

TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

Le magazine de tous vos loisirs

Janvier / Février / Mars 2022

LES "COURTS CIRCUITS" REPRENENT EN 2022

Repartez à la découverte de la Touraine



Les résidentes et résidents d'*Arche des Noyers* ont visité le Moulin des Aigremonts à Bléré fin Novembre. Détails P. 13



© Cyril Chigot

Au travers de ce magazine, le premier d'une nouvelle année, je tiens à vous adresser mes vœux les plus sincères et chaleureux pour 2022.

Comme vous le savez, la situation sanitaire complique la tenue de ces grands moments de convivialité auxquels nous sommes toutes et tous tant attachés. Il en va ainsi de la traditionnelle Galette des rois, qui aurait dû se tenir les 25, 26 et 27 janvier prochains à l'Hôtel de Ville. Ce temps annuel auquel participent habituellement les élus de la ville ainsi que les Administrateurs du CCAS, est souvent l'occasion d'exprimer collectivement notre fort attachement aux agents de ce bel établissement public, qui font preuve de constance et de grande disponibilité, en dépit des difficultés de l'instant. Malgré l'annulation de la Galette, je suis sûr – et j'espère fortement – que nous aurons d'autres nombreuses occasions de nous rencontrer et d'échanger.

Durant ce premier trimestre 2022, vous aurez le plaisir de découvrir le séjour qui vous est proposé en Mai prochain au Sud de la Bretagne, nos "Courts Circuits" et de nouveaux "Parcours Patrimoine Culturel" vous apportant une autre vision des quartiers historiques de la ville de Tours. Enfin, n'hésitez pas à participer aux ateliers de conduite et de prévention routière "Séniors Vigilants".

Toujours attentif à votre bien-être, je vous invite également à suivre les conseils pour "Bien vieillir" du Professeur Bertrand Fougère du CHRU de Tours. Considérant le contexte de cinquième vague de l'épidémie de Covid-19, je vous invite chacune et chacun à rester particulièrement vigilant quant au respect des gestes barrières.

A très bientôt.

Emmanuel DENIS
Maire de Tours
Président du CCAS

vos incontournables à venir

- Séjour en Bretagne Sud
- Courts Circuits

P. 4
p.4
p.4

on vous informe...

- "Séniors vigilants" : ateliers de conduite - prévention routière
- "Parcours Patrimoine Culturel"
- Silence... Moteur... Action ! Vos séances cinéma
- Temps créatif : atelier floral
- À vos agendas !
- "J'ai décidé de bien vieillir"

P. 5
p.5
p.6
p.6
p.7
p.8

en forme !

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

P. 9

astuces bien-être

P. 10

clins d'œil souvenirs :-)

- Les "Courts Circuits" reprennent
- Association "Le CRIII"
- Les "Parcours Patrimoine Culturel"
- "Ça marche à Tours" : 3^{ème} édition
- Le salon "SENIOR Attitude" :
- Retour sur les concerts "Mélod'Hiver"
- Les fêtes de fin d'année en résidence

P. 12
p.12
p.12
p.13
p.13
p.14
p.14
p.15

sudokus

P. 16

mots croisés

P. 17

un peu de cuisine...

