

tours

anim' séniors

n°155



La marche Intergénérationnelle

article p. 8

L'édito de Rachel Moussouni

Adjointe au Maire de Tours
Vice-présidente du CCAS de
la Ville de Tours



“ Profitons de l'été !

Le printemps a été riche en nouveautés et belles surprises.

Comment ne pas oublier le spectacle théâtral, chorégraphique et musical "Une vie de fêtes" qui a mis les personnes âgées au cœur du projet, le 10 avril dernier.

Les rencontres intergénérationnelles, les repas à thème et la médiation animale ont été également mis à l'honneur.

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.

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 !

Je vous invite également à retrouver toutes les actualités sur les pages Facebook et Instagram du CCAS de la Ville de Tours.

Très agréable lecture et bel été à vous tous !

Rachel Moussouni

Éditeur de la publication : CCAS de la Ville de Tours.
Directrice de publication : Rachel Moussouni, Adjointe au Maire de Tours et Vice-présidente du CCAS de la Ville de Tours.
Responsable de publication : Caroline Maciag, Directrice générale du CCAS de la Ville de Tours.
Rédaction : Manon Crouzet, Nadia Ben Ahmed, Nathalie Laugais, Erwan Knezevic et Maud Ménard.
Relecture : Christiane Moreau, Erwan Knezevic, Nadia Ben Ahmed, Nathalie Laugais et Ana Patricia Fonseca.
Crédits photos et illustrations : François Lafite, Olivier Chable, freepik, Maud Ménard et le CCAS de la Ville de Tours.
Maquette et mise en page : Maud Ménard.
Impression : Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 La Membrolle-sur-Choisille. Tirage : 3 500 exemplaires.
Dépôt légal : 2^{ème} trimestre 2024.
Contact : CCAS de la Ville 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
Retrouvez toute l'information sur ccas-tours.fr et sur les réseaux sociaux de la Ville de Tours.

sommaire



04 vues d'ici

06 santé

- > inscription sur le registre canicule
- > service portage de repas
- > parcours forme et bien-être
- > les jeudis de la santé

08 à la une

- > ça marche à Tours
- > courts circuits
- > journée dans le Lochois

09 souvenirs

- > Hauteville-sur-Mer
- > Une vie de fêtes

10 accompagnement / solidarité

- > conseiller numérique
- > France bénévolat, du coeur à l'action
- > aidants aidés

11 zoom

- > Tours, ville amie des aînés
- > casques de réalité virtuelle

12 les résidences au cœur de la Ville

- > envie de rompre l'isolement ?
- > cohabitation intergénérationnelle

14 agenda

17 jeux

18 recettes de cuisine



Retrouvez plus d'actualités (photos et vidéos)

- > sur les pages Instagram, Facebook, LinkedIn et YouTube.



Atelier "se déplacer en transport en commun"

04/04/24



Parenthèse bien-être

05/04/24

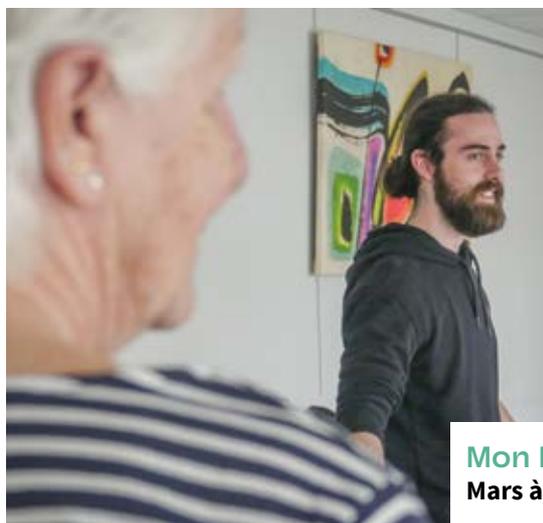
EHPAD Les trois rivières



Atelier participatif "bien vieillir"

