

TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

n°
144

Le magazine de tous vos loisirs

Octobre / Novembre / Décembre 2021

LE CCAS DE TOURS MAINTIENT EN FORME LES SÉNIORS

Gymnastique, Tai Chi Chuan, Qi Gong, Yoga, ...
des activités variées pour enrichir votre capital bien-être !



La Grange du Colombier : "maintien en forme" les lundis et mercredis. Détails P. 9



© Benjamin DUBUIS

vos incontournables du moment

- "Ça marche à Tours" : 3^e édition "BIS" - Mercredi 13 Octobre
- Concerts "Mélod'Hiver"
- Galettes des Rois à l'Hôtel de Ville

on vous informe...

- Courts Circuits
- Les Jeudis de la Santé
- Ateliers « Prévention Routière »
- À vos agendas !
- Silence... Moteur... Action! Vos séances cinéma
- Bien chez soi... En sécurité !

en forme !

- Gymnastique en résidence
- Tai Chi Chuan / Qi Gong / Yoga

astuces bien-être

clins d'œil souvenirs :-)

- La sieste bercée par "La Voix des Sources"
- Au pays des pottoks: retour sur séjour à Seignosse
- Nos vacances à la résidence
- "Idiomes" par PoSo: quelle découverte !

un peu de cuisine... salée

- Sardinade de Lionel Méchine
- Gratin de macaronis aux restes de viande

un peu de cuisine... sucrée

- Gâteau renversé à l'orange sans sucre
- Biscuits sablés

sudokus

mots croisés

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 au 02.18.96.12.01



Ces deux pictogrammes vous informent des animations soumises à l'application de la législation sanitaire en vigueur.

- **Éditeur de la publication** : CCAS de Tours
- **Directrice de publication** : Cathy MÜNSCH-MASSSET - Vice-présidente du CCAS
- **Responsable de publication** : Caroline MACIAG - Directrice
- **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, N. LAUGAIS
- **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
- **Photo de une** : Frédéric DUMAS
- **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS
- **Impression** : Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 LA MEMBROLLE-SUR-CHOISILLE
- **Tirage** : 4 000 exemplaires
- **Dépôt légal** : 4^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

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 !

PASS SANITAIRE ET PORT DU MASQUE SELON RÉGLEMENTATION EN VIGUEUR



CONCERTS "MÉLOD'HIVER"

GRATUIT

Nous vous invitons à participer à l'un des quatre concerts organisés de 15 h à 16h. L'occasion, à la veille des fêtes de fin d'année, de découvrir des artistes locaux.



Mardi 7 Décembre : Les Drôles de Dames

chansons françaises

Centre de Vie du Sanitas - 10 Place Neuve à Tours

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



Jeudi 9 Décembre : La Canne à Swing

swing, jazz manouche

Espace Jacques Villeret - 11 Rue de Saussure à Tours

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



Vendredi 10 Décembre : Quartet Ladybird

jazz, swing

Centre de Vie du Sanitas - 10 Place Neuve à Tours

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



Lundi 13 Décembre : Quatuor Azilys

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

Espace Gentiana - 90 Avenue André Maginot à Tours

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

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01 du Lundi 8 au Vendredi 26 Novembre (Dans la limite des places disponibles).

GALETTES DES ROIS

GRATUIT

Mardi 25, Mercredi 26 et Jeudi 27 Janvier 2022
à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours de 14 h 30 à 18 h.

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01 du Lundi 29 Novembre au Mercredi 15 Décembre inclus (Dans la limite des places disponibles).

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



on vous informe...



Les *Cours Circuits* vont revenir prochainement avec une nouvelle programmation en préparation !