- Ragoût de porc aux pommes de terre
- Pudding au pain

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 au 02.18.96.12.01

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

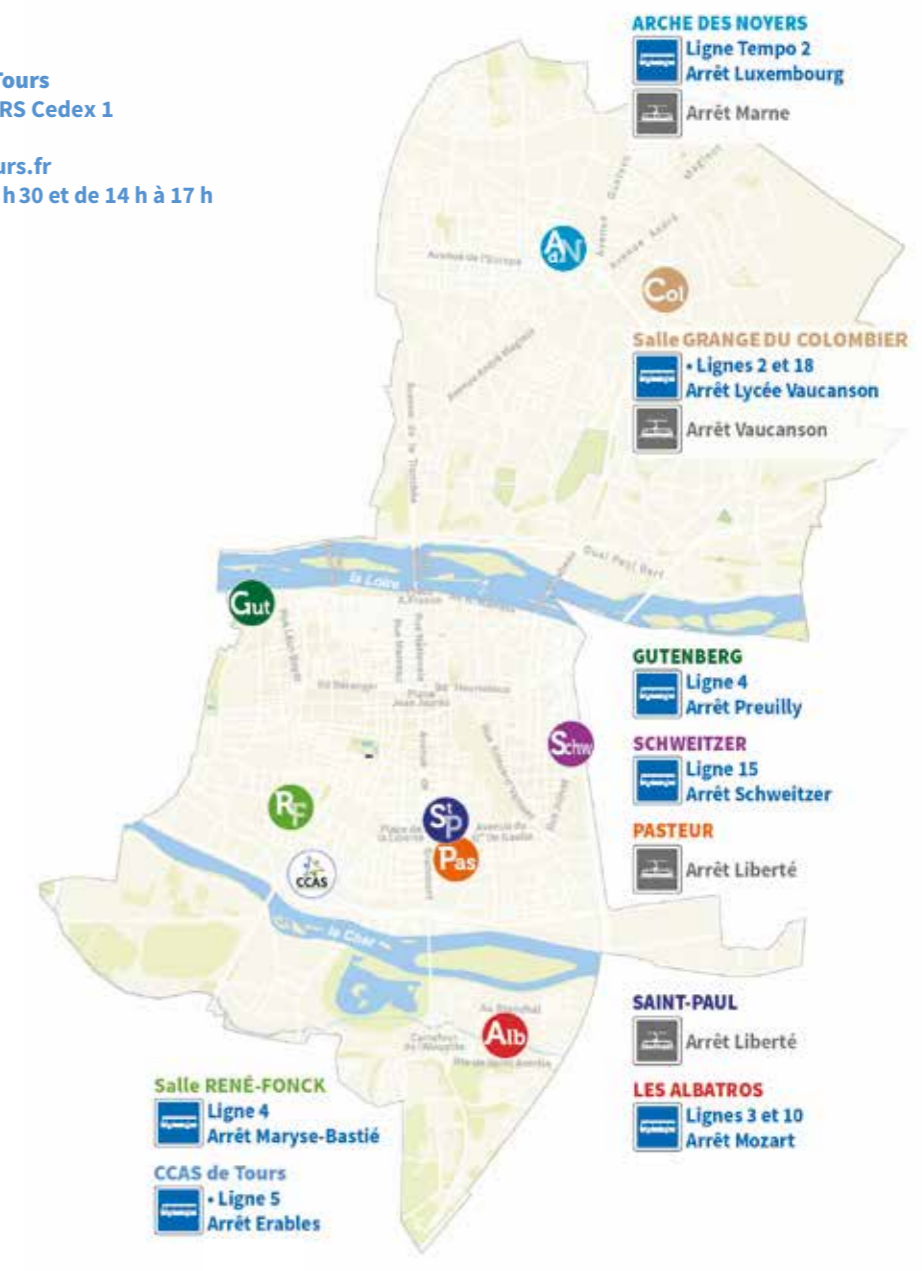
- **Éditeur de la publication** : CCAS de Tours
- **Directrice de publication** : Emmanuel DENIS - Maire de Tours - Président du CCAS
- **Responsable de publication** : Caroline MACIAG - Directrice générale du CCAS
 - **Rédaction** : Claire-Hélène DUPONT, Nadia BEN AHMED, Nathalie LAUGAIS
Frédéric DUMAS - CCAS de Tours
 - **Relecture** : Christiane MOREAU, N. BEN AHMED, C-H. DUPONT, N. LAUGAIS
- **Crédits photos et illustrations** : F. DUMAS, N. DELMEAU-RACON, N. BEN AHMED - CCAS de Tours ; Ville de Tours ; Cyril Chigot ; 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** : 2 800 exemplaires
 - **Dépôt légal** : 1^{er} trimestre 2022
- **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

au cœur de votre ville

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

- Aib** Résidence **LES ALBATROS**
1, rue de Saussure - 37200 TOURS
02.47.28.62.32
Votrice animatrice : Hafida
- AN** Résidence **ARCHE DES NOYERS**
10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS
02.47.41.64.80
Votrice animatrice : Hafida
- Gut** Résidence **GUTENBERG**
1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS
02.47.37.03.22
Votrice animatrice : Nathalie
- Pas** Résidence **PASTEUR**
53, rue du Sanitas - 37000 TOURS
02.47.66.67.04
Votrice animatrice : Estelle
- Sp** Résidence **SAINT-PAUL**
9, avenue Saint-Lazare - 37000 TOURS
02.47.05.56.12
Votrice animatrice : Estelle
- Schw** Résidence **SCHWEITZER**
1, rue du Docteur Schweitzer - 37000 TOURS
02.47.46.19.35
Votrice animatrice : Karine
- Rf** Salle **RENÉ FONCK**
4, place René Fonck - 37000 Tours
- Col** Salle **GRANGE DU COLOMBIER**
150, rue du Colombier - 37100 Tours



Abonnez-vous

TOURS ANIM' SENIORS
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 : rpgd@ccas-tours.fr - 02.18.96.11.15, ou par courrier à : Délégué à la protection des données, 2 Allée des Aulnes, CS 81237, 37012 TOURS Cedex 1.



SÉJOUR



Cette année, le CCAS vous propose, avec le concours de l'ANCV, un séjour en :

BRETAGNE SUD

du Lundi 16 au Vendredi 20 Mai 2022

De **Concarneau**, abritée derrière ses remparts, au site mégalithique de **Carnac** en passant par la magnifique presqu'île de **Quiberon**, ce séjour vous permettra de découvrir les merveilles de la côte sauvage sans oublier la majestueuse **Belle-île**.