15/04/24

Hôtel de Ville



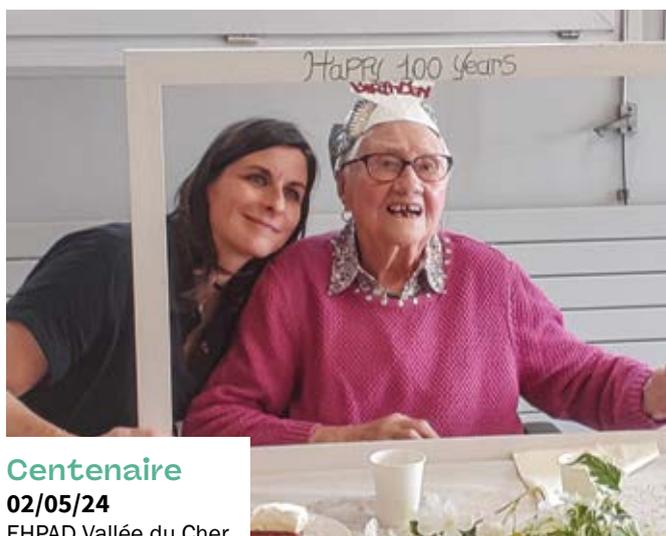
Mon Pari 2024
Mars à septembre



Atelier "jardinage"

17/04/24

EHPAD Monconseil



Centenaire

02/05/24

EHPAD Vallée du Cher

Lancement du recueil "La voix des femmes"

22/05/24
Hôtel de Ville



Parcours patrimoine : Louis XI

16/05/24
Quartier du Vieux Tours



Orchestre à l'école

29/05/24
Résidence Pasteur



Exposition de Selma Muzet

27/05 au 06/06/24
Résidence Schweitzer

Fête sur le thème du Far West

30/05/24
EHPAD Les Varennes
de Loire



Atelier "pâtisserie"

31/05/24
Collège Pierre Corneille

Inscription sur le registre canicule

À l'approche de l'été et des risques de canicule, faites-vous recenser !

Dans le cadre du dispositif de veille et d'urgence institué dans chaque département, et déclenché en cas de risques exceptionnels et notamment de canicule, les maires sont tenus de recenser à titre préventif et à leur demande les personnes de 60 ans et plus reconnues inaptes au travail, les personnes âgées de 65 ans et plus, les personnes en situation de handicap, isolées et vivant à leur domicile.

En cas de déclenchement d'un risque comme la canicule, les agents du CCAS appellent les personnes inscrites afin de s'assurer qu'elles se portent bien.

En cas de non réponse la police municipale peut intervenir au domicile.

Comment faire ?

Les personnes domiciliées à Tours peuvent se renseigner au 02 18 96 11 15 ou en se déplaçant au CCAS situé 2 allée des Aulnes à Tours.

Il est aussi possible de télécharger la fiche d'inscription depuis le site Internet du CCAS et de la retourner à l'adresse suivante : 2, allée des Aulnes - C.S. 81237 - 37012 Tours Cedex 1 ou par mail : accueil@ccas-tours.fr

Service portage de repas

En cas de difficulté pour assurer vos repas, vous pouvez contacter le Service de Portage de Repas du CCAS de Tours au 02 18 96 11 99.



Déjà inscrits ?

Les personnes déjà enregistrées restent inscrites sur le fichier sans démarche supplémentaire, néanmoins elles peuvent signaler au CCAS de Tours tout changement intervenu ou à venir ainsi que leurs absences programmées pendant l'été.

Faites-les connaître...

Si vous connaissez une personne isolée ou fragile qui remplit ces conditions, n'hésitez pas à lui en parler.



Parcours Forme et Bien-être

Le Parcours Forme et Bien-être mis en place par la Ville de Tours est un programme d'activités varié et adapté aux seniors ainsi qu'aux personnes atteintes de maladies chroniques (cancérologie, diabète, obésité, sclérose en plaques, maladies neuromusculaires, maladie de Parkinson, ou inscrites en ETP Rhumatologie/ostéoporose).

