

Trimestriel gratuit

TOURS ANIM'S ÉNIOORS

Le magazine de tous vos loisirs

Juillet / Août / Septembre 2021

votre incontournable p. 9

"LA VOIX DES SOURCES"

Plongez dans la douceur de l'Été
et détendez-vous avec des siestes bercées



« Le galet peint de l'Inconnue »



© Benjamin DUBUIS

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons l'édition estivale de votre trimestriel "Tours Anim' Séniors". Une édition un peu particulière puisque, petit à petit, votre magazine retrouve un contenu enrichi et une programmation dynamique. La vie reprend progressivement son cours tout en nous recommandant de maintenir un certain niveau de vigilance.

Pour cet Été, le service Animation vous invite à partager, dans le cadre du festival de la Ville de Tours "Les Inattendus", un temps de détente et de douceur grâce aux siestes bercées proposées par « La Voix des Sources ». Vous aurez aussi plaisir à vous prendre aux jeux de mots avec "Idiomes !", spectacle interactif proposé par l'association PoSo.

Avec le séjour à Seignosse, le mois de Septembre marquera la reprise des temps forts collectifs tels que vos activités sportives en résidences avec la gymnastique et les bienfaits retrouvés du tai-chi-chuan, du qi gong ou encore du yoga. Une occasion toute particulière de revoir les intervenants à qui vous manquez depuis Mars 2020. Pour compléter cela, et faisant suite aux séances de réveil musculaire que vous avez tant appréciées, nous vous proposons notre toute première série d'astuces dédiée au bien-être.

Enfin, mercredi 13 Octobre se déroulera la 3^{ème} édition de la Marche Intergénérationnelle initialement prévue en 2020. Elle vous invitera à parcourir au choix les bords de Cher ou le lac de la Bergeonnerie sur une distance plus courte. Nous vous donnons rendez-vous dès le 13 Septembre pour le lancement des inscriptions.

Bel Été à vous !

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

vos incontournables culturels

- « La Voix des Sources »
- « Idiomes ! » par l'association PoSo
- Festival « Les Méridiennes »

on vous informe...

- Recensement Canicule
- « Parcours Patrimoine Culturel »
- Ateliers « Prévention Routière »
- Séjour à Seignosse
- Légumes d'hier, d'aujourd'hui et de demain

en forme !

- Gymnastique en résidences
- Tai Chi Chuan
- Qi Gong
- Yoga

astuces bien-être

clins d'œil souvenirs :-)

- Retour sur... le Printemps des poètes
- La résidence « Les Albatros » fête ses centenaires
- Jeunesse engagée dans nos résidences autonomie !

un peu de cuisine... salée

- Tartare de tomates au thon
- Les fruits et légumes de saison

un peu de cuisine... sucrée

- Gâteau au chocolat sans sucre, ni beurre
- Bettelmann (Gâteau alsacien avec les restes de pain rassis)

sudokus

mots croisés et croisé mots

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 - Vice-présidente du CCAS
- **Responsable de publication :** Denis GUIHOMAT - Directeur général
- **Rédaction :** Claire DOUCET-TOUCHARD, Claire-Hélène DUPONT, Nadia BEN AHMED, Frédéric DUMAS - CCAS de Tours
- **Relecture :** Christiane MOREAU, N. BEN AHMED, C. DOUCET-TOUCHARD, C-H. DUPONT - 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 :** Le galet peint de l'inconnue
- **Maquette et mise en page :** Frédéric DUMAS
- **Impression :** Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 LA MEMBROLLE-SUR-CHOISILLE
 - **Tirage :** 3 000 exemplaires
 - **Dépôt légal :** 3^e 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

- P. 4 p.4 p.4 p.5
- P. 6 p.6 p.7 p.7 p.8 p.8
- P. 9

- P. 10
- P. 12 p.12 p.13 p.13
- P. 14
- P. 15
- P. 16
- P. 17
- P. 18

Ça marche

à Tours



Marche intergénérationnelle

3^e édition BIS
Mercredi 13 Octobre 2021

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 dès le 13 Septembre : ☎ 02.18.96.11.15

Un cadeau offert à chaque participant !