Vous retrouverez le très agréable Club Belambra de Guidel-Plages "Les Portes de l'Océan", situé face à la mer qui sera le point de départ idéal vers toutes ces belles découvertes.



Réunion d'information le **Mardi 22 Février à 14 h 30**
à la **Salle GRANGE DU COLOMBIER**, 150 rue du Colombier à Tours

Ce séjour est proposé aux Séniors de 62 ans et plus résidant à Tours.
Le dossier de toute personne en faisant la demande sera étudié.
Les tarifs sont modulés en fonction de vos revenus.



on vous informe...

"SÉNIORS VIGILANTS" ATELIERS DE CONDUITE - PRÉVENTION ROUTIÈRE

GRATUIT



Le CCAS de Tours vous propose des ateliers de sensibilisation au risque routier. Animés par des moniteurs diplômés de l'auto-école Evasion, vous pourrez vous ré-entraîner sur des véhicules équipés de doubles commandes.

Au départ du siège du CCAS, par groupe de 3 personnes par véhicule et pendant 2 heures, vous effectuerez un itinéraire vous permettant : de revoir l'insertion dans un rond-point, de rouler sur une portion de rocade, de découvrir de nouveaux panneaux, d'effectuer des manœuvres, etc.

- **Lundi 14 février de 8 h 30 à 10 h 30 ou de 10 h 30 à 12 h 30**
- **Mardi 15 février de 8 h 30 à 10 h 30 ou de 10 h 30 à 12 h 30**
- **Jeudi 17 février de 8 h 30 à 10 h 30**



Participation sur inscription au 02.18.96.12.01 du Lundi 10 Janvier au Vendredi 4 Février inclus
(Dans la limite des places disponibles).

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

"PARCOURS PATRIMOINE CULTUREL"

GRATUIT

Avec le concours et le soutien de la **Direction Archives et Patrimoine de la Ville de Tours**, le CCAS vous propose de poursuivre vos aventures historiques **tout au long de l'année 2022**.

Nous vous donnons donc rendez-vous, **le 3^{ème} jeudi de chaque mois**, pour de nouveaux épisodes riches en découvertes et curiosités !



- **Jeudi 20 Janvier à 14 h 00 : Les secrets du Vieux Tours**
Exposition numérique et visite du Vieux Tours
- **Jeudi 17 Février à 14 h 00 : Sur les traces de Victor Laloux**
Visite de la Gare et de l'Hôtel de Ville de Tours
- **Jeudi 17 Mars à 14 h 00 : À la (re)découverte du Quartier de la Cité**
Visite de l'ancien Palais des Archevêques, actuel Musée des Beaux-Arts (musée, collection et souterrain), de la Cathédrale et du Cloître de la Psalette

Ces visites durent entre 1 h 30 et 1 h 45 et s'effectuent exclusivement à pied (et bien chaussés).

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01, **48 heures avant la date de la visite**, dans la limite des places disponibles.

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

Les *Courts Circuits* reviennent au Printemps et vous conduiront de la rive Nord de la Loire à l'Ouest tourangeau.

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





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

Quand ? À 14 h 30
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

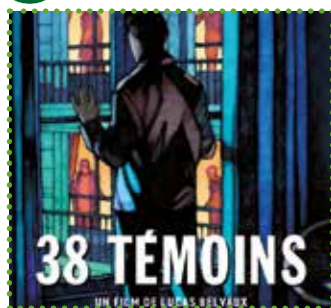
Résidence Pasteur : 02.47.66.67.04

Résidence Saint-Paul : 02.47.05.56.12

JANVIER

Vendredi 21

Gut Résidence Gutenberg



38 témoins

FÉVRIER

Lundi 21

Sp Résidence Saint-Paul



Cinq Petits Cochons

Vendredi 25

Gut Résidence Gutenberg



A la découverte du monde : Croatie

MARS

Jeudi 7

An Résidence Arche des Noyers



Le poulain

Mardi 8

Pas Résidence Pasteur



Demi sœurs

Jeudi 10

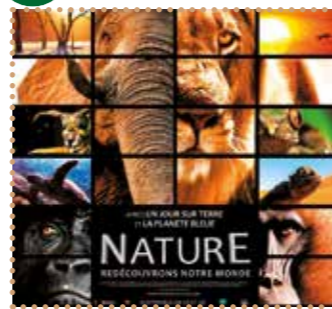
Alb Résidence Albatros



38 témoins

Vendredi 25

Gut Résidence Gutenberg



Nature

TEMPS CRÉATIF

Faites vous plaisir et laissez votre créativité s'exprimer à l'occasion de **L'ATELIER FLORAL**

Mardi 8 Mars à 14 h 00 - Résidence GUTENBERG

Renseignements et inscriptions
auprès de Nathalie au 06.80.40.18.00



À VOS AGENDAS !