Si vous souhaitez participer, faites-vous connaître.
Renseignements au 02.18.96.12.01



les jeudis de la santé

Cycle de conférences gratuites

les jeudis de la santé
conférence gratuite
HÔTEL DE VILLE DE TOURS DE 18H30 À 20H
7 octobre 2021
Sortir de la pandémie : que nous apprend l'histoire ?
Professeur Pascal Cassin, Psychologue
Généraliste, Psychologue au CHU

les jeudis de la santé
conférence gratuite
HÔTEL DE VILLE DE TOURS DE 18H30 À 20H
25 novembre 2021
Violences intrafamiliales : prévenir, alerter, soigner
Professeur Olivier Eliege, psychiatre, Professeur Laurent Marthe, médecin généraliste

les jeudis de la santé
conférence gratuite
HÔTEL DE VILLE DE TOURS DE 18H30 À 20H
20 janvier 2022
Manger avec son temps ?!
Professeur Bernard, médecin dans l'unité Endocrinologie-Diabète, Nutrition, La Pièce de Brégle de l'Institut de la Santé

HÔTEL DE VILLE DE TOURS
18h30 à 20h
sans inscription

ATELIERS "PRÉVENTION ROUTIÈRE"

Afin de permettre aux Séniors résidant sur la ville de Tours de rester le plus longtemps mobiles, 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.



• **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

• **CCAS de TOURS :**
Judi 25 Novembre de 9 h 30 à 11 h 30 et de 14 h 30 à 16 h 30

GRATUIT

• **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 VOS AGENDAS !

• CULTURE :

Musée du Compagnonnage

Le compagnon et son chef d'œuvre au 21^{ème} siècle.
 Exposition des œuvres jusqu'au **Dimanche 14 Novembre**,
 Ouvert tous les jours sauf le Mardi
de 9 h à 12 h 30 et 14 h à 18 h
 Salle capitulaire, accès par le parvis de l'église Saint-Julien
Renseignements : www.museecompanonnage.fr

Atelier d'écriture avec l'association « l'Ertaëht »

Médiathèque F.Mitterrand
 Les **Vendredis 8 Octobre, 5 Novembre**
et 10 Décembre de 16 h à 18 h
Sur inscription au 02 47 44 36 89 / ertaeh@orange.fr

Atelier d'écriture avec l'association

« **Vivre et l'Ecrire en Touraine** »
 Médiathèque des Fontaines
 Les **Vendredis 1^{er} et 15 octobre, 26 Novembre et 10**
Décembre de 16 h 30 à 18 h 30
Sur inscription au 02 47 74 56 30 ou à la
médiathèque des Fontaines

• FAUNE/ FLORE :

Jardin des Prébendes d'Oé

Un patrimoine vivant à transmettre aux générations futures.
 Exposition évolutive retraçant l'histoire de ce jardin.
du 11 au 31 Décembre aux horaires habituels d'ouverture
 du jardin de **7 h 45 à 17 h 30**

Jardin Botanique

La nuit des serres (visite nocturne)
 Immersion dans un décor féérique.
 Les **Samedis 27 Novembre, 11 Décembre 2021**
et 15 Janvier 2022 de 18 h à 19 h 30 ou de 20 h à 21 h 30
Sur Inscription au 06 73 77 73 59
Courriel : animation-natureenville@ville-tours.fr

Les échappées en forêt : au bois des Hâtes

Rendez-vous à 9 h 15 devant la Gentilhommière
 du Bois des Hâtes.
Les Dimanches matins de 9h15 à 11h
Sur inscription au 06 37 29 85 33



SILENCE... MOTEUR... ACTION ! VOS SÉANCES CINÉMA !

Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements :

Résidence Albatros : 02.47.28.62.32

Résidence Arche des Noyers : 02.47.41.64.80

Résidence Gutenberg : 02.47.37.03.22

Résidence Pasteur : 02.47.66.67.04

Résidence Saint-Paul : 02.47.05.56.12

OCTOBRE

Lundi 4	Mardi 5	Judi 21	Vendredi 22
AN Résidence Arche des Noyers	Alb Résidence Albatros	Sp Résidence Saint-Paul	Gut Résidence Gutenberg
Bisous Bisous	Ecosse	Le genre de ma vie	Intouchable
<i>Bisous Bisous</i>	<i>Ecosse</i>	<i>Le genre de ma vie</i>	<i>Intouchable</i>
			Pas Résidence Pasteur
			The Greatest Showman
			<i>The Greatest Showman</i>

NOVEMBRE

Lundi 8	Mardi 9	Vendredi 19	Judi 25	Vendredi 26
AN Résidence Arche des Noyers	Alb Résidence Albatros	Gut Résidence Gutenberg	Sp Résidence Saint-Paul	Pas Résidence Pasteur
Paris à tout prix	Intouchable	Le genre de ma vie	Ecosse	Bisous Bisous
<i>Paris à tout prix</i>	<i>Intouchable</i>	<i>Le genre de ma vie</i>	<i>Ecosse</i>	<i>Bisous Bisous</i>