Port du masque selon réglementation en vigueur



 @CCAS.Tours

LA SEMAINE BLEUE
SEMAINE NATIONALE DES RESTAURÉS ET PERSONNES ÂGÉES
du 4 au 10 octobre 2021 www.semainebleue.org



"LA VOIX DES SOURCES"

En partenariat avec la Ville de TOURS dans le cadre du projet estival « Les Inattendus »,

le CCAS de TOURS vous propose 3 Siestes Bercées. Venez suivre **Christelle GRÔJEAN** et **Nathalie MANGUY** dans un univers de douceur, de détente et d'apaisement.



Schw • Résidence SCHWEITZER
Jeudi 19 Août à 14 h 30

Rf • PLACE MONTGOLFIER (face à la salle RENÉ FONCK)
Mardi 31 Août à 14 h 30

Col • Salle "GRANGE DU COLOMBIER"
Jeudi 2 Septembre à 14 h 30

GRATUIT

Participation sur inscription au 02.18.96.12.01 dans la limite des places disponibles. Port du masque obligatoire.

Ce spectacle sera proposé sur l'ensemble des résidences durant l'été.



"IDIOMES !" PAR L'ASSOCIATION POSO

En partenariat avec la Ville de TOURS

C'est... un jeu, trois comédiens, trois équipes et trois planches de loto, neuf poèmes sonores et autant de manières de jouer ou se jouer de la langue française. **Le public est acteur de ces parenthèses poétiques.** Il impose des contraintes aux comédiens et participe pleinement aux différents moments de jeu et à la matière sonore. Les comédiens s'amuse à jouer des images de notre langue, déforment les expressions, les jouent, les tournent en dérision.



Schw Résidence SCHWEITZER
Jeudi 16 Septembre à 15 h

GRATUIT

Participation sur inscription au 02.18.96.12.01 dans la limite des places disponibles. Port du masque obligatoire.

UNE ESCALE MUSICALE INCONTOURNABLE !

Du 8 au 11 juillet, entre convivialité, rencontres et surprises, vous ferez plus que jamais l'esprit des Méridiennes. La singularité, l'étonnement, l'inédit, l'ouverture, la diversité et le partage sont les maîtres mots du festival. Offrez-vous des respirations musicales venues de Bretagne, d'Irlande, d'Algérie, de Syrie, d'Amérique du sud ou de Madagascar, ...



Ouvrez vos oreilles puis relaxez-vous le temps d'une lecture et d'un « café-sieste », découvrez votre voix avec la chanteuse Annie Paris !

Aux Méridiennes, les portes sont ouvertes à tous, nous nous enrichissons de toutes les différences. Nous travaillons pour la première fois avec le CCAS de la Ville de Tours et poursuivons notre partenariat avec la Mission Handicap de la Ville de Tours, l'association Cultures du Coeur et le CHU de Tours. Aux Méridiennes, la musique est pour toutes les oreilles !

Antoine Guerber, directeur du festival "Les Méridiennes" et de l'ensemble Diabolus in Musica.

Cour de la salle Ockeghem
Place de Châteauneuf à Tours

Billetterie

DU 15 JUIN AU 6 JUILLET

- Terres Natives : 21, rue de Bordeaux 37000 Tours
- Diabolus in Musica : 11, rue des Tanneurs 37000 Tours
- En ligne : Du 15 juin au 6 juillet <https://www.billetweb.fr/festival-les-meridiennes-2021>
- Pendant le festival : Salle Ockeghem aux horaires d'ouverture

Tarif	Le concert	Pass Journée	Pass Festival	Demi-pass
7€	10€	20€	30€	15€

Sur internet : www.festival-lesmeridiennes.fr
Via Facebook : www.facebook.com/lesmeridiennes

