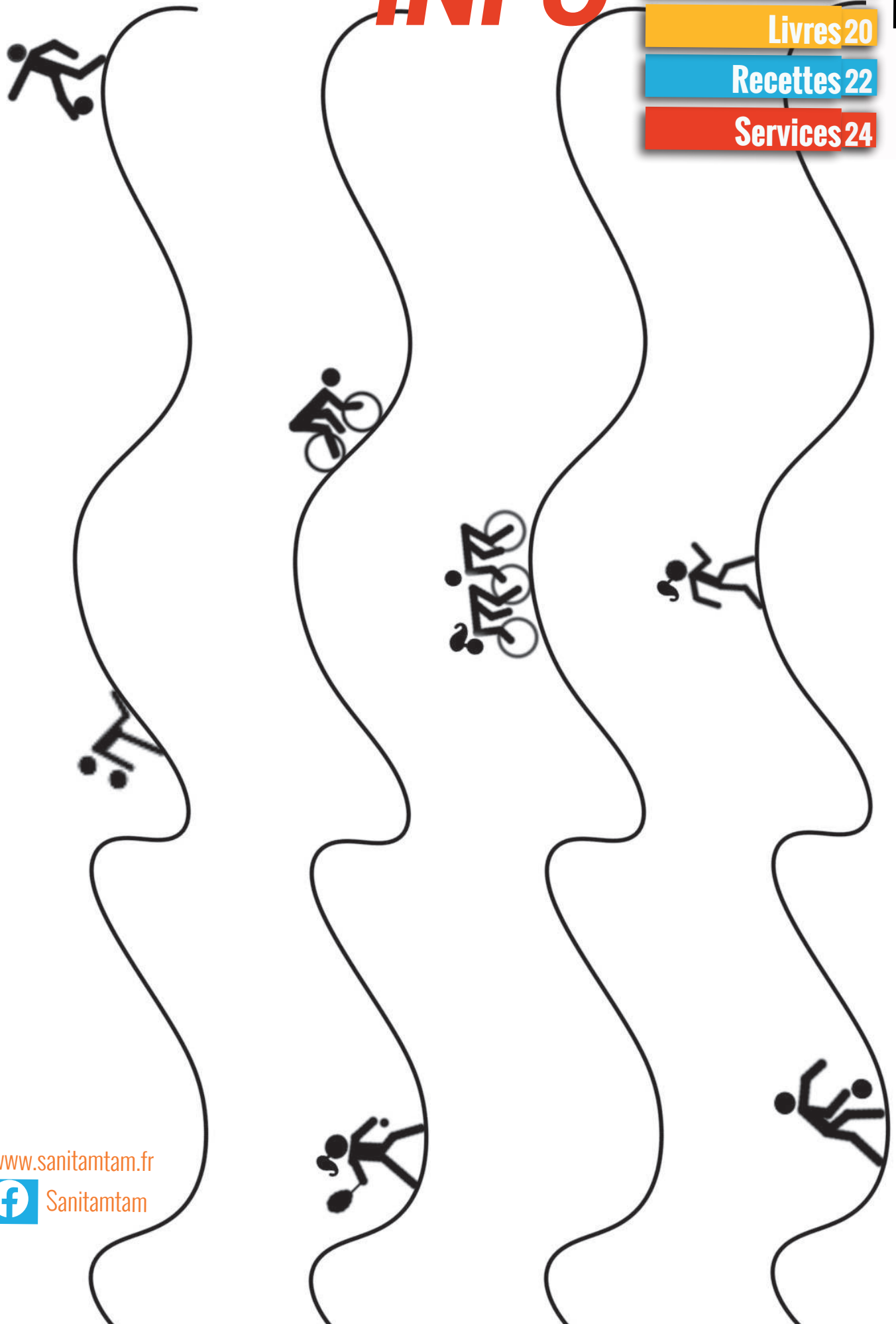
SANIT' INFO

#12

Actualités 2
SportSport 8
Focus 14
Livres 20
Recettes 22
Services 24



www.sanitamtam.fr
Sanitamtam

Actualités

EXPOSITION COLLECTIVE ET ÉVOLUTIVE « DE MA FENÊTRE»

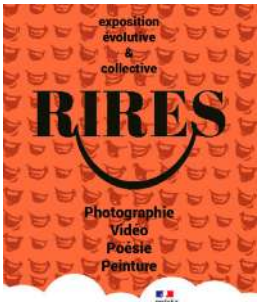
Nos expositions collectives et évolutives continuent :

du 27 février au 8 mars : «De ma fenêtre».

Même principe :
vous apportez à la Galerie Neuve une œuvre vous semblant correspondre au thème et
nous l'accrochons ensemble,
du **27 février au 1 mars de 14h à 18h**.
Nous amènerons quelques cadres à votre disposition.
le vernissage aura lieu le
1 mars à 17h.
Ensuite nous profiterons de l'exposition jusqu'au 8 mars où chaque artistes pourra venir récupérer son œuvre entre 15h et 18h.

DU 5 AU 14 JUIN

EXPOSITON COLLECTIVE ET ÉVOLUTIVE «RIRES»



ART EN COMMUN

Loire est une exposition artistique collective et pluridisciplinaire qui met en lumière autant de regards sur le fleuve, ses paysages, sa faune, sa flore, ses habitants, son atmosphère, son climat qu'elle en compte d'artistes.

Peinture, dessin, photographie, gravure, sculpture pour traduire des sensibilités singulières poétiques, expressives, naturaliste, oniriques, figuratives ou abstraites.

Une exposition organisée par l'association Art En Commun à la Galerie Neuve.

Du **lundi 17 mars au samedi 29 mars.**
Ouvert tous les jours du lundi au samedi de **15h00 à 18h00**.
Ateliers gratuits d'initiation au dessin et à la peinture de paysage, faune et flore
le **19, 22, 26 mars de 15h00 à 18h00** ouvert à tous les publics.
Vernissage le **mercredi 19 mars à partir de 18h00**
Infos : www.artencommun.com @art.en.commun
FB Art En Commun
Contact asso.artencommun@gmail.com

PLANNING GALERIE NEUVE

du 27 février au 8 mars	**«De ma fenêtre» exposition collective et évolutives -** Espace Passerelles
du 10 au 16 mars	**LOU -** exposition de peinture
du 17 au 30 mars	**Art en commun - «Notre Loire»**
du 31 mars au 5 avril	**SAMU NUMÉRIQUE**
2 avril	**MARCHE DE LA LIBERTÉ**
7 avril au 13 avril	**Exposition/ Création artistique relevant des arts plastiques**
14 au 19 avril	**Expositon/atelier Océane Baudwyn**

VÉLO EGAUX

Favoriser l'accès au vélo pour toustes
Gagner en autonomie puisque vous allez apprendre à réparer votre vélo.
Bénéficier d'un accompagnement personnalisé
PROGRAMME :

1. Cours de vélo
2. Apprentissage de la mécanique vélo
3. Accompagnement parcours
4. Attribution d'un vélo gratuitement

Inscription sur Veloegaux.fr
Contact :
SCOT de la Métropole Tourangelle et
CC d'Amboise Collectif Cycliste 37
Julien Lesoult
• 07 59 60 32 22
• julien.lesoult@cc37.org
• www.cc37.org

TABLE DE QUARTIER

Une Table de quartier réunit les associations et habitants du quartier. C'est un lieu de débats et d'actions dont l'objectif est l'amélioration des conditions de vie dans le quartier.