MUSIQUE :

Conservatoire Francis-Poulenc
2 ter du Petit Pré - Tours :

L'accès aux spectacles proposés par le Conservatoire est gratuit dans la limite des places disponibles et des conditions sanitaires.

Les mercredis d'Ockeghem
Salle Ockeghem - 15 Place Châteauneuf - Tours

Les grands élèves des classes instrumentales se produisent en public à 18 h 00 :

- Mercredi 19 Janvier : section Corde
- Mercredi 26 Janvier : section Polyphonie
- Mercredi 2 Février : section Cuivre
- Mercredi 9 Mars : section Voix

La Nuit du Conservatoire

2 ter du Petit Pré - Tours :

Vendredi 28 Janvier à 19 h 00

Cet événement incontournable de la vie du Conservatoire, pour la 9^{ème} année consécutive, est l'occasion de "confier les clés" à nos étudiants afin qu'ils vous fassent découvrir leurs talents.

Fêtons ensemble les violoncelles

Espace Villeret - 11 rue de Saussure - Tours

Jeudi 3 février à 19 h 00

Concert de l'ensemble des violoncellistes pour une mise en lumière de leur instrument au travers d'œuvres classiques.

PATRIMOINE :

Profitez de la tombée de la nuit précoce en cette saison pour découvrir de façon originale le patrimoine architectural de la Ville de Tours. Découvrez le Parcours Lumière "Vieux Tours" qui révélera toute la beauté des façades du secteur historique, ainsi que le Parcours Lumière "Balzac" qui met en lumière les principaux lieux où Honoré de Balzac est né, a été de passage ou dont il s'est inspiré dans ses ouvrages.

Retrouvez les deux Parcours Lumière sur :
www.tours.fr/decouvrir-tours/676-parcours-lumiere.htm

ATELIERS :

L'Association de quartier **Monconseil** vous propose les ateliers du dimanche à suivre en famille, en solo ou en duo, de 3 à 99 ans. Ces ateliers sont **gratuits pour les adhérents** (3€ pour les non-adhérents).

- Dimanche 30 Janvier : Communication bienveillante
- Dimanche 27 Février : Jeux de société
- Dimanche 27 Mars : Attrape-rêves

Rendez-vous à 14 h 30 à **La Grange du Colombier**
150 rue du Colombier à Tours-Nord
Sur inscription au 06.66.33.81.61

SANTÉ :



HÔTEL DE VILLE DE TOURS
18h30 à 20h
sans inscription
20 janvier 2022
Manger avec son temps ?!

Suivez également la diffusion en direct de la conférence sur :
www.youtube.com/villeTours

www.tours.fr

"J'AI DÉCIDÉ DE BIEN VIEILLIR"

D'ici 2030, les plus de 65 ans seront plus nombreux que les moins de 15 ans.

Cette transition démographique est un véritable challenge pour notre société. Le nombre des centenaires va continuer d'augmenter. Vieillir n'est pas une maladie, un comportement préventif permet de passer le cap des maladies et de bien vieillir en santé, tout en restant autonome. Promouvoir des actions de prévention est donc primordial.