Jeudi 8 Juillet	Vendredi 9 Juillet	Samedi 10 Juillet	Dimanche 11 Juillet
<p>18h30 INAUGURATION GHILLIE'S Venez inaugurer en dansant irlandais avec l'énergie communicative des 4 musiciens de Ghillie's !</p> <p>19h30 DUO VEILLON - QUÉMENER Jean-Michel Veillon - flûte, Nicolas Quémener - guitare, chant. Voilà deux musiciens qui vous décoiffent, vous emportent dans une tempête musicale dès les premières notes ! Ils sont bretons mais peuvent tout jouer avec une virtuosité stupéfiante.</p>	<p>12h30 DAVID MUNNELLY « SOLO » David Munnelly - Accordéon. David est un Oyni... un musicien exceptionnellement généreux et virtuose qui va vous stupéfier avec son instrument si simple. Une grande claque assurée...</p> <p>18h00 SÛSSE STILLE Ensemble APIS : Betsabée Haas - chant, Diana Lee - violon, Sébastien Wonne - clavecin. Jean-Sébastien Bach est ici exploré par le talentueux trio tourangeau. Le génie immortel est déjà présent dans ces musiques intemporelles, avec l'éclairage de deux autres illustres compatriotes.</p> <p>19h30 J.S. BACH : SUITES FRANÇAISES Pierre Gallon - clavecin. Le bonheur de retrouver le plus grand musicien de notre histoire sous les doigts d'un des très grands clavecinistes français actuels.</p> <p>21h00 TAGHI AKHBARI - chant, MIRTOHID RADFAR - tanbur, oud, BRUNO CAILLAT - zarb, daf, dayre. Le festival accueille à nouveau les sublimes musiques persanes. Taghi, Mirtohid et Bruno nous feront planer au dessus des steppes immenses...</p>	<p>12h30 LE PALAIS DE DIANE Airs de cour du XVIIème siècle. Juliette Reibel - chant, Miguel Henry - luth. L'air de cour est un genre passionnant, qui exprime toute la finesse et l'esprit de la musique baroque aux cours de Louis XIII et Louis XIV. Ces répertoires trop peu joués et chantés trouvent ici deux très grands interprètes.</p> <p>18h00 QAÏS SAADI - oud, TANCREDI D'ALO - guitare Entre modalité et harmonie, chant et instruments, silence et touque, à l'image des fots de leur Méditerranée natale, les deux musiciens mélangent leurs univers et leurs traditions musicales avec une grande sensibilité.</p> <p>19h30 TRACES Khaled AL JARAMANI - oud. Un des plus grands virtuoses actuels du oud nous emmène dans la poésie et l'art subtil des musiques syriennes.</p> <p>21h00 FEMMES DU NOUVEAU MONDE Trio BARONI : Diana Baroni - chant et flûte, Ronald Martin Alonso - viole de gambe, Rafael Guel - percussions, vihuela, flûte. De la vierge Marie, à Sor Juana Inés de la Cruz, en passant par les mythiques guerrières Amazones, la même Terre ou Pachamama, selon la tradition des peuples indigènes afro-américains, le trio rend hommage aux personnalités féminines marquantes du Nouveau Monde depuis l'époque de la colonisation jusqu'à nos jours.</p>	<p>12h30 INVITATION AU VOYAGE Laetitia Corcelle - chant, François Cornu - piano. Un superbe récital de mélodies, emmené par la malicieuse voix de Laetitia et le piano espégle de François : œuvres de Gounod, Berlioz, Massenet, Fauré, Duparc et Ravel.</p> <p>18h00 GANESHA NAGA Teegu Khan - tabla, Jean Guyomarc'h - guitare. Ganesha Naga vous embarque dans une rencontre entre la musique indienne et le jazz, qui ont en commun le goût de l'improvisation, de la virtuosité, des belles ballades et des compositions énergiques !</p> <p>19h30 SON DOUS CHANTAR ! Ensemble DIABOLUS IN MUSICA : Direction Antoine Guerber, Eugénie De Mey - chant, Julien Ferrando - organello, clarinettes. Un programme entièrement original pour Diabolus in Musica avec deux interprètes rarement entendus à Tours et deux instruments rarissimes : les premiers claviers de notre histoire, aux sonorités si magiques...</p> <p>21h00 BRETAGNE-MADAGASCAR Chansons de la Grande Ile. Trio DIA.T : Marina Razanasoa - chant, Gilles Le Bigot - guitare, Gurvan Liard - vielle à roue. Un voyage détonnant entre Bretagne et Madagascar vers un ailleurs envoûtant ! Laissez-vous emporter par ces vents océaniques d'Atlantique et d'Océan Indien.</p>
<p>LES CAFÉS-SIESTES à 14h30 et 16h00 (1h) ATELIERS CHANT à 16h00 (1h30)</p>	<p>LES CAFÉS-SIESTES à 14h30 et 16h00 (1h) ATELIERS CHANT à 16h00 (1h30)</p>	<p>LES CAFÉS-SIESTES à 14h30 et 16h00 (1h) ATELIERS CHANT à 16h00 (1h30)</p>	<p>LES CAFÉS-SIESTES à 14h30 et 16h00 (1h) ATELIERS CHANT à 16h00 (1h30)</p>

Pour participer aux 6 répétitions ouvertes et gratuites, contactez le service Animation au 02.18.96.12.01

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.

