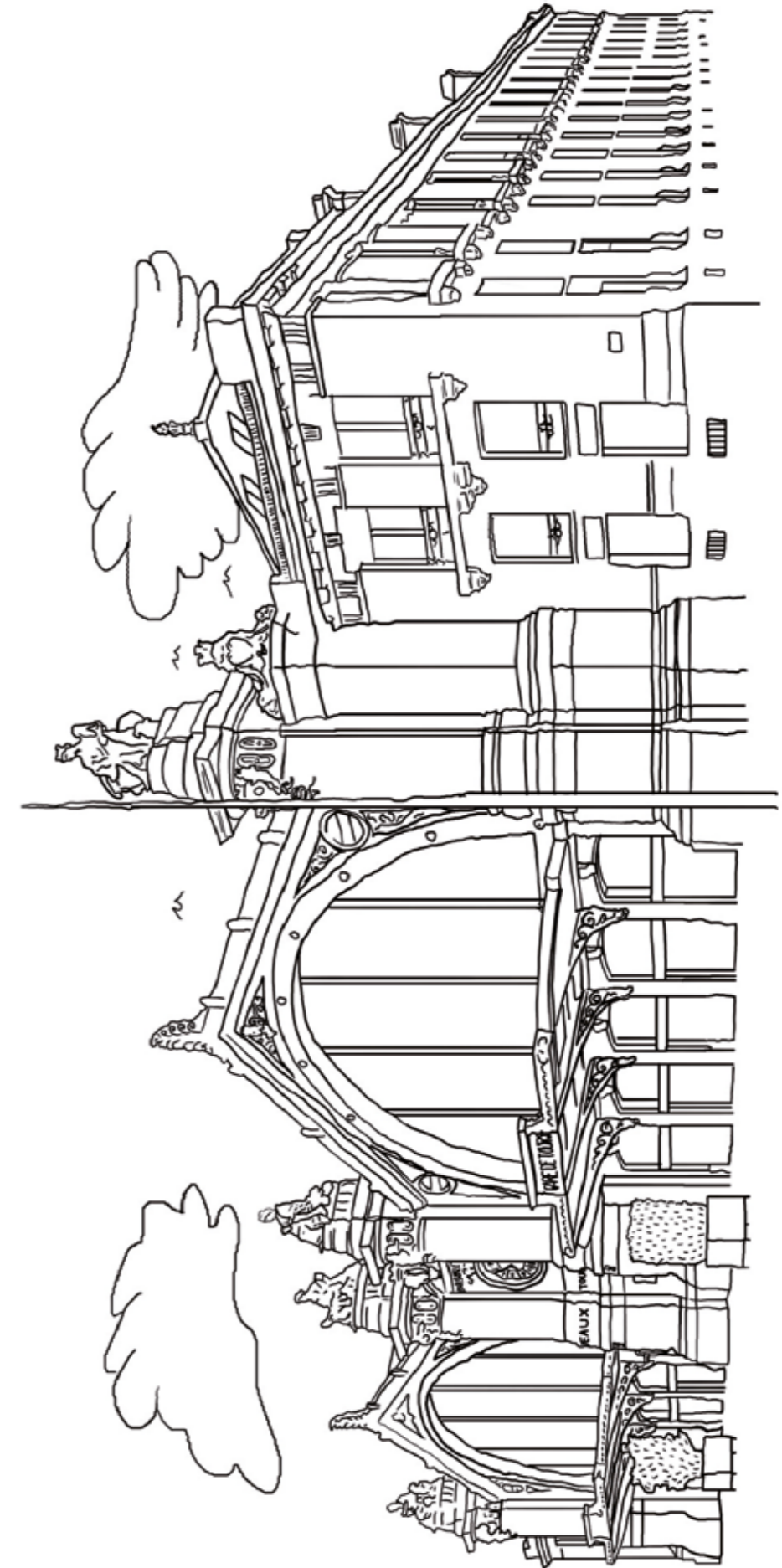
MOYEN

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



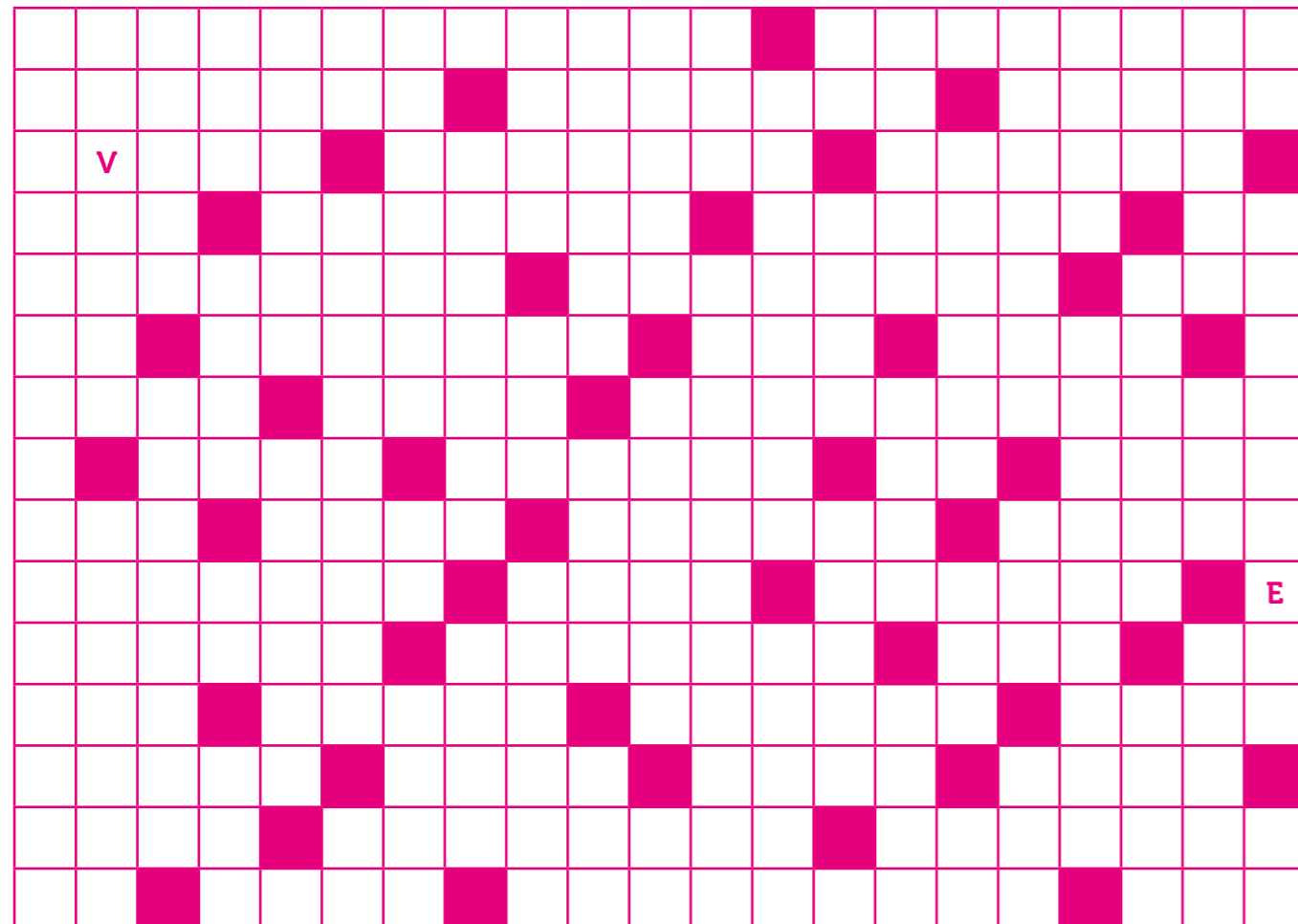
N°23

MOYEN



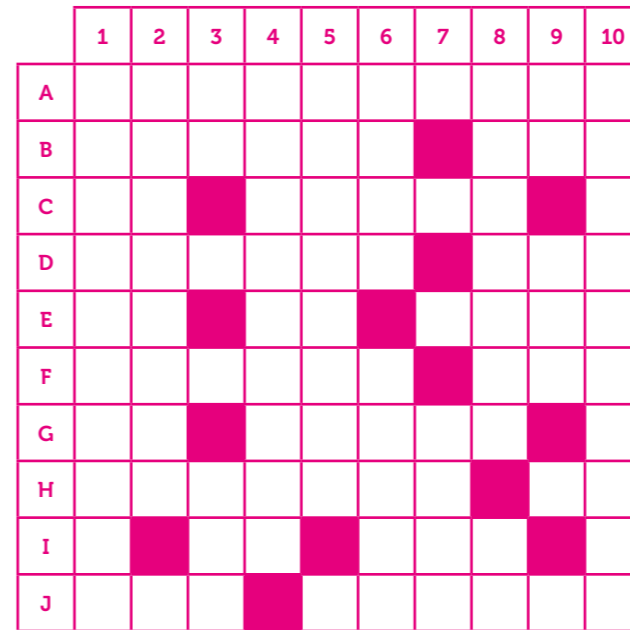
Tous les mots figurant dans la liste ci-dessous, sauf un, doivent être placés dans la grille. Il n'y a qu'une place pour chaque mot. À vous de trouver le mot de trop :

- | | | | |
|---|---|--|---|
| 2 LETTRES | 4 LETTRES | 6 LETTRES | 8 LETTRES |
| AI PE
AN QI
IL RU
IV SR
MN TA
ON UN
OS VA | ADER NEPE TAUD
AMAS NERE TETE
AVEC OETA UREE
CAVE ORAL
EMIR ORIN
EPEE OTAS
ERSE RAIE
FERA RENO
FLAN SISE
ITEM SORT | ADOSSE FEERIE
AOUTES PUDEUR
AUCUNE RALANT
AVENIR STUPRE
DEDIER SUETTE
DURITE TANNER
EPEURE TETINE | AESCHINES ICECREAM
BRUIEUR RATURENT
ERICACEE VIRILITE |