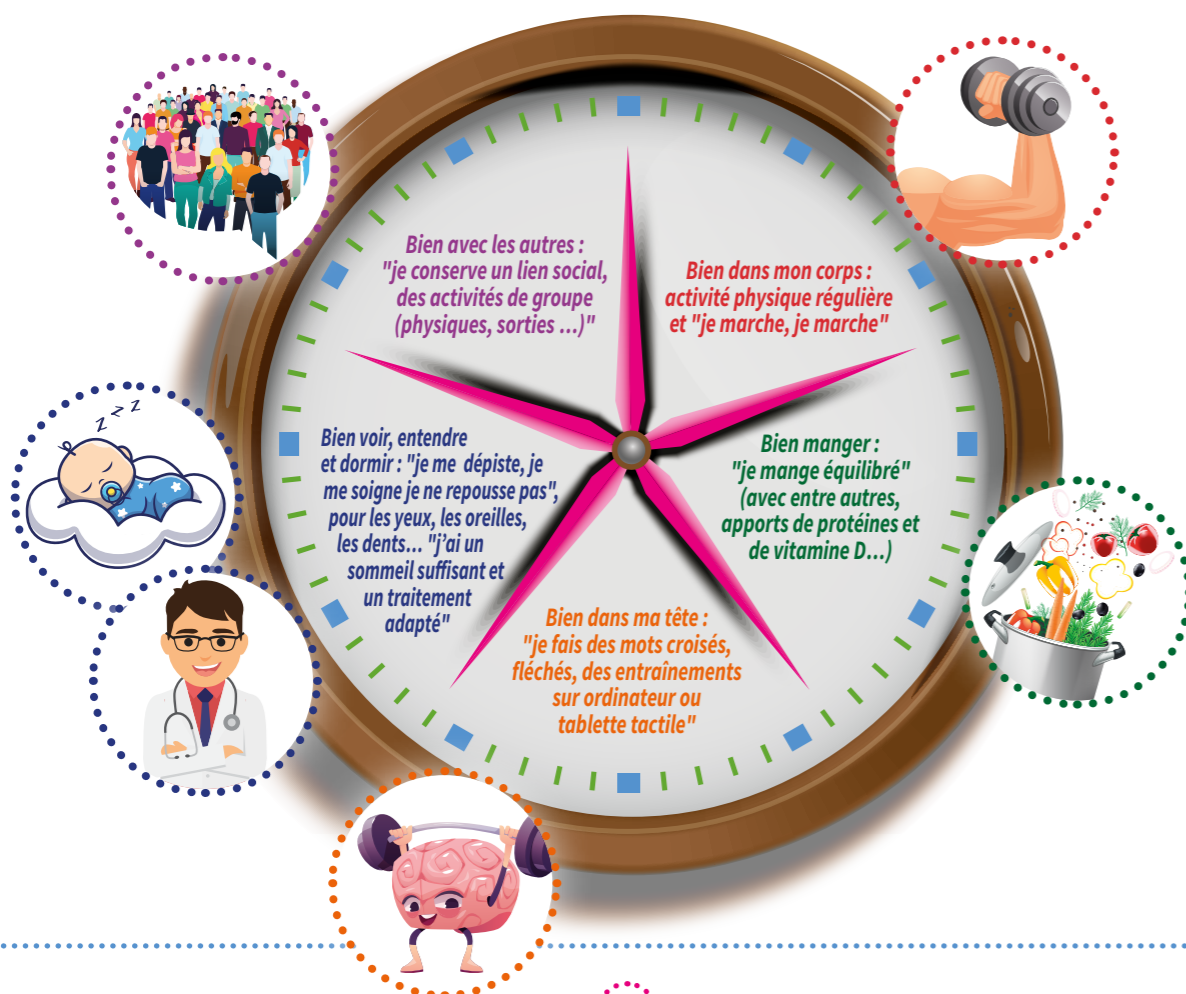
Dans le cadre des "JEUDIS DE LA SANTÉ", le Professeur **Bertrand FOUGÈRE**, Gériatre, responsable du Pôle Vieillescence au CHRU de Tours, a animé le 24 juin 2021, une conférence sur le thème "J'ai décidé de bien vieillir".

Retrouvez son intervention sur la chaîne Youtube de la Ville de Tours : www.youtube.com/watch?v=27opqrUqOpQ



Lors du Forum "Senior Attitude" en Octobre dernier, le Professeur FOUGÈRE a également rappelé l'importance de la détection et du repérage des premiers signes de fragilité afin de pouvoir adopter une attitude de prévention au quotidien. Appliquer les règles suivantes permet déjà d'être actif de son "bien vieillir" :

LES 5 "BIENS" DU VIEILLISSEMENT ACTIF :



| 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)

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

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



QI GONG *

(gymnastique énergétique chinoise)

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

Schw Vendredi de 14 h à 15 h
Résidence SCHWEITZER



YOGA SUR CHAISE *

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

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



S'adresse aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.
Par session de 10 séances au tarif de 33,00 € (35,00 € pour le Yoga sur chaise)
Participation sur inscription au 02.18.96.12.01, dans la limite des places disponibles.

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







Relaxation et détente

Le stress est un état émotionnel dans lequel l'individu ressent une tension extrême qui peut parfois être troublante.


Grâce à des exercices de visualisation positive et de respiration, reconnectez-vous à votre corps pour une relaxation instantanée !


À la maison ou avant de dormir, respirez pour évacuer votre stress.

POUR DÉNOUER LES TENSIONS... À FAIRE 1 FOIS

-  Allongé.e sur votre lit, les yeux fermés, portez attention à votre visage.
-  Détendez votre front, relâchez vos sourcils, desserrez les mâchoires, laissez la langue se déposer dans la bouche.
-  Sentez votre gorge se dénouer, vos épaules se relâcher, décontractez vos bras, desserrez vos mains, sentez le contact de votre dos sur le matelas, décontractez le ventre, les fessiers, relâchez les jambes en faisant deux ou trois rotations des chevilles.
-  Arrêtez-vous pour sentir votre corps au repos et les tensions s'évacuer.