DÉCEMBRE

Judi 2	Vendredi 3	Lundi 6	Mardi 7	Vendredi 17
Sp Résidence Saint-Paul	Pas Résidence Pasteur	AN Résidence Arche des Noyers	Alb Résidence Albatros	Gut Résidence Gutenberg
Intouchable	Paris à tout prix	The Greatest Showman	Le genre de ma vie	Ecosse
<i>Intouchable</i>	<i>Paris à tout prix</i>	<i>The Greatest Showman</i>	<i>Le genre de ma vie</i>	<i>Ecosse</i>

BIEN CHEZ SOI... EN SÉCURITÉ ! PRÉVENTION DES CHUTES

Les chutes sont souvent le résultat d'un ensemble de facteurs que l'on peut regrouper en **3 grandes catégories** : l'environnement, l'état de santé de la personne (capacités motrices, visuelles, etc.), et les effets résultant de l'usage des médicaments.

Une chute sur trois ne provoque aucune blessure grave. Cependant, la plupart des chutes entraînent des conséquences, par exemple :

- Blessures et fractures ;
- Hospitalisation et séjour possible en centre de réadaptation ;
- Perte d'autonomie pouvant entraîner la nécessité de changer de milieu de vie ;
- Peur de chuter pouvant occasionner une limitation volontaire des activités et précipiter la perte d'autonomie.

Nous vous proposons une série d'étapes spécifiquement sélectionnées afin de vous y aider :

PREMIÈRE ÉTAPE :

ADAPTER SON DOMICILE : SÉCURISER SON ENVIRONNEMENT



Facilitez la circulation :

- Placez une rampe ou une main courante dans les escaliers ;
- Évitez les meubles bas, plantes ou bibelots au sol ;
- Dégagez les espaces de circulation ;
- Rangez les fils électriques.



Equipez la salle de bain et les toilettes avec :

- Une douche à l'italienne ou une baignoire avec porte, des barres d'appui et dispositifs antidérapants ;
- Une barre d'appui dans les toilettes.

Rangez à bonne hauteur :

- Les objets de la vie courante doivent idéalement se trouver au-dessus du niveau des hanches et pas plus haut que les yeux.



Harmonisez les sols :

- Préférez la moquette aux planchers inégaux et cirés ;
- Retirez les tapis ou fixez-les au sol avec du ruban double face.



Améliorez l'éclairage :

- L'idéal est d'installer une veilleuse ou un détecteur de mouvement pour les déplacements nocturnes (chemin des toilettes par exemple...).



LE SAVIEZ-VOUS?

Il est possible aussi de faire financer, entièrement ou en partie, certains aménagements auprès de l'agence nationale de l'habitat, des caisses de retraite ou de certaines collectivités territoriales. Renseignez-vous sur le site :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

Retrouvez également toute l'information au service des Séniors et de leurs proches auprès du Conseil Département d'Indre-et-Loire : <https://www.touraine-reperage.fr/>

TOURAIN REPERAGE

| en forme !

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



Résidence GUTENBERG
Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30 - Gym douce



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



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



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



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



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.

S'adresse aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.

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.



Méditation de reconnaissance

*Installez-vous dans une position
confortable, assis.e sur le sol
ou sur une chaise, avec le dos bien droit.*


*Une fois bien installé.e, inspirez et
expirez profondément plusieurs fois.
Puis observez votre souffle tel qu'il est,
sans essayer de le changer.*

*Remarquez-vous que l'inspiration est plus longue
que l'expiration ou inversement ?*


*Maintenant, commencez à égaliser vos inspirations et expirations afin qu'elles aient
le même rythme. Si, par exemple, vos inspirations sont plus longues,
allongez vos expirations tranquillement.*


GRATITUDE POUR VOS CINQ SENS

 Focalisez votre attention sur vos oreilles et ce que vous entendez. Soyez reconnaissant pour vos oreilles qui vous permettent d'entendre les voix et les rires, une belle musique,...