Les tables de quartier ont lieu une fois par mois au CS Pluriel(le)s (2 avenue du Général de Gaulle à TOURS dans la salle polyvalente) de 18h à 22h.
Les prochaines dates en 2025 : jeudi 13 mars / mercredi 2 avril / mardi 13 mai / mercredi 11 juin.
Facebook : Table DE Quartier Sanitas

MARCHE DE LA LIBERTÉ, MOMENT DE SOLIDARITÉ AVEC LE PEUPLE SAHRAOUI

Mercredi 2 avril 10h-12h et 14h-17h

Accueil de la Marche de la Liberté pour la libération des prisonniers politiques sahraouis. Vous pourrez rencontrer les marcheurs qui se rendent de Vitry en France à Kenitra au Maroc. Exposition photographique, Exposition sur l'histoire du Sahara Occidental.
Expression plastique et écriture - pour envoyer des courriers aux prisonniers politiques sahraouis.

Organisé par : l'Association des Amis de la République Sahraouie, Association des Chrétiens pour l'abolition de la torture, Mouvement de La Paix, France Kurdistan.

FONCTIONNEMENT DU JOURNAL

Le journal du Sanitamtam, qui regroupe des articles, des portraits, est un complément du blog Sanitamtam contenant toute l'actu du quartier. Il est réalisé au sein d'un comité de rédaction ouvert à tout le monde, tous les mercredis soir de 17h30 à 19h30 à l'Espace Passerelles.

Vous pouvez le retrouver sur le blog : https://www.sanitamtam.fr/.

Espace Passerelles/Le13
13 place Neuve, 37000 TOURS
le13passerelles@gmail.com
06 28 73 75 83

Actualités

NOËL AU SANITAS

par Ingrid Avertin

LE REVEILLON SOLIDAIRE AVEC V.A.S.E.S

par Nadine Legavre

L'association V.A.S.E.S. (Vivre Au Sanitas Ensemble et Solidaire) a renouvelé son réveillon solidaire le 31 décembre 2024, pour le grand plaisir des participants. Des salles ont été dressées et décorées de noir, or et rose pour l'occasion. Une centaine de personnes âgées de 1 à 90 ans étaient inscrites.

Un groupe de travail sur la cuisine et un sur la décoration et l'installation des tables se sont réunis plusieurs fois afin d'organiser l'évènement. «Une bonne cohésion et une bonne ambiance entre les bénévoles se sont dégagées dans les réunions.» a constaté le président. «Les tables avaient des noms de danse, comme ça on appellera les tables pour aller se servir au buffet afin que toutes les personnes ne se lèvent pas en même temps».

Un photobomb (photos en selfi) a été installé ainsi qu'une pièce de vidéo détente pour les enfants. Des particuliers ont fait des dons de décoration, les partenariats le centre social Pluriel(le)s, ainsi qu'une subvention du CCAS, de la ville et des fonds propres de l'association ont permis ce réveillon gratuit pour des personnes, des familles isolées.

la soirée s'est déroulée avec des chants-danse-karaoké. Pour le passage de la nouvelle année, un peu avant minuit, un feu d'artice virtuel rythma le compte à rebours. L'association Au Fil des Images et ses huit danseurs ont fait une démonstration de danse. Des repas ont pu être distribués, comme prévu, à des SDF identifiés entre les quartiers Sanitas et Giraudeau. Le menu, simple, a été apprécié ainsi que la disposition plus conviviale des tables et la décoration. L'ambiance était au rendez-vous, et ceux qui étaient là après minuit, ont fini leur soirée en dansant jusqu'à environ 2h.

Le rangement s'est fait le jeudi qui a suivi et s'est fini par un repas entre les bénévoles. Rendez-vous pris pour le réveillon 2025 !

PROTOXYDE D'AZOTE - PROTO - GAZ HILARANT - BALLONS

par Salomé Dargues
TOURAINE LE DÉPARTEMENT

Le protoxyde d'azote est un gaz incolore issu de bombonnes ou de cartouches, inhalé par le biais de ballons qui, utilisé à des fins « récréatives », produit une montée d'euphorie brève, intense et immédiate.

Visibilisé par les services médiatiques depuis 2019, le protoxyde d'azote est identifié par l'Observatoire Français des Drogues et Conduites Addictives comme un produit qui s'inscrit dans les usages juvéniles de polyconsommation (associé souvent à l'alcool ou au cannabis). Communément utilisé dans le domaine médical et industriel, usé de manière détournée, il est surtout consommé par les mineurs et jeunes majeurs, dans un contexte collectif. La première consommation est souvent induite par les pairs, les amis, ou connaissances, lesquels transmettent la « technique d'usage », en expliquant les effets, ce qui attise la curiosité, et motive largement les novices. Décrivant les effets « courte durée », supposément inoffensifs, un faux sentiment de sécurité peut s'emparer des usagers en omettant parfois les dangers.

• Pourquoi est-il consommé ?

Souvent compris dans un contexte festif, le proto peut contribuer à un sentiment de détente, de lâcher prise, d'hilarité, et parfois même anti-douleur. S'il est souvent utilisé dans un but « récréatif », festif, il participe parfois à combler l'ennui, ou à visée d'auto-médication.

Leur grande accessibilité, ainsi que le faible prix du protoxyde d'azote en font un produit largement répandu. La vente légale (aux majeurs) dans tous les commerces, contribue à l'idée reçue quant aux peu de risques sanitaires.

• Quels sont les dangers ?

Souvent consommé sur l'espace public, les déchets liés au protoxyde d'azote sont une grande source de pollution environnementale. Mais les principales inquiétudes quant à son usage détourné concernent les risques sur la santé. Le produit peut conduire à une forte dépendance, mais aussi des troubles neurologiques à court et long termes (asphyxie, troubles de l'équilibre, de la parole ou de la marche).

• Comment agir ?

Adoptez une posture d'écoute et de compréhension, en cas de dépendance ou de consommation abusive contactez le CSAPA ou les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs), ainsi que l'Espace Santé Jeune.

En cas d'urgence (chute, malaise, perte de connaissance) contactez le 15, le 18, ou le 112.

Agir pour la santé des jeunes, c'est aussi comprendre les motivations derrière la consommation de substances psychoactives (alcool, drogues, produits chimiques). L'adolescence est une phase où l'expérimentation est courante, entraînant des comportements à risque dans la quête de sensations fortes. Bien que le plaisir joue un rôle, certains jeunes sont également attirés par la possibilité d'échapper à la réalité pour améliorer leur bien-être ou alléger leur quotidien.

Sport

par La Muse Encrée

LE SPORT AU CENTRE SOCIAL PLURIEL(LE)S

par Kamelia (stagiaire à l'accueil du centre social plurielles)

Tu veux faire de la danse **Flamenco** :
Contacte Tiempo Flamenco au 06 33 59 02 09
Ou
Contacte L'Espacio Flamenco au 06 85 26 05 57

Tu veux faire de la **danse West Coast Swing** :
Contacte West in Tours au 06 61 46 53 89

Tu veux faire de la **Capoeira** :
Contacte Capoeira Mandara au 06 45 52 19 26

Tu veux faire de la **danse modern jazz** :
Contacte Au fil des Images au 06 14 45 08 87

Tu veux faire du **Kung Fu** :
Contacte France Shaolin au 06 30 13 31 56

Tu veux faire de la **danse West coast swing** :
Contacte Au'Tours du Rock au 07 67 23 59 63

Tu veux faire du **karaté** :
Contacte L'Ecole d'Arts Martiaux
au 06 18 65 05 86

Tu veux faire de la **Zumba** :
Contacte Au'Tours de la Famille
au 07 62 96 32 42

Tu veux faire de la la **danse (personnes en situation d'Handicap)** :
Contacte Omnivion au 07 82 13 35 03

Tu veux faire de la **Danse Hip-Hop** :
Contacte Les Pep 37 au 06 13 40 09 33

Tu veux faire de la **danse Swing Solo Jazz** :
Contacte Jumping Jazz au 06 07 89 38 89

Tu veux faire de la **danse adaptée (pour les enfants en situation d'handicap)** :
Contacte L'APAJH au 02 47 54 18 42

Tu veux faire **du Taï Chi Chuan** :
Contacte Style Lee Chee au 06 31 97 21 98

Tu veux faire du **yoga** :
Contacte L'Arbre au 06 83 10 97 31

Tu veux faire du **Qi Gong** :
Contacte Pazapas au 06 6241 42 71

Vous retrouverez toutes ces associations sur la plaquette du centre social pluriel(le)s.