POUR S'ISOLER DE L'AGITATION... "S'ENFERMER DANS UNE BULLE DE CALME" À FAIRE 3 FOIS

 Debout, jambes parallèles écartées à largeur de bassin, genoux légèrement fléchis. Votre tête et votre dos sont droits, vos épaules relâchées, vos bras tombent le long du corps, mains ouvertes.



 En respiration libre, effectuez des rotations du bassin en laissant vos bras et votre tête suivre le mouvement avec souplesse. Imaginez en même temps définir bulle de calme autour de vous.

 Revenez à la position de départ en soufflant, par la bouche.



POUR NE PLUS REDOUTER LE MOMENT DE SE COUCHER... À FAIRE AVANT DE SE COUCHER

-  Debout, jambes parallèles écartées à largeur de bassin, genoux légèrement fléchis. Votre tête et votre dos sont droits, vos épaules relâchées, vos yeux fermés. Vos bras tombent le long du corps, mains ouvertes.
-  Levez le bras gauche à l'horizontale et tendez le bras et la main. Imaginez votre appréhension du sommeil au bout de votre main.
-  Ramenez votre poing droit à hauteur de l'épaule droite, votre coude en arrière, en inspirant par le nez. Bloquez votre respiration quelques instants. Puis, lancez votre poing en avant, en soufflant fortement par la bouche. Imaginez que vous "pulvérisiez" votre peur. Refaites cet enchaînement 3 fois, en inversant les positions des bras.
-  Ramenez vos deux poings, à hauteur des épaules, les coudes en arrière, en inspirant par le nez. Bloquez votre respiration quelques instants. Lancez vos deux poings vers l'avant, en soufflant fortement. Relâchez vos bras le long du corps, les mains ouvertes.

POUR SE RENDORMIR QUAND ON SE RÉVEILLE LA NUIT... RALENTIR SON RYTHME CARDIAQUE AIDE À "S'IMPRÉGNER DE SÉRÉNITÉ" À FAIRE 3 FOIS

-  Debout, jambes parallèles écartées à largeur de bassin, genoux légèrement fléchis. Votre tête et votre dos sont droits, vos épaules relâchées, vos bras tombent le long du corps, mains ouvertes.
-  Les yeux fermés, levez les bras à l'horizontale en inspirant par le nez, et bloquez votre respiration. Amenez doucement vos mains ouvertes vers le thorax comme pour ramener du calme vers soi.
-  Puis, soufflez très doucement par la bouche (pour ralentir votre rythme cardiaque, pour plus d'apaisement), en relâchant les bras, et en imaginant diffuser du calme dans votre corps.

S'OFFRIR UNE DÉTENTE EXPRESS... À FAIRE 3 FOIS

-  Allongé.e sur votre lit, les yeux fermés prenez une profonde inspiration, bloquez quelques instants votre respiration et contractez tous les muscles de votre corps.
-  Soufflez et relâchez.

LES "COURTS CIRCUITS" REPRENENT



Au cours du mois de novembre, les résidents de nos six établissements ont eu le plaisir de pouvoir reprendre les courts circuits à travers la campagne tourangelle.

De Tours à Bléré, les villages longeant le Cher se sont offerts à nous, parés de leurs couleurs d'automne. Tout d'abord, Veretz et son magnifique château surplombant le Cher, puis les hauts verdoyants du village d'Azay-sur-Cher, ensuite Athée-sur-Cher et son secret Hameau de Vallé où se cachent un imposant moulin et de splendides demeures. Nous avons poursuivi par la découverte

de la ville de Bléré : son église au cœur de la place centrale, la chapelle de Jehan de Seigne récemment restaurée dans le jardin public, la Coursicauderie, demeure du XIX^e siècle devenue aujourd'hui l'Hôtel de Ville de Bléré.

Nous ne pouvions pas nous rendre à Bléré sans une visite pour l'unique moulin cavier de la région : le moulin des Aigremonts. Son plus fidèle admirateur, Monsieur Chauvel, président de l'association des Amis du Moulin des Aigremonts, a eu la gentillesse de nous conter avec passion l'histoire de ce moulin ainsi que son fonctionnement. Beaux moments d'échange avec les résidents, l'occasion de se remémorer des souvenirs d'antan !

Les villages de La Croix en Touraine, Dierre et Saint Martin le Beau ont égrené notre route du retour.

Nathalie L.

LE CRIII : COLLECTIF DES RETRAITÉS IRRÉSISTIBLES, IMAGINATIFS ET INSOLENTS



Cette troupe de théâtre amateur est venue égayer le 10 Octobre la résidence GUTENBERG pour le plus grand bonheur des résidents qui étaient en attente d'un moment joyeux en ces temps de COVID.

« J'ai passé un bon moment, ils sont très sympas et ils jouent bien. »

« C'était super, il en faudrait plus souvent. »

Ils ont présenté une pièce de théâtre : « La Gifle » de Sacha Guitry et une comédie musicale très enjouée et pleine d'humour.

