

# TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

n°  
142

Le magazine de tous vos loisirs

Avril / Mai / Juin 2021

vosre incontournable p. 6

" # TROUVE MON GALET "

Décorez des galets, partagez sur les réseaux sociaux et partez à la " chasse au trésor "





© Benjamin DUBUIS

Chères tourangelles, chers tourangeaux, le service Animation du CCAS vous a dernièrement permis de vous projeter vers les beaux jours au travers du Printemps des Poètes. À partir de ces temps d'évasion, vous avez su partager vos pensées personnelles et lyriques, créer de la joie, du partage et des rires. C'est aussi ça le printemps, un moment de partage et de renouveau.

Ce renouveau, ce retour aux temps d'avant, nous l'attendons toutes et tous avec beaucoup d'impatience et d'espoir venant récompenser l'ensemble des efforts et des sacrifices réalisés depuis déjà une année. Cet espoir renaît également au travers de la vaccination contre la Covid ; une vaccination certes progressive mais qui va s'accélérer d'ici les mois à venir. À ce sujet, vous retrouverez au travers de ces pages des recommandations très fortes à ne pas relâcher vos efforts et les gestes barrières, même vacciné.es.


Vous l'aurez deviné, par notre couverture assez inédite, le service Animation vous invite à vous lancer dans l'opération « Trouve mon galet ! » Très répandue en Angleterre, au Canada et aux Etats-Unis, le phénomène est apparu en France et nous vous encourageons vivement à participer à cette « chasse au trésor » à taille humaine en toute convivialité. Libre à vous de décliner l'idée pour décorer vos jardins ou vos intérieurs.

Progressivement, nous espérons que les animations retrouveront toute leur place dans notre quotidien. Dans l'immédiat, il est envisagé d'aller à votre rencontre dans les quartiers pour continuer à respecter les contraintes sanitaires qui s'imposent à nous.

A très bientôt !

**Cathy MÜNSCH-MASSET**  
1<sup>re</sup> Adjointe au Maire de Tours  
Vice-présidente du CCAS

on vous informe...	P. 3
• Recensement Canicule	p.3
• Vacciné.e, je dois rester prudent.e et faire preuve de vigilance !	p.4
• Les liens culturels s'ouvrent à vous !	p.5
votre incontournable du moment	P. 6
• Trouve mon galet	
clins d'œil souvenirs :-)	P. 8
• Ateliers « Gagner en sérénité » avec la sophrologie	p.8
• Petit concours d'illuminations	p.8
• Printemps des poètes	p.9
• Vive les crêpes à Schweitzer	p.9
réveil musculaire	P. 10
• 30 minutes pour rester en forme	
sudokus	P. 12
votre avis nous intéresse !	P. 13
monument de Tours à colorier	P. 14
mots croisés	P. 15
un peu de cuisine... salée	P. 16
• Crumble de courgettes au jambon cru et au fromage frais	
• Boulettes de poulet	
un peu de cuisine... sucrée	P. 17
• Trifle sablé à la fraise	
• Les fruits et légumes de saison	
astuces du quotidien...	P. 18
les solutions... et on ne triche pas !	P. 19

 **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, Claire-Hélène DUPONT, Hafida MOULAY, Nadia BEN AHMED, Nathalie DELMEAU-RACON, Karine SABATUT - CCAS de Tours
- **Relecture :** Christiane MOREAU, Nadia BEN AHMED, Michel LEROUX - CCAS de Tours
- **Crédits photos et illustrations :** F.DUMAS, N. DELMEAU-RACON, H. MOULAY, K. SABATUT, E. BARRANGER, N. BEN AHMED - CCAS de Tours; Benjamin DUBUIS; D.R. ; pixabay.com ; fr.freepik.com
- **Illustration de une :** Frédéric DUMAS - Galets décorés par les agents du CCAS et leurs enfants
- **Maquette et mise en page :** Frédéric DUMAS
- **Impression :** Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 LA MEMBROLLE-SUR-CHOISILLE • **Tirage :** 4 000 exemplaires
- **Dépôt légal :** 2<sup>e</sup> 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](http://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**  
www.ccas-tours.fr

**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**  
Pour plus d'informations : 0 800 06 00 00 (appel gratuit) www.solidarites-sante.gouv.fr • www.malra.fr • 115

Et en cas de difficulté pour assurer vos repas, vous pouvez contacter le Service de Portage de Repas du CCAS de Tours : ☎ 02.18.96.11.99



# COVID-19

**VACCINÉ.E, JE DOIS RESTER PRUDENT.E ET FAIRE ENCORE PREUVE DE VIGILANCE !**

**LES GESTES BARRIÈRES SONT TOUJOURS NÉCESSAIRES !**

Le docteur Sophie Lizé, Présidente de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé O'Tours, vous encourage à suivre ces quelques recommandations :



Depuis ce début d'année, la "course contre le virus" est engagée afin de vacciner au plus vite la population. Cette campagne de vaccination contre la Covid-19 apporte "une première dose d'espoir" et peu déjà permettre à des personnes vaccinées de se retrouver plus sereinement.