©La Muse Encrée

Mohamed Moulay

par Ingrid AVERTIN

Bonjour,
Mohamed Moulay
Conseiller Régional délégué aux Sports
J'ai habité 34 ans le quartier du Sanitas.

A quel âge as tu débuté dans le sport ? Et quel(s) sport(s)s ?
Combien de temps consacres tu au sport chaque semaine ?

J'ai commencé le judo à l'âge de 9 ans au Judo Club de Touraine.

Je pratique 2h à 3h de course à pied par semaine et ½ heure minimum de marche à pied par jour.

Il faut rompre la sédentarité quotidienne avec plaisir, monter les escaliers, faire ses courses à pied, marcher le week-end, descendre une station avant la vôtre…

©La Muse Encrée

A quel âge peut on débuter ? Et y-a-t'il des contres indications à pratiquer ?

Un enfant peut pratiquer de l'activité physique dès l'âge de 4 ans et une activité sportive dans un club à partir de 6 ans.

Ya t'il autant d'hommes que de femmes qui le pratique ?

63% de pratiquants réguliers chez les hommes et 55 % chez les femmes.

Anne Guillaud

par Ingrid AVERTIN

Je m'appelle Anne, je suis actuellement moniteure de tai chi chuan au Centre Social Pluriel(le)s, également responsable de l'Indre & Loire auprès de la FFAEMC (fédération des arts martiaux chinois).

A quel âge as tu débuté dans le sport ? Pourquoi avoir choisi ce sport en compétition ? Fais tu d'autres sports ?
Combien de temps consacres tu au sport chaque semaine ?

Je pratique les arts martiaux chinois depuis que j'ai 25 ans, cela fait plus de 30 ans) et j'ai commencé le tai chi dans la trentaine.

A la demande de notre maître, M. Tony SWANSON, j'ai fait de la compétition.

Je pratique également le jeet kune do, self défense, le wing chun et le qi gong. Et lorsque j'ai un peu de temps, je vais nager. Cela me fait à peu près 7h de pratique sportive dans la semaine, plus les stages certains week-ends.

A quel âge peut-on débuter ? Et y-a-t'il des contres indications à pratiquer ?

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer le tai chi chuan ; mes élèves ont de 16 à 90 ans Chacun faisant à son niveau.

Tout le monde peut pratiquer mais je déconseillerai aux personnes ayant de graves problèmes de genoux ; je suis habilitée SPORT SANTE.

y'a til autant d'hommes que de femmes qui le pratique ?

Contrairement au kung fu, la pratique du tai chi est plutôt féminine.

Quels sont les lieux où tu entraînes ? Quels sont les prix ? Y a t'il une licence ? La tenue est-elle à la charge du pratiquant ?

Mes cours sont : le mardi de 20h45 à 22h et le jeudi de 16h30 à 17h45 au 2 avenue du général de Gaulle, Tours

250 et 230 euros : 2 licences sont comprises dans ces prix : licence fédérale et licence TAO qui nous permets de faire des stages en France, Angleterre et Allemagne.

Dans une autre vie, ferais tu la même carrière sportive ?

La découverte des arts martiaux chinois a été très importante dans ma vie et si j'avais pu j'aurai commencé plus tôt !

Ju-jitsu Contact

par Pierre Lumineau

Le Ju-jitsu Contact : L'art martial qui allie technique et intensité

Sport de combat en pleine ascension, le Ju-jitsu Contact séduit de plus en plus d'adeptes en quête d'un art martial alliant technicité, explosivité et stratégie. Moins connu que le judo ou le MMA, il n'en demeure pas moins une discipline redoutable où la maîtrise des projections, des frappes et des soumissions forge des combattants complets.

Un mélange explosif de disciplines

Le Ju-jitsu Contact est un dérivé du Ju-jitsu traditionnel, mais avec une dimension sportive et combative plus marquée. Contrairement au Ju-jitsu brésilien, qui se concentre principalement sur le combat au sol, cette version met l'accent sur la diversité des techniques :

- Pieds-poings inspirés du karaté et du kickboxing
- Projections héritées du judo
- Travail au sol et soumissions du Ju-jitsu brésilien

Ce savant mélange en fait une discipline redoutable et particulièrement efficace en self-défense comme en compétition.

Des combats intenses et réglementés

Les affrontements en Ju-jitsu Contact suivent des règles précises pour garantir l'intensité tout en limitant les risques de blessures. Les combattants marquent des points en fonction de la qualité de leurs frappes, de leurs projections et de leurs contrôles au sol. Un arbitrage rigoureux veille au respect des règles, interdisant les coups dangereux tout en valorisant la technicité et l'efficacité.

Un sport accessible à tous

Contrairement à certaines disciplines perçues comme trop brutales, le Ju-jitsu Contact est accessible aux débutants comme aux confirmés. Les entraînements sont adaptés à tous les niveaux et mettent l'accent sur la progression technique avant la performance physique. Les clubs proposent souvent des cours axés sur le loisir, la compétition ou la self-défense, permettant à chacun d'évoluer à son rythme.

Une popularité grandissante

Avec la montée en puissance des sports de combat et l'engouement pour les disciplines polyvalentes, le Ju-jitsu Contact séduit de plus en plus de pratiquants. De nombreux clubs en France et en Europe voient leurs effectifs croître, et les compétitions attirent un public toujours plus large.

Alors, prêt à enfiler votre kimono et à monter sur le tatami ? Le Ju-jitsu Contact pourrait bien être le sport que vous attendiez pour allier technique, stratégie et intensité !

Alioune Dia

par Ingrid AVERTIN

Je m'appelle Alioune DIA, je suis ceinture noire 4ème dan de karaté, je suis également titulaire de diplôme d'enseignant de karaté et président fondateur du club Ecole d'Arts Martiaux du Sanitas. Je pratique le karaté depuis plus de 35 ans.

A quel âge as-tu débuté dans le sport ?

Pourquoi avoir choisi ce sport en compétition ? Fais-tu d'autres sports ? Combien de temps consacres tu au sport chaque semaine ?
J'ai débuté le karaté à l'âge de 14 ans.
Le karaté m'a aussi permis de m'initier à d'autres arts martiaux tels que l'Aïkido et Jujitsu. Je continue à m'entraîner deux fois par semaine et je dispense plus de 6 heures de cours par semaine.

A quel moment as-tu été à la tête de l'école d'arts martiaux de Tours ?

J'ai créé le club Ecole d'Arts Martiaux du Sanitas en 2016.

A quel âge peut-on débuter le karaté ? Et y a-t-il des contres indications à pratiquer ?

L'âge idéal pour commencer le karaté est de 7 ans car c'est le moment à partir duquel les enfants font preuve de plus d'adresse et d'habileté. Pour les adultes, Il n'est jamais trop tard pour commencer, et l'on n'est jamais trop âgé pour arrêter.

Y-a-t-il autant d'hommes que de femmes qui le pratique ?