Ce programme est élaboré en collaboration avec nos partenaires de santé : CHRU de Tours (cancérologie, rhumatologie, Centre Spécialisé de l'obésité, Médecine physique de réadaptation), CORT 37, Réseau Neuro Centre et Espace du Diabète et de l'Obésité (EDO).



Les activités sont proposées tout au long de l'année, selon deux niveaux de pratique (programme doux ou programme rythmé) et ont pour but de maintenir ou d'améliorer le bien-être des personnes. Elles peuvent aussi accompagner un parcours de soin. Les disciplines sportives ont été choisies en conséquence et l'organisation des séances comme l'intensité ou la durée des exercices sont adaptées au public participant.

Qui peut participer ?

Seniors de 60 ans et plus : sans inscription, accès aux séances sur réservation.

Pour des raisons de santé, personnes de 16 ans et plus : vous êtes suivi et recommandé par les professionnels de santé partenaires du dispositif, accès aux séances sur réservation et après avoir pris rendez-vous avec un éducateur sportif de la Ville de Tours, pour déterminer les activités sportives adaptées à votre situation et le bon niveau de pratique.

Comment ça marche ?

Une formule simple, sans dossier d'inscription :

- > Libre choix d'activités au gré de ses envies et de sa forme
- > Plusieurs formules d'abonnement
- > Plusieurs possibilités de paiement
- > Activités accessibles sur réservation en ligne : <https://fairedusport.tours.fr> ou par téléphone au 02 47 70 85 48 (le mardi de 13h30 à 16h30 et le jeudi de 9h à 12h)

Les activités

Depuis 2015, 439 personnes (76,31 % de profils seniors et 23,69 % de profils santé) participent actuellement aux différentes activités proposées tout au long

Les jeudis de la santé



La Ville de Tours en partenariat avec le CHU de Tours, l'Université de Tours et YV 37 Centre-Val de Loire organisent une fois par mois une conférence sur des thèmes différents, salle des fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours.

Prochaine date :

Jeudi 17 octobre sur le thème du "Bien vieillir".

de l'année. Les éducateurs sportifs de la Ville de Tours assurent le suivi sur environ 45 créneaux hebdomadaires. Un programme spécifique est également proposé durant les vacances scolaires, afin d'assurer une continuité de l'activité.

Les activités terrestres : taïso, pilates, gymnastique douce, gym'fit, marche nordique, randonnée patrimoine, gym karaté, tir à l'arc, golf, danse en ligne, escalade, qi gong, yoga et stretching.

Les activités aquatiques : aquaforme, aquabike et aquabike stretching.

Ticket une séance (valable 1 an)	5,10 €	En vente en piscines et à la Direction des Sports
Lot de 10 tickets (valable 1 an)	39,80 €	
Abonnement de 3 mois + accès aux séances publiques piscines	63,30 €	En vente uniquement à la Direction des Sports
Abonnement de 6 mois + accès aux séances publiques piscines	104,20 €	
Abonnement de 12 mois + accès aux séances publiques piscines	188,00 €	

Ça marche à Tours !

Dans le cadre de la Semaine Bleue, le CCAS de Tours organise la 6^{ème} édition de la Marche intergénérationnelle « Ça Marche à Tours » qui aura lieu le mercredi 2 octobre 2024 à 14h au parc de la Gloriette.

Cette année, le CCAS de Tours propose deux parcours au choix au départ du parc de la Gloriette.

Le premier pour une marche de 3,18 kilomètres et le deuxième, de 5,26 kilomètres. Diverses animations seront proposées. Ouvert à tous, des plus jeunes aux seniors et chacun à son rythme.

Renseignements et inscriptions :

du lundi 26 août au vendredi 27 septembre au 02 18 96 11 15.



Courts circuits



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

Rendez-vous à 14h au départ des résidences en :

- > Juillet : Beaulieu-lès-Loches
- > Septembre : Vallée de la Manse

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 : 3,50 € / circuit.



Journée dans le Lochois

Lundi 23 septembre, venez découvrir le Lochois.

