

TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

n°
151

Le magazine de tous vos loisirs

Nouveaux horaires d'accueil
du Service Animation - P. 7

Juillet / Août / Septembre 2023



votre incontournable P. 6

"ÇA MARCHE À TOURS"

MERCREDI 4 OCTOBRE

5^e édition de la marche intergénérationnelle



© Cyril Chigot

Savourons l'Été !

Le printemps a été riche de nouveautés et de belles surprises.

Comment par exemple oublier le défilé de mode Seniors « Ô le Bel Âge ! » ? Le 1^{er} juin à l'Hôtel de Ville, nous avons vécu un moment exceptionnel. Je vous invite à retrouver les images de l'ambiance sur les pages Facebook du CCAS et de la Ville de Tours.

La danse a également été mise à l'honneur au Pym's lors d'un après-midi au club. Mode, danse, musique... Quel programme ! Et j'en passe...

Ces quelques actions reflètent ce que la municipalité et son CCAS souhaitent pour leurs aînés : lutter contre l'isolement, rendre le quotidien plus facile et dynamique.

Le "Plan Bien Vieillir à Tours", en cours d'élaboration, a une vision élargie : santé, logement, mobilités, espaces publics, proximité, solidarité intergénérationnelle sont les axes développés dans ce plan, tout comme l'accès à la culture et aux activités sportives.

Des ateliers participatifs en Septembre vous permettront, si vous le souhaitez, d'apporter votre pierre à l'édifice. Plus de détails dans le magazine...

Au fil des pages vous retrouverez les rendez-vous de l'Été et de la rentrée. N'hésitez surtout pas à y participer et à en profiter !

Très agréable lecture et bel Été à vous.

Au plaisir de vous retrouver,

Rachel MOUSSOUNI
Adjointe au Maire de Tours
Vice-présidente du CCAS

recensement canicule	P. 4
"Plan Bien Vieillir à Tours"	P. 5
vos immanquables à venir	P. 6
• 5 ^{ème} édition de la Marche Intergénérationnelle	p. 6
• Journée à Azay-le-Rideau	p. 7
• LES NOUVEAUX HORAIRES D'ACCUEIL DU SERVICE ANIMATION	p. 7
• Les barbecues d'Été	p. 7
• "C'est bon pour le moral" avec Brain Up	p. 7
on vous informe...	P. 8
• "Tour(s) en Balade"	p. 9
• "Parcours Patrimoine Culturel"	p. 9
• En route pour les Courts Circuits !!!	p. 9
• "Être aidant et aidant, être aimé et aidé"	p. 10
• Numérique : besoin de conseils ?	p. 10
• "Senar" - Rencontre autour de l'Art contemporain avec la galerie "EXUO"	p. 11
• Un Été sans pétanque ? Impossible !	p. 11
• Agenda en Résidence	p. 12
• "Cuisinons les plantes aromatiques"	p. 13
• Concours de belote à la Résidence Pasteur	p. 13
• Adapter votre logement pour votre confort et votre sécurité	p. 14
en forme !	P. 15
• Gymnastique en résidence	
• Tai Chi Chuan / Qi Gong / Yoga sur chaise	
clins d'œil souvenirs ;-)	P. 16
• Défilé Séniors "Ô Le Bel Âge"	
• Saint-Paul et Pasteur s'invitent au Pym's	
• "Senar" : 1 ^{ères} rencontres autour de l'Art Contemporain	
• "Alors On Danse"	
• Les plus beaux villages de France au fil de la Dordogne	
• "Les p'tits déj" à Pasteur	
• La "Ferme au Bois Dormant"	
• Sensibiliser au vieillissement	
• Dictée intergénérationnelle	
• "La façon de donner envie vaut mieux que ce qu'on donne" Corneille	
• Le projet de Laudine	
jeux	P. 20
un peu de cuisine...	P. 22
• Salade de lentilles au saumon fumé et œuf	
• Cake fondant aux abricots	
les solutions... et on ne triche pas !	P. 23

• **Éditeur de la publication** : CCAS de Tours

• **Directrice de publication** : Rachel MOUSSOUNI - Vice-présidente du CCAS

• **Responsable de publication** : Caroline MACIAG - Directrice générale du CCAS

• **Rédaction** : Claire-Hélène DUPONT, Nadia BEN AHMED, Frédéric DUMAS, Nathalie LAUGAY, Solenne MADY, Estelle BARRANGER, Hafida MOULAY, Karine SABATUT - CCAS de Tours

• **Relecture** : Christiane MOREAU, Erwan KNEZEVIC, C-H. DUPONT, N. BEN AHMED, N. LAUGAY, S. MADY

• **Crédits photos et illustrations** : F. DUMAS, E. BARRANGER, H. MOULAY, N. BEN AHMED - CCAS de Tours ; François LAFILLE - Ville de Tours ; Cyril CHIGOT ; D.R. ; pixabay.com ; fr.freepik.com

• **Photo de une** : Nadia BEN AHMED - CCAS de Tours

• **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS

• **Impression** : Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 LA MEMBROLLE-SUR-CHOISILLE

• **Tirage** : 3 100 exemplaires

• **Dépôt légal** : 3^e trimestre 2023

• **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



Résidence LES ALBATROS
 1, rue de Saussure - 37200 TOURS
 ☎ 06.75.33.65.59 / 02.47.28.62.32
 Votre animatrice : Hafida



Résidence ARCHE DES NOYERS
 10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS
 ☎ 06.70.52.83.61 / 02.47.41.64.80
 Votre animatrice : Hafida



Résidence GUTENBERG
 1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS
 ☎ 06.02.12.76.00 / 02.47.37.03.22
 Votre animatrice : Nathalie



Résidence PASTEUR
 53, rue du Sanitas - 37000 TOURS
 ☎ 06.02.13.97.36 / 02.47.66.67.04
 Votre animatrice : Estelle



Résidence SAINT-PAUL
 9, avenue Saint-Lazare - 37000 TOURS
 ☎ 06.02.10.23.96 / 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 :

GRATUIT!