Le nombre de femme pratiquant le karaté est en progression chaque année. Cependant, il reste encore un écart entre le nombre de pratiquants femme et homme (34 % de femme et 64 % d'hommes). En 2023, le nombre de ceintures noires en France était de 34 516 dont 7016 chez les femmes et 27500 chez les hommes.

Quels sont les lieux où tu entraînes ? Quels sont les prix ? Y a-t-il une licence ? La tenue est-elle à la charge du pratiquant ?

Je donne des cours au centre social Plurielles tous les mercredis et samedis. Le club ne fournit pas le kimono. L'objectif est que la pratique soit accessible à tous, les prix le sont donc également.
J'anime des ateliers d'initiation au karaté pour les enfants en collaboration avec la Réussite Éducative (Ville de Tours).

Dans une autre vie, ferais-tu la même carrière sportive ?

Bien sûr !

LES JEUNES DU SANITAS DÉCOUVRENT LE RUGBY : UN ÉTÉ RICHE EN ÉMOTIONS

par **Lionel Frauciel**

©ZachtBao

Durant l'été 2024, trois séances de découverte du rugby ont été organisées sur la friche du HalleBardier au Sanitas.

Une cinquantaine de jeunes du quartier ont ainsi eu l'opportunité de s'initier à ce sport grâce à une collaboration fructueuse entre le dispositif Drop Quartier de l'US Tours Rugby, le centre social Pluriel(le)s et l'association Archipel.

Pluriel(le)s et Archipel ont rassemblé les enfants, tandis que l'US Tours a fourni le matériel, notamment un terrain gonflable de la taille d'un city-stade. Cerise sur le gâteau, des joueurs de l'équipe sénior de l'US Tours sont venus partager leur expertise et leur passion avec les jeunes, leur enseignant quelques gestes techniques et jouant avec eux dans une ambiance conviviale.

Naissance des Bouledogues du Sanitas

À la fin de cet été dynamique et fédérateur, l'US Tours Rugby a proposé aux jeunes de constituer une équipe pour participer au Tournoi National des Quartiers et des Campagnes. Il suffisait de rassembler quatre garçons et deux filles âgés de moins de 10 ou de moins de 12 ans.

Une équipe des moins de 12 ans, baptisée par les jeunes «Les Bouledogues du Sanitas», a vu le jour.

En septembre, ces jeunes talents ont participé aux finales régionales à Saint-Pierredes-Corps.

Non seulement ils y ont brillé, mais ils ont également remporté le tournoi, décrochant ainsi leur ticket pour les finales nationales à Marcoussis, qui ont eu lieu fin octobre.

Grâce au travail acharné de Manuela REVIRIEGO, secrétaire de l'US Tours Rugby, l'organisation du déplacement a pu être finalisée.

C'est dans le minibus aux couleurs du club que l'aventure a continué, direction Marcoussis, le temple du rugby français.

Ce week-end exceptionnel a permis à ces jeunes de vivre une expérience immersive, en se mettant dans la peau des joueurs du XV de France.

Une aventure si marquante qu'un des jeunes «Bouledogues» a rejoint les rangs de l'US Tours Rugby, poursuivant ainsi sa passion.

Les jeunes se sont donnés rendez-vous à l'occasion des Drop Quartier pour s'entraîner en vue du tournois de l'année de la saison prochaine.

©ZachtBao

TI PARCOURS : JEUX ET SPORT POUR TOU.TE.S DANS LES ESPACES NATURELS DU QUARTIER

par Aurélie Brunet - Wakup Studio

Cette démarche est née à l'issue de nombreux ateliers mêlant habitant.e.s et structures du Sanitas, autour du thème de l'appropriation de l'espace public, du lien social et des facteurs facilitant la motricité.

Qu'est-ce qui pourrait davantage motiver les personnes isolées à sortir de chez elles? Quels sont les divers freins à l'accessibilité vers les lieux publics environnants pour les petits, comme pour les grands? Qu'est-ce qui pourrait favoriser l'usage de l'espace public pour tou.te.s comme lieu de convivialité ? Comme lieu de découverte ? Comme lieu de prise de soin de sa santé et d'écoute du vivant ?

C'est Aurélie Brunet de Wakup studio (coopérative Artefacts) qui est ici à l'initiative de cette approche. Habituée du quartier, elle accompagne à la création collective d'espace et de graphisme, questionnant le territoire et les usages des habitant.e.s et acteurs locaux, à travers une approche sociale et ludique.

Tout a commencé avec la recherche-action "Place seniors" menée sur le quartier entre 2020-2022. Nous avions entre autres réfléchit collectivement à l'implantation des futurs bancs du quartier jusqu'à aboutir à les localiser sur une cartographie venant nourrir les futurs plans d'aménagements. Et nous avions également lancé la création d'un guide dédié aux seniors pour leur faciliter l'accès aux services du quartier. Celui-ci a été distribué auprès des professionnel.le.s locaux comme supports de médiation.
Au-delà de ces propositions, l'envie a été d'imaginer collectivement un îlot de convivialité inclusif dédié aux jeux, à l'activité physique et l'exploration sensorielle, pour les personnes de tous âges et de toutes mobilités.

Ainsi aux côtés de l'Archipel, du Centre social Pluriel(le)s, du CCAS, d'une ergothérapeute, de Siel bleu, d'Au'Tours de la famille, des Compagnons Bâtisseurs, de Tony Halle menuisier… les premières expérimentations du "Ti parcours" se déploient au fil des ateliers depuis l'été 2023 sur la friche paysagée du Hallebardier, à deux pas du Palais des sports. Concrètement, grâce au mobilier et aux éléments graphiques

proposés, on peut dorénavant y faire de la musculation, jouer au basket, faire de l'escalade pour enfants, jouer aux échecs, exercer la motricité des petits et des adultes, réveiller sa curiosité et son corps, explorer le paysage, contempler le vivant…dans un cadre naturel agréable.

Ce projet a la volonté de mêler celles et ceux habituellement les moins représentés dans l'espace public et dans le sport en extérieur, comme les seniors, les femmes, les plus petits, les personnes ayant des freins variés à la mobilité…

Ce parcours peut être utilisé à la fois en toute autonomie et également lors des temps d'animations proposés en partenariat avec les structures locales, comme c'est le cas depuis 2 ans (gym douce dédiée aux seniors, jeux intergénérationnels). Ces temps de partage autour du "Ti parcours" vont se poursuivre et s'amplifier dès le Printemps avec de nouvelles animations ludiques et sportives adaptées, et plusieurs autres surprises sur la friche du Hallebardier.