Ce 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

Plus d'informations : ☎ 0800 96 96 68 (appel gratuit)
www.solidarites-sante.gouv.fr • www.midi.fr • info-seniors.fr

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



"PARCOURS PATRIMOINE CULTUREL"

Pour découvrir ou redécouvrir la ville de Tours, le CCAS s'est rapproché de l'Office de Tourisme et vous propose des visites avec guides-conférenciers. Ces "Parcours Patrimoine Culturel" revêtent plusieurs thématiques : Vieux Tours, Balzac, Bords de Loire, Renaissance, ...

Agenda des visites - Départ à 14 h 00 (RDV à 13 h 45) :

- **Judi 23 Septembre : Tours, ville de Loire** – RDV : billetterie Musée des Beaux Arts
- **Mardi 28 Septembre : Balzac à Tours** – RDV : angle rue Nationale et rue de la Préfecture
- **Judi 7 Octobre : La Renaissance à Tours** – RDV : Cathédrale Saint-Gatien
- **Mardi 12 Octobre : Le Vieux Tours** – RDV : Tour Charlemagne

Ces excursions durent entre 1 h 30 à 2 h 00 et s'effectuent exclusivement à pied.

Tarif : 5€

Participation sur inscription au 02.18.96.12.01, dans la limite des places disponibles.



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.

• CCAS de TOURS :

Judi 25 Novembre de 9 h 30 à 11 h 30 et de 14 h 30 à 16 h 30

• ESPACE JACQUES VILLERET - Mairie des Fontaines - 11, rue de Saussure à Tours :
Judi 7 Octobre de 14 h 30 à 16 h 30 et Judi 21 Octobre de 9 h 30 à 11 h 30

• SALLE "GRANGE DU COLOMBIER" :

Judi 2 Décembre de 14 h 30 à 16 h 30 et Judi 9 Décembre de 9 h 30 à 11 h 30

Participation sur inscription au 02.18.96.12.01, dans la limite des places disponibles à partir du Lundi 20 Septembre.



GRATUIT



SÉJOUR



Cette année le CCAS vous propose, avec le concours de l'ANCV, un séjour dans les Landes à :

Seignosse

du Lundi 13 au Vendredi 17 Septembre 2021.



Le club « Les Tuquets », face à la mer vous ouvre les portes du pays landais et du pays basque. Lors de ce voyage, vous découvrirez **Hendaye**, dernière cité avant l'Espagne, passage de la frontière pour rejoindre **Fontarrabie**, traditionnel port de pêche, puis **San Sebastian**, son port, sa vieille ville, ... Ensuite vous découvrirez les traditionnelles maisons basques à **Ainhoa**, ainsi que le **Mont Gorramendi** qui domine le **Pays-Basque**. Enfin découverte de **Capbreton**, **Hossegor**, les lacs, les forêts et bien d'autres, ...

**Le dossier de toute personne en faisant la demande sera étudié.
Les tarifs sont modulés en fonction de vos revenus :**

Sans l'aide ANCV : Tranche (Tr.) D : 505,00 € ; Tr. C : 378,75 € ; Tr. B : 252,50 € ; Tr. A : 126,25 €
Avec l'aide ANCV : Tranche (Tr.) D : 370,00 € ; Tr. C : 243,75 € ; Tr. B : 117,50 € ; Tr. A : 117,50 €

Inscriptions du Lundi 5 au Vendredi 30 Juillet au 02.18.96.12.01,
dans la limite des places disponibles.

LÉGUMES D'HIER, D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN



Depuis les années 1980, de nombreuses associations locales, fédérées à présent, sous l'égide de l'URGC (Union pour les recherches génétiques du Centre Val de Loire) œuvrent à la sauvegarde et à la mise en valeur des trésors vivants de la Région Centre-Val de Loire.