 Focalisez-vous maintenant sur votre nez et votre odorat. Soyez reconnaissant à votre système olfactif de vous permettre de sentir les parfums et les odeurs que vous aimez.


 Concentrez-vous sur vos papilles gustatives, votre langue et votre bouche qui vous permettent de goûter aux nombreux aliments et de profiter de toutes les saveurs du monde.


 Observez ensuite ce que vous ressentez sur votre peau : la température de l'air, la texture du vêtement, des matières agréables au bout de vos doigts.

 À présent, soyez reconnaissant vis à vis de vos yeux. En gardant les yeux fermés, envoyez des vagues de gratitude à vos yeux pour vous permettre de voir le monde qui vous entoure, la nature, les sourires, la beauté,...

*Respirez profondément et remarquez ce que vous ressentez dans
votre cœur. Savourez pleinement vos cinq sens et connectez-vous à
une sensation de gratitude au niveau de votre cœur.*

GRATITUDE AUX PERSONNES IMPORTANTES DANS VOTRE VIE


 Pensez à quelqu'un, dans votre vie, que vous aimez. Imaginez cette personne assise devant vous. Regardez-la vous sourire et, à travers votre cœur, remerciez-la d'être dans votre vie.

 Répétez cette opération avec autant de personnes que vous le souhaitez. Imaginez vos proches et couvrez les d'amour, simplement parce qu'ils existent.


 Pensez à quelqu'un qui vous a rendu la vie plus facile ou qui vous a montré le chemin à suivre. Remerciez-le pour tout ce qu'il a fait pour vous aider.

 Enfin, prenez une profonde respiration et rassemblez toutes les personnes de votre vie dans votre cœur et remerciez-les.


GRATITUDE POUR VOTRE CONFORT MATÉRIEL

 Savourez votre lieu de vie et toutes les commodités qu'il vous offre pour vous protéger et rester en sécurité. Appréciez l'eau courante dans votre cuisine et salle de bain, l'électricité pour vous chauffer, éclairer, alimenter,...

 Appréciez vos biens matériels, vos vêtements, vos livres et tous vos objets chargés de souvenirs.

 Portez maintenant votre attention aux objets auxquels vous êtes attachés, des bijoux spéciaux par exemple. Appréciez vos biens qui ont une signification particulière pour vous, les souvenirs qu'ils évoquent.

GRATITUDE POUR LE MOMENT PRÉSENT

 Faites une respiration profonde et connectez-vous à ce moment précisément. Ouvrez les yeux, regardez autour de vous et offrez votre gratitude pour tout ce qui vous permet de méditer calmement en ce moment. Soyez reconnaissant pour tout ce que vous avez : votre santé, vos capacités physiques, votre bonne condition de vie,...

 Puis inspirez profondément et souriez. Amenez vos mains vers votre cœur et terminez votre méditation avec ce geste. Observez ce que vous ressentez et profitez de ce moment.

LA SIESTE BERCÉE PAR "LA VOIX DES SOURCES"



Cet été, nos résidents ont été transportés par les voix de Christelle GRÔJEAN et Nathalie MANGUY pour un voyage autour du monde. Une odysée inhabituelle puisqu'installés confortablement au fond de leur siège, les résidents se sont laissés bercer pour une sieste tissée de chants de tous les continents.

La magie a opéré, transportant nos résidents dans une profonde sieste. Quant aux plus courageux, ce fût l'occasion de décrypter les diverses langues adoptées par Christelle et Nathalie pendant ces douces évasions.

"Ça m'a fait du bien ! J'ai dormi comme un bébé." **Luce d'Arche des Noyers**

Hafida

AU PAYS DES POTTOKS !

Du 13 au 17 septembre 2021, 39 séniors, accompagnés par Claire et Nadia et avec la présence de Marie-Lou GUARDIA, administratrice du CCAS, sont allés à Seignosse, à la découverte des Landes et du Pays Basque.

Conduits et choyés par Ruben, notre chauffeur, entre la France et l'Espagne, nous nous sommes plongés dans l'histoire de ces terres ancestrales.

À l'écoute des anecdotes de nos guides, nous sommes allés à l'aventure et avons surmonté quelques péripéties! Des paysages pittoresques et de caractère, aux histoires de sorcières de Zugarramurdi et aux contrebandiers du village de Sare...