CCAS de TOURS
 Service Animation
 CS 81237
 37012 TOURS Cedex 1

☎ 02.18.96.12.01 - animation@ccas-tours.fr

JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE PAPIER CHEZ MOI

JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE EN VERSION NUMÉRIQUE PDF

NOM : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

@ Mail : _____

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé réservé à l'usage exclusif du CCAS de Tours.
 Le CCAS de Tours s'engage, conformément à la nouvelle réglementation, à garantir la sécurité et la confidentialité de vos données personnelles et à ne pas utiliser vos données à d'autres fins que l'abonnement à Tours Anim'Senior. La durée du traitement est de 3 ans.
 Pour exercer votre droit d'accès, de rectification et d'effacement de vos données, veuillez contacter notre délégué à la protection des données : rgpd@ccas-tours.fr - 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.





À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ ET DES RISQUES DE CANICULE, FAITES-VOUS CONNAÎTRE !

En cas de risques exceptionnels et notamment de canicule, les départements mettent en place un plan connu sous le nom de "Plan Canicule". C'est un dispositif de veille et d'urgence.

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, peuvent à leur demande et par prévention s'inscrire sur ce fichier pour se faire connaître.

Votre inscription facilitera l'intervention des services 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

Déjà inscrits ?! Votre situation n'a pas changé : vous n'avez rien à faire.

Si vous avez vécu des changements ou vous allez en vivre, vous pouvez le signaler au CCAS de Tours. N'oubliez pas de nous informer de vos absences pendant l'Été.

Quelques rappels et recommandations :



Avant la canicule, j'anticipe :

- 1) Je vérifie l'état de mon ventilateur et je m'équipe d'un brumisateur 
- 2) Je fais quelques provisions de conserves (légumes, fruits, compotes, ...) 
- 3) Je fais quelques provisions de produits surgelés 
- 4) Je mets de côté les numéros de téléphone de mes proches, médecin, aide à domicile, ... 
- 5) Inutile de stocker de l'eau, celle du robinet est potable ! 

EN CAS DE DIFFICULTÉS, APPELER LE CCAS DE TOURS AU 02 18 96 11 15
www.ccas-tours.fr

Pendant la canicule :

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Je bois régulièrement de l'eau



Je mouille mon corps et je me ventile



Je mange en quantité suffisante



J'évite les efforts physiques



Je ne bois pas d'alcool



Je maintiens ma maison au frais: je ferme les volets le jour



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 96 66 66 (appel gratuit) www.solidarite-sante.gouv.fr • www.mats.fr • 115



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



"PLAN BIEN VIEILLIR À TOURS"

En **Mars 2023**, un appel à candidature pour la participation de représentants Séniors siégeant aux instances de pilotage du "Plan Bien Vieillir à Tours".



Vendredi 7 Avril, un tirage au sort a eu lieu avec Madame MOUSSOUNI, vice-présidente du CCAS, pour identifier les titulaires et les suppléants.

Jeudi 13 Avril : la réunion avec l'ensemble des représentants des Séniors a permis que chacun connaisse ses missions, questionne et se rencontre.



Mercredi 3 Mai : premier Comité de Pilotage, présidé par le Maire. Il est composé d'Élus, de représentants de l'ARS (Agence Régionale de la Santé), du Conseil départemental d'Indre et Loire, de l'ERVMA (Équipe Régionale Vieillesse et Maintien de l'Autonomie) du CHRU, l'intersyndicale des retraités et de Séniors.



Lundi 15 Mai : premier Comité technique. Il est composé de représentants de services de la Ville et du CCAS, du Conseil départemental d'Indre et Loire, de l'ARS, de l'ERVMA du CHRU et de Séniors.



En Juin : présentation du "Plan Bien vieillir à Tours" à l'occasion de 3 réunions publiques (Tours Nord, Tours Sud et Tours centre) auprès des habitants, des professionnels, des associations et de ceux qui le souhaitent.



Ateliers participatifs : venez contribuer au "Plan Bien Vieillir à Tours !"

Ces ateliers seront l'occasion de se retrouver autour d'une table pour :

- Travailler sur différents thèmes : habitat, mobilité, culture, solidarité, santé, information, communication, etc.
- Nourrir et compléter le "Plan Bien Vieillir à Tours 2023 – 2026"

- **Mercredi 20 Septembre de 15 h à 16 h 30 : Salle Familiale des Fontaines- 8 bis avenue de Milan - Tours Sud**
- **Lundi 25 Septembre de 15 h à 16 h 30 : Gentiana - 90 avenue Maginot - Tours Nord**
- **Vendredi 29 Septembre de 17 h 30 à 19 h : Salle Anatole France - Hôtel de Ville - Tours Centre**

Ces ateliers sont ouverts à toutes et tous (+ 18 ans) : habitants, professionnels, bénévoles, associations, aidants, Séniors, ... résidant à Tours. Sur inscription : accueil@ccas-tours.fr ou 02.18.96.11.15



GRATUIT

"ÇA MARCHE À TOURS" - 5^{ÈME} ÉDITION

Dans le cadre de la Semaine Bleue, le CCAS de Tours organise la 5^{ème} édition de la **Marche Intergénérationnelle** ouverte à TOUS, des plus jeunes aux Séniors, **Mercredi 4 Octobre à 13 h 30 au Parc de Sainte-Radegonde.**

De nombreuses animations et surprises seront au programme pour votre plus grand plaisir le long des deux parcours :

- **Parcours n°1** de 4,2 km
- **Parcours n°2** de 1,5 km



Renseignements et inscriptions dès le **Lundi 28 Août** : 02.18.96.11.15



JOURNÉE À AZAY-LE-RIDEAU

NOUVEAU

LUNDI 11 SEPTEMBRE

Au programme :

- Visite guidée de la vallée troglodytique des Goupillières, en matinée
 - Déjeuner sur place sur le site des Goupillières (repas fouées)
 - Visite guidée du Château d'Azay-le-Rideau l'après-midi

Une participation financière sera demandée. Le voyage s'effectuera en car de tourisme

 **RDV à 8 h 45** devant la Résidence SAINT-PAUL - 9 avenue Saint-Lazare

Renseignements et inscriptions à partir du **Lundi 17 Juillet** : 02.18.96.12.01

Cette action est proposée aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.



NOUVEAUX HORAIRES D'ACCUEIL DU SERVICE D'ANIMATION

Le Service Animation sera désormais ouvert à l'accueil téléphonique 02.18.96.12.01 et physique du Lundi au Vendredi de 9 h 00 à 12 h 00.