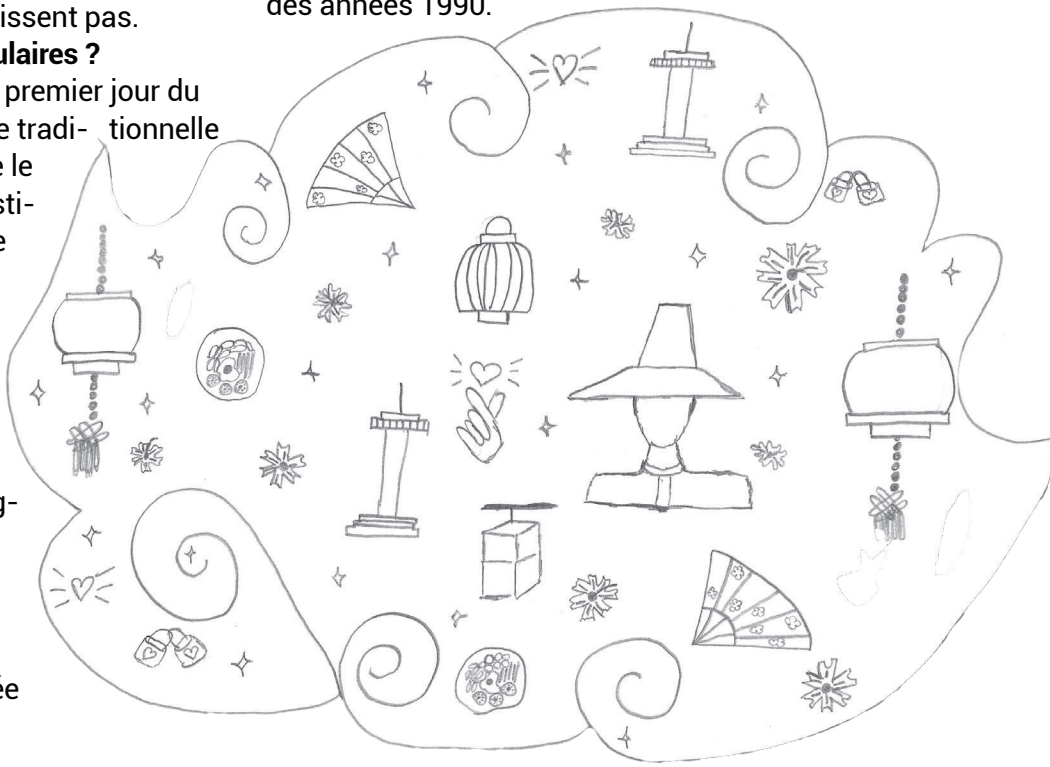
De plus, des ateliers et rencontre-débats autour du sport et du jeu pour tou.te.s auront lieu du 28 au 30 Avril à la Galerie Neuve ! Bienvenues !

Pour tous renseignements, contactez Aurélie via "info@wakupstudio.com".

CORÉE DU SUD

par Gabrielle (stagiaire 3ème de l'Espace Passerelles)

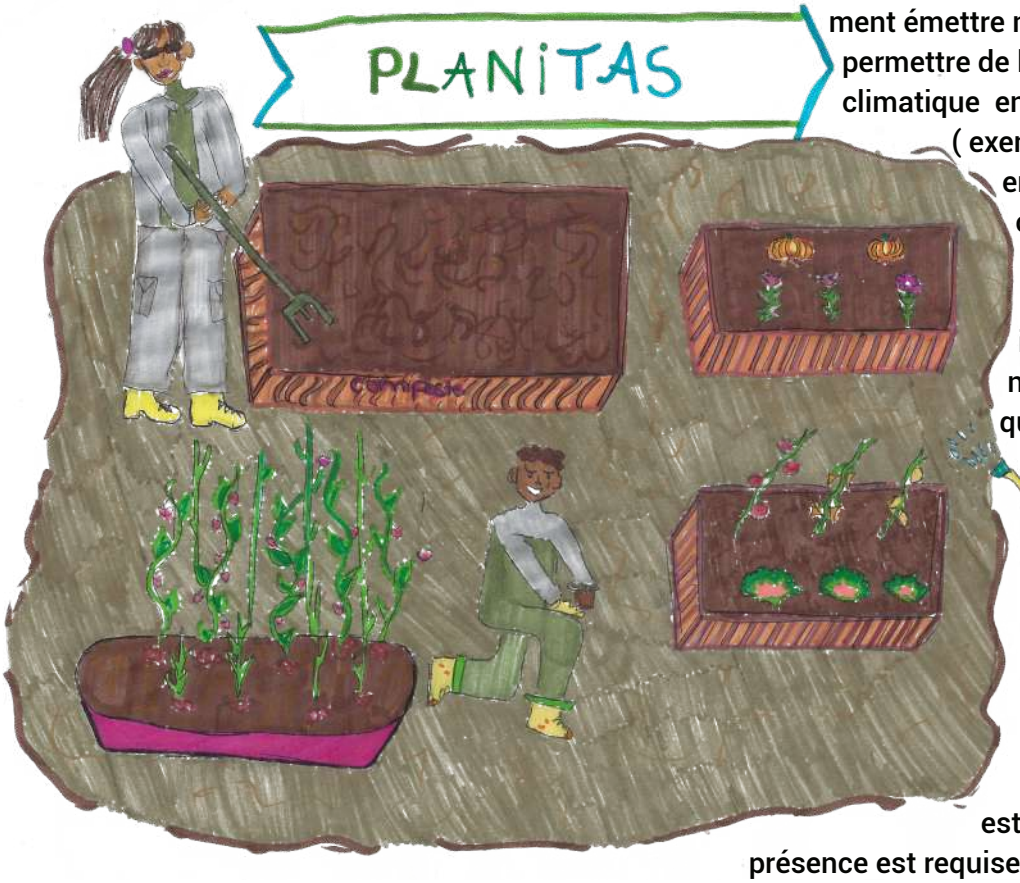
Ou se situe la Corée du sud ?
La Corée du sud se situe à l'est de l'Asie, sur la moitié méridionale de la péninsule coréenne avançant en saillie hors de la masse de terre asiatique
On parle quelle langue ?
On parle le coréen, bien que le japonais, l'anglais et le mandarin soient largement parlés et compris
De quel couleur est le drapeau ?
Un cercle bleu et rouge représente l'univers, avec quatre trigrammes noirs emblématiques entourant un Yin-Yang bleu et rouge, représentant l'équilibre et l'harmonie
Quelle est son histoire ?
La Corée du sud est issue le 15 août 1948 de la partitionde la péninsule coréenne, qui avait été occupée par l'empire du Japon de 1905 à 1945
Quel est l'autre nom de la Corée du sud ?
Le pays est surnommé le pays du matin frais
Quel est sa capital ?
La capital de la Corée du sud est Séoul
On utilise quelle monnaie en Corée du sud ?
On utilise le Won qui est uniquement la monnaie officielle en Corée du sud
Quel est le nombre d'habitants en 2024 ?
Il y a 51,1 milliards d'habitants en Corée du Sud, en 2024.
Que se passe-t-il lors du Suneng (l'examen) ?
Durant le Suneng la police est mobilisée pour aider les retardataires et pendant l'examen de langues, les avions ne décollent et n'atterrissent pas.
Quels sont les fêtes les plus populaires ?
Seollal (Nouvel An Lunaire) est le premier jour du calendrier lunaire coréen et la fête tradi- tionnelle la plus célébré en Corée ainsi que le festival de Chuseok qui est un festival annuel de la mi-automne, il se déroule autour de l'équinoxe.
Quels sont les monuments les plus célèbres ?
La Corée du sud compte de nombreux sites incontournables mais les trois sites les plus importants sont le palais de Gyeongbokgung, le complexe du temple Bulguksa et la zone DMZ.
Quels sont les paysages les plus beaux ?
Les plus beaux paysages en Corée du sud sont l'île de Jeju, l'île de Nani ainsi que le paysage urbain de Séoul.
Quelle est la personne la plus connue en Corée du sud ?
Yoo Jae Suk est probablement l'animateur de télé le plus célèbre en Corée du sud, connue pour sa gentillesse, il est l'une de célébrités les plus aimés du pays.
C'est quoi les dramas coréen ?
Les dramas Coréens désignent des séries télévisées souvent appelées en abrégé Kdrama semblables aux mini-séries occidentales et produites en langue coréenne pour le public coréen . Beaucoup de ces séries ont eut un grand succès dans toute l'Asie et ont contribué au phénomène général de la vague coréenne
Quels sont les plats traditionnels ?
Les plats traditionnels sont le Bulgogi, le Bachan ainsi que le kimbap.
La cuisine coréenne est essentiellement à base de quoi ?
La cuisine coréenne est essentiellement à base de riz, de légumes, de fruits de mer et de viande. Les produits laitiers sont largement absents du régime traditionnel coréen.
C'est quoi la K-Pop ?
La K-Pop est le nom que l'on donne à la musique pop produite en Corée . Plus précisément en Corée du sud, où ce genre musical est apparu au début des années 1990.