De découvertes culinaires gargantuesques aux particularités architecturales...

5 jours de rire et d'amitiés liées, de curiosité et de plaisir retrouvé à pouvoir voyager. Comme un pied de nez à la situation sanitaire, la Touraine est allée à la rencontre des Pays basque et landais.

Claire et Nadia

NOS VACANCES À LA RÉSIDENCE



Cette année, tous les résidents ont reçu un cahier de vacances dans un sac floqué aux couleurs de leur résidence. Ravis de cette initiative, ils nous partagent leurs impressions :

"Le cahier de vacances, chacun le parcourt comme au temps de notre jeunesse lointaine. Les vacances s'écrivent et nous éveillent! Plaisir du mouvement du crayon qui note les noms et met en couleurs... Voyage dans notre mémoire, bribes d'histoires et d'inventions. Des questions pour chacun selon les envies. D'autres utilisent les crayons de couleurs. De la pratique sans cesse... Nos méninges s'oxygènent."

Madame Marie-Claude JAQUET



"Dans l'ensemble nous avons été heureux de recevoir le cahier de vacances et surtout le sac en toile qui a beaucoup plu. Nous remercions les animatrices rédactrices qui ont élaboré ce fascicule. Cela représente beaucoup de travail. Dans l'ensemble, le cahier n'a pas vraiment fonctionné individuellement mais en petits groupes l'après-midi (genre quiz !). Cela a été l'occasion de se réunir malgré les difficultés liées au Covid. Cahier très intéressant et questions pertinentes, à la portée de tous. À refaire, s'il vous plait !"

Madame Line VOISIN BAUDOIN

Schw QUELLE DÉCOUVERTE !

Après cette période difficile, nous avons vécu un après-midi de retrouvailles, riche en émotions. Emilie COUSTEIX et Axelle GLAIE de l'association PoSo nous ont transportés dans un voyage déroutant à travers les mots.

IDIOMES est un spectacle original et ludique qui favorise les échanges avec le public.

Un mélange de saveurs extraordinaires :

- Des textes créatifs ;
- Des rythmes endiablés ;
- Des participants qui s'inventent musiciens ;
- Et pour finir des interprètes déjantées.

Une après-midi surprenante qui vaut le coup d'être vécue.

Vous pouvez, vous aussi, goûter à un moment d'évasion en les écoutant sur RADIO CAMPUS TOURS (FM 99.5), le troisième lundi de chaque mois à 19 h ou en Podcast.

Nathalie L. et Karine



SARDINADE DE LIONEL MÉCHINE

Nos Séniors vous proposent leurs recettes !

Ingrédients : pour 2 personnes

- ▶ 1 boîte de sardines à l'huile
- ▶ 4 cuillères à café de fromage frais (de type *Saint-Moret*® ou *Philadelphia*™)
- ▶ Sel, poivre, (piment d'Espelette)
- ▶ 1 échalote
- ▶ 1 cuillère à café de câpres
- ▶ Persil, fines herbes ou coriandre
- ▶ Le jus d'un citron
- ▶ Pain ou gressin

Préparation :

- ▶ Enlevez les arrêtes des sardines si nécessaire ;
- ▶ Ecrasez les sardines avec le fromage à l'aide d'une fourchette ou d'un mixeur ;
- ▶ Ajoutez l'échalote, les câpres et les herbes hachés ;
- ▶ Ajoutez le jus du citron, le sel, le poivre et le piment si vous le désirez ;
- ▶ Servir avec des tranches fines de pain grillé ou des gressins.



Difficulté 🍴🍴🍴
Abordable €€€€

Astuce : vous pouvez utiliser à votre convenance du fromage frais de chèvre ou brebis, ou du Boursin®, et remplacer les sardines par du thon...