L'accueil physique en après-midi se fera uniquement sur rendez-vous.



LES BARBECUES DE L'ÉTÉ

Quand le soleil vient rompre l'hiver, les manches de chemise se raccourcissent. Tous ont une envie de prendre l'air. Sortez charbon, grillades et saucisses !

Le Midi de
12 h à 15 h

Pas Résidence PASTEUR
Mardi 8 Août

St SP Résidence SAINT-PAUL
Jeudi 10 Août

Schw Résidence SCHWEITZER
Jeudi 14 Septembre

En soirée de
18 h 30 à 21 h 30

Schw Résidence SCHWEITZER
Jeudi 13 Juillet



Inscriptions auprès de la résidence de votre choix **3 SEMAINES** avant la date du barbecue.

Tarifs : de 8,70 € à 11,30 € selon vos revenus.



"C'EST BON POUR LE MORAL !"



La retraite donne l'occasion d'organiser son temps différemment. Chacun endosse ainsi de nouveaux rôles et prend une nouvelle place auprès de son entourage et de ses proches.

C'est aussi un temps où l'on peut se retrouver très sollicité, jusqu'à parfois se laisser déborder par son emploi du temps. Et quand bien même cette organisation serait choisie, elle se frotte parfois à des différences générationnelles : les incompréhensions ou les tensions qui en découlent peuvent générer stress et frustration.

Ainsi, pour que la retraite reste un moment de découvertes, de joies et d'épanouissement, le CCAS de Tours, en partenariat avec l'association **Brain Up**, vous propose de participer à l'atelier "**C'est bon pour le moral !**".

Animé par une professionnelle en psychologie, il permettra à chacun de faire le point sur sa situation, d'échanger et d'être conseillé, mais aussi de s'exercer avec le groupe dans une ambiance conviviale.

Ce programme, gratuit, financé par la Conférence des Financeurs d'Indre-et-Loire et la Carsat Centre Val de Loire, se compose de 4 séances complémentaires de 2 heures.

Mardis 3, 10, 17 et 24 Octobre 2023 de 10 h à 12 h

Salle René Fonck, 4 place René Fonck (quartier Maryse Bastié)

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01 avant le Vendredi 15 Septembre, dans la limite des places disponibles.

Cette action est destinée aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.



GRATUIT



"TOUR(S) EN BALADE"

GRATUIT

Le CCAS de Tours vous propose, **le premier mercredi de chaque mois**, de mai à octobre 2023, **des marches accompagnées dans différents parcs et jardins de la ville.**

Venez **marcher** pour vous aérer le corps et l'esprit dans une **ambiance détendue et conviviale** en partageant ces moments à plusieurs !

Venez nous rejoindre :

• **Mercredi 5 Juillet à 10 h 00 : "Jardin Botanique"**

🚏 Ligne bus N°4 et 15 / arrêt Bretonneau

📍 Rdv devant l'arrêt de bus



Prévoyez votre pique-nique pour une pause déjeuner partagée

• **Mercredi 2 Août à 10 h 00 : "Lac de la Bergeonnerie"**

🚏 Ligne bus N°2, 10 et 15 / arrêt Lac

📍 Rdv devant l'arrêt de bus



Prévoyez votre pique-nique pour une pause déjeuner partagée

• **Mercredi 6 Septembre à 14 h 30 : "Parc Mirabeau"**

🚏 Ligne bus N°2 et 5 / arrêt Mirabeau ou Ligne bus N° 4 / arrêt Rempart

📍 Rdv devant l'arrêt de bus



Prévoyez votre goûter pour une pause gourmande partagée



Ces marches durent entre 1 h 30 et 1 h 45 maximum. Une bonne paire de chaussures et des vêtements adaptés à la pratique et à la météo, suffiront à vous équiper. En cette période estivale, munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'un chapeau et de crème solaire.



Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01,
jusqu'à 48 heures avant la date, dans la limite des places disponibles.
Cette action est destinée aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.

"PARCOURS PATRIMOINE CULTUREL"

GRATUIT

 VILLE DE
TOURS

Avec le concours et le soutien de la **Direction Archives et Patrimoine de la Ville de Tours**, le CCAS vous propose de prolonger vos aventures culturelles et historiques avec ce nouveau programme trimestriel de visites guidées. **À vos agendas !**

- **Jeudi 20 Juillet à 9 h 50 : "Visite du quartier Velpeau et de la Galerie Exuo"**

Le quartier Velpeau se développe à l'origine sur des terres agricoles. Il connaît son essor au XIX^{ème} siècle avec l'implantation du chemin de fer, de la gare et de nombreuses industries. Aujourd'hui, essentiellement résidentiel, il s'organise autour d'une grande place qui rythme la vie de ce quartier

📍 Rdv 9 h 50 : Place Velpeau devant le Square Salancy

- **Jeudi 17 Août à 9 h 30 : "Quartier de la Cité et Cloître de Psalette"**

Situé autour de la cathédrale Saint-Gatien, ce quartier est l'un des plus anciens de Tours. Ce secteur de Tours conserve des éléments d'architecture anciens qui révèlent l'évolution urbaine de la ville.

📍 Rdv 9 h 30 : Place de la Cathédrale

- **Jeudi 21 Septembre à 13 h 50 : "L'ancienne Abbaye de Marmoutier"**

Entouré par une falaise, dans un méandre de la Loire, le site de Marmoutier se distingue par sa tranquillité et son caractère pittoresque. C'est sur ce lieu, occupé depuis l'Antiquité, que Saint-Martin fonde au IV^e siècle, un petit ermitage qui se développe rapidement et devient une prestigieuse abbaye au rayonnement considérable.

📍 Rdv 13 h 50 : Portail Sainte-Radegonde, 60 Rue Saint-Gatien

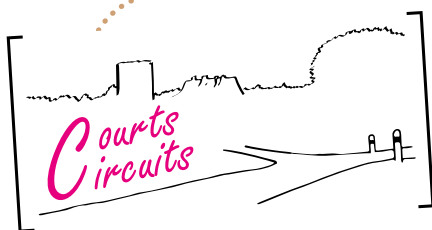


Ces visites durent entre 1 h 30 et 1 h 45 et s'effectuent exclusivement à pied (et bien chaussé).