La vaccination est progressive et va prendre plusieurs mois pour couvrir toute la population. De fait, il y aura des personnes vaccinées et d'autres non. Bien que fiables à plus de 95%, les vaccins ne sont pas efficaces à 100%. Actuellement, on ignore si une personne vaccinée peut ou non transmettre le virus à quelqu'un d'autre, si elle est malgré tout contaminée. Des études scientifiques sont en cours pour essayer de répondre à cette question. En attendant, **il est nécessaire de continuer à appliquer les gestes barrières et de s'isoler si nécessaire, même après la 1<sup>re</sup> dose et la 2<sup>e</sup> dose de vaccin.**

Que l'on soit en bonne santé, malade, jeune, âgé, vacciné contre la Covid-19, **le port du masque reste en vigueur pour tout le monde.** Il est plus que jamais important de rappeler qu'une personne fragile doit continuer à se protéger pour elle-même au contact de personnes non vaccinées.



## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique



Portez un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée



Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres



Limitier au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)



Eviter de se toucher le visage



Aérer les pièces le plus souvent possible, au minimum quelques minutes toutes les heures



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)

## LES LIENS CULTURELS S'OUVRENT À VOUS !

Crise sanitaire oblige, il vous est impossible de vous rendre dans vos lieux culturels favoris. Un grand nombre d'expositions virtuelles vous sont toutefois accessibles en ligne et plusieurs organismes partagent leurs expositions sur leur site Internet.

Le service Animation du CCAS de Tours vous offre un petit tour d'horizon...

**VILLE DE TOURS**  
<https://www.tours.fr/>



Le site vous propose de nombreuses informations et de nombreux liens vers différents lieux culturels, artistiques, et patrimoniaux de la ville.

**MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE TOURS**



<http://www.mba.tours.fr/>  
Le Musée vous invite à découvrir ses expositions permanentes et temporaires, ainsi que différentes animations.

**OFFICE DE TOURISME DE TOURS**  
<https://www.tours-tourisme.fr/>



Retrouvez l'intégralité des informations sur les actions, les animations et les visites proposées notamment sur la ville.

**OPÉRA DE TOURS**  
<https://operadetours.fr/>



Vous invite à découvrir les spectacles filmés et diffusés en ligne, payants ou gratuits.

**CENTRE DE CRÉATION CONTEMPORAINE OLIVIER DEBRÉ**  
<https://www.cccod.fr/>



Visites & ateliers à distance : le service des publics vous propose de découvrir une œuvre et de participer à des activités jeune public virtuellement, pour que l'art s'invite chez vous !

**UNESCO**  
<https://www.wdl.org/fr>

L'Unesco donne accès gratuitement à la bibliothèque numérique mondiale sur Internet. Le site rassemble des cartes, des textes, des photos, des enregistrements et des films de tous les temps et explique les joyaux et les reliques culturelles de toutes les bibliothèques de la planète. Disponible en sept langues.

**L'OPÉRA NATIONAL DE PARIS**  
<https://www.operadeparis.fr/>

Profitez d'une sélection de spectacles disponibles en ligne avec "l'Opéra chez soi" et découvrez différentes productions dans leur intégralité en ligne.

**LA CINÉMATHÈQUE FRANÇAISE**  
<https://www.cinematheque.fr/>

Retrouvez 800 masters class, essais et conférences en vidéo, mais aussi 500 articles sur les collections et les programmations.

## TROUVE MON GALET

Durant le premier confinement, les activités créatives ont été très plébiscitées et ont permis aux résidentes et résidents d'exprimer leur inventivité. Le service Animation du CCAS de Tours a ainsi souhaité proposer une activité originale s'articulant autour d'un mouvement de société développé sur le principe d'une "chasse au trésor".

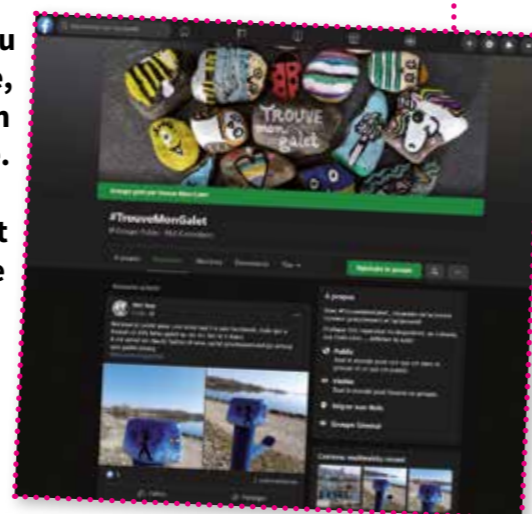
Cette activité aux vertus cognitives, motrices, créatives et ludiques a pour objectifs de faire découvrir les réseaux sociaux, de maintenir les interactions sociales et de favoriser l'activité physique.