« Ça fait du bien de rire. »

Nathalie D-R.

LES PARCOURS PATRIMOINE CULTUREL

Pour faire suite aux Journées du Patrimoine, le CCAS de Tours vous a proposé quatre Parcours Patrimoine Culturel avec guides-conférenciers.



De Balzac à Charlemagne, notre belle ville d'Art et d'Histoire garde les empreintes de ces illustres personnages, qui auront marqué l'Histoire comme nos modes de vie actuels.

Vous avez été nombreux à venir en découvrir les traces et les multiples anecdotes singulières, drôles ou plus dramatiques.

Poursuivez ces aventures en retrouvant les prochains épisodes en Page 5.

Nadia



"ÇA MARCHE À TOURS" : UNE 3^{ÈME} ÉDITION ATTENDUE ET SAVOURÉE



Après l'annulation de l'édition 2020, la 3^{ème} édition de la Marche organisée par le CCAS de Tours a pu avoir lieu le Mercredi 13 Octobre 2021.

Le soleil était au rendez-vous pour accueillir les 126 marcheurs près de la Piscine du Lac. Marche qui se veut intergénérationnelle et pour cause, les participants étaient âgés de 1 an à 101 ans !

Sur des airs musicaux joués par le groupe "Marcel et Marcelle", les participants se sont vu offrir, avant le départ, des sacs en toile avec petits cadeaux et friandises. Les deux parcours proposés ont permis de redécouvrir les bords du Cher. Le premier, d'une distance de 6,2 km, nous a entraînés de la rive Sud à la rive Nord du fleuve en passant par l'Île Balzac. Le second parcours de 2,5 km a conduit les marcheurs autour du Lac de la Bergeonnerie.

Lors de cette belle journée, l'enthousiasme de chacun était palpable. Pouvoir se retrouver et partager ensemble, petits et grands, ce moment de convivialité fut un vrai bonheur.



Nathalie L.

LE SALON "SÉNIOR ATTITUDE" : UN MOMENT D'ÉCHANGES PRIVILÉGIÉ



C'est entouré de ses nombreux partenaires associatifs et institutionnels que le CCAS de la Ville de Tours a participé au premier forum "Senior Attitude" qui s'est tenu du 8 au 10 Octobre au Parc Expo de Tours.

A cette occasion toute particulière, le CCAS a pu présenter ses services, ses missions et ses actions aux tourangelles et tourangeaux, mais a également pu imaginer avec ses partenaires, sur un stand commun, des projets et pistes d'actions partagées.

Le rendez-vous est déjà pris pour la prochaine édition programmée du 14 au 16 Octobre 2022.

RETOUR SUR LES CONCERTS "MÉLOD'HIVER"



Les Drôles de Dames

Après une trop longue absence pour les raisons que nous connaissons tous, le CCAS de Tours a eu plaisir à vous proposer, pour vous retrouver, les concerts MéloD'Hiver, au cœur des quartiers, pour être au plus proche de vous !

Au rythme de réinterprétations de chansons françaises, de swing et jazz manouche, d'ambiance saxo drôle et loufoque, en passant par des classiques jazz des années 50 ; convivialité et bonne humeur étaient à nouveau au rendez-vous.

Nous avons pu voir dans les attitudes comme sur les visages rayonnants, le bonheur de se retrouver, enfin, pour vivre, découvrir et partager.

Après chacun des 4 concerts, c'est un public heureux et ravi qui a chaleureusement applaudi les musiciens et chanteuses.

Nous vous donnons rendez-vous en décembre 2022 pour de nouvelles découvertes artistiques !

Nadia



Quartet Ladybird



Quatuor Azilys



La Canne à Swing

LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE EN RÉSIDENCE, DES SOIRÉES RICHES EN ÉMOTIONS...

Jeudi 16 Décembre 2021



Orchestre Jean-Luc Vivanis



Virabanda



Alexandre et Patricia



Musique sur Mesure




Serge Foucher



Duo Isabelle Lépinay


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

 **N°36**
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°37**
FACILE

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

 **N°38**
MOYEN

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

 **N°39**
CONFIRMÉ

| mots croisés

N°1

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

HORIZONTALEMENT :
A- Pâle copie **B-** Met au même niveau • Elément d'un tout **C-** Fixer solidement • Neptunium **D-** Elle n'atteint pas l'anarchiste • Il apporte un soutien provisoire **E-** Son initiation est réservée à une élite **F-** Il protège l'entrée du port • Dangers maritimes que l'on voit pointer **G-** Il passe à Evreux **H-** Non d'un marmot • Commentée en marge **I-** Soumis à des soins adaptés • Période de réchauffement **J-** Son secret est bien gardé • Tendis un piège