L'ÉCOLOGIE ET L'ENTRAIDE

par Hanna (stagiaire 3ème de l'Espace Passerelles)

• Être écologique est un état d'esprit et tout le monde ici peut l'incarner. Nous proposons de pouvoir l'incarner à travers des petites activités notamment l'activité Platinas qui a pour but de s'occuper des plantes et des fruits mais aussi de composte. Cette activité est amusante tous en permettant d'entretenir notre planètes et plantes



nous permettant de pouvoir respirer et vivre convenablement.

• Nous vous proposons aussi une activité caritative qui aide les personnes en situation difficile. Cette une activité qui met en place des récupérations d'invendues d'un marché et les donnent au personnes dans le besoin.

• Ceci a lieu au centre social plurielle peu de temps après le marché.Cela permet de non seulement de limité le gaspillage d'invendues mais aussi de permettre au habitant de se nourrir a leur faim.

• Il existe une nouvelle activité appeler « Conversation carbone » elle permet de discuter avec les gens sur l'avenir de la planète et comment émettre moins de Co^2 ou comment permettre de limiter le réchaufement climatique en faisant des petites actions (exemple : prendre les transport en commun , éviter de tirer la chasse d'eau…).Cela permet au gens y assistant de ce rendre compte pourquoi est-il si important de préservé notre envirronnement et terre que la nature nous donne en échange de s'en occuper.

• Ce que nous proposons sont des activités complètement gratuite sans besoin aide financière de votre part.Ceci est en tout bénévolat seul votre présence est requise si vous souhaiter participer au activités du quartier.Ces activités permettent de préserver la nature, la solidarité et de renforcer les liens humains ça pousse à aider son prochain. En s'entraidant le monde ira mieux .

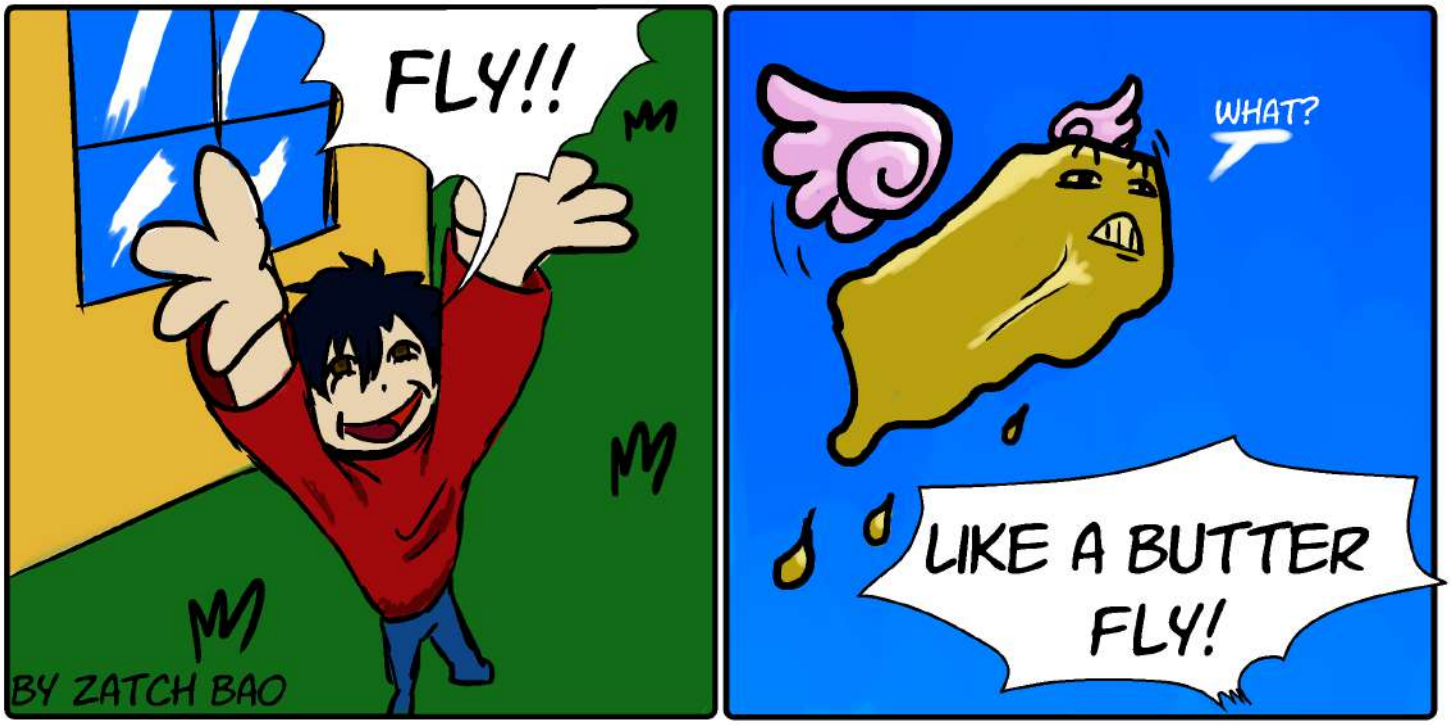
Toute ces activités qui ont pour but de valorisés l'écologie et l'antigaspillage ce déroule dans le quartier, toute personne peut y participer sans problème.

BD

par Zatch Bao

Le monde du travail drole

Fly Butterfly

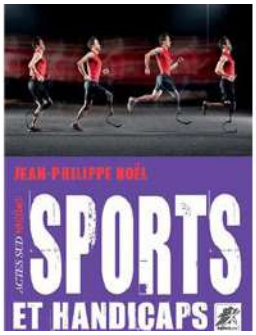


Drole de rêve

Livres

LE CHOIX DES BIBLIOTHÉCAIRES DE LA BIBILIOTHÈQUE PAUL CARLAT

Sélection jeunesse



Sports et handicaps : le handisport / Jean-Philippe Noël
Le thème du sport et du handicap du point de vue historique jusqu'aux grandes avancées (Jeux paralympiques, accessibilité, handicap et école, clubs, intérêt des médias), les étapes se succèdent et confirment qu'avec le temps, fonction thérapeutique et plaisir sont compatibles : les handicapés sportifs sont désormais considérés comme de vrais sportifs. (à partir de 15 ans)

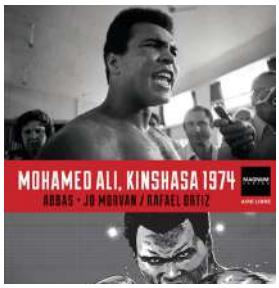
Sports : 40 champions olympiques / Jean-Michel Billioud & Gonoh ; illustré par Gonoh
Quarante portraits de champions olympiques depuis la fin du XIXe siècle. Une double page est consacrée à l'histoire, au palmarès, aux performances et aux records de chaque athlète. (à partir de 10 ans)

J'apprends le judo / texte de Jérémy Rouche; illustrations de Robert Barborini
Le judo est l'art martial par excellence ! Ce livre décrit les premières leçons : le rituel du salut, le code moral du judo, les principales prises, les règles d'un combat.(à partir de 7 ans)