Au programme :

- > **Visite guidée** de la ville de Loches,
- > **Déjeuner au restaurant** à Loches,
- > Visite de la **ferme La Brebidoré** (élevage de brebis) et dégustation des produits de la ferme.

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

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

Renseignements et inscriptions :

à partir du lundi 15 juillet au 02 18 96 12 01.

Hauteville-sur-Mer

Entre mer et bocage normand.

Ce nouveau séjour qui s'est déroulé du 13 au 17 mai a conduit 40 séniors vers les paysages enchanteurs et reposants de la Normandie.

Accompagnés de Nadia et Nathalie (animatrices du CCAS), Raymond Mussard (administrateur du CCAS) et de Ruben (irréductible chauffeur), les participants ont sillonné cet authentique département de la Manche du nord au sud.

Au nord, à bord de la Rosée du soleil, ils se sont laissés conter les histoires séculaires des marais du Cotentin, tout en admirant la richesse de la faune et de la flore.

Au sud, après la visite de la cité corsaire de Granville et du jardin de la maison d'enfance de Christian Dior, les séniors se sont émerveillés face à la somptueuse baie du Mont-Saint-Michel. Les ruelles de ce bijou n'ont plus de secrets pour eux. Certains ont même bravé les quelques centaines de marches pour explorer les trésors de l'abbaye.

La découverte de l'artisanat d'art avec la visite de 2 ateliers (fonderie des cloches et du cuivre), la rencontre de 2 passionnés, producteurs de cidre et pommeau au sein de leur exploitation familiale ainsi que la visite de la majestueuse cathédrale de Coutances ont également ponctué ces 5 jours intenses.

Pour combler un peu plus les vacanciers, le soleil normand a été présent au-delà de toute espérance. Concentré d'émerveillement, de plaisir, de rencontres et de rires (notamment lors des fameux loto et karaoké organisés par le club Azureva), ce séjour restera gravé dans les mémoires de chacun des participants.

“
**Au plaisir de vous accompagner !
 Nadia et Nathalie.**
 ”



Une vie de fêtes

Le spectacle "Une vie de fêtes" joué le mercredi 10 avril au Palais des congrès de Tours a remporté un franc succès.

Plus de 600 personnes étaient présentes au spectacle théâtral, chorégraphique et musical "Une vie de fêtes" qui a mis les personnes âgées en lumière. Merci à l'ERVMA, aux séniors, à l'équipe du Plessis et à l'association Active.

Événement organisé par l'ERVMA Centre-Val de Loire à l'occasion du congrès national "Journée Vieillesse et Maintien de l'Autonomie".

“
Un spectacle pour prouver que Grand Âge rime encore et toujours avec Bel Âge.
 ”

Conseiller numérique

Besoin d'un accompagnement numérique sur votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur ?



Vous pouvez contacter Maëlle, Conseillère numérique au CCAS de la Ville de Tours, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h au 02 18 96 11 71. C'est gratuit et sur rendez-vous. Alors, n'hésitez pas !

France Bénévolat, du cœur à l'action

France Bénévolat, reconnue association d'utilité publique, a pour vocation le développement de l'engagement bénévole associatif pour tous, au service d'une citoyenneté active et solidaire.

Chaque année, une centaine d'Associations fait confiance à France Bénévolat en lui proposant 400 missions à pourvoir... Il y en a une pour vous !

Vous disposez d'un peu de temps libre ?

Vous souhaitez vous rendre utile au sein d'une association tourangelle qui vous intéresse ?

Prenez rendez-vous pour un entretien personnalisé dans leurs locaux.

Contact :

France Bénévolat
Résidence Saint-Paul
9 avenue Saint-Lazare
(quartier Sanitas) à Tours
<http://touraine.francebenevolat.org>
02 47 66 36 81 / 07 49 15 95 40
francebenevolat.touraine@orange.fr



France Bénévolat est à votre disposition pour vous rencontrer, vous écouter et vous orienter vers le bénévolat qui vous plaît.