GRATIN DE MACARONIS AUX RESTES DE VIANDE

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ Restes : 150 g de viande
- ▶ 450 g de macaronis
- ▶ Sel, poivre
- ▶ 25 cl de coulis de tomates
- ▶ 1 oignon
- ▶ Herbes de Provence
- ▶ 1 noix de beurre
- ▶ Gruyère râpé

Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 180°C (Th. 6) ;
- ▶ Faites cuire les macaronis dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les, ajoutez une noix de beurre et mélangez ;
- ▶ Ajoutez le Gruyère râpé (quantité à votre convenance), laissez en attente ;
- ▶ Hachez la viande, pelez et hachez un oignon, faites-le revenir à la poêle avec un peu d'huile ;
- ▶ Ajoutez à l'oignon la viande, le coulis de tomates, du sel, du poivre, les herbes de Provence et laissez mijoter 3 minutes ;



Difficulté 🍴🍴🍴
Abordable €€€€

- ▶ Dans un plat à gratin, déposez une 1^{ère} couche de macaronis au fromage (vous ne devez plus voir le fond du plat), une couche de viande à la tomate, puis une 2^{ème} couche de macaronis ;
- ▶ Ajoutez du Gruyère râpé sur le dessus et enfournez pour 30 mn.

Astuce : vous pouvez utiliser à votre convenance d'autres fromages (Cantal, Cheddar. etc.), d'autres pâtes, ou remplacer la viande par du poisson...



GÂTEAU RENVERSÉ À L'ORANGE SANS SUCRE

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 2 oranges Bio
- ▶ 100 g de farine
- ▶ 20 g de Maïzena
- ▶ 3 œufs
- ▶ 140 g de compote de pommes
- ▶ 1 cuillère à café de Grand Marnier
- ▶ ½ sachet de levure chimique
- ▶ beurre

Préparation :

- ▶ Prélevez le zeste d'une orange à l'aide d'un couteau économe, hachez-le finement et réservez-le ;
- ▶ Pressez l'orange pour en récupérer le jus, coupez l'autre orange en tranches de 2 à 3 mm avec la peau, réservez-les ;
- ▶ Enduisez un moule à manquer de beurre fondu et farinez-le, disposez les rondelles d'orange sur le fond et le pourtour du moule ;
- ▶ Préchauffez le four à 180°C (Th. 6) ;
- ▶ Dans un saladier, battez les œufs puis ajoutez la compote, mélangez jusqu'à ce que le mélange ait une consistance mousseuse ;
- ▶ Ajoutez la farine, la *Maïzena*™ et la levure, travaillez au fouet, ajoutez le Grand Marnier et 2 c. à s. de jus d'orange, remuez ;
- ▶ Versez dans le moule et enfournez pendant 40 mn ;
- ▶ Dès la sortie du four, démoulez le gâteau sur une grille, servez au choix tiède ou froid.



Difficulté 🍴🍴🍴
Abordable €€€€



BISCUITS SABLÉS

Ingrédients :

- ▶ 150g de farine
- ▶ 75 g de sucre
- ▶ 75 g de beurre
- ▶ 1 œuf
- ▶ 1 cuillère à café de vanille en poudre ou liquide
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ Sucre glace à votre convenance

Préparation :

- ▶ Mélangez la farine, le sucre, la vanille et le sel dans un récipient ;
- ▶ Ajoutez le beurre puis malaxez du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse, incorporez rapidement l'œuf à la préparation et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte bien lisse ;
- ▶ Couvrez d'un torchon propre et laissez reposer 30 mn dans un endroit frais ;
- ▶ Préchauffez le four à 200° C (Th. 7) ;
- ▶ Etalez la pâte sur un plan de travail fariné ;
- ▶ Découpez les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce ;
- ▶ Déposez les sablés sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé ;
- ▶ Enfourez pendant 10 mn ;
- ▶ Laissez les biscuits refroidir à la sortie du four ;
- ▶ Conservez les biscuits dans une boîte hermétique ;
- ▶ Vous pouvez les saupoudrer de sucre glace, si vous le souhaitez, à la dégustation.




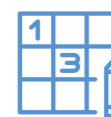
Difficulté 🍴🍴🍴
Abordable €€€€

Astuce : si vous n'avez pas d'emporte-pièce utilisez un verre.