Dans cette optique, l'URGC a mandaté Nicolas Raduget, docteur en histoire spécialisé dans la mise en valeur du patrimoine alimentaire et viticole de Touraine, pour effectuer des recherches sur des variétés locales en recueillant des informations, des témoignages, des souvenirs d'enfance, des recettes de famille, ...

Les variétés qu'ils explorent en priorité sont : les haricots Flageolet de Touraine et blanc d'Olivet, les tomates Boulette de Touraine, Cerise de Touraine, Chartres Castle et Charbonnière du Berry, les chicorées Saint-Marc et frisées d'Olivet, la courge Sucrette de Valençay, les navets corne de cerf et globe Saint-Benoît.

Pour participer à cette belle aventure et contribuer à la sauvegarde de la biodiversité domestique locale, contactez directement Nicolas Raduget : radurgc@gmail.com ou au 02.47.37.39.09

en forme !

BONNE REPRISE EN SEPTEMBRE !
INSCRIPTIONS SUR RENDEZ-VOUS À PARTIR DU 5 JUILLET AUPRÈS DU SERVICE ANIMATION

GYMNASTIQUE EN RÉSIDENCE *



GRATUIT

Envie de garder la forme ? Pourquoi ne pas rejoindre les adeptes de la Gymnastique ?

S'adresse aux personnes de **65 ans et plus** et résidant sur Tours. Renseignements et inscriptions auprès du service Animation, dans la limite des places disponibles.



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



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



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



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



Résidence **GUTENBERG**
Lundi de 15 h 30 à 16 h 30 - Gym douce



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



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



Salle **GRANGE DU COLOMBIER**
Lundi de 10 h 15 à 11 h 15 - Maintien en forme
Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30 - Maintien en forme

TAÏ CHI CHUAN *

(gymnastique traditionnelle chinoise)



Mardi
de 9 h 30 à 10 h 30
Résidence **SCHWEITZER**



Mercredi
de 14 h à 15 h
Salle **GRANGE DU COLOMBIER**



QI GONG *

(gymnastique énergétique chinoise)



Mardi
de 11 h à 12 h
Salle **GRANGE DU COLOMBIER**



Vendredi
de 14 h à 15 h
Résidence **SCHWEITZER**



YOGA *



Lundi
de 9 h 30 à 10 h 30
Résidence **SCHWEITZER**



Lundi
de 9 h 30 à 10 h 30
Résidence **PASTEUR**



Mercredi
de 10 h 30 à 11 h 30
Résidence **GUTENBERG**



Vendredi
de 10 h à 11 h
Salle **GRANGE DU COLOMBIER**



* UN CERTIFICAT MÉDICAL DE MOINS DE TROIS MOIS DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DE CES ACTIVITÉS VOUS SERA DEMANDÉ À L'INSCRIPTION.

Programmation trimestrielle détaillée communiquée au moment de votre inscription.

Par session de 10 séances au tarif de 33,00 €.

Participation sur inscription au 02.18.96.12.01, dans la limite des places disponibles.







S'étirer fait du bien, pourtant, on néglige souvent ce geste essentiel et inné. Il a plusieurs vertus : déverrouiller le corps et libérer les tensions musculaires (de la nuit ou d'une position statique trop longue), réveiller le cerveau le matin...

ASTUCE BIEN-ÊTRE N°1 : ÉTIREZ-VOUS !




1 MINUTE DEVANT VOUS...


Vous venez de vous réveiller, dans votre lit :

-  Fermez les yeux et imitez un chat qui sort de sa sieste.
-  Étirez vos bras et vos jambes au maximum, pendant au moins 10 secondes !
-  Puis asseyez-vous sur votre lit, et doucement, penchez votre tête à droite et à gauche. Faites-la tourner dans les deux sens...
-  Enfin, penchez-vous en avant et laissez votre corps naturellement se courber sous l'effet de la gravité, sans forcer votre souplesse, pour faire du bien à votre colonne vertébrale.