Aidants, aidés

Vous êtes aidant ou aidé ? Vous voulez être informé sur les aides existantes et sur les solutions de répit mises à votre disposition ? Rendez-vous jeudi 19 septembre à 14h, résidence Georges Courteline à Tours.

Avec le soutien de la Conférence des Financeurs d'Indre-et-Loire, et en partenariat avec France Alzheimer, Agevie et Bulles d'R, le CCAS vous propose un **spectacle de marionnettes sur table, animé par la Compagnie aux Deux Ailes**. À travers ce spectacle plein d'émotions, découvrez le lien qui unit un proche aidant et une personne aidée, et les difficultés

qu'ils rencontrent face à la maladie. À la suite de cette représentation, un temps d'échanges avec les artistes et les plateformes de répit vous permettra de **partager vos impressions, et de découvrir les différentes solutions de répit**.

Renseignements et inscriptions : 02 18 96 12 01.



Tours, ville amie des aînés

La Ville de Tours est depuis 2019 adhérente au Réseau Francophone Ville Amie des Aînés (RFVAA). Ce dernier a pour but de faciliter les échanges d'expériences entre des territoires engagés qui cherchent à développer des villes adaptées à tous les âges, permettant le vieillissement actif et en bonne santé.

Afin d'encourager les territoires, le réseau a notamment créé un label qui vise à récompenser les collectivités ayant amélioré la prise en compte des enjeux du vieillissement dans leur politique locale.

Après avoir développé son plan Bien Vieillir à Tours, la Ville de Tours prépare à présent sa candidature au label.

À travers ce dispositif, la Ville s'engage notamment sur quatre points :

- 1- La lutte contre l'âgisme, c'est-à-dire contre l'ensemble des discriminations fondées sur l'âge ;
- 2- L'intégration des habitants dans la politique locale à travers leur consultation lors d'ateliers

participatifs, et la participation aux instances de décision du plan Bien Vieillir ;

3- Le développement d'une dynamique partenariale avec l'ensemble des acteurs du territoire, publics et privés ;

4- Une analyse transversale des enjeux liés au vieillissement, avec la prise en compte de 8 thématiques :

Si vous souhaitez participer au

plan Bien Vieillir, et vous exprimer sur l'une ou plusieurs de ces 8 thématiques, ne manquez pas les prochains ateliers participatifs Bien Vieillir :

Mardi 5 novembre à 14h30, salle Frédéric Maurice au Centre de vie du Sanitas et **mercredi 6 novembre à 15h30**, Grange du Colombier.

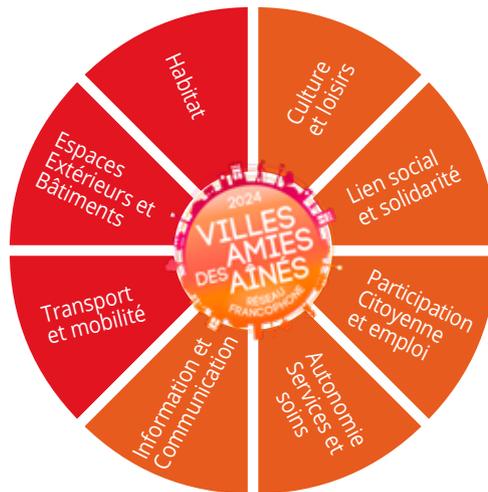


Schéma : Les 8 thématiques englobant les enjeux d'une Ville amie des aînés (réseau francophone).

“ Vos travaux permettront notamment de nourrir le plan d'action Bien Vieillir et d'appuyer la candidature de Tours au label Ville amie des aînés. ”

Casques de réalité virtuelle

Dans le cadre des activités proposées par le pôle animation séniors du CCAS dans les résidences autonomes, il a été fait l'expérience de casques de réalité virtuelle.



En effet, les résidents de Saint-Paul ont testé ce nouveau matériel. Des séances évasion, relaxation ou même réminiscence sont possibles. Les résidents ont ainsi pu visiter le **Massif de la Chartreuse, faire un vol en Montgolfière et s'évader avec des chiens de traîneau**, tout en étant assis dans leur fauteuil. Des bons moments que vous pourrez aussi partager lors de prochaines séances dans nos résidences.