Combattantes rugby, une histoire de femmes / scénario, Isabelle Collombat ; dessin, Sophie Bouxom
En octobre 2022 aura lieu la Coupe du monde de rugby féminin. L'équipe de France qui participera à cette compétition est l'héritière d'une lignée de «combattantes» qui, depuis les années 1930, ont lutté pour pouvoir pratiquer ce sport, organiser des équipes et des compétitions, obtenir des terrains et des vestiaires. Les préjugés, la domination masculine et le regard de la société n'ont pas facilité leur tâche. Mais aujourd'hui le rugby est considéré comme un sport qui permet l'émancipation des filles, et il est devenu très populaire chez elles. Vive les nouvelles combattantes ! (à partir de 12 ans)

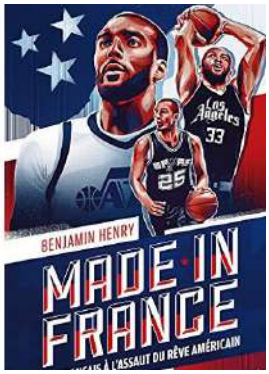
Les 100 stars des jeux olympiques
Cet ouvrage brosse le portrait de 100 athlètes qui ont marqué les mémoires et l'histoire des Jeux Olympiques, depuis Athènes en 1896 jusqu'à Tokyo en 2020. De James Connoly, premier médaillé des Jeux Olympiques de l'ère moderne à Athènes en 1896, jusqu'à Gianmarco Tamberi et Mutaz Essa Barshim, double médaillés d'or au saut en hauteur en 2020, en passant par Tommie Smith et John Carlos à Mexico en 1968 et par Nadia Comaneci à Montréal en 1976, ou bien encore Emil Zatopek, Alain Mimoun, Larissa Latynina, Dick Fosbury, Mark Spitz, Sebastian Coe, Serguey Bubka, Marie-José Pérec, Michael Phelps et Armand Duplantis.
(tout public)

Sélection adultes

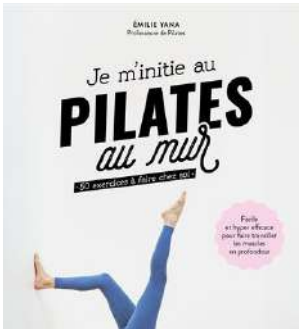


Mohamed Ali, Kinshasa 1974
Photographies, Abbas ; scénario, Jean-David Morvan ; dessin, Rafael Ortiz ; couleurs, Hiroyuki Ooshima
Le combat de boxe entre Mohamed Ali et George Foreman, le 30 octobre 1974 au Zaïre, accompagnée des photographies d'Abbas. Payé par le dictateur Mobutu Sese Seko, il a pour but avoué de promouvoir la zaïrianisation, la décolonisation culturelle. Bien décidé à récupérer son titre de champion du monde, Ali est soutenu par le peuple zaïrois mais terrifié par son adversaire.

Alice Milliat : pionnière olympique
Scénarios, Didier Quella-Guyot ; pages documentaires, Laurent Lessous ; dessins, Chandre...
Découvrez le destin formidable de cette sportive émérite et femme militante : toute sa vie aura été consacrée au sport et surtout à la reconnaissance des femmes au sein du milieu sportif. Alice Milliat a fait de la reconnaissance et de la visibilité des sportives son cheval de bataille, avec en tête un objectif : changer les mentalités et permettre aux femmes d'enfin disposer de leur corps et de leur liberté.



Made in France : ces Français à l'assaut du rêve américain : Témoignages recueillis et présentés par Benjamin Henry
Quinze sportifs français, dont Rudy Gobert, Nicolas Batum et Nando De Colo, qui ont tenté leur chance aux Etats-Unis avec la NBA, racontent leur parcours. Ils évoquent leurs motivations, leur nouveau mode de vie ainsi que les sacrifices qu'ils ont dû faire.



Je m'initie au Pilates au mur : 50 exercices à faire chez soi... / Émilie Yana,
Vous connaissez ou pas les principes du Pilates ? Vous vous demandez ce que le Pilates au mur a de particulier ? Vous recherchez une activité physique à faible impact tout en étant complète ? Ce livre a été conçu pour répondre à votre curiosité et à vos envies. Découvrez dans ce livre :Tous les bienfaits de la méthode Pilates : prendre conscience de son corps, se muscler en profondeur, diminuer le stress grâce au travail de respiration associé, prévenir toutes les tensions liées à de mauvaises postures.Les atouts de la pratique Pilates contre un mur : le mur représente un véritable soutien pour plus de stabilité, de sécurité et un meilleur placement de votre corps. En proposant une résistance supplémentaire, il favorise aussi une plus forte intensité dans les mouvements.50 exercices efficaces pour tous les âges : abdos, gainage, mobilité de la colonne vertébrale, ventre plat, soulager et renforcer le dos, tonifier ses cuisses et ses fessiers, assouplir tout le corps...Des programmes adaptés selon vos objectifs et votre biorythme naturel : avec des séances ciblées à caler sur une semaine pour commencer, puis progressivement sur 3 semaines, en sachant qu'il faut 21 jours pour mettre en place une nouvelle habitude.

JO 2024 : Participer ou gagner ? Comment le sport français doit faire sa révolution ?
Le journaliste Ludovic Mauchien s'interroge sur le modèle du sport de haut niveau français et les défis à relever pour briller aux prochains Jeux olympiques de Paris en 2024. C'est la première enquête exclusive et approfondie sur l'organisation du sport de haut niveau en France. Regroupant les témoignages de nombreuses personnalités incontournables du sport français, Ludovic Mauchien propose une réflexion ouverte sur le système actuel de performance, en présentant ses forces et ses faiblesses. Passer du Top 10 au Top 5 Depuis 30 ans, la France est présente dans le Top 10 du classement des nations aux Jeux Olympiques. Comment accrocher le Top 5, mieux, le Top 3 ? Mission impossible ? Non ! La Grande-Bretagne, d'un profil similaire à la France w termes de population et de développement économique, y est parvenue.

RECETTES HYPER-PROTÉINÉES

par Majda Azzi

Omelette aux épinards et poulet
Une omelette riche en protéines, idéale pour un repas équilibré.
Ingrédients :
- 3 œufs
- 100 g de poulet grillé en morceaux
- 1 poignée d'épinards frais
- 30 g de fromage râpé (optionnel)
- Sel, poivre, herbes de Provence

Préparation :
1. Battre les œufs dans un bol avec le sel et le poivre.
2. Faire revenir les épinards dans une poêle avec un peu d'huile.
3. Ajouter le poulet, puis verser les œufs battus.
4. Cuire à feu doux et ajouter le fromage avant de servir.

Bowl de Quinoa, Saumon et Avocat
Un plat riche en protéines et en bons lipides.
Ingrédients :
- 100 g de quinoa cuit
- 150 g de saumon grillé ou cru
- ½ avocat coupé en tranches
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de graines de sésame

Préparation :
1. Cuire le quinoa et le laisser refroidir.
2. Faire griller le saumon (ou utiliser du saumon cru type sashimi).
3. Disposer le tout dans un bol avec l'avocat et les épinards.
4. Arroser de sauce soja et parsemer de graines de sésame.

Pancakes Protéinés à la Banane et au Beurre de Cacahuète

Idéal pour un petit-déjeuner musclé !

Ingrédients :

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuète
- ½ c. à café de levure chimique
- Un peu d'huile pour la cuisson

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène.
2. Chauffer une poêle et cuire des petits pancakes.
3. Servir avec des fruits rouges et un filet de miel (optionnel).

Omelette aux blancs d'œufs, épinards et saumon fumé

Une omelette légère et riche en protéines, parfaite pour un repas équilibré.