En cette période estivale, munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'un chapeau et de crème solaire.

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

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



En route pour les Cours Circuits !!!

Découvrez au fil des routes, l'Indre-et-Loire, son Histoire, ses trésors naturels et architecturaux.



Rendez-vous à 14 h au départ des résidences pour 2 sorties qui enchanteront vos après-midis.

- **En Juillet :**

"Les Trésors du Louroux"

- **En Septembre :**

"De Chambourg-sur-Indre à Genillé"

Cette action s'adresse aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.

Renseignements et inscriptions auprès de Nathalie au 06.79.83.93.18, dans la limite des places disponibles. **Participation : 3 € / Circuit**



"ÊTRE AIDANT ET AIMANT, ÊTRE AIMÉ ET AIDÉ"

LE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS ET AUX AIDÉS

Vous êtes aidant ou aidé ? Vous voulez être informé sur les aides existantes et sur les solutions de répit mises à votre disposition.

Avec le concours de **La Conférence des Financeurs d'Indre-et-Loire**, et en partenariat avec **France Alzheimer**, **Âgevie** et **Bulles d'R**, le CCAS de TOURS vous propose : **Un spectacle de marionnettes sur table "Pliège"** animé par la **Compagnie aux Deux Ailes**, qui met en scène des histoires, des souvenirs du quotidien liés aux difficultés rencontrées par les aidés et les aidants qui font face à la maladie.

Ce spectacle sera suivi d'**un temps d'échange avec les plateformes de répit et les artistes présents.**

Samedi 9 Septembre de 14 h à 17 h
Espace Jacques Villeret - 11 rue des Saussure à Tours

Possibilité de solution de répit dédiée aux aidés de 62 ans et plus pendant l'action selon les places disponibles.
Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01

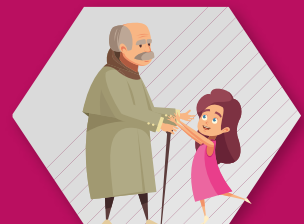
NOUVEAU

GRATUIT
DÈS 12 ANS



PROCHAINE PROGRAMMATION :

Jeudi 9 Novembre de 14 h à 17 h
Salle du Colombier
150 rue du Colombier à Tours



NUMÉRIQUE : BESOIN DE CONSEILS ?

Vous avez besoin d'aide sur votre téléphone ou votre ordinateur ?



Vous pouvez contacter **Maëlle BLANDIN**,
Conseillère numérique au CCAS de Tours au **02.18.96.11.71**

GRATUIT

Votre appel lui permettra de **cerner vos compétences et vos besoins** sur les utilisations des outils numériques et de mettre en place des **ateliers pour vous accompagner.**



EXUO

Senab

Rencontres autour de l'Art contemporain

malakoff
humanis
SANTÉ - PREVOYANCE - RETRAITE - ÉNARGISVILLE DE
TOURS

Le CCAS vous propose, en partenariat avec la **Galerie d'Art "EXUO"** (quartier Velpéau), avec le soutien de **Malakoff Humanis** et en lien avec la **Mission Culture et Handicap de la Ville de Tours** de prendre part à un itinéraire culturel autour de l'Art Contemporain : découverte d'un artiste, d'une exposition et d'un atelier de pratique artistique par trimestre.

Col

AU PROGRAMME :

GRATUIT

- **INAUGURATION** à la **GRANGE DU COLOMBIER** : **Mardi 26 Septembre à 18 h 30**
- **EXPOSITIONS** des œuvres de **Annie BARRAT** : **du Mardi 26 au Jeudi 28 Septembre**

En simultanée, la **Galerie "EXUO"** (109 Rue de la Fuye à Tours) sera ouverte les week-end **du 22 Septembre au 15 Octobre**, avec une **inauguration le 22 Septembre**, des œuvres de Sylvie MIR et d'Annie BARRAT.

Ouverture exceptionnelle le Jeudi 5 Octobre pour le public extérieur.

- **ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE** avec **Annie BARRAT** : **Jeudi 28 Septembre de 14 h à 17 h** à la **GRANGE DU COLOMBIER** (sur inscription)

Renseignements et inscriptions du Lundi 28 Août au Vendredi 15 Septembre
au 02.18.96.12.01 ou par mail à : animation@ccas-tours.fr
Actions gratuites et ouvertes à tout public

UN ÉTÉ SANS PÉTANQUE ? IMPOSSIBLE !

Quoi de plus convivial l'Été que de se retrouver entre amis autour d'une partie de pétanque?!
Le CCAS et la Ville de Tours vous présentent la liste des terrains mis à votre disposition en accès libre.

Beaujardin :	Place de Beaujardin	Montjoyeux :	Boulodrome (Amicale Bouliste) - Rue Montjoyeux
Centre :	Ile Simon	Rabelais-Tonnellé :	Places Rabelais et Saint-Éloi
Douets Milletière :	<ul style="list-style-type: none"> • Ferme de la Milletiere - Chemin de la Milletière • Stade du Danemark - 74 Rue de Suède • Rue de Réaumur • Parc de la Cousinerie 	Rives du Cher :	<ul style="list-style-type: none"> • Valadon • Bourdelle
Europe :	<ul style="list-style-type: none"> • Mail Bonaparte • Place d'Épinal • Rue de Sapaillé 	Rocheperinard :	Stadium de pétanque et sports de boules de la Ville de Tours - Avenue Vatel
Lakanal-Strasbourg :	Place de Strasbourg	Sainte-Radegonde :	Monsoudun
Lamartine :	Place Abbé Payon	Saint-Symphorien :	Complexe Sportif des Tourettes 60 rue du Pas-Notre-Dame
Les Fontaines :	<ul style="list-style-type: none"> • Stade Municipal de l'Ile Aucard • Boulodrome Degas 	Sanitas-Rotonde :	<ul style="list-style-type: none"> • Place Meffre • Jardin Theuriot • Place Grange Saint-Martin

Retrouvez la liste complète sur :
www.tours.fr/services-infos-pratiques/852-petanque.htm



Jeudi 6 Juillet

Tricot solidaire



Gut Où ? **Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit
Programmation les Jeudis
7 et 21 Septembre.