Envie de rompre l'isolement ?

Les 6 résidences autonomes du CCAS ce sont un autre chez soi pour rompre l'isolement et vivre en toute autonomie, dans un environnement sécurisé et convivial. Venez découvrir les lieux par le biais des animations et des repas, en contactant les responsables de site.



Arche des Noyers



Les Albatros



Schweitzer



Gutenberg



Pasteur



Saint-Paul

Cohabitation intergénérationnelle

Vous êtes étudiants et habiter avec des séniors vous tente ?

Dans le double objectif d'aider les étudiants à se loger sur la ville et d'atténuer la solitude de certaines personnes âgées dans nos résidences autonomie, notamment en fin de semaine, le CCAS de Tours a souhaité favoriser les échanges intergénérationnels, dans l'esprit de la riche expérience faite dans la résidence Schweitzer.

Ainsi, il ouvre à la location quelques logements dans la Résidence Saint-Paul où, en contrepartie d'un loyer modéré, le jeune participe à l'accompagnement de la vie sociale de la résidence, à hauteur de deux heures par semaine ou pendant les temps festifs.

Soutenues par la Ville de Tours, deux associations orientent également des étudiants en quête

d'un logement à loyer très modéré vers des personnes âgées qui peuvent les héberger :

Un Toit En Partage

06 02 12 82 85

uteptours@gmail.com

Association

Ensemble2Génération

06 51 26 58 54

tours@ensemble2generations.fr

Juillet

Cinéma

PROJECTION

Lundi 1 juillet à 14h30
Résidence Arche des Noyers
2,25 €

Barbecues du midi

GOURMANDISES

Mercredi 3 juillet
Résidence Arche des Noyers
Jeudi 11 juillet
Résidence Les Albatros
Jeudi 18 juillet
Résidence Saint-Paul
Vendredi 19 juillet
Résidence Pasteur
De 8,90 à 11,50 €

Animaux

MÉDIATION



Jeudi 4 juillet à 14h30
Résidence les Albatros
4,40 €

Petit bac

JEUX

Vendredi 5 juillet à 14h30
Résidence Gutenberg
2,25 €

Découverte

JEUX

Mercredi 10 juillet à 14h30
gratuit
Résidence Gutenberg

Parcours patrimoine L'ANCIENNE ABBAYE DE MARMOUTIER



Jeudi 11 juillet à 10h

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^{ème} siècle, un petit hermitage qui se développe rapidement et devient une prestigieuse abbaye au rayonnement considérable. Rendez-vous : Portail Sainte-Radegonde, 60 rue Saint-Gatien Gratuit. Sur inscription, jusqu'à 48h avant la date de la visite au 02 18 96 12 01.

Barbecues du soir

GOURMANDISES

Jeudi 11 juillet
Résidence Schweitzer
Jeudi 25 juillet
Résidence Gutenberg
De 8,90 à 11,50 €

Après-midis ludiques

JEUX



Mardi 16 juillet
Résidence les Albatros
Mercredi 17 juillet
Résidence Arche des Noyers
Mercredi 25 juillet
Résidence Schweitzer
2,25 €

Loto

JEUX

Jeudi 18 juillet à 14h
5,25 € résidents et 7,85 € personnes extérieures
Résidence Schweitzer

Après-midi culturel

KARAOKÉ

Mardi 23 juillet
Résidence Pasteur



Août

Cinéma PROJECTIONS



Lundi 5 août à 14h30

Résidence Saint-Paul

Jeudi 22 août à 14h30

Résidence Les Albatros

Mercredi 28 août à 14h30

Résidence Gutenberg

2,25 €

Petit bac

JEUX

Mardi 6 août à 14h30

Résidence Pasteur

Mercredis 14 et 27 août à 14h30

Résidence Gutenberg

Mercredi 28 août à 14h30

Résidence Arche des Noyers

2,25 €

Atelier floral NATURE



Jeudi 8 août

7,55 € résidents et 9,50 € personnes extérieures

Résidence Schweitzer

Après-midi culturel CONCERT

Vendredi 9 août à 14h30

Résidence Gutenberg

4,40 €

Après-midis ludiques JEUX

Mardi 13 août

Résidence Gutenberg

Mardi 27 août

Résidence Les Albatros

2,25 €

Parcours patrimoine LE QUARTIER DE LA CITÉ



Jeudi 29 août à 10h

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.