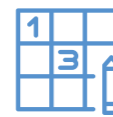


1			7	4	2			5
	6	9			3			
	7	4				3	2	
4			8			2		9
7	9						8	6
8		6			5			3
	5	1				6	3	
			9			4	5	
6			3	5	7			2

 **N°32**
FACILE

 **N°33**
MOYEN

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

 **N°34**
MOYEN

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

 **N°35**
CONFIRMÉ

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

N°1

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

HORIZONTALEMENT :

A- Tendance à s'assoupir **B-** Très effarouché • C'est bon pour les vaches **C-** Fleur odorante de Provence • 85 pour Mendeleïv **D-** Poinçon à percer les cuirs • Espèce de chiens **E-** Elle est le but de nombreux régimes • Hors service **F-** Pour tout ce qui vient avant • Gros mal dentaire **G-** Bonne à déclarer • Sûrement bricoleur **H-** Strophe surannée **I-** Divinité égyptienne • Eduqué à la dure **J-** Transmises par rayonnement • Bien attrapée

VERTICALEMENT :

1- Petit animal noir taché de jaune **2-** Dotée de reflets irisés • Le matin. **3-** Obstacles à la prospérité du commerce **4-** Degré d'intensité d'une couleur • Grande quantité **5-** Bien habillée • Melchior ou Gaspard **6-** Composant électronique capable d'émettre de la lumière • Septième planète **7-** Vagabondage intellectuel • **8-** Négation • Ce n'est pas beaucoup **9-** Expulsée par la bouche • Petit cours **10-** Ou Estoniens • Elle grommelle dans la harde

HORIZONTALEMENT :

A- Couper le souffle **B-** Très ordinaire • Sera toujours le premier **C-** Le cadeau de la mariée • Tête d'épingle • Modèle de robustesse **D-** Echassier à bec arqué • Fond de bouteille **E-** Serrure de sûreté • Paresseux des forêts brésiliennes **F-** Vraiment horrible **G-** Plume sur le dos **H-** Fut évêque de Lyon • Indique la possession **I-** Une fin en soi • Fut créée en 1957 par le traité de Rome • C'est tout un poème **J-** Perd pied • Arbrisseaux aux gousses laxatives

VERTICALEMENT :

1- Action de rendre les armes **2-** Arbre d'Afrique tropicale • Vallée fluviale **3-** Il sert de contrepoids **4-** Société anonyme • Elle présage une récolte **5-** C'est un cri d'encouragement • Ville de Turquie aujourd'hui appelée Iznik **6-** Mises en terre **7-** Dieu rayonnant • Il arrose Munich **8-** C'est communiquer • Bœuf sauvage **9-** Fut la nourrice de Dionysos • Maire, en Espagne **10-** A manifesté avec véhémence son désaccord (s'est) • Pour le docteur pas pour le médecin

N°2

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



sudokus N° 32

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

N° 33

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

N° 34

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

N° 35

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

mots croisés N° 1

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

N° 2

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



Service Animation du CCAS de la Ville de Tours
2, allée des Aulnes - CS 81 237 - 37 012 TOURS Cedex 1
☎ 02.18.96.12.01
animation@ccas-tours.fr ou www.ccas-tours.fr
Accueil : du Lundi au Vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h



Résidence LES ALBATROS
1, rue de Saussure - 37200 TOURS
☎ 02.47.28.62.32
Votre animatrice : Hafida



Résidence ARCHE DES NOYERS
10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS
☎ 02.47.41.64.80
Votre animatrice : Hafida



Résidence GUTENBERG
1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS
☎ 02.47.37.03.22
Votre animatrice : Nathalie



Résidence PASTEUR
53, rue du Sanitas - 37000 TOURS
☎ 02.47.66.67.04
Votre animatrice : Estelle



Résidence SAINT-PAUL
9, avenue Saint-Lazare - 37000 TOURS
☎ 02.47.05.56.12
Votre animatrice : Estelle