Mardi 11 Juillet

Après-midi Jeux



Alb Où ? **Résidence Albatros**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Après-midi Culturel



Gut Où ? **Résidence Gutenberg**
Quand ? À 15 h

Animé par ? *Agnès Rivière*
Combien ça coûte ? 4,30 €

Jeudi 13 Juillet

Après-midi Jeux



An Où ? **Résidence Arche des Noyers**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Lundi 17 Juillet

Après-midi Jeux



StP Où ? **Résidence Saint-Paul**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mardi 18 Juillet

Après-midi Jeux



Pas Où ? **Résidence Pasteur**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Jeudi 20 Juillet

Loto



Schw Où ? **Résidence Schweitzer**
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,70 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Vendredi 28 Juillet

Après-midi Jeux



Gut Où ? **Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Après-midi Culturel



Pas Où ? **Résidence Pasteur**
Quand ? À 15 h

Animé par ? *Laudine Odeix*
Combien ça coûte ? 4,30 €

Jeudi 3 Août

Loto Fleuri



StP Où ? **Résidence Saint-Paul**
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,70 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Vendredi 4 Août

Après-midi Jeux



Pas Où ? **Résidence Pasteur**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Vendredi 11 Août

Loto Fleuri



Pas Où ? **Résidence Pasteur**
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,70 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Lundi 21 Août

Atelier créatif



An Où ? **Résidence Arche des Noyers**
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 9,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mardi 22 Août

Atelier créatif



Alb Où ? **Résidence Albatros**
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 9,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Après-midi Jeux



Gut Où ? **Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Jeudi 24 Août

Après-midi Jeux



Alb Où ? **Résidence Albatros**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Lundi 28 Août

Après-midi Jeux



An Où ? **Résidence Arche des Noyers**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mercredi 30 Août

Loto



Gut Où ? **Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,70 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mardi 12 Septembre

Atelier floral



Gut Où ? **Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 9,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Crêpes Party



Pas Où ? **Résidence Pasteur**
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 4,30 €

Mercredi 13 Septembre

Couscous



An Où ? **Résidence Arche des Noyers**
Quand ? De 18 h 30 à 21 h 30

Combien ça coûte ? de 8,70 € à 11,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.
Inscription avant le Mercredi 30 Août.



Jeudi 14 Septembre

Couscous



Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? De 18 h 30 à 21 h 30
Combien ça coûte ? de 8,70 € à 11,30 € pour
les personnes extérieures aux résidences.
Inscription avant le Mercredi 30 Août.

Mardi 19 Septembre

Après-midi Jeux



Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,20 €

Après-midi Jeux



Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,20 €

Mercredi 20 Septembre

Après-midi Jeux



An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,20 €

Jeudi 21 Septembre

Après-midi Jeux



Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,20 €

Loto



Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,70 € pour les
personnes extérieures aux résidences.

Lundi 25 Septembre

Après-midi Jeux



St Sp Où ? Résidence Saint-Paul
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,20 €

Jeudi 28 Septembre

Crêpes Party



St Sp Où ? Résidence Saint-Paul
Quand ? À 15 h
Combien ça coûte ? 4,30 €

"CUISINONS LES PLANTES AROMATIQUES"

ATELIER AU PARC DE LA GLORIETTE



Mardi 1^{er} Août de 10 h à 13 h
suivi d'un moment partagé avec votre pique-nique tiré du sac, qui sera complété
par les préparations réalisées lors de l'atelier

Participation de 6,00 € à régler sur place. Renseignements et inscriptions
jusqu'au **Lundi 24 Juillet** au 02 18 96 12 01 (dans la limite des places disponibles).
Cette action est ouverte aux personnes de 62 ans et plus résidant sur Tours.

CONCOURS DE BELOTE

Pas

Résidence PASTEUR - 53, rue du Sanitas à Tours
Mardi 26 Septembre de 13 h 45 à 17 h 00 (début du concours 14h)

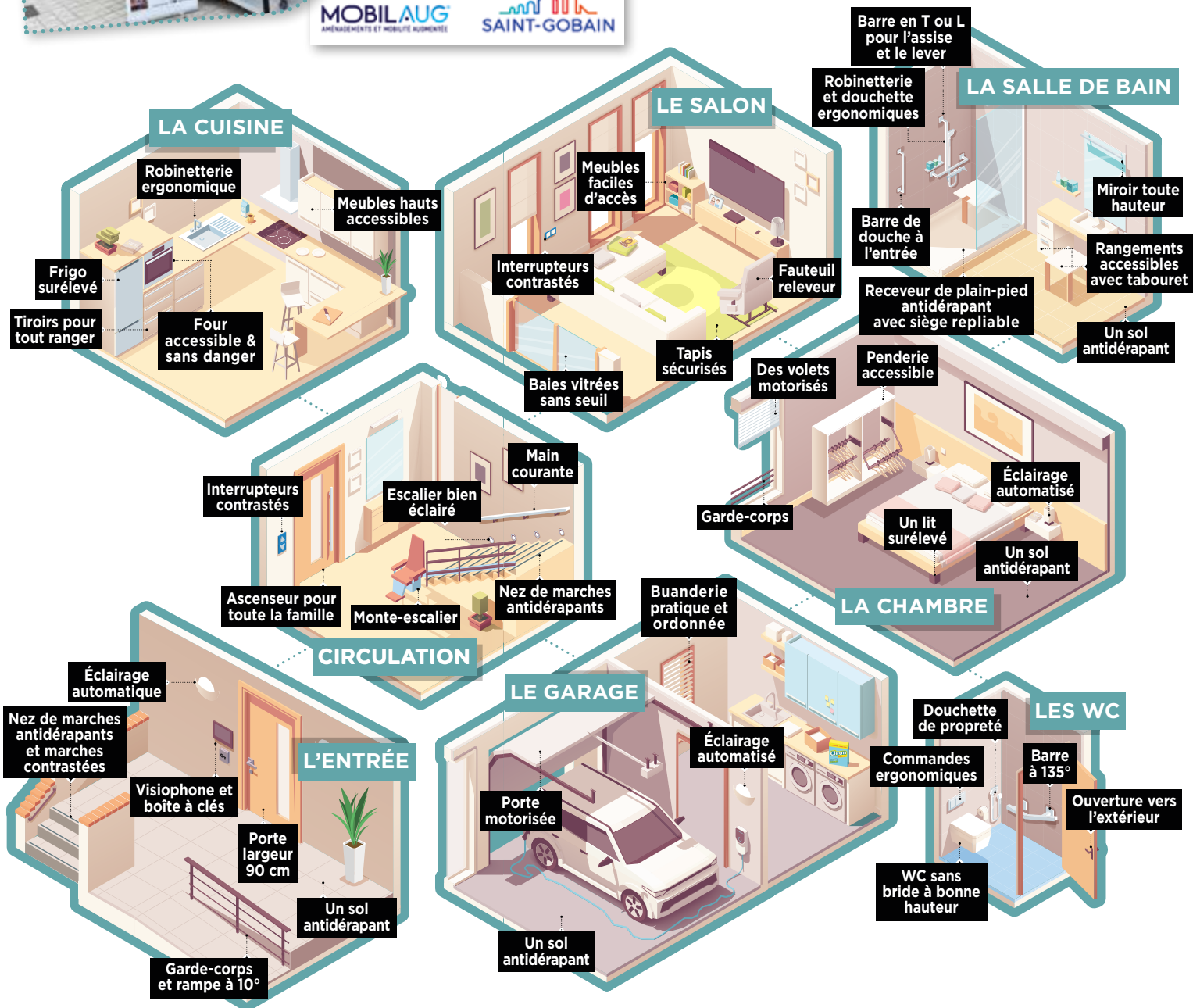
Tarifs pour les personnes extérieures aux Résidences : 7,70 €
Renseignements et inscriptions jusqu'au **Lundi 18 Septembre** au 02 18 96 12 01
(dans la limite des places disponibles)
Cette action est ouverte aux personnes de 62 ans et plus résidant sur Tours.



