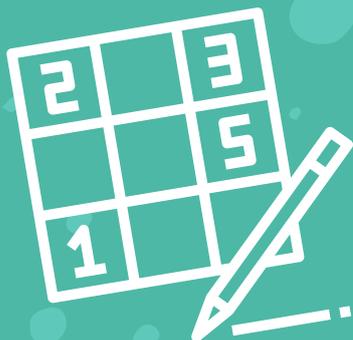


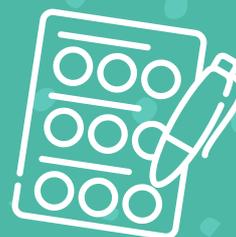
NUMÉRO SPÉCIAL JEUX - Printemps/Été 2020

# Tempo

le magazine de votre génération



# SPECIAL JEUX



C.C.A.S.

Centre Communal d'Action Sociale



Tourcoing

### Animations seniors

Pour profiter des sorties et animations du CCAS, il va malheureusement falloir attendre un peu. Ce dernier reporte à plus tard toutes les inscriptions aux activités seniors. L'équipe d'animation vous tiendra informé de la reprise des activités et sorties dès que possible.

### Bons plans

## Votre Tempo partout, tout le temps !

Nous l'avons déjà démontré dans le journal, seniors et numérique vont très bien ensemble !

Vous êtes nombreux à profiter des fonctionnalités de vos smartphones, tablettes et ordinateurs, à envoyer 200 sms à l'heure et à consulter vos e-mails dix fois par jour.

Alors pourquoi ne pas profiter de votre journal Tempo en version numérique ?

À chaque parution papier, le journal est aussi diffusé sur le site web de la Ville et consultable de jour comme de nuit !

Pour ne manquer aucun numéro, inscrivez-vous, toujours sur le site web de la Ville (cf. ci-dessous), pour recevoir Tempo directement dans votre boîte mail.

Vous serez ainsi toujours au courant des dernières infos et des animations « seniors » du CCAS.

Voilà... Vous n'avez plus aucune excuse pour ne pas en profiter !



**Pour vous inscrire, consulter en ligne, télécharger ou recevoir par mail votre journal Tempo :**  
**[www.tourcoing.fr/tempo](http://www.tourcoing.fr/tempo)**

### Services à la personne

## Le CCAS vous aide à être bien chez vous

**À la rédaction du journal, nous nous sommes dit qu'il serait bien de faire un point sur certains dispositifs mis en place par le CCAS. Voici donc quelques informations à garder sous la main\*.**

### Le portage de Repas à domicile (RAD)

Pour toutes celles et ceux qui ont des difficultés à cuisiner, le CCAS propose la livraison de repas à domicile. Livrés tous les jours de la semaine (et le vendredi pour les repas du week-end), vous pouvez choisir entre 2 menus par semaine.

Les repas sont confectionnés par une entreprise tourquennoise qui favorise la qualité de ses produits (*Producteurs locaux, Bio, labélisés...*). Vous profiterez de plats familiaux, régionaux, de fête et de saison, cuisinés afin qu'il ne reste plus qu'à les réchauffer.

Le Service est disponible à partir de 60 ans (ou si vous êtes en perte d'autonomie). Un devis est réalisé et, en fonction de vos revenus, la prestation ouvre même droit à une réduction d'impôts.

 **Plus d'infos**  
**+ 03 20 11 34 44** ou sur [tourcoing.fr](http://tourcoing.fr)

### Les services du Maintien à domicile (MAD)

Parce qu'il est toujours préférable de pouvoir rester chez soi en cas de perte d'autonomie, temporaire ou prolongée, le CCAS met à votre disposition diverses prestations comme l'Aide à la personne, l'Aide-ménagère, ou encore la réalisation de petits travaux d'entretien, de bricolage ou de jardinage.

Une évaluation des besoins est faite à domicile, avec vous. Un devis gratuit est réalisé. Le CCAS définit aussi un soutien personnalisé, porté par des professionnels. Bref, tout pour rester bien chez soi !