Pratique très répandue en Angleterre, au Canada et aux Etats-Unis sous différents noms tels que "Smilestones", "Rocks and Stone", "The kindness Rocks Project", "Love on the Rocks", le phénomène "Trouve mon galet" a atteint la France l'année dernière.

Le principe est très simple : on peint sur des galets, on inscrit au dos "f #TrouveMonGalet", puis on les cache où on le souhaite, et sur le groupe Facebook dédié " #TrouveMonGalet " on indique avec une photo et un indice le lieu où le galet est caché.

Une fois trouvé, le but est ensuite de faire se déplacer le galet décoré en allant le déposer dans un autre lieu (au pied d'une statue, à l'ombre d'un arbre, sous un banc dans un parc, etc.)

En résumé... On peint, on inscrit au dos "f #TrouveMonGalet", on cache, on photographie, on publie. On cherche, on trouve, on photographie, on publie, on recache. Et ainsi de suite !!!



**Vous n'avez pas de compte Facebook, ce n'est pas un souci. Faites vous plaisir et décorez des galets pour votre jardin, votre balcon, ou tout simplement pour faire des cadeaux, etc.**

6

## COMMENT PEINDRE SON GALET ?



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Galets
- Un crayon de papier et un crayon-feutre
- Peinture acrylique de différentes couleurs
- Pinceaux de différentes tailles
- Petits morceaux d'éponge
- Une palette, une assiette carton ou un autre support pour réaliser les mélanges de couleurs
- Vernis ou vernis-colle
- Un gobelet rempli d'eau pour rincer les pinceaux
- Essuie-tout pour sécher vos pinceaux.

### ÉTAPES :

1 Nettoyez votre galet. Retirez toute trace de terre et assurez-vous que la pierre choisie ne s'effrite pas. Brossez votre galet sous l'eau, le rincer, le sécher ;

2 Choisissez un motif de votre inspiration ou dans les exemples ci-dessous ;



3 Si vous souhaitez peindre un fond sur votre galet, sur une ou deux faces, commencez par le recouvrir avec une ou plusieurs couleurs de base. Laissez ensuite votre galet sécher. Tracer votre motif au crayon de papier avant de peindre le reste. Si vous souhaitez ne pas peindre de fond, dessinez directement au crayon votre motif ;



4 Peignez les détails. Superposez les couleurs et ajoutez de la texture à l'aide d'un pinceau fin ;

### Astuces :

- Pour créer une texture rappelant celle d'un feuillage, vous pouvez utiliser une éponge. Déchirez une éponge de cuisine, trempez-la dans la peinture et tamponnez le caillou.
- Pour corriger une erreur, vous pouvez la recouvrir avec une couche de peinture unie jusqu'à la faire disparaître. Vous pouvez par exemple recouvrir un oiseau dessiné sur un fond de ciel bleu de manière à le transformer en nuage.

5 Laissez sécher votre galet ;

6 Inscrire au dos « FB #TrouveMonGalet » à l'aide du pinceau ou du crayon-feutre en bleu ;



7 Vous pouvez appliquer du vernis de finition, ou vernis-colle sur le galet bien sec pour le protéger.

### PEINDRE UNE COCCINELLE SUR UN GALET :

1 Peindre les 3/4 du galet en rouge et laisser sécher ;

2 Peindre le quart restant en noir pour former la tête de la coccinelle, puis délicatement tracer un trait noir sur toute la longueur du galet ;

3 Peindre les points noirs sur la partie rouge ;

4 Peindre les yeux en blanc avec un point noir au milieu ;

5 Laissez sécher au moins 24h ;

6 Vernir.



7

## ATELIERS « GAGNER EN SÉRÉNITÉ » AVEC LA SOPHROLOGIE



Lors du premier confinement, l'arrêt des activités physiques, dont la sophrologie, a entraîné un peu plus d'angoisses, de stress et de problèmes de sommeil. Les sentiments de solitude et d'isolement se sont accentués pour certaines personnes.

Pour les adeptes de la sophrologie, le besoin de pratiquer s'est fait sentir.

En décembre 2020, il a été décidé de proposer à nouveau cette pratique au sein des 6 résidences autonomes, une fois tous les 15 jours.