ADAPTER VOTRE LOGEMENT POUR VOTRE CONFORT ET VOTRE SÉCURITÉ !



Le 18 Avril, le camion aménagé "SILVERTRUCK" nous a permis de découvrir toutes les possibilités pour adapter son logement (douche, éclairage, cuisine, etc.).
Découvrez ce qui est possible !



Des aides financières peuvent être accordées en fonction de vos revenus pour ces aménagements (CARSAT, ANAH, caisses de retraites complémentaires, ...)

Vous pouvez trouver les renseignements bien sur www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr ou sur www.cnsa.fr
 Tél. : 01.53.91.28.00



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

Mercredi **de 11 h à 12 h** - Maintien en forme 



Salle RENÉ FONCK

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



Salle GRANGE DU COLOMBIER

Mardi **de 9 h 45 à 10 h 45** - 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 SUR CHAISE *



Lundi

de 9 h 30 à 10 h 30

Résidence PASTEUR



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 35,00 € (37,00 € 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.**



DÉFILÉ SÉNIORS "Ô LE BEL ÂGE!"

Jeudi 1^{er} juin, après une journée de répétitions, de préparation, les mannequins Séniors d'un jour étaient prêts à accueillir dans la salle des fêtes de la Mairie les spectateurs de tous les âges. 400 personnes sont venues assister au "Soir de Fête, Ô le Bel Âge !". Un événement où 30 mannequins Séniors de 65 ans à 93 ans ont défilé avec élégance, aisance, joie et plaisir sous l'acclamation d'un public touché, admiratif et ému !



Les mannequins et témoignages nous ont montré que Vieillir rime avec Beauté. Cette soirée restera gravée pour chacun des participants comme un moment intense : spectateurs, artistes, mannequins et professionnels. La conclusion : "À quand le prochain ?".



Merci pour ce beau moment!

En partenariat avec : portage par l'ERVMA (Équipe Régionale Vieillesse et Maintien de l'Autonomie), mise en scène par José Cano Lopez du Château du Plessis, mise en beauté par l'Académie de Coiffure et d'esthétique de Touraine ; et accessoires par l'Association Active.

Solenne



SAINT-PAUL ET PASTEUR S'INVITENT AU PYM'S

Cette année, et pour la première fois, la traditionnelle "Fête des Voisins" s'est déroulée... en boîte de nuit !

Le 24 mai dernier, à quelques pas des résidences PASTEUR et SAINT-PAUL, le Pym's a accueilli une vingtaine de résidents pour une soirée dansante. Ceux-ci ont pu apporter de quoi grignoter, des encas sucrés et salés en tout genre, et ont investi la piste de danse aux sons des années 80. Le temps passant vite lorsque l'on s'amuse, cette folle soirée s'est achevée aux alentours de 22 h, et certains résidents étaient prêts à rester jusqu'au bout de la nuit !

En conclusion : un moment convivial très apprécié, et pourquoi pas à renouveler !



Estelle



"SENAR" : 1^{ÈRES} RENCONTRES AUTOUR DE L'ART CONTEMPORAIN



Le top départ de l'aventure "SENAR", en collaboration avec la Galerie associative Exuo, a été donné Mardi 9 Mai.

Une exposition simultanée des œuvres de Thierry Rat, sur la galerie et la Résidence SCHWEITZER. Moment privilégié pour pénétrer l'univers de l'artiste, en apprendre davantage sur les techniques utilisées et pour admirer des œuvres d'art uniques et fascinantes.

Cette première escale nous a permis de découvrir des œuvres très abstraites offrant une vision très personnelle de la réalité et laissant au spectateur le soin de se faire sa propre interprétation des sujets abordés. "Photo-poèmes", l'atelier d'écriture créative qui a suivi, nous a permis de mettre en mots les impressions, émotions et autres sensations ressenties.



Prochaine escale, en septembre, à la Grange du Colombier, pour continuer à être émerveillé par la créativité, la technicité et l'originalité des artistes exposés.

Karine et Nadia

"ALORS ON DANSE !"

Mardi 30 Mai, nous avons inauguré la première édition de "Alors On Danse!" au Pym's. Un moment privilégié pour les amateurs de musique et de danse.

Très vite la fête a battu son plein et la piste de danse fut bondée de danseurs... et de chanteurs. Sur des rythmes entraînants et enjoués, l'atmosphère était chaleureuse, conviviale et les sourires sur tous les visages.