3 MINUTES DEVANT VOUS...

Sortez du lit et faites ces petits exercices bien-être en position assise ou debout :

-  Écartez vos pieds en parallèle, à largeur de bassin.
-  Enroulez tranquillement votre tête et rentrez votre menton. Continuez en enroulant votre dos, vertèbre par vertèbre. Vos bras sont détendus vers l'avant.
-  Descendez votre buste, selon votre souplesse. Le poids du corps est légèrement en avant, vos jambes restent tendues. Vous devez être parfaitement relâché(e) de la tête aux pieds. C'est un moment de relaxation totale. Le cerveau ne pense à rien... Respirez profondément et gardez cette position quelques minutes.

 Remontez doucement : le bassin, puis vertèbre par vertèbre, jusqu'aux cervicales. Vos bras et vos épaules doivent toujours être lâches durant cette étape.

 Votre corps et votre esprit sont plus légers et éveillés !


N'HÉSITEZ PAS À VOUS ÉTIRER DANS LA JOURNÉE ÉGALEMENT...

ASTUCE BIEN-ÊTRE N°2 : SOURIEZ !



Même si vous vous levez du mauvais pied et que vous devez vous forcer, **SOURIEZ !** À ceux qui vous entourent, à votre chat... et à vous-même ! Vous donnerez le ton à votre entourage et à son humeur. Mieux, en vous regardant dans la glace en train de sourire « sans raison », vous frôlerez facilement la grimace, ce qui peut finir par vous faire vraiment rire. Rire a de nombreux bienfaits ! C'est un bel anti-stress. C'est aussi un mouvement qui tonifie le visage... et le ventre !

1 MINUTE DEVANT VOUS...





-  Faites votre plus beau et surtout plus large sourire, jusqu'à sentir vos muscles zygomatiques. Recommencez 10 fois. Votre cerveau recevra également le message positif !

ASTUCE BIEN-ÊTRE N°3 : METTEZ-VOUS EN PAUSE !

Si vous êtes sans cesse à passer d'une activité à une autre (courses, rendez-vous, ...) : amusez-vous à ralentir le rythme. Des pas et des gestes plus lents, une respiration plus profonde (5 secondes à inspirer, 5 secondes à expirer...). Un peu comme si vous projetiez un film au ralenti.

3 MINUTES DEVANT VOUS...

Si vous êtes longtemps en position assise, pensez à vous lever régulièrement ou profitez d'un temps de repos pour faire ces quelques mouvements simples :

-  Joignez vos mains, puis levez vos bras au-dessus de votre tête pour les tirer en arrière : cela vous détendra tout en ouvrant votre cage thoracique.
-  Bougez votre tête pour dénouer la nuque.
-  Pensez à vous masser le crâne et le visage.
-  Ou... Arrêtez tout pendant 5 minutes : fermez les yeux et ne pensez plus à rien.

RETOUR SUR... LE PRINTEMPS DES POÈTES

Vous avez été nombreuses et nombreux à relever le défi littéraire consacré au **DÉSIR**, thématique de cette dernière édition du Printemps des Poètes qui s'est tenue du 13 au 29 mars 2021.

Nous avons reçu un bel éventail de créations poétiques et le service Animation du CCAS remercie chacune et chacun d'entre vous pour vos jolies plumes et nombreuses contributions. Nous vous laissons apprécier quelques interprétations choisies :

L'Amour comme en embuscade,
la Passion l'accompagne,
l'Envie les tarade!
ces Sentiments sont forts et puissants
entravant notre Liberté de penser
mais quelle Douceur de rêver à l'être aimé
le Plaisir est dans l'attente de le revoir
nos émotions palpitent
tel un Coeur soumis eu Désir!

Ginette DOUCET

Je désire m'ériger comme la statue de la Liberté.
Je désire ne pas ressembler à la monomane
de l'envie de GERICAULT.
Je désire apprécier la douceur de la jeune fille
soulevant son voile de MURILLO.
Je désire vivre avec la même passion,
le verrou de FRAGONARD.
Je désire éprouver du plaisir en toute liberté.

Je désire vivre un amour tel celui d'Eros.
Je désire laisser s'emballer mon cœur avec art.
Je désire déclencher le désir comme dans celui
du baiser à la volée de FRAGONARD.
Je désire m'émoustiller, sans masquer mes émotions.
Je désire exprimer mon sentiment pour ce héros.