« Depuis l'exercice de la dernière séance, j'ai mis en place une stratégie pour m'accorder un moment, tous les jours, durant lequel je ne veux pas être dérangée, depuis je me sens plus reposée. »

Les participants, 6 hommes et 29 femmes répartis sur les 6 sites expriment leur grande satisfaction de pouvoir à nouveau participer et ceux qui en découvrent les bienfaits sont ravis. C'est aussi pour eux un moment de rencontre.

En fin de séances, les conversations sont l'opportunité d'échanger, de rire et de penser aux belles journées de Printemps qui arrivent. C'est aussi ça, la relaxation.

« J'arrive à éteindre mes douleurs par la respiration. »

« Je suis contente de venir, ça me fait du bien, je ne suis pas toute seule. C'est le seul moment où on peut être ensemble ici. »

Si vous souhaitez participer rapprochez-vous de l'animatrice de votre résidence. Au plaisir de vous retrouver.

Nathalie



## PETIT CONCOURS D'ILLUMINATIONS



À l'occasion des fêtes de fin d'année, Florence MONMOUSSEAU a lancé l'initiative d'un concours de balcons décorés sur les résidences ALBATROS et ARCHE DES NOYERS.

Quelques résidents ont ainsi joué le jeu et Jean-Claude NIQUET est allé jusqu'à disputer seul le concours des déambulateurs décorés.

Félicitations à nos deux grands gagnants Madeleine PENARD aux ALBATROS et Jean-Claude NIQUET à ARCHE DES NOYERS



Hafida



## LE DÉSIR AU PROGRAMME DU PRINTEMPS DES POÈTES

Le Printemps des Poètes s'est tenu du 13 au 29 mars. Les animatrices se sont inspirées du thème retenu cette année, **LE DÉSIR**, pour proposer des animations hautes en couleur et en émotion. Les résident.e.s ont pu ainsi déployer leur créativité au travers du " défi des mots ", en partageant leurs interprétations du désir par l'écriture de poèmes accrochés autour du paon symbole de cette édition.

Parmi les nombreux ateliers proposés : lectures publiques par les Brigades d'intervention poétiques et écoutes de poèmes lus par des artistes reconnus, réalisation de décorations florales " Fleurs du Désir " venant illuminer chaque résidence, de jeux de mots tels que " Le petit bac des poètes " ou encore des ateliers d'écriture et d'illustration.



Nadia

## VIVE LES CRÊPES !

C'est le rendez-vous des gourmands, un moment à ne pas rater !

En cet après-midi de Chandeleur ou « Fête des Chandelles », les résidents ont pu trouver un peu de lumière en dégustant ces sphères de plaisir dans une ambiance haute en couleurs, entre la décoration des tables et les masques réalisés par Madame Bouchet.

Les 20 participants ont également pu profiter des célèbres Quiz de Michel et ainsi faire le point sur leurs connaissances. Ces temps de rencontre sont par ailleurs l'occasion de faire un peu plus ample connaissance entre voisins, toutes générations confondues.

Kadé, une des étudiantes habitant la résidence SCHWEITZER, participait également à la Crêpes Party. Arrivée en mars dernier, elle prend ses marques petit à petit et participe, autant que ses obligations étudiante et professionnelle le lui permettent, aux différentes activités proposées pour échanger et profiter des us et coutumes de notre cher pays gastronome.

Une après-midi comme on les aime, ENSEMBLE ET EN BONNE COMPAGNIE !



Karine

Retrouvez très prochainement les exercices de réveil musculaire en vidéos sur la page YouTube du CCAS de Tours !

En partenariat avec :



www.sielbleu.org

et le Service Prévention Hygiène - Sécurité du CCAS de Tours

# RÉVEIL MUSCULAIRE

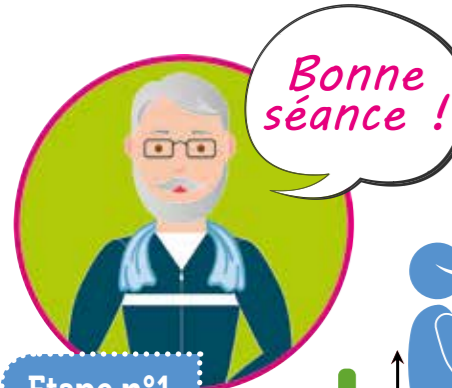
30 minutes pour rester en forme !!!