L'équipe du Pym's, qui nous a chaleureusement accueillis dans un magnifique décor Années Folles, avait prévu un programme riche et varié pour satisfaire tous les goûts musicaux.

Tout le monde est reparti avec des souvenirs plein la tête et l'envie de revenir très vite sur la piste.

Rendez-vous en fin d'année pour partager ensemble, un nouvel épisode !

Nadia



LES PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE AU FIL DE LA DORDOGNE



Cette année, changement de cap ! Les balades au bord de la Dordogne ont remplacé les balades au bord de l'océan.

En effet, du 22 au 26 mai, 40 seniors, ont pris la direction du centre de la France, entre Corrèze et Lot. Raymond Mussard, administrateur du CCAS, Nadia, Nathalie ainsi que notre irremplaçable chauffeur, Ruben, les ont accompagnés pendant ces 5 jours.

Logés dans un écrin de verdure, à Beaulieu-sur-Dordogne, classé plus beau village de France, les participants ont eu la chance de se réveiller chaque matin au bruit de la Dordogne, sans parler du chant des oiseaux et des galopades des petits lapins. Si le début de la semaine a quelque peu été perturbé par les orages, qui laisseront des souvenirs mémorables à certains Séniors trempés jusqu'aux os, le soleil a rapidement fait son retour.

La découverte de 4 des plus beaux villages de France contée par notre guide Isabelle nous a émerveillés chaque jour : Beaulieu-sur-Dordogne et son abbaye au tympan spectaculaire, Rocamadour et ses 7 chapelles accrochées à la falaise, Martel et sa magnifique halle et bien sûr le grès rouge de Collonges La Rouge. La visite des pans de Travassac, site historique d'extraction d'ardoise fut également une belle surprise.

Si nos yeux se sont régalés de toutes ces merveilles, nos papilles n'ont pas été en reste. Magret de canard, salade de gésiers, fromage Rocamadour, huile de noix, liqueur de noix ont été au menu tout au long de ce séjour.

Ce fut 5 jours d'intenses moments de partage en journée comme lors des soirées, de dépaysement total, et de souvenirs inoubliables. A l'année prochaine pour de nouvelles aventures !

Nathalie L.



"LES P'TITS DÉJ" À PASTEUR



Une fois par mois, résidents, agents sociaux, responsable et animatrice de la résidence se donnent rendez-vous pour partager un "p'tit déj" commun sur la résidence Pasteur. Tous les participants apportent brioches, fruits, gâteaux suivant leurs envies du moment.

Ces rencontres émanent d'un besoin de rencontres conviviales pour échanger sur la vie sociale de la résidence entre professionnels et résidents. Tous sont acteurs en échangeant des idées, des avis pour participer aux animations. De ces moments de concertation accompagnés du plaisir des papilles résultent de beaux projets et de belles actions comme la réalisation de décors pour les fêtes et décors de saison, de choix de sorties, ... Un vrai plaisir partagé !

Estelle



LA "FERME AU BOIS DORMANT"



Dans le cadre du projet goût 2023, la "Ferme au bois dormant" située à Rigny-Ussé était invitée à la Résidence SAINT-PAUL. Valentin et Sébastien ont présenté leur activité en présence d'une poule, d'un coq et d'un lapin de Touraine, ainsi que le fruit de la transformation de leur élevage, sous forme de toasts de rillettes, terrines et suprêmes de mousse de foie.

Des échanges, des souvenirs, des connaissances et témoignages de vies, ont rythmé l'après-midi. D'ailleurs, nos fermiers nous rapportent que : "Ce fut un moment suspendu, hors du temps, intergénérationnel qui nous a permis de sortir de notre ferme et de partager un moment unique, convivial, rythmé par les anecdotes de nos anciens, que nous avons pris avec attention, écoute et sérieux, ainsi que leurs conseils d'antan. C'est avec un grand plaisir que nous renouvelerons l'expérience".

Sébastien et Valentin

SENSIBILISER AU VIEILLISSEMENT

Mardi 13 Juin, le CCAS a sensibilisé les passants de 16 à ... ans au vieillissement. Des combinaisons de simulation du vieillissement, des simulateurs de tremblements ou encore des lunettes reproduisant des troubles oculaires ont permis de vivre un instant dans la peau de personnes plus âgées.



Installés à l'arrêt de Tram "Gare de Tours", en collaboration avec Fil Bleu et l'association Adhap Services Tours, nous avons pu à la fois étonner un grand nombre d'usagers des transports en commun, éveiller des changements de mentalité et susciter de nouveaux comportements.

L'intérêt était de montrer les difficultés rencontrées par les Séniors lors de leurs déplacements en transport en commun et ainsi apporter plus de bienveillance envers eux.

Le lendemain, c'était au tour des professionnels de Fil Bleu, chauffeurs comme personnel de l'administration, de se prêter à l'exercice du vieillissement

Solenne et Erwan



DICTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE



L'épreuve de la dictée!!! Celle que beaucoup redoutent. Les accords de participe passé, des adjectifs de couleurs, les accents,...

Tout ce qui fait le charme de la langue française. Les résidents d'**ARCHE DES NOYERS**, de **PASTEUR**, de **SAINT-PAUL** et de **GUTENBERG** ont affronté les mystères de la langue française accompagnés des élèves internes du Collège Jean de la Bruyère.

Pendant que certains s'attardaient sur une lettre, les autres s'appliquaient à faire de belles courbes pour offrir leur plus belle écriture. Quant aux fautes, il n'y en avait pas. C'était une dictée, pas des mathématiques !

Hafida

"LA FAÇON DE DONNER VAUT MIEUX QUE CE QU'ON DONNE." CORNEILLE



Cette année scolaire a profité aux élèves du Collège Corneille comme aux résidents d'**ALBATROS**. En effet, les élèves de la section SEGPA ont mis en pratique leurs connaissances à la résidence Albatros et dans l'atelier de leur collège. Ils ont invité les résidents à les suivre dans les coulisses de leur atelier d'enseignement Hygiène et Alimentation Services.



Les résidents ont profité de ces rencontres pour déguster quelques mets sucrés (verrines, donuts, tartelettes, brownies, choux...), et bien-sûr pour mettre également la main à la pâte. Tous ont participé à ces rencontres riches en échanges et en gourmandises. Des recettes à base de partage et de bienveillance !