Chantal MEIGNANT

Je vous souhaite des PASSIONS,
carburant de vie
Je vous souhaite des ENVIES
à n'en plus finir
Je vous souhaite de la DOUCEUR,
de L'AMOUR, toujours,
Je vous souhaite, la LIBERTÉ,
de dire de faire et de chanter
Je vous souhaite du PLAISIR,
du bonheur et le DÉSIR d'être heureux.

Bernard MORIT

Le poète ouvre grands nos cœurs
Aux sentiments pleins de douceur
Au plaisir, à la liberté
A l'envie enfin partagée...
L'Amour n'est pas un seul désir
C'est le partage du plaisir.

Mauricette GÉLINEAU

Alb LA RÉSIDENCE "LES ALBATROS" FÊTE SES CENTENAIRES



Le CCAS et la Ville de Tours ont eu l'immense honneur de célébrer le 100^{ème} anniversaire de Monsieur **Gaston PROUIN** jeudi 15 avril et de Madame **Maria CAMPOS** lundi 17 mai.

À ce titre, la **médaille de la Ville** a été remise à nos centenaires, accompagnée de bouquets de fleurs et d'un livre de collection regroupant des photographies historiques de Tours. Ils ont soufflé leurs bougies entourés de leurs proches, et dégusté leurs gâteaux avec leurs voisines et voisins de résidence, et également les membres du personnel qui les accompagnent au quotidien.



Un petit clin d'oeil tout particulier à **Gaston PROUIN** qui s'est vu offrir par sa famille un vol en planeur ! Un retour au source pour cet homme qui a obtenu son brevet de pilote à 17 ans en 1938. Les caméras de France 3 Centre-Val de Loire l'ont suivi ; un reportage que vous pouvez retrouver sur : www.youtube.com/watch?v=g6ZVcco92uY



Fred

JEUNESSE ENGAGÉE DANS NOS RÉSIDENCES AUTONOMIE !



Cléa, Dariam et Manon

Depuis le 1^{er} Juin, le CCAS accueille trois jeunes volontaires en service civique qui se sont engagées dans une mission solidaire.

Cléa, Dariam et Manon, rejoignent pour 6 mois l'équipe du service Animation. Venant en soutien des animatrices de chaque résidence, elles ne manqueront pas de partager avec toutes et tous leur joie de vivre, leur énergie et leurs nombreux talents.

Vous aurez ainsi le plaisir de faire leur connaissance à l'occasion de la réouverture des résidences au public et à la reprise de nos nombreuses activités.

Nadia



TARTARE DE TOMATES AU THON

Ingrédients : pour 2 personnes

- ▶ 1 boîte de thon au naturel
- ▶ 4 cuillères à café de fromage frais (de type Philadelphia™)
- ▶ Sel, poivre
- ▶ 1 pincée de cayenne
- ▶ 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ▶ 2 ou 3 tomates
- ▶ Le jus d'un ½ citron
- ▶ Ciboulette ou persil

Préparation :

- ▶ Lavez et coupez les tomates en petit dés, arrosez-les du jus de citron et de l'huile d'olive, salez et poivrez ;
- ▶ Laissez reposer ;
- ▶ Pendant ce temps, égouttez la boîte de thon et écrasez-le à l'aide d'une fourchette, incorporez le fromage frais, la ciboulette et mélangez ;
- ▶ Pour la présentation, 2 possibilités :

▶ A l'aide d'un cercle, posez-le sur l'assiette, mettez les rillettes de thon dans le fond puis les petits dés de tomates dessus puis enlevez le cercle ;

▶ A l'aide d'un ramequin, déposez les rillettes de thon et bien les tasser, mettre au frigo le temps de la prise, puis démoulez dans une assiette et déposez les dés de tomates dessus.

▶ Servez frais.