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

Munissez-vous de 2 gobelets



Asseyez-vous sur le bord de votre lit, vos mains tenant le matelas, épaules relâchées, étirez votre dos en essayant de vous grandir au maximum puis relâchez. **4 fois.**

Avancez-vous au bord de votre chaise. Attrapez l'assise et prenez-y appui pour vous lever facilement. **5 fois pour chaque exercice.**

Hochez la tête pour dire oui, doucement. Hochez la tête pour dire non, doucement. **5 fois pour chaque.**



Posez vos 2 gobelets au sol, devant vos pieds. Avec la pointe de votre pied droit, faites des cercles autour du gobelet, vers l'extérieur puis l'intérieur, Même exercice à gauche. **5 fois de chaque côté en alternant.**



1 gobelet dans chaque main, retournez-les en même temps et redressez-les. **10 fois.**  
Votre gobelet en main, faites le tourner avec vos doigts. Même exercice avec votre main gauche. **5 fois de chaque côté en alternant.**



Pour les 3 exercices suivants, vous aurez besoin de 2 gobelets rigides. Prenez-en un dans chaque main, et posez-les sur vos cuisses. Levez votre main droite pour toucher votre épaule gauche et alternez avec votre main gauche vers votre épaule droite. **5 fois.**



## Etape n°3

Munissez-vous d'1 balle



Placez la balle sous votre menton et faites-la rouler vers l'épaule droite puis l'épaule gauche, sans la faire tomber **4 fois.**

Maintenez la balle sur votre genou droit. Ramenez-la vers votre cuisse. Repoussez-la avec la base de votre main, en étirant vos doigts. **Même exercice à gauche. 4 fois de chaque côté.**

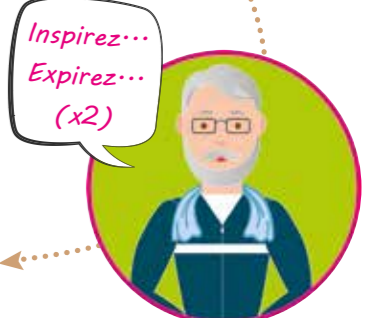
Dos bien droit, placez votre plante de pied droit sur la balle. Exercez une pression douce en poussant votre pied vers le sol et en faisant rouler la balle des orteils au talon. **Même exercice à gauche. 4 fois de chaque côté.**



Placez un objet « lourd » devant vous. Debout, bien en appui sur vos pieds, écartés à largeur d'épaules, tendez vos bras, fléchissez vos jambes sans descendre trop bas, le dos bien droit et saisissez l'objet à soulever. Gardez l'objet le plus près possible de vous et utilisez la force des jambes pour le soulever. Relevez-vous doucement avec l'objet dans les mains. Reposez la charge au sol en fléchissant les jambes et en gardant le dos bien droit. **2 fois.**



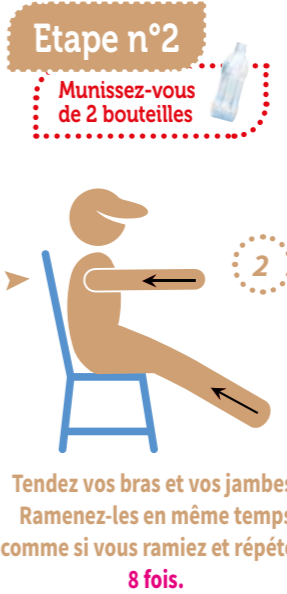
Couchez vos 2 bouteilles, au sol, devant vous. Posez un pied sur chacune d'elle. Etirez vos pieds en faisant rouler les bouteilles et ramenez-les à vous. **8 fois.**



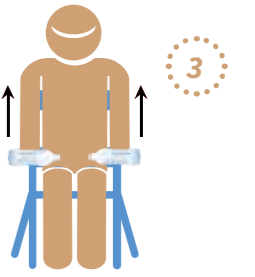
Prenez vos 2 petites bouteilles d'eau. Une bouteille dans chaque main, posez vos mains sur vos cuisses puis levez-les vers vos épaules et redescendez. **8 fois.**  
Ecartez vos bras et ramenez vos mains vers vos épaules et répétez. **8 fois.**



Pour les 4 exercices suivants, vous serez assis. Dos bien droit, vos bras le long du corps, étirez-les le plus loin possible. Ramenez vos bras pliés, relâchez et répétez. **8 fois.**



Tendez vos bras et vos jambes. Ramenez-les en même temps comme si vous ramiez et répétez. **8 fois.**



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

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



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

 **N°24**  
FACILE

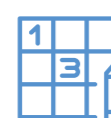
	5		1	2	6	4		
		7	9	4			1	
2						5	9	6
		3			7	8	4	5
				5				
7	8	5	3			9		
8	7	2						9
	4			8	9	1		
		1	2	7	3		8	

 **N°25**  
FACILE

 **N°26**  
FACILE

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

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

 **N°27**  
MOYEN

vous avis nous intéresse !



1. Pratiquez-vous ces 30' pour rester en forme ?

- Oui
- Non

Si non, reportez-vous aux questions N°4, 9 et 11

2. Si oui, à quel moment de la journée ? (plusieurs réponses possibles)

- Au réveil
- En matinée
- En après-midi
- En soirée

3. À quel rythme ?

- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- De temps en temps
- Autre : \_\_\_\_\_

4. Que pensez-vous de ces 4 programmes proposés ? (plusieurs réponses possibles)

- Faciles à lire et à comprendre
- Faciles à réaliser
- Adaptés
- Variés
- Pas faciles à lire et à comprendre
- Trop longs, pas faciles à suivre entièrement
- Trop compliqués
- Répétitifs

5. Réalisez-vous chaque programme entièrement ?

- Oui
- Non

6. Si vous ne les suivez pas intégralement, vous réalisez :

- L'étape 1
- L'étape 2
- L'étape 3

Vous piochez dans tous les exercices proposés pour composer votre propre programme

7. Quels sont vos exercices préférés ? Pourquoi ?

---



---

8. Comment vous sentez-vous après une séance ?

- Mieux / En pleine forme
- Détendu.e
- Plus énergique
- Fièr.e de moi
- Épuisé.e
- Endolori.e

9. Avez-vous parlé de ces programmes avec votre famille ou vos amis ?

- Oui
- Non

10. Avez-vous suivi les programmes en ligne ?

- Oui
- Non

Si non, expliquez-nous pourquoi :

---

11. Avez-vous des remarques ou suggestions ?

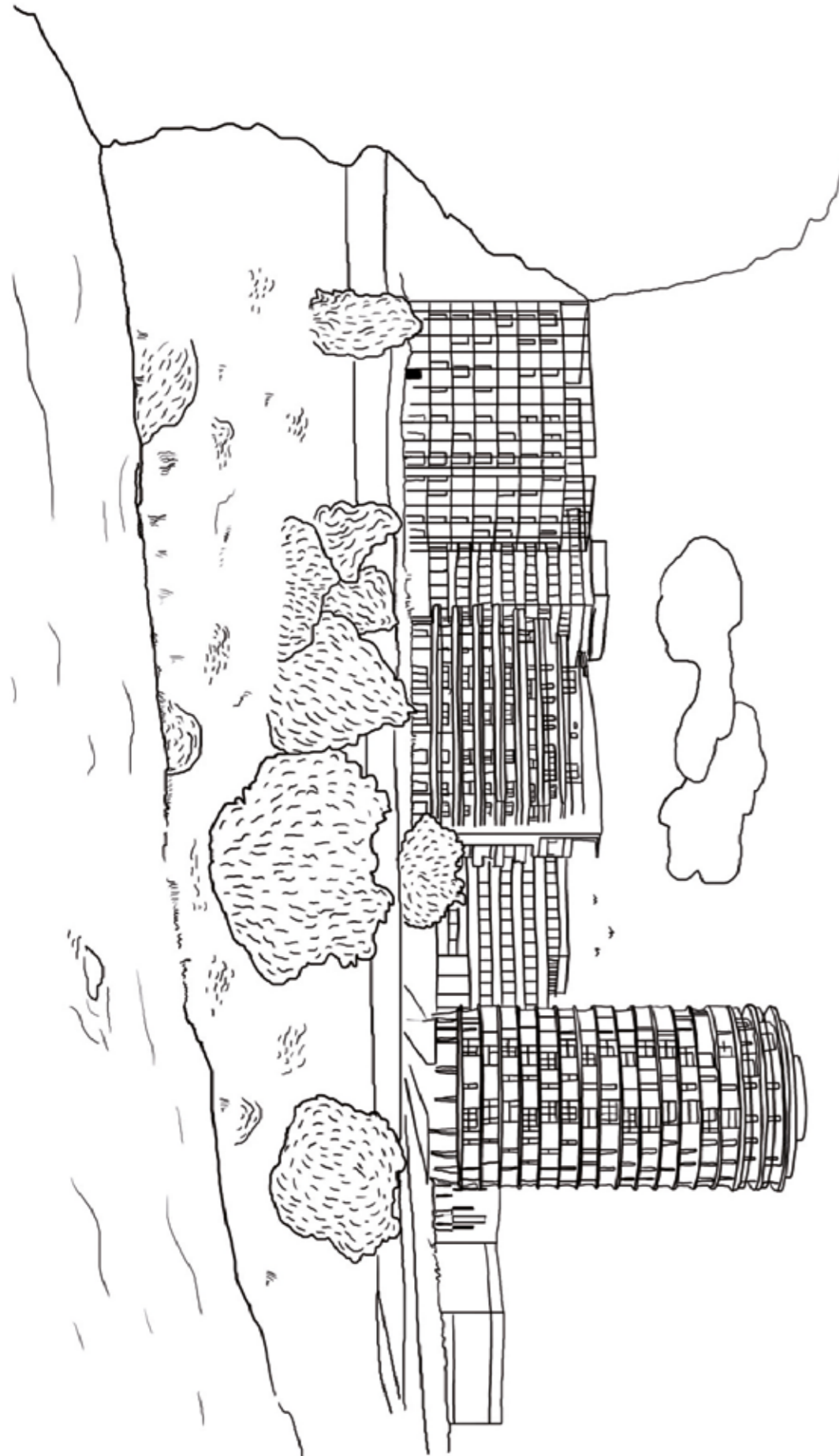
---



---

Partagez avec nous votre « expérience sportive » et retournez-nous le questionnaire à l'adresse suivante :  
 CCAS de Tours - 2, allée des Aulnes  
 CS 81237 - 37012 Tours CEDEX 1  
 ou par courriel à l'adresse : animation@ccas-tours.fr





# N°1

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

## HORIZONTALEMENT :

**A-** Soldat à pied ou à cheval, armé d'un fusil **B-** Qui entre en agonie **C-** Qui manifeste de la réserve **D-** Douze mois consécutifs • Opérations militaires très rapides **E-** Aspect, caractère d'une étoffe • Changea de timbre de voix à l'adolescence **F-** Avoir au passé simple, à la 2<sup>ème</sup> personne du pluriel • Plantes textiles et oléagineuses **G-** Dépôt qui se forme au fond des bouteilles de vin • Qui n'est pas propre, en langage familier **H-** 3<sup>ème</sup> personne du singulier • Substance végétale odoriférante **I-** Se déplacer en slalom **J-** Coulée de lave rugueuse • Oui en occitan • Élément d'un ensemble, considéré isolément **K-** Diffuse la culture et langue chinoise • Participe passé de savoir

## VERTICALEMENT :

**1-** A réduit en caramel **2-** Être à genou au passé simple **3-** Émission bruyante par la bouche • Suffixe d'inflammation **4-** Celle qui conduit des ânes • Mérite l'estime s'il est bon **5-** Stylo à bille • Personnes malhonnêtes **6-** Département 38

• Tsigane **7-** Jeune fille, en langage familier • Lamer, à la 1<sup>ère</sup> personne du singulier de l'imparfait de l'indicatif **8-** Qui intimide **9-** Conjonction de coordination • Parties surélevées du pont arrière d'un navire **10-** Revient sans cesse sur les mêmes choses • Mis en mouvement