 **Plus d'infos**  
**+ 03 20 11 34 53** ou sur [tourcoing.fr](http://tourcoing.fr)

### Les Soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Là encore, le CCAS prend soin de vous mais cette fois, sur un plan plus médical. Les professionnels de ce Service réalisent des soins d'hygiène, sur prescription médicale et une évaluation individualisée des besoins. Le SIAD est également porteur d'une unité spécialisée Alzheimer (ou troubles apparentés). Le Service assure une prise en charge globale et coordonnée. Il facilite, par exemple, le retour à domicile suite à une hospitalisation.

 **Plus d'infos**  
**+ 03 20 01 63 73** ou sur [tourcoing.fr](http://tourcoing.fr)

\*Certaines prestations à domicile peuvent être suspendues en période de confinement lié aux recommandations gouvernementales.

## ■ Sommaire

### p.4 Cuisine

- Simples à préparer

## JEUX

### p.5

- Mots mêlés
- Anagrammes

### p.6

- Jeux d'associations

### p.7 à 10

- Jeu de memory

### p.11

- Sudoku
- Labyrinthe

### p.12 et 13

- Jeux des 7 erreurs

### p.14

- Mots placés
- Jeu de mémoire
- Mots croisés

### p.15

- Solutions

### p.16

- À vous de colorier

## ■ Édito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Vous le savez, en cette période compliquée à bien des égards, nous sommes plus que jamais à vos côtés, à votre écoute.

Le mot d'ordre, vous le connaissez, c'est " restez chez vous " ! Ce n'est pas forcément évident pour tous, cela crée de l'isolement pour certains et de la frustration pour d'autres, mais c'est à ce prix que nous réussirons à évacuer ce virus plus rapidement.

Avec les agents du CCAS, de la Ville de Tourcoing, nous nous mobilisons pour vous accompagner au mieux dans tous les aspects de votre vie quotidienne. Et c'est parce que vous avez été nombreux à nous le demander au téléphone et lors de nos tournées quotidiennes, que nous avons créé ce Tempo spécial jeux et activités d'intérieur !

Mots croisés, recettes de cuisine, ou encore photos de Tourcoing pour redécouvrir nos monuments...  
À vous de jouer !



© E. Ducoulombier - Ville de Tourcoing

Prenez soin de vous  
et restez chez vous !

**Doriane Bécue,**  
Adjointe au Maire de Tourcoing  
Vice-présidente du CCAS

## Ce magazine est le vôtre, envoyez vos infos !

Habitant, membre d'une association ou acteur sur le territoire tourquennois, vous pouvez proposer des sujets à la rédaction de Tempo. Il vous suffit d'adresser un courrier, un mail, ou de nous contacter par téléphone.

Toutes les propositions de sujets sont étudiées deux mois avant chaque parution.

- [tempo@ccas-tourcoing.fr](mailto:tempo@ccas-tourcoing.fr)
- Tempo - CCAS - 26 rue de la Bienfaisance  
B.P. 60567 - 59208 Tourcoing cédex
- 03 20 11 34 34

C.C.A.S.  
Centre Communal d'Action Sociale



Tourcoing

Tempo N°Spécial Jeux - Printemps/Été 2020

Journal réalisé et édité  
par le CCAS de Tourcoing  
(26 rue de la Bienfaisance. B.P. 60567  
59208 Tourcoing cedex)  
[tempo@ccas-tourcoing.fr](mailto:tempo@ccas-tourcoing.fr)  
03 20 11 34 34

Directrice de la publication : Doriane Bécue  
Création de la maquette : Maëva Brandao  
et Delphine Desrousseaux, Ville de Tourcoing.  
Maquette : CCAS de Tourcoing  
Rédaction des textes : CCAS de Tourcoing  
Photos : Emmanuel Ducoulombier, Cédric Debonnet  
et Radat Laamari, Ville de Tourcoing.  
CCAS de Tourcoing. shutterstock.com.  
Imprimerie : Jean Bernard Bondues  
Dépôt légal au 01/09/2017 (ISSN en 2557-0986)  
Imprimé à 13 000 ex. sur papier recyclé.