Rendez-vous : Place de la Cathédrale.

Gratuit. Sur inscription, jusqu'à 48h avant la date de la visite au 02 18 96 12 01.

Sept.

Après-midis ludiques JEUX

Mercredi 4 septembre

Résidence Arche des Noyers

Mardi 10 septembre

Résidence Les Albatros

2,25 €

Barbecue du midi GOURMANDISES

Jeudi 12 septembre

Résidence Schweitzer

De 8,90 à 11,50 €

Petit bac

JEUX

Mardi 17 septembre à 14h30

Résidence Pasteur

2,25 €

Parcours patrimoine LES LOTISSEMENTS AU MOYEN ÂGE



Jeudi 19 septembre à 14h

À la fin du Moyen Âge, alors que Tours connaît une hausse considérable de sa population, l'intra-muros et les faubourgs répondent à la demande de logements notamment par la réalisation de programmes de lotissements. Parfois méconnus, ces ensembles remarquables donnent à voir les particularités de la demeure urbaine tourangelle.

Rendez-vous : Place Foire-le-Roi, devant la fontaine. Gratuit. Sur inscription, jusqu'à 48h avant la date de la visite au 02 18 96 12 01.

Journée dans le Lochois

VISITE

Lundi 23 septembre

Inscription à partir du 15 juillet au 02 18 96 12 01.

Une participation financière sera demandée.

Soirées paëlla GOURMANDISES



Jeudi 19 septembre

Résidence Les Albatros

Mercredi 25 septembre

Résidence Arche des Noyers

De 8,90 à 11,50 €

Être aidant et aimant, être aidé et aimé

SPECTACLE



Jeudi 19 septembre à 14h

Résidence Georges Courteline,
10 boulevard Preuilly à Tours.

Inscription au 02 18 96 12 01.

Cinéma

PROJECTIONS

Vendredi 20 septembre à 14h30

Résidence Pasteur

Lundi 23 septembre à 14h30

Résidence Arche des Noyers

Mardi 24 septembre à 14h30

Résidence Les Albatros

Jeudi 26 septembre à 14h30

Résidence Saint-Paul

2,25 €

Après-midi culturel

SPECTACLE

Lundi 23 septembre

Résidence Saint-Paul

4,40 €

Loto

JEUX



Mercredi 25 septembre

Résidence Gutenberg

Jeudi 26 septembre

Résidence Schweitzer

5,25 € résidents et 7,85 € personnes extérieures

"Akapparence"

ATELIER CUIR

Vendredi 27 septembre

Résidence Gutenberg

4,40 €

Octobre

Ça marche à Tours

RENCONTRE

INTERGÉNÉRATIONNELLE



Mercredi 2 octobre à 14h

Départ au parc de la Gloriette.

Inscription du 26 août au 27 septembre au 02 18 96 11 15.

Banquets d'automne

FÊTES

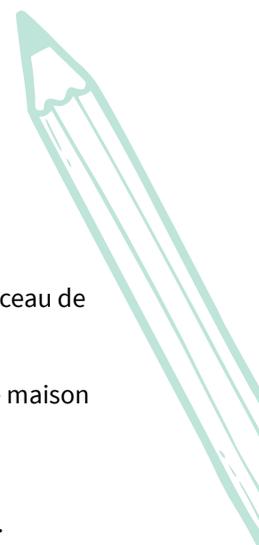
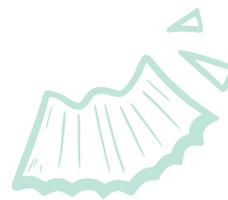
Lundi 16 septembre et vendredi

11 octobre de 11h30 à 17h30

Palais des Congrès

Inscription selon les places restantes au 02 18 96 12 01.