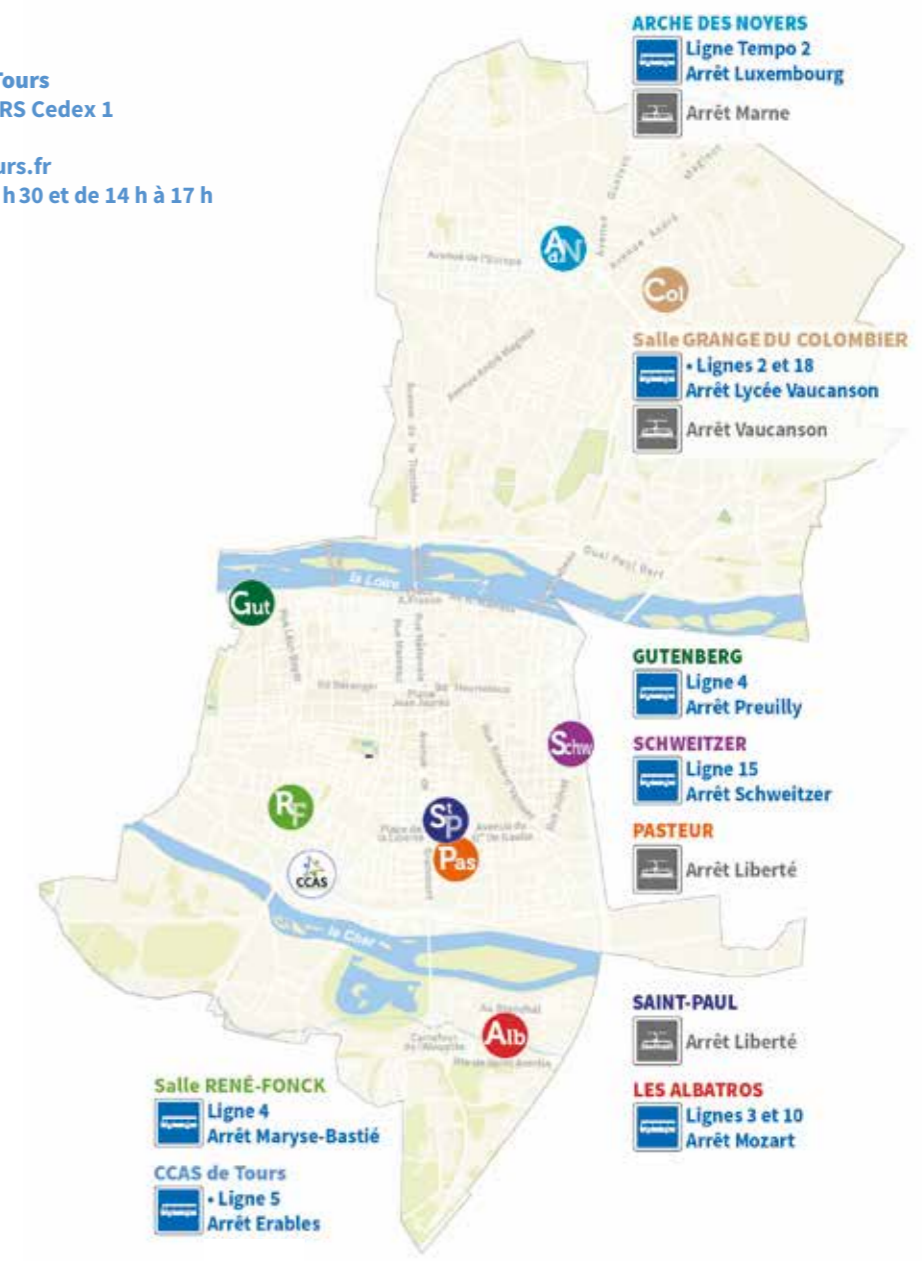
Résidence SCHWEITZER
1, rue du Docteur Schweitzer - 37000 TOURS
☎ 02.47.46.19.35
Votre animatrice : Karine



Salle RENÉ FONCK
4, place René Fonck - 37000 Tours



Salle GRANGE DU COLOMBIER
150, rue du Colombier - 37100 Tours



Abonnez-vous

TOURS ANIM' SÉNIORS
Le magazine de tous vos loisirs

renvoyez ce coupon complété à l'adresse suivante :

CCAS de TOURS
Service Animation
CS 81237
37012 TOURS Cedex 1
☎ 02.18.96.12.01 - animation@ccas-tours.fr

GRATUIT!

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 - 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.



SÉNIOR Attitude

8 au 10
Oct. 2021

Parc Expo
de Tours

LE SALON POUR VOS ENVIES DE DEMAIN



Entrée & parking
gratuits

SANTÉ - BIEN-ÊTRE - LOISIRS - CULTURE
RETRAITE - SERVICES A LA PERSONNE

 **TOURS**
ÉVÉNEMENTS

VILLE DE
TOURS



Plus de renseignements
sur senior-attitude.fr