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 4 blancs d'œufs
- 50 g de saumon fumé
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence (optionnel)

Préparation :

1. Battre les blancs d'œufs dans un bol avec une pincée de sel et de poivre.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire fondre légèrement les épinards.
3. Verser les blancs d'œufs et cuire à feu moyen.
4. Ajouter le saumon fumé en morceaux sur une moitié de l'omelette, puis la replier.
5. Servir chaud, avec une touche d'herbes de Provence si désiré.

Services

INFORMATIQUE

Vous n'avez pas d'ordinateur et/ou vous n'avez pas de connexion internet ? Pas de soucis !
Un Espace Public Numérique (mise à disposition gratuitement d'ordinateur et internet) est à votre disposition pendant nos heures d'ouverture sur **inscription au 02.47.37.07.89** via un compte créé sur place avec identifiant et mot de passe.
au 6 ave CH. de Gaulle - Tours

Le Samu Numérique pour vos petites réparations ou bug de logiciels) est le **mercredi de 9h à 17h**
au 13 - 13 place Neuve. Tours

Contact : 06 28 73 75 83
le13passerelles@gmail.com

AIDE ALIMENTAIRE

ÉPICERIE SOCIAL DE LA CROIX ROUGE

13 rue Guynemer – Tours
Tél. : 02 47 05 03 7

SECOURS POPULAIRE

Secours Populaire Français/Antenne de Tours Centre
Distribution alimentaire/Espace solidarités (vêtements, livres, vaisselle et objets)
Aide aux vacances, loisirs, sport et culture
2 All. de Luynes, 37000 Tours
Téléphone : 02 47 64 72 17
Ouverture: **le mardi de 13h00 à 14h30, les mercredi et Vendredi de 14h00 à 16h30**

SANTÉ

Le centre de soins «Porte Ouverte»

1 place Anne de Bretagne TOURS
Tél : 02 47 66 63 22

Il s'adresse exclusivement aux personnes sans couverture santé.
L'équipe est composée de bénévoles : médecins généralistes et spécialistes, dentistes, infirmières, pharmaciens, opticienne, ainsi que le personnel d'accueil.
Ouvert 5 jours sur 7. Du lundi au vendredi de 14hà16h.
Accès aux droits à la santé
1 place Anne de Bretagne, 37000 Tours
Une assistante sociale assure 3 permanences par semaine pour des ouvertures de droits à la santé
Les lundis, mardis et jeudis de 14h00 à 16h00 sur rendez-vous uniquement

ESPACE SANTÉ JEUNES

70 rue Blaise Pascal
Tél.: 02 47 05 07 09
Fax: 02 47 05 07 09
espacesante.jeunes37@wanadoo.fr
L'Espace Santé Jeunes - Point Accueil Ecoute Jeunes 37
Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Pour les jeunes
Lundi au Vendredi de 15h30 à 18h30.
Pour les parents

- le 1er Jeudi du mois
- le 2ème Samedi du mois
- un groupe de parole "mon ado et moi" avec des sessions tout au long de l'année
- de 19h à 21h (groupe de parole)
- de 9h à 12h (entretiens individuels)
- de 18h30 à 20h.

MAISON DE LA RÉUSSITE

92 rue du Sanitas - 37000 Tours
Tél. 02.47.36.20.65/ 02 47 33 18 90
maisondelareussite@ville-tours.fr
lundi de 14 h à 18 h ; du mardi au vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h ; un samedi sur deux de 9 h à 13 heures.

ACCÈS AUX DROITS

le planning familial 37

Le Planning Familial 37 écoute, informe et oriente, de façon anonyme et gratuite, sur les sexualités, la vie affective, la contraception, l'IVG, les IST, les violences, les discriminations, le consentement, le plaisir...

- Centre de Vie du Sanitas
10, Place Neuve, 37000 TOURS
Tél : 02 47 20 97 43

- Ouvert aux horaires suivants sur rendez-vous uniquement (excepté les mercredi et vendredi de 14h à 18h où nous vous accueillons sans rendez-vous).
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

REGIE PLUS

RÉGIE PLUS est une association sans but lucratif (loi 1901) qui regroupe des représentants des habitants du quartier, des élus des collectivités locales et des bailleurs sociaux… Elle est adhérente du CNLRQ (Comité National de Liaison des Régies de Quartiers).
Elle met en place des actions et des projets pour davantage de solidarité, l'amélioration du cadre de vie et l'insertion socioprofessionnelle des habitants.
24, av. du Général de Gaulle
37000 TOURS
Tél : 02 47 31 64 64
Fax : 02 47 31 64 60
secretariat@regieplus.fr

MAISON DES ASSOCIATIONS

- 94 rue du Sanitas - Tours
02 47 33 18 70
- lundi au vendredi 9h00 - 12h30/13h30 - 18h00
Le samedi 9h - 12h30

AIDE A L'ACCES AUX DROITS POUR LES JEUNES

Information et accompagnement sur les horaires d'accueil libre.
Services sur rendez-vous :
Permanence :
Lundi, mardi, jeudi et vendredi : de 16h00 à 18h00
Mercredi :de 14h à 18h00
Contact : Tél. : 02 47 37 07 89
Mèl. : jeunesse.plurielles@gmail.com

Association pour apprendre le français à Tours et dans son agglomération

afcm
ACCUEIL FORMATION CULTURE POUR LES MIGRANTS

L'association Accueil Formation Culture pour les Migrants (AFCM) est située à Tours et propose des cours d'apprentissage du français (parler, lire, écrire, comprendre) pour la vie quotidienne, l'accès aux institutions et l'insertion professionnelle.
Elle œuvre dans un esprit laïque et tolérant.

- 2 rue Christophe Colomb 37000 Tours
Tél : 02 47 05 26 66

afcmigrants@orange.fr

- Accueil téléphonique :
Du lundi au vendredi 9h-12h et 14h-17h
(sauf vacances scolaires)

Inscriptions sur place :

- Du lundi au vendredi 14h-17h

SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS POINT ACCUEIL JEUNES

Cours de FLE Français Langue Étrangère
Cours individuels ou en petits groupes de 2 à 3 personnes maxi
Préparation aux examens DELF
Horaires et jours à définir
Aide aux Devoirs (niveau Primaire et collège)
Le mercredi
Les élèves sont encadrés de 2 à 3 bénévoles, à raison de 2 à 3 élèves maxi par adulte
Rue Jacques Marie ROUGÉ 37000 Tours
en face du numéro 15
à côté de l'arrêt du Tramway Palais des Sports
Pour tout enseignement

- 02 47 38 89 85 (laisser un message)
- spf37.formations@gmail.com

Remerciements et contributions

Merci aux membres du projet social de territoire du Sanitas pour l'ensemble des contenus rassemblés dans ce numéro.

Merci à Ingrid Avertin,Kamelia, Corinne Abdillah de la bibliothèque Paul Carlat, Salomé Dargues, Lionel Frauciel Nadine Legarve, Aurélie Brunet, Hannah, Gabrielle, Zatch Bao, Majda Azzi, Sophie Pécresse pour leurs écrits et implications dans la fabrication de ce journal

Merci à celles et ceux qui rendront ce numéro accessible dans leurs accueils, leurs loges ou de la main à la main.

Le site internet, le journal papier, sont des outils au service de toutes et tous, pour mieux faire circuler l'information, offrir un espace d'expression, et construire ensemble une image positive du quartier, faire connaître ses richesses et son dynamisme.

Vous pouvez retrouver le journal sur le blog du Sanitamtam: https://www.sanitamtam.fr/

La sortie de ce numéro est possible grâce au soutien financier de la **Préfecture d'Indre-et-Loire,** de la **Ville de Tours** et de **Tours Habitat**.

Collecte des contenus et mise en page : **Espace Passerelles / Le 13**

Impression : Hello Print