# RECETTES SIMPLES À PRÉPARER

## QUICHE SANS PÂTE

Pour 6 personnes - Préparation : 10 min  
Cuisson : 30 min

### INGRÉDIENTS :

- 400g de jambon ou épaule
- 4 oeufs
- 1 boîte de lait concentré 1/2 écrémé sans sucre (ex. Gloria) de 380 ml
- 2 cuillères à soupe de farine (60g)
- Sel, poivre

### PRÉPARATION :

1 Battre dans un même saladier la farine et le lait puis rajouter les 4 oeufs.

2 Saler et poivrer.

3 Couper le jambon en petits morceaux et le mettre dans le saladier avec le mélange de base.

4 Rajouter le gruyère râpé et mélanger le tout.

5 Verser la préparation dans un plat à gratin et faire cuire environ 30 minutes à 200°C dans un four préchauffé.



www.maggi.fr

## PAPILLOTES DE CABILLAUD AUX AGRUMES

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 15 min

### INGRÉDIENTS :

- 4 dos de cabillaud
- 4 cuillerées à café de fumet de poisson
- 2 oranges
- 2 pamplemousses
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 60ml d'eau
- 2 brins d'estragon
- Poivre



www.ateliercuisinesenior.com

### PRÉPARATION :

1 Préchauffez votre four Th 7/8 (220° C). Pelez à vif les pamplemousses et les oranges et retirez les quartiers sans laisser de peau. Lavez et effeuillez l'estragon. Diluez le fumet de poisson dans l'eau chaude.

2 Huilez le centre des feuilles de papier sulfurisé. Déposez les dos de cabillaud au centre puis recouvrez-les de quartiers de pamplemousses et d'oranges. Répartissez le fumet de poisson, parsemez l'estragon et poivrez.

3 Refermez les papillotes et faites cuire pendant 15 minutes au four traditionnel ou 6 minutes au four à micro-ondes 850 watts.

## RIZ AU LAIT À LA VANILLE

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min

### INGRÉDIENTS :

- 150g de riz rond
- 1 briquette de 20 cl de lait concentré non sucré
- 300ml d'eau
- 60g de sucre en poudre
- 2 gousses de vanille



www.croquonslavie.fr

### PRÉPARATION :

1 Dans une casserole, faites chauffer le lait et l'eau. Ajouter les gousses de vanille fendues et le sucre. Mélangez.

2 Ajoutez le riz et faites cuire le riz au lait à la vanille environ 20 minutes.

# MOTS MÉLÉS

Retrouvez les noms relatifs aux arbres qui se cachent dans la grille.  
Les mots sont lisibles horizontalement, verticalement et en diagonale, à l'endroit ou à l'envers mais toujours en ligne droite. Il vous restera 10 lettres formant un nom relatif aux arbres :

R	H	E	T	R	E	N	I	P	E	B	U	A
E	E	R	A	R	E	I	L	P	U	E	P	L
I	P	E	R	E	I	N	U	R	P	E	I	R
N	R	I	U	A	E	L	U	O	B	L	R	E
G	F	R	C	R	E	Y	O	N	A	B	E	I
I	E	I	R	E	L	U	A	S	I	A	I	T
A	M	O	N	E	A	X	U	O	H	R	M	O
T	R	P	N	N	I	P	E	O	R	E	M	C
A	A	E	R	E	I	S	I	R	E	M	O	I
H	H	E	N	A	T	A	L	P	D	M	P	R
C	C	R	E	I	S	I	R	E	C	E	N	B
L	U	E	L	L	I	T	A	I	C	A	C	A
E	M	R	O	R	E	I	T	E	S	I	O	N