| 3 LETTRES | 5 LETTRES | 7 LETTRES | 9 LETTRES |
| AEF LEI
ART NES
CHU OLE
EAU PIN
ERE REE
EST TUT
ETE UNI
FEU USA
FOR | ADIEU NINAS
AORTE PRIAM
AVISE STRAS
CADUC TRIER
ERODE URATE
ILIEN | AVEULIR NERVURES
CADRERA PRORATA
HERITAS RHINITE
HIDEUSE ROUQUIN
HIVERNE ROUTIER
LIBERTE TAVERNE
MARSALA TERRIER | AEROSTIER ETERNISER
AUTREMENT REVENDEUR |
| | | 11 LETTRES | 12 LETTRES |
| | | ICONOCLASTES
PONDERATEUR | CHANSONNETTE |
| | | 14 LETTRES | |
| | | CHARBONARDENTS | |



mots croisés

N°1



HORIZONTALEMENT :

- A- Déremboursé à tout-va par les temps qui courent
B- Essentiel pour un bon diagnostic • Exprime l'indifférence
C- Article • Versée depuis peu au médecin qui exerce en zone sous-médicalisée
D- Un lieu d'exercice pour médecins haut gradés • Un vaccin administré au cabinet
E- Non communiqué • Grand dieu • Princesse de Kiev
F- Elle stridule dans tous le bassin méditerranéen • Parti politique
G- Vieille langue • Col des Alpes
H- Ses patients sont morts, mais il les soigne quand même • Etat idéal pour un examen clinique.
I- Conifère • Attendri
J- Chevalier en jupons • Maladie humaine à qui l'on donne parfois des noms d'oiseaux

VERTICALEMENT :

- 1- Ça n'est pas une dépression passagère
2- Illégal pour le médecin marron
3- Accord russe • Alcool
4- Quand il est médical, c'est une nécessité absolue d'agir
5- Une base alimentaire que tout médecin doit conseiller
6- On en met dans la tisane... ou dans le pastis
7- Mousse
8- Stupéfait • A l'entendre, il est riche
9- Volonté enfantine • Ces produits sont-ils bons pour la santé ?
10- Un autre nom pour le médecin