Mots croisés

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

Horizontalement

- A- Garde-corps.
- B- Un symbole du compagnon maçon. Morceau de squelette.
- C- Mastic de garnissage. Précède Noël.
- D- Une pièce quasi indispensable pour une maison bioclimatique. C'est moi qui parle.
- E- Publiai. Se jette dans l'Adriatique.
- F- Château de poupe. Nanoseconde.
- G- L'Equateur en ligne. Affluent de la Seine.
- H- Rapport en maths. Voie publique.
- I- Entoure la cité médiévale.
- J- Abrita une manufacture et une école normale. Aigre.

Verticalement

- 1- Position dominante en architecture.
- 2- Ouvrage d'art et d'eau. Négation.
- 3- Pupitre. Vieille technique de télécommunication.
- 4- Europe abrégée. Bâtiment de peintres.
- 5- Strontium. L'OTAN outre-Atlantique. C'est-à-dire que c'est du latin.
- 6- Héritage du passé.
- 7- Imagina. Au milieu du menu.
- 8- Pierre de construction.
- 9- Domine les fortifications.
- 10- Villa romaine à Tivoli. Une famille d'architectes allemands.

Sudoku

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



Salade de pâtes, pesto et mozzarella

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 400 g de pâtes (de votre choix)
- ▶ 160 g de tomates séchées
- ▶ 4 càs de pesto
- ▶ 4 càs de vinaigre balsamique
- ▶ 240 g de billes de mozzarella
- ▶ Quelques feuilles de basilic frais (facultatif)

Préparation

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. En fin de cuisson, égouttez-les. Pendant ce temps, lavez puis coupez les tomates séchées en fines lamelles. Préparez la vinaigrette. Dans un bol, mélangez le vinaigre balsamique avec le pesto. Poivrez. Dans une assiette, ajoutez les pâtes refroidies, les tomates séchées et les billes de mozzarella. Arrosez le tout de vinaigrette et ajoutez quelques feuilles de basilic, si vous en avez. Mélangez et servez.



Croquants chocolat et caramel

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 110 g de petits-beurre
- ▶ 120 g de beurre
- ▶ 400 g de lait concentré sucré en boîte
- ▶ 40 g de chocolat noir ou au lait
- ▶ Crème anglaise (facultatif)

Préparation

Mettez les biscuits dans un sac congélation et réduisez-les en poudre avec un rouleau à pâtisserie puis réservez dans un saladier. Faites fondre 80 g de beurre puis ajoutez-le au mélange précédent. Recouvrez une plaque de four de papier sulfurisé et déposez-y un cadre de pâtisserie en inox de 15 x 20 cm (ou un moule rectangulaire à fond amovible). Étalez le mélange biscuits-beurre dans le fond en tassant bien puis mettez le tout au réfrigérateur pendant 1 h. Versez le lait concentré dans une casserole, ajoutez le beurre restant et faites cuire le tout 10-15 mn environ à feu moyen en remuant sans cesse jusqu'à obtention d'un caramel légèrement brun. Versez le caramel sur le biscuit durci, replacez le tout au réfrigérateur 2-3 h. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes et nappez-en le croquant puis laissez reposer 1 h au réfrigérateur. Sortez le croquant, découpez-le en carré de 2 cm de large. Vous pouvez le déguster avec une crème anglaise.



solution des jeux

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

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



Abonnez-vous au Magazine Tours anim' seniors Gratuit



Renvoyez ce coupon complété à l'adresse suivante :

CCAS de la Ville 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 la Ville de Tours. Le CCAS de la Ville 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' seniors. 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.

Inscrivez-vous sur le registre canicule

Personnes de 65 ans et plus, ou en situation de handicap



Vous connaissez des personnes isolées ?

Faites-les connaître

CCAS

2 allée des Aulnes à Tours
02 18 96 11 15
accueil@ccas-tours.fr

VILLE DE 
TOURS



ccas-tours.fr