CHATAIGNER  
ABRICOTIER  
NOISETIER  
AUBEPINE  
CERISIER  
MERISIER  
PEUPLIER  
BOULEAU  
PLATANE

POIRIER  
POMMIER  
PRUNIER  
TILLEUL  
ACACIA  
CHARME  
EPICEA  
ERABLE  
CEDRE

CHENE  
HETRE  
LILAS  
NOYER  
SAULE  
HOUX  
ORME  
PIN  
IF

MOT : \_\_\_\_\_

[www.fortissimots.fr](http://www.fortissimots.fr)

# ANAGRAMMES

Trouvez les anagrammes des 10 mots de la grille de gauche pour former verticalement deux massifs montagneux dans les Alpes Françaises dans la grille de droite :

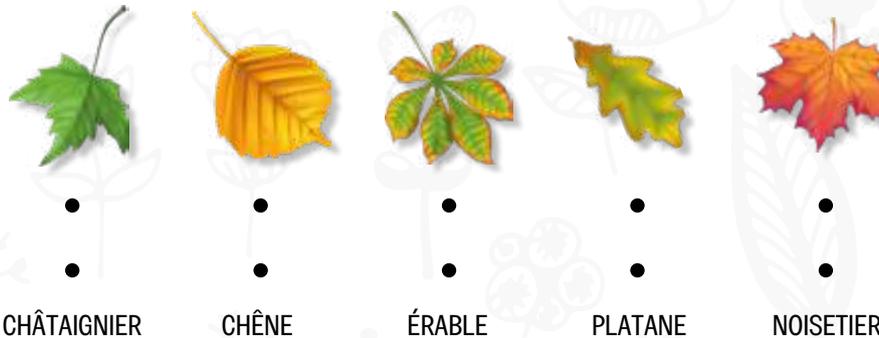
C	I	B	L	E	R	→				
H	A	R	G	N	E	→				
G	L	A	I	S	E	→				
T	R	E	F	L	E	→				
N	E	U	T	R	E	→				
S	O	N	D	E	R	→				
C	O	R	N	E	E	→				
R	E	U	N	I	R	→				
T	I	S	A	N	E	→				
M	I	E	N	N	E	→				

[www.fortissimots.fr](http://www.fortissimots.fr)

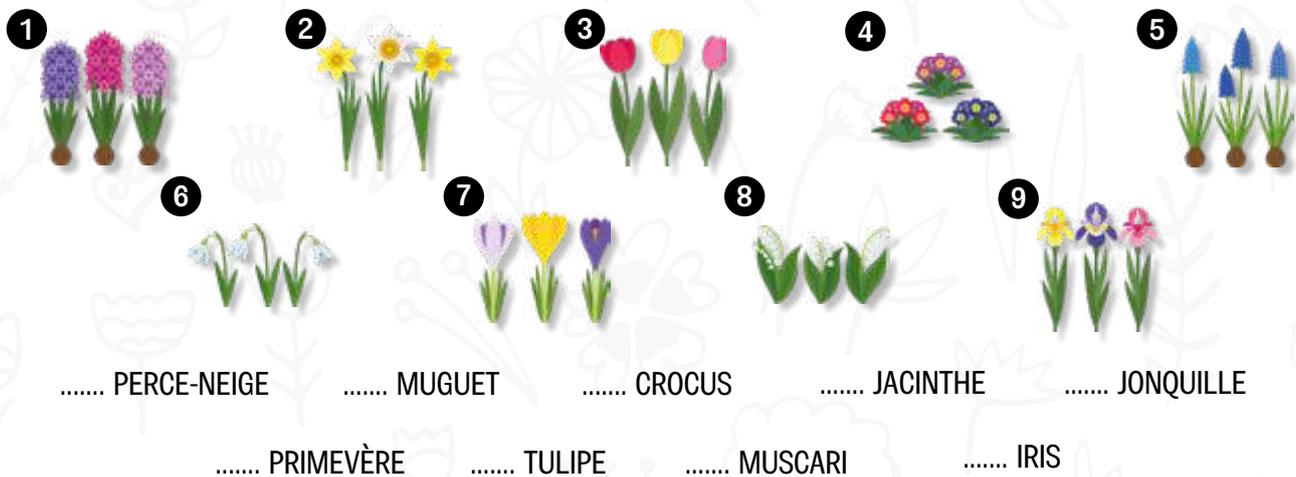
↑ ↑  
Vous trouverez à la verticale deux massifs montagneux dans les Alpes Françaises.