## 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-** Eprouvent.

# N°2

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





## CRUMBLE DE COURGETTES AU JAMBON CRU ET AU FROMAGE FRAIS

### Ingrédients : pour 2 personnes

- ▶ 400 g de courgettes
- ▶ 200 g de fromage frais de brebis ou de chèvre
- ▶ 3 cuillères à soupe d'huile d'olives et possibilité de mélangez avec de l'huile de pépins de courge si vous en avez
- ▶ Sel, poivre
- ▶ 50 g de beurre demi-sel
- ▶ 100 g de jambon cru
- ▶ 20 g de pignons de pin ou de cerneaux de noix
- ▶ 1 branche de romarin
- ▶ 50 g de farine
- ▶ 2 cuillères à soupe d'eau



Difficulté   
 Abordable € € € €

### Préparation :

- ▶ Pour la pâte à crumble : dans un saladier, mettez la farine, le poivre, le beurre demi-sel coupé en morceaux et l'eau. Mélangez avec les doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte friable ;
- ▶ Préchauffez le four à 200° C (Th.7) ;
- ▶ Lavez les courgettes, laissez la peau et coupez les en rondelles ;
- ▶ Coupez le jambon en fines lamelles, salez et

- poivrez le fromage frais ;
- ▶ Dans le moule, disposez les rondelles de courgettes, le fromage assaisonné, les pignons de pins ou les cerneaux de noix, les lamelles de jambon. Versez sur la préparation l'huile, parsemez le crumble et le romarin ;
- ▶ Enfourez et laissez cuire pendant 20 minutes.

## et un peu de cuisine... sucrée

## TRIFLE\* SABLÉ À LA FRAISE

### Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 250 g de fraises
- ▶ 8 biscuits type Spéculoos
- ▶ 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- ▶ 250 g de mascarpone ou de fromage blanc
- ▶ 20 cl de crème anglaise
- ▶ 2 citrons jaunes



Difficulté   
 Abordable € € € €

### Préparation :

- ▶ Lavez, équeutez et coupez les fraises en morceaux ;
- ▶ Mélangez le mascarpone dans un bol avec le sucre et les jus de citrons ;
- ▶ Ecrasez les biscuits ;
- ▶ Répartissez la moitié des biscuits dans le fond des verrines. Ajoutez du mascarpone, des fraises et un peu de crème anglaise ;
- ▶ Recommencez l'opération en finissant par le mascarpone ;
- ▶ Filmez et gardez au moins 2 h au frais avant de servir.