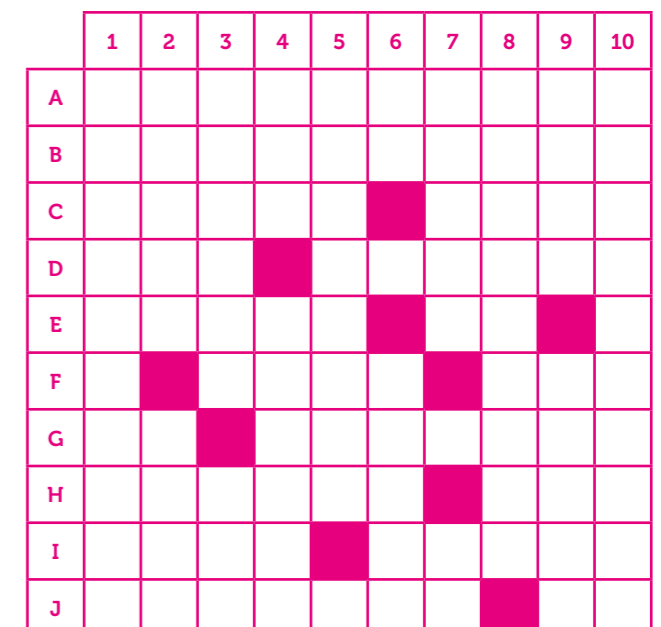
HORIZONTALEMENT :

- A- Jeux de société
B- Un livre qu'on parcourt de A à Z
C- Impériale récompense • Premier ministre israélien
D- Vieille armée • Obscurcir
E- Tubes de salle de bain • Accompagne le diplôme
F- Dégaza • Futur réserviste
G- Erbium • Légume qui pousse dans la terre et qu'on récolte parfois sous la glace
H- Chose peu commune • Rengaine
I- Immérité
J- Perdus • Terminaison

VERTICALEMENT :

- 1- Gros œuvre... ou grand œuvre, c'est selon
2- Surchargé • La troupe des sans-grade
3- Héros avisé de la guerre de Troie • Défunte Allemagne
4- Les orgues de Staline, en abrégé • Bambocheur.
5- Monte en l'air (et y reste)
6- Devant la vierge • Os de vertébré
7- Pied de vers • Coutumes
8- Bourgeoisie révolutionnaire
9- Grand lac • Maladie de l'oreille
10- Activité où excellait Louis XVI

N°2





QUICHE "FOND DE FRIGO"

Ingrédients : pour 6 personnes

Pour le fond de tarte :

- ▶ 500 g de riz cuit
- ▶ 3 œufs
- ▶ 50 g de reste de fromage à pâte dure (de type emmental, gruyère, cheddar, ou parmesan)

Pour la garniture :

- ▶ 200 g de crème fraîche ou fromage blanc ou les 2 mélangés

- ▶ 4 œufs
- ▶ 100 g de reste de fromage type gruyère, emmental ou cheddar
- ▶ 1 oignon cuit haché
- ▶ 300 g de restes de légumes (petits pois, courgettes, brocolis, épinards,...)
- ▶ 100 g de restes de saumon, poulet, ou jambon,...
- ▶ Herbes fraîches : persil ou aneth
- ▶ Sel, poivre



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€

Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6) ;
- ▶ Préparez le fond de tarte : mélangez le riz cuit avec les 50 g de fromage, les 3 œufs ;
- ▶ Mettez un papier sulfurisé ou du beurre dans le fond du moule et tapissez la préparation à l'aide d'une cuillère ;
- ▶ Enfourez pour 20 mn ;

- ▶ Pendant ce temps mélangez dans un saladier : les restes de légumes, la crème, 4 œufs, les restes de fromage, les restes de poisson ou de viande, les herbes fraîches, le sel, le poivre ;
- ▶ Sortez le fond de tarte du four et garnir avec la préparation ;
- ▶ Enfourez 40 mn à 160°C (thermostat 5/6) ;
- ▶ Mangez chaud ou froid.



LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



et un peu de cuisine... sucrée



GALETTE DES ROIS

Ingrédients : pour 6 personnes

- ▶ 2 rouleaux de pâte feuilletée
- ▶ 140 g de poudre d'amandes
- ▶ 100 g de sucre fin
- ▶ 2 œufs
- ▶ 1 jaune d'œuf
- ▶ 75 g de beurre en pommade
- ▶ 1 fève

Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 200°C ;
- ▶ Placez une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquez le fond avec une fourchette ;
- ▶ Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou ;
- ▶ Placez la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève ;
- ▶ Recouvrez avec la 2^{ème} pâte feuilletée, en collant bien les bords ;
- ▶ Faites des dessins sur le dessus et badigeonnez avec le jaune d'œuf ;
- ▶ Enfourez pendant 20 à 30 min à 200°C, vérifiez régulièrement la cuisson.



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€



FONDANT À L'ORANGE

Ingrédients : pour 6 personnes

- ▶ 400 g de fromage en faisselle
- ▶ 4 œufs
- ▶ 50 g de farine
- ▶ 3 cuillères à soupe de sucre de canne ou autre
- ▶ Zeste râpé de 2 oranges non traitées et leur jus

Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6) ;
- ▶ Dans un saladier battez les œufs avec le sucre et le zeste puis ajoutez le jus d'orange et mélangez ;
- ▶ Ensuite ajoutez le fromage en faisselle, la farine puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène ;
- ▶ Versez dans un moule recouvert de papier sulfurisé ou de beurre ;
- ▶ Enfourez pendant 40 à 50 mn ;
- ▶ Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau ;
- ▶ Servir tiède ou froid.



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€



COMMENT ÉVITER LA BUÉE SUR LES LUNETTES ?

- ▶ Mettre un peu de savon sur les verres tous les jours, puis les frotter avec un chiffon doux. Cela va créer une fine pellicule incolore qui protège les verres de toute condensation.

COMMENT NETTOYER UNE POÊLE BRÛLÉE ?

- ▶ Versez dans la poêle, du bicarbonate ou un sachet de levure chimique avec de l'eau et portez à ébullition, les résidus de brûlé se détacheront du fond, puis nettoyez avec du liquide vaisselle.
- ▶ Vous pouvez aussi utiliser des morceaux de sucre avec lesquels vous frotterez le fond de la poêle légèrement humidifié auparavant.



COMMENT DÉCOLLER UNE ÉTIQUETTE D'UN BOCAL ?



- ▶ Badigeonnez de l'huile de table sur l'étiquette ;
- ▶ Laissez agir quelques heures puis décollez avec un couteau.
- ▶ L'étiquette s'enlève toute seule ;
- ▶ Rincez à l'eau froide

Idée de recyclage : photophore, vase, récipient à aliments, etc.

COMMENT IRRIGUER VOS PLANTES EN BALCONNIÈRE OU PLANTATIONS DANS LE JARDIN AVEC UNE OYA ?

- ▶ Matériel : un pot, une soucoupe en terre cuite et un bouchon de liège.
- ▶ Mettre le bouchon dans l'orifice au fond du pot. Creusez un trou dans la terre, y installer le pot, le remplir d'eau pour faire gonfler le bouchon, le couvrir de la soucoupe. L'eau va irriguer vos plantes et plantations voisines par capillarité.



N'hésitez pas à nous adresser vos astuces par courrier ou par mail à : animation@ccas-tours.fr

RECYCLONS LES MASQUES !



Engagée dans la réduction et la valorisation des déchets, **Tours Métropole Val de Loire**, accompagnée de la startup tourangelle Neutraliz™ Protection Essentielle et de l'entreprise locale d'insertion TRI 37, a installé depuis le 25 novembre une centaine de collecteurs pour les masques à usage unique et en tissu sur

l'ensemble de son territoire. L'objectif : lutter contre cette nouvelle source de pollution dont l'impact s'amplifie de façon alarmante depuis le début de la crise sanitaire.