# JEUX D'ASSOCIATIONS

1 - Retrouvez et reliez le nom de chaque arbre correspondant à chacune des feuilles :



2 - Retrouvez et notez le numéro auquel correspond chaque nom de fleur :



# JEUX MÉMORYS

Quand on pense à un jeu qui fait travailler la mémoire, on pense de suite au mémory ? Qui n'y a pas déjà joué ? Nous vous l'offrons sur les 4 pages suivantes. Pour préparer votre jeu, découpez les cartes en suivant les pointillés. Une fois vos cartes découpées, mélangez-les et disposez-les, faces cachées, sur une table.

1 - Retournez deux cartes au hasard :

a/ Si ce ne sont pas des paires (images identiques), mémorisez leur position dans le jeu et remettez-les en place, faces cachées.

b/ Si ce sont des paires, bravo ! Vous pouvez les retirer du jeu.

2 - Recommencez en vous souvenant de la position des cartes précédemment retournées.

Le but de ce jeu est de retrouver toutes les paires à l'aide de votre mémoire.

Attention, ne retournez que 2 cartes à la fois, sinon c'est trop facile !

Vous pouvez jouer à plusieurs, à tour de rôle.

Le vainqueur est celui qui aura trouvé le plus de paires.









# SUDOKU

FACILE

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

[www.programme.tv/sudoku](http://www.programme.tv/sudoku)

MOYEN

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

[www.programme.tv/sudoku](http://www.programme.tv/sudoku)

DIFFICILE

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

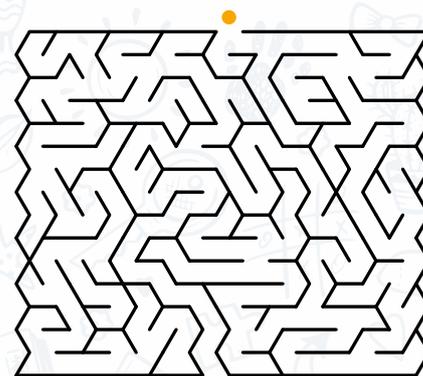
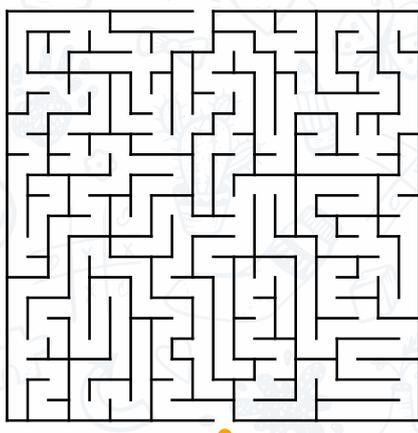
[www.programme.tv/sudoku](http://www.programme.tv/sudoku)

DIABOLIQUE

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

[www.programme.tv/sudoku](http://www.programme.tv/sudoku)