*Astuce : vous pouvez remplacer les biscuits Spéculoos par des sablés bretons.*

*\* le trifle est à l'origine un dessert anglais réalisé à partir de couches d'ingrédients.*



## BOULETTES DE POULET

### Ingrédients : pour 2 personnes

- ▶ Restes de poulet
- ▶ 1 œuf
- ▶ Sel, poivre
- ▶ 1 cuillère à soupe de farine
- ▶ Huile pour la poêle
- ▶ 1 oignon



Difficulté   
 Abordable € € € €

### Préparation :

- ▶ Hachez les restes de poulet ;
- ▶ Incorporez à la viande, la farine, l'œuf, le sel, le poivre et l'oignon haché ;
- ▶ Mélangez ;
- ▶ Réalisez des boulettes avec la préparation ;
- ▶ Mettez à chauffer un peu d'huile dans une poêle, faites cuire les boulettes en les retournant régulièrement ;
- ▶ Arrêtez la cuisson lorsqu'elles sont dorées ;
- ▶ Servez avec une sauce de votre choix ;

*Astuce : vous pouvez ajouter à votre convenance du fromage râpé, des herbes, des épices, des légumes cuits réduits en purée...*



## LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



## ÉVITER LES "MAUVAISES" ODEURS EN CUISINE



Oignon cuit, friture, poisson, plat brûlé que l'on a oublié sur le feu... Dans une cuisine, il n'est pas rare que nos préparations culinaires, qu'elles soient réussies ou ratées, laissent en souvenir un fumet plus ou moins délicat et prononcé. Pour s'en débarrasser de manière 100% naturelle, c'est simple : on va tout simplement verser du vinaigre blanc dans un bol et le placer dans la cuisine, car ce dernier a la particularité d'absorber les odeurs !

## FAIRE TENIR SES FRUITS PLUS LONGTEMPS

Pour allonger la durée de vie des pommes, des poires, des abricots, du raisin et tous les autres fruits de notre corbeille, il existe une astuce imparable : couper un bouchon de liège en deux et le glisser dans la corbeille. Le liège va absorber l'humidité excessive des fruits, les empêchant ainsi de noircir et de pourrir prématurément, avant que l'on ait eu le temps de s'en régaler.



## ÉRADIQUER LES ADVENTICES DITES " MAUVAISES HERBES " AVEC UN MÉLANGE ÉCOLOGIQUE

Pour éradiquer les mauvaises herbes du jardin avec un mélange écologique, il suffit de mélanger du gros sel (200 g) avec du vinaigre blanc (400 ml) dans un litre d'eau. Une fois la préparation prête, asperger les herbes à supprimer. Ces dernières mourront et disparaîtront très vite.

## DÉSINFECTER TOUTES LES SURFACES AVEC DE L'HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE (AU RAYON COSMÉTIQUE)

Cette huile multi-usages peut être utilisée pour nettoyer et désinfecter toutes les surfaces. Des poignées de porte au plan de travail en passant par la cuvette des toilettes ou encore les robinets de la salle de bain, cela permet de laisser une bonne odeur de propre et d'éliminer les bactéries. Pour ce faire, ajoutez simplement 5 à 6 gouttes d'huile sur l'éponge avant de procéder au nettoyage.

Pour purifier le sol, versez une dizaine de gouttes dans l'eau de votre seau. Il est aussi possible de l'ajouter dans tous vos produits ménagers maison !

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



sudokus

N° 24

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

N° 25

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

N° 26

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

N° 27

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

mots croisés

N°1

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

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

# PORTAGE DE REPAS À DOMICILE



Le service de portage de repas à domicile s'adresse aux personnes retraitées, handicapées ou ayant un problème temporaire, domiciliées sur la Ville de Tours :

- ▶ Vous avez des difficultés à préparer vos repas ;
- ▶ Vous êtes fatigué(e)s ;
- ▶ Vos commerçants sont éloignés de votre domicile ;
- ▶ Vous n'avez pas de moyen de locomotion pour faire vos courses.

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

Les repas équilibrés sont proposés pour tous les jours de la semaine. Les livraisons ont lieu du lundi au vendredi. Les bénéficiaires ont le choix parmi deux menus traditionnels, un menu sans sucre ajouté, un menu sans graisse ajoutée et un menu sans adjonction de sel.

Par ailleurs, un repas bio est proposé toutes les semaines et un repas à thème chaque mois. En cas de difficulté de santé, des repas mixés sont également proposés sur présentation d'une ordonnance médicale.



**Renseignements : CCAS de Tours - Service de portage de repas à domicile**  
☎ 02.18.96.11.99 du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h.

## 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](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 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 : [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.