Hafida

LE PROJET DE LAUDINE



Dans le cadre de mon stage au sein des Résidences **PASTEUR** et **SAINT-PAUL**, j'ai pu proposer diverses activités aux résidents au sein d'ateliers hebdomadaires. Au programme : ateliers découverte de jeux de société pour la Résidence **SAINT-PAUL**, et séances d'écoutes musicales et de photographie pour la Résidence **PASTEUR**.



A partir de leurs écoutes musicales, Les résidents de **PASTEUR** ont pu se mettre en scène et illustrer leurs chansons préférées. A l'issue de ces séances photos (ayant suscité beaucoup de rires et d'amusement !), les résidents ont pu inaugurer leur exposition autour d'un goûter partagé. Du côté de la Résidence **SAINT-PAUL**, le cycle de séances s'est conclu par la venue de la Maison des Jeux de Touraine pour un après-midi « jeux géants en bois », après-midi auquel une quinzaine de résidents de Pasteur ont pu prendre part.

Laudine



SUDOKUS

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



N°50

FACILE

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



N°51

MOYEN

MOTS CROISÉS

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

HORIZONTALEMENT :

A- Se rincer la bouche et la gorge **B-** Ornement architectural en relief • Vraiment tout petit **C-** Quand le roi a perdu son trône • Peut être drôle ou sale **D-** Réduisit à néant • Pour désigner la vox populi **E-** Mettant à l'index **F-** Célèbre pour son débarquement en Normandie • Équipée **G-** Il chauffait dur • Local d'artiste **H-** Étêtées **I-** Satisfait la soif de l'oiseau dans sa cage • Prénom d'un bon roi d'Anjou **J-** Utilise • Diktats

VERTICALEMENT :

1- Jeune freluquet élégant et prétentieux **2-** Préposition • Bord de fossé **3-** C'est comme reconstitua • Balai **4-** Déchiquetage **5-** Mit de belle humeur la galerie • Habille les porteuses de petits chaussons **6-** S'est bidonné • Ensemble des troupes **7-** Titrera **8-** Prénom Eugène • Au goût d'aneth **9-** Pays balte aux 1400 lacs • Arrivé **10-** Enfouis dans le sol

NOMBRES CROISÉS

HORIZONTALEMENT :

A- Cette année-là, on a marché sur la lune **B-** Puissance de 2 • Nombres d'années nécessaires aux noces de cristal **C-** Longueur en km du fleuve Nil **D-** Département du Puy-de-Dôme • Un petit modèle de la gamme Peugeot **E-** Altitude estimée de l'Everest **F-** Nombre de coups à faire pour bien s'amuser • C'est vraiment nul !

VERTICALEMENT :

1- Carré de 36 **2-** Département du Val-d'Oise • Dernier-né de la gamme Airbus **3-** Un chiffre apocalyptique • Un certain nombre de jours pour faire le tour du monde **4-** Puissance de 5 **5-** Indispensable à savoir pour que le courrier arrive à la Rochelle **6-** Marignan !

	1	2	3	4	5	6
A						
B						
C						
D						
E						
F						





SALADE DE LENTILLES AU SAUMON FUMÉ ET ŒUF

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 300 g de lentilles sèches
- ▶ 4 œufs
- ▶ 1 petit oignon rouge
- ▶ 3 tranches de saumon fumé
- ▶ 1 avocat (ou concombre)
- ▶ 1 poignée de roquette (ou mâche)
- ▶ ½ citron jaune ou vert
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- ▶ Cuisez les lentilles dans 4 fois leur volume en eau, comptez 25 minutes de cuisson. Bien égoutter et laissez refroidir.
- ▶ Faites cuire les œufs pendant 10 minutes si vous souhaitez qu'ils soient durs ou 5 mn si vous préférez des œufs mollets.
- ▶ Pelez et émincez l'oignon rouge, coupez l'avocat en dés en ayant au préalable enlevé la peau, et arrosez-le du jus de citron.
- ▶ Émincez le saumon fumé.
- ▶ Mélangez tous les ingrédients (sauf les œufs qui seront déposés en dernier sur la salade) en arrosant d'un filet de jus de citron, salez, poivrez.

ASTUCES : vous pouvez utiliser des lentilles en boîte en les rinçant et les égouttant au préalable. Vous pouvez utiliser du saumon frais (cuit et refroidi) que vous émiettez.



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€



CAKE FONDANT AUX ABRICOTS



Ingrédients : pour 8 personnes

- ▶ 80 g de sucre glace
- ▶ 60 g de miel
- ▶ 90 g de beurre mou
- ▶ 3 œufs
- ▶ 80 g de farine
- ▶ 80 g de maïzena
- ▶ ½ sachet de levure chimique
- ▶ 8 abricots
- ▶ Amandes effilées (option)

Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 180°C (Th 6).
- ▶ Mélangez le sucre glace, le miel et le beurre mou jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux homogène.
- ▶ Incorporez un par un les œufs tout en mélangeant entre chaque œuf

puis tamisez la farine, la maïzena et la levure ensemble, et mélangez de nouveau.

- ▶ Dénoyautez les abricots et coupez-les en morceaux assez grossiers. Farinez-les légèrement pour qu'ils ne tombent pas au fond du cake.
- ▶ Ajoutez les abricots à la préparation, puis mélangez délicatement.
- ▶ Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré et enfournez pendant 45 mn, servez tiède ou froid.

ASTUCES : vous pouvez ajouter ces amandes effilées sur le dessus du cake 15 mn après le début de la cuisson.



| sudokus

N° 50

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

N° 51

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

| mots croisés

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

| nombres croisés

	1	2	3	4	5	6
A	1	9	6	9		1
B	2	5	6		1	5
C	9		6	6	7	1
D	6	3		2	0	5
E		8	8	5	0	
F	4	0	0		0	0



Salon des **SÉNIORS**

Le week-end de tous vos projets

**Entrée et parking
gratuits**



Parc
Expo
Tours

13-15
octobre
2023
De 10h à 19h

Plus de renseignements sur :
www.senior-attitude.fr

C'est aussi les salons
MARIAGE
et **HABITAT**