# LABYRINTHE



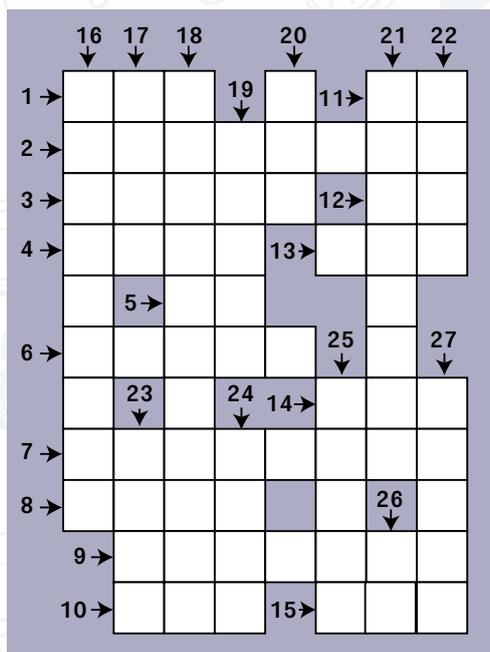
# JEU DES 7 ERREURS



# JEU DES 7 ERREURS



# MOTS PLACÉS



www.recapitout.fr

## HORIZONTALEMENT

- 1 - Nom d'une pomme
- 2 - Spécialiste du ballet
- 3 - Inoccupé
- 4 - Rognon
- 5 - Sans vêtement
- 6 - Crotte de vache
- 7 - Évaluera
- 8 - Délicatesse
- 9 - Grosses tours de châteaux
- 10 - Mauvais élève
- 11 - Champion
- 12 - Bien appris
- 13 - Passage de montagne
- 14 - Bouche d'oiseau
- 15 - Oiseau voleur

## VERTICALEMENT

- 16 - Très charmantes
- 17 - Salaire
- 18 - Parole sous-entendue
- 19 - Cavité nasale
- 20 - Navire ancien
- 21 - Mettre K-O.
- 22 - Bien isolé
- 23 - Boisson gazeuze
- 24 - Obtenu en naissant
- 25 - Danse moderne
- 26 - Négation
- 27 - Met en pièce

# JEU DE MÉMOIRE

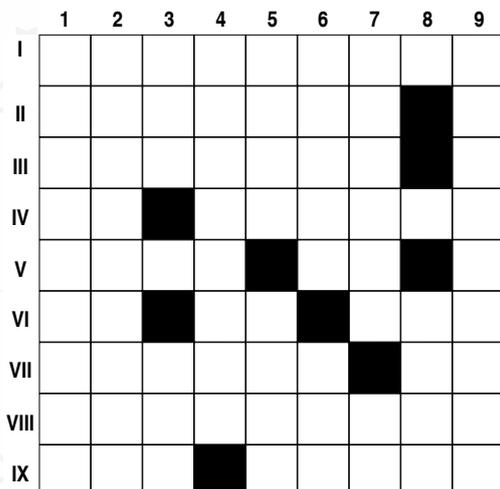
Faites travailler votre mémoire visuelle et regardez attentivement cette liste pendant trente secondes. Puis tournez la page pour répondre aux questions... sans tricher !

TOMATE	ABRICOT	ORANGE	POIREAU
ENDIVE	COURGETTE	RUTABAGA	CITRON
NAVET	CITRON	POIREAU	RADIS
POIREAU	POMME	POIRE	ENDIVE

www.recapitout.fr

- 1) Combien y a-t-il de poires et de poireaux ?
- 2) Combien y a-t-il de tomates ?
- 3) Combien y a-t-il de légumes différents ?
- 4) Combien de légumes commencent-ils par R ?
- 5) Y a-t-il des pommes dans la liste ?
- 6) Citron et abricot sont-ils dans des cases voisines ?

# MOTS CROISÉS



## HORIZONTALEMENT

- I. Permutation. II. Ça fait mauvaise impression.
- III. L'enfer du GI. IV. Argent. Barrent.
- V. Démentis. Etain. VI. Con sur les bords. Drame oriental. Un proche. VII. Tira la langue. L'opinion.
- VIII. Ductile. IX. Sans eau. Saule.