Chaque résidence autonomie du CCAS dispose d'une borne spécifique d'une contenance de 50 litres pouvant contenir entre 1 700 et 1 900 masques, soit l'équivalent d'environ 8 kg. Chacune est dotée d'un double-collecteur : l'un dédié aux masques en tissu, l'autre aux masques à usage unique dits « chirurgicaux ».

Les masques ainsi collectés seront ensuite placés en quarantaine avant d'être décontaminés par UV, un procédé technique plus rapide et plus efficace que les solutions chimiques, de surcroît plus écologique, et vrai gage de sécurité sanitaire pour les salariés qui ne sont ainsi pas en contact avec les masques. A chaque collecte, les bornes sont également décontaminées.



Les masques sont traités, broyés et recyclés localement en intégrant l'une de ces trois filières : textile (vêtements en polaire ...), bâtiment (matériaux d'isolation thermique, béton ...), plasturgie (objets ou contenants en plastique ...).

NOUVEAU CALENDRIER 2021

la **TriMobile**

La déchèterie qui vient à vous
Sur les marchés !

Les habitants de la métropole de Tours peuvent déposer dans ce point de collecte itinérant, les petits appareils électriques et électroniques hors d'usage (sèche-cheveux, grille-pains, écrans d'ordinateurs, ...), les textiles, les cartouches d'imprimante, les radiographies, les piles, les lunettes, les ampoules et les néons.

Tous les dépôts ne sont pas acceptés, la déchèterie mobile ne collecte pas les déchets volumineux, ni les gravats, ni les déchets verts.

La déchèterie mobile est présente à proximité de chez vous tous les mois.



Tours métropole Val de Loire

- Les Mardis de 9 h à 12 h : Tours - Place Saint-Paul
- Les Mercredis de 9 h à 12 h : Tours - Place du Président Coty et Boulevard Béranger
- Les Jeudis de 9 h à 12 h : Tours - Place de Strasbourg et Place Velpeau
- Les Vendredis de 9 h à 12 h : Tours - Place Saint-Paul et Place Pierre-Gandet à Monconseil

| mots croisés

N°1

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

N°2

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

| le mot en trop : LIBERTE

C	H	A	N	S	O	N	N	E	T	T	E		I	C	E	C	R	E	A	M
H	I	D	E	U	S	E		M	A	R	S	A	L	A		A	A	R	O	N
A	V	I	S	E		R	H	I	N	I	T	E		D	E	D	I	E	R	
R	E	E		T	A	V	E	R	N	E		S	T	U	P	R	E		T	A
B	R	U	I	T	E	U	R		E	R	I	C	A	C	E	E		F	E	U
O	N		T	E	R	R	I	E	R		C	H	U		U	R	E	E		T
N	E	R	E		O	E	T	A		P	O	N	D	E	R	A	T	E	U	R
S		A	M	A	S		A	U	C	U	N	E		P	E		E	R	S	E
A	R	T		O	T	A	S		A	D	O	S	S	E		P	R	I	A	M
R	O	U	Q	U	I	N		A	V	E	C		T	E	T	I	N	E		E
D	U	R	I	T	E		A	V	E	U	L	I	R		U	N	I		U	N
E	T	E		E	R	O	D	E		R	A	L	A	N	T		S	O	R	T
N	I	N	A	S		R	E	N	O		S	I	S	E		F	E	R	A	
T	E	T	E		V	I	R	I	L	I	T	E		P	R	O	R	A	T	A
S	R		F	L	A	N		R	E	V	E	N	D	E	U	R		L	E	I

| sudokus

Solution du n° 20

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

Solution du n° 21

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

Solution du n° 22

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

Solution du n° 23

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

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 DÉSIRES RECEVOIR MON MAGAZINE PAPIER CHEZ MOI

JE DÉSIRES RECEVOIR MON MAGAZINE EN VERSION NUMÉRIQUE PDF

NOM : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

@ Mail : _____



Les agents de la ville,
l'équipe municipale et le maire Emmanuel Denis,
vous souhaitent une année
fraternelle et solidaire