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€

Astuce : vous pouvez ajouter à votre convenance du fromage frais de chèvre ou brebis, ou du Boursin.

et un peu de cuisine... sucrée



GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS SUCRE, NI BEURRE

Ingrédients : pour 6 personnes

- ▶ 1 tablette de chocolat pâtissier
- ▶ 6 œufs
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ Un peu de beurre pour le moule

Préparation :

- ▶ Cassez le chocolat en morceaux et mettez-le à fondre dans un saladier au bain-marie, une fois fondu retirez le du feu et laissez-le légèrement refroidir ;
- ▶ En parallèle, séparez les jaunes et les blancs des œufs ;
- ▶ Mettez les blancs en neige dans un autre saladier avec une pincée de sel et les monter en neige au batteur ;
- ▶ Incorporez les jaunes au chocolat fondu et fouettez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène ;
- ▶ Incorporez progressivement les blancs en neige au mélange chocolat/jaune d'œufs ;
- ▶ Faites chauffer le four à 180° (Th. 6) ;
- ▶ Beurrez un moule rond et y versez la préparation ;
- ▶ Enfourez pour 20 mn ou 30 mn selon votre four, vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau ;



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€

▶ Servez tiède ou froid.

Astuce : pour les plus gourmands vous pouvez accompagner le gâteau de crème anglaise ou d'une boule de glace à la vanille.



LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Juillet		Août		Septembre	
Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes
abricot, brugnion, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, figue, poire, myrtille, nectarine, pêche, pastèque	brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs doux, pomme de terre, primeur, ail, chou, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri, oignon blanc	abricot, fraise, framboise, melon, prune, figue, poire, pêche, pastèque, raisin, pomme, mirabelle	brocoli, radis rose, concombre, artichaut, blette, haricot vert, maïs doux, pomme de terre, primeur, ail, chou, poireau, échalote, oignon sec, petit pois, potimarron, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte, navet, céleri, oignon blanc, haricot à écosser	coing, figue, noix fraîche, melon, prune, pêche, poire, pastèque, raisin, pomme, mûre	concombre, courge, haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou, radis



BETTELMANN (GÂTEAU ALSACIEN AVEC LES RESTES DE PAIN RASSIS)

Ingrédients : pour 6 personnes

- ▶ Restes : 500 g de pain rassis
- ▶ 500 g de cerises noires dénoyautées
- ▶ 400 ml de lait
- ▶ 50 g de beurre
- ▶ 50 g de raisins secs (selon les goûts)
- ▶ 3 œufs
- ▶ 2 cuillères à café de Kirsh ou autre alcool blanc
- ▶ 125 g de sucre en poudre
- ▶ Cannelle (facultatif)

Préparation :

- ▶ Râpez la croûte du pain et réservez ;
- ▶ Versez le lait bouillant sur le pain rassis dans un saladier, pour le ramollir ;
- ▶ Écrasez le pain à l'aide d'une fourchette ;
- ▶ Séparez les blancs et les jaunes d'œufs dans un saladier à part ;
- ▶ Ajoutez au pain, les cerises, le sucre, la cannelle, les jaunes d'œufs, les raisins préalablement trempés dans le Kirsh ;

- ▶ Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation précédente ;
- ▶ Mettez la préparation dans un moule préalablement beurré ;
- ▶ Parsemez de la croûte de pain râpée et de petits morceaux de beurre ;
- ▶ Enfourez à 180° (Th. 6) pendant à peu près 1 heure.

Astuce : vous pouvez utiliser n'importe quel fruit en fonction de vos goûts et de vos restes.



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€



**6 résidences
intégrées dans leur
quartier à Tours
et adaptées à
vos attentes.**

**Découvrez un autre
chez soi pour rompre
l'isolement et vivre
en toute autonomie.**

**Ayez l'esprit libre dans
un environnement
sécurisé et paisible
en toute convivialité.**



www.ccas-tours.fr

Alb

Résidence LES ALBATROS
1, rue de Saussure
☎ 02.47.28.62.32



AN

Résidence ARCHE DES NOYERS
10, rue du Luxembourg
☎ 02.47.41.64.80



Gut

Résidence GUTENBERG
1, rue du Général Witkowski
☎ 02.47.37.03.22



Pas

Résidence PASTEUR
53, rue du Sanitas
☎ 02.47.66.67.04



Sp

Résidence SAINT-PAUL
9, avenue Saint-Lazare
☎ 02.47.05.56.12



Schw

Résidence SCHWEITZER
1, rue du Docteur Schweitzer
☎ 02.47.46.19.35



CCAS DE TOURS

DIRECTION DES SOLIDARITÉS

2, allée des Aulnes - CS 81237 - 37012 TOURS Cedex 1

☎ **02.18.96.12.11**

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

contact@ccas-tours.fr