## VERTICALEMENT

1. Parties remises. 2. Excentrique. 3. Aurochs.
- Etendue d'eau. 4. Vespasienne. 5. Volcan.
- Prénom allemand. 6. Changeais de timbre.
- Planche. 7. Conduisit. Mesure l'intelligence.
8. Grimace. 9. Se déplacer à pas de souris.

www.fortissimots.com

# SOLUTION



FACILE

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

MOYEN

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

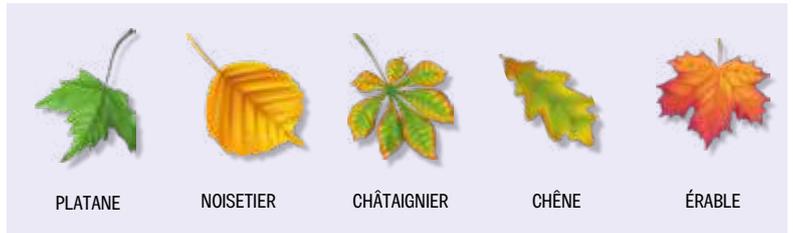
DIFFICILE

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

DIABOLIQUE

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

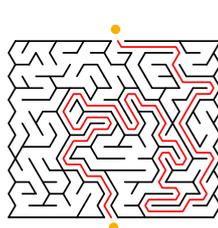
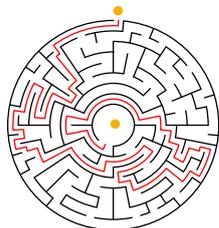
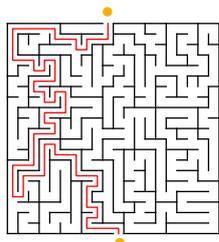
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	R	O	U	L	E	M	E	N	T
II	E	R	R	A	T	U	M		R
III	V	I	E	T	N	A	M		O
IV	A	G		R	A	I	E	N	T
V	N	I	A	I		S	N		T
VI	C	N		N	O		A	M	I
VII	H	A	L	E	T	A		O	N
VIII	E	L	A	S	T	I	Q	U	E
IX	S	E	C		O	S	I	E	R



		16	17	18		20		21	22			
1	→	A	P	I	↓	N	11	→	A	S		
2	→	D	A	N	S	E	U	S	E			
3	→	O	I	S	I	F	12	→	S	U		
4	→	R	E	I	N	13	→	C	O	L		
		A	5	→	N	U			M			
6	→	B	O	U	S	E	25	↓	M	27		
		L	23	↓	A	24	↓	14	→	B	E	C
7	→	E	S	T	I	M	E	R	A			
8	→	S	O	I	N		B	26	↓	S		
9	→	D	O	N	J	O	N	S				
10	→	A	N	E	15	→	P	I	E			

C	R	I	B	L	E
H	A	R	E	N	G
A	G	I	L	E	S
R	E	F	L	E	T
T	E	N	E	U	R
R	O	N	D	E	S
E	N	C	O	R	E
U	R	I	N	E	R
S	A	I	N	T	E
E	N	N	E	M	I

- 6 PERCE-NEIGE
- 4 MUGUET
- 7 CROCUS
- 1 JACINTHE
- 2 JONQUILLE
- 9 PRIMEVIERE
- 3 TULIPE
- 8 MUSCARI
- 5 IRIS



↑ BELLEDONNE  
↑ CHARTREUSE

Page 5.  
La réponse est le MARRONNIER

# À VOUS DE COLORIER



## Tourcoing Appli

Où que vous soyez, les infos pratiques sont désormais à portée de votre main. Lire les actualités, consulter l'agenda, trouver un numéro de téléphone, contacter directement le Maire. Téléchargez l'appli sur votre boutique (store) préférée.



## Tempo par mail

Pour recevoir les prochains numéros du magazine trimestriel *Tempo* directement dans votre boîte mail, il vous suffit de remplir un formulaire sur [www.tourcoing.fr/tempo](http://www.tourcoing.fr/tempo)  
Tempo version papier est aussi diffusé dans les bâtiments municipaux.



## Soyez les premiers prévenus... Par SMS ou par mail !

Une fuite de gaz dans ma rue, une date limite d'inscription à ne pas manquer... Pour recevoir, par mail ou SMS, des alertes et infos qui vous sont utiles au quotidien, remplissez le formulaire sur [www.tourcoing.fr](http://www.tourcoing.fr)