VERTICALEMENT :
1- Recherche un compromis à l'amiable **2-** Air de musique classique • Il a ses propres règles **3-** Sa farce n'est pas drôle • Il plonge dans la mer du Nord **4-** Base de ferments • Prenait son premier repas **5-** Familièrement brisée • Détiennent couramment **6-** Essuyer les plâtres **7-** Partirait en éclats **8-** Symbole de l'astate • Petites plantes au bord du lac **9-** Monnaie d'Asie • Repères pour César • Septième d'un alphabet **10-** Qui font preuve de beaucoup de zèle

N°2

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

HORIZONTALEMENT :
A- Opérer des diminutions **B-** Complètement saoul • Cancre qui portait un bonnet **C-** Chanceuse **D-** Peinture aux crayons **E-** Note pour l'unisson • Une échelle connue des photographes **F-** Donnant les couleurs de l'arc-en-ciel **G-** Partie du yen • Bruit du renifleur **H-** Belles saisons • Septième d'un alphabet **I-** Ville basque • Axe routier **J-** Lieu planté d'arbres **K-** Bouts d'un tuyau **L-** Qui est bon à changer • Trésor public

VERTICALEMENT :
1- Se pose en concurrent • Dit pour faire honte **2-** La première femme du monde • Encoignures de charpente **3-** Délire hallucinatoire • Force de l'immobilisme **4-** Reviens à la vie • Planche de glisse **5-** Faculté parisienne • Il est capable de tout gober **6-** Réussit • Adverbe de lieu **7-** Pays d'Asie très peuplé • Qui ont gagné des courses **8-** Choisi de nouveau aux urnes • Un admirateur • Scandium pour le chimiste





RAGOÛT DE PORC AUX POMMES DE TERRE

Ingrédients : pour 2 personnes

- ▶ 500 g de pommes de terre
- ▶ 100 g de poitrine salée
- ▶ 200 g d'épaule de porc ou autres viandes
- ▶ 1 oignon
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 bouquet garni
- ▶ 3 cuillères à soupe de farine
- ▶ 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- ▶ 20 g de beurre
- ▶ ½ cube de bouillon de bœuf
- ▶ Poivre

Préparation :

- ▶ Pelez et lavez les pommes de terre, puis coupez les en petits cubes. Placez-les dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition pendant 2 mn. Égouttez-les puis rafraîchissez-les et réservez ;
- ▶ Détaillez la poitrine en lardons et coupez la viande en petits cubes. Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Préparez enfin 370 ml de bouillon avec le cube ;
- ▶ Dans une grande cocotte, faites fondre le beurre et faites-y revenir les lardons et les cubes de viande, placez-les ensuite dans une assiette et réservez ;
- ▶ Versez l'huile dans la cocotte, faites-y revenir l'oignon. Ajoutez petit à petit la farine en mélangeant constamment jusqu'à obtenir un roux brun. Ajoutez les pommes de terre et versez le bouillon ;
- ▶ Mélangez bien et pour finir ajoutez l'ail, le bouquet garni, la viande et un peu de poivre. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure. Servez bien chaud avec une salade verte.



Difficulté
 Abordable €€€€

Astuce : vous pouvez utiliser d'autres viandes ou des restes de viande (poulet, bœuf...).



PUDDING AU PAIN

Ingrédients : pour 3 personnes

- ▶ 150 g de restes de pain
- ▶ ½ litre de lait
- ▶ 2 œufs
- ▶ 75 g de sucre
- ▶ 50 g de raisins secs
- ▶ 1 cuillère à soupe de rhum
- ▶ Quelques gouttes de vanille ou ½ sachet de sucre vanillé
- ▶ Jus d'une orange



Difficulté
 Abordable €€€€

Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 190°C (Th. 6/7) ;
- ▶ Dans un saladier mettez le lait et y plonger le pain, laissez tremper pendant 30 mn ;
- ▶ Dans un autre récipient mettez à tremper les raisins secs dans de l'eau ;
- ▶ Mixez le pain jusqu'à avoir une texture régulière ;
- ▶ Ajoutez les œufs, le sucre, les raisins essorés, le rhum, la vanille et le jus d'orange ;
- ▶ Mettez la préparation dans un moule préalablement beurré ;
- ▶ Enfournez pendant 50 mn.

Astuce : vous pouvez à votre convenance, ne pas mettre de raisins secs et les remplacer par d'autres fruits secs et aussi ajouter des amandes ou autres fruits à coque.



sudokus

N° 36

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

N° 37

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° 38

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

N° 39

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

mots croisés

N° 1

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

N° 2

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



Les agents municipaux,
l'équipe municipale,
et Emmanuel Denis,
Maire de Tours
vous adressent
leurs meilleurs vœux

2022



**Demain
se prépare
ensemble
et aujourd'hui**

VILLE DE
TOURS

