

TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

Le magazine de tous vos loisirs

n°
135

Juillet / Août / Septembre 2019



un moment unique :

NOS CHAMPIONS DE Wii BOWLING

Maria et Jean-Claude représentant la Résidence GUTENBERG ont remporté le premier Trophée Régional Silver Geek Pays de la Loire/Centre Val de Loire à l'occasion de la DreamHack France de Tours 2019.



Souvenez-vous... dans le dernier numéro, je vous parlais du Wii-Bowling et j'espérais que la coupe resterait dans nos murs. Mission réussie ! Et même au-delà, puisque l'équipe championne a remporté le trophée régional devant des centaines de personnes ! Petite fierté supplémentaire : le binôme gagnant habite dans l'une des résidences du CCAS. Bravo à Maria et Jean-Claude pour nous avoir fait vivre les frissons d'une finale remarquablement menée !

Après ces émotions, rien de tel que de partager un barbecue en bonne compagnie. Cette année, il y a onze dates réparties entre les midis et les soirs, de Juillet en Septembre. Vous viendrez bien partager une petite grillade sous le soleil... mais ne tardez pas trop à vous inscrire : il faut faire les courses pour bien accueillir ! Et après ces grillades, quand le temps se sera rafraîchi et le soleil devenu discret, nous vous invitons à la table de Balzac. Cette année, les banquets d'automne vous feront goûter des plats mis à l'honneur par le grand écrivain dans ses livres. Croyez-moi, vos papilles ne seront pas déçues !

Nous profiterons d'ailleurs du deuxième banquet pour accueillir, comme tous les quatre ans, nos amis allemands de Mülheim. Si vous le pouvez, rejoignez-les la veille lors des soirées en résidence. Ce sont des moments intenses de retrouvailles ou de découverte qui laissent toujours de belles empreintes à ceux qui les vivent. N'ayez pas peur de la barrière de la langue, ils sont très francophiles.

Enfin, parce qu'il faut revenir les pieds sur terre, et parce qu'il s'agit de rester mobile le plus longtemps possible pour participer à ces activités, nous vous proposons des ateliers Prévention routière. Pas de chichis, tout le monde est concerné. Et franchement, en Octobre-Novembre, vous serez mieux à réfléchir en groupe qu'en restant tout seul chez vous...

Alors c'est parti pour été dynamique. Vivez !

Marion NICOLAY-CABANNE
1^{re} Adjointe au Maire de Tours
Vice-présidente du CCAS
Présidente de l'UDCCAS 37

ils font la une!	P. 4
rencontre avec...	P. 5
vos incontournables du moment	P. 6
• Les barbecues de l'Été	P. 6
• Les banquets d'Automne	P. 6
• "Ça marche à Tours" : 2 ^{ème} édition Mercredi 9 Octobre	P. 7
• Mülheim, soyez les bienvenus !	P. 7
on vous informe...	P. 8
• Ateliers "Prévention Routière"	P. 8
• Plan Canicule 2019	P. 8
• Les Petits Déj' (du) Jeudi	P. 9
• La Chorale des Gens Heureux	P. 9
• Courts Circuits	P. 10
• Atelier Couture	P. 10
• Atelier Carterie	P. 11
• "Les marcheuses et les marcheurs du Jeudi matin"	P. 11
agenda	P. 12
• Juillet	P. 12
• Août	P. 13
• Septembre	P. 14
en forme !	P. 16
• Gymnastique en résidences	
• Tai Chi Chuan	
• Qi Gong	
• Yoga	
clins d'œil souvenirs :-)	P. 17
• Au détour de Guidel	P. 17
• Des voisins en fête à Gutenberg	P. 17
• Une belle journée à Paris	P. 18
• Barbecue et Karaoké à Pasteur	P. 18
un peu de cuisine... et d'amusement !	P. 19
l'œil du photographe	P. 20

Identifier rapidement sa résidence

À l'aide des pastilles, retrouvez très rapidement et facilement vos activités favorites au fil des pages !

Aib Résidence LES ALBATROS	AN Résidence ARCHE DES NOYERS	Gut Résidence GUTENBERG
Pas Résidence PASTEUR	Sp Résidence SAINT-PAUL	Schw Résidence SCHWEITZER
Rf Salle RENÉ FONCK	Col Salle GRANGE DU COLOMBIER	

- **Éditeur de la publication** : CCAS de Tours
- **Directrice de publication** : Marion NICOLAY-CABANNE
- **Responsable de publication** : Denis GUIHOMAT - Directeur général
- **Rédaction** : Frédéric DUMAS et le Service Animation - CCAS de Tours
- **Crédits photos** : Frédéric DUMAS, Claire DOUCET-TOUCHARD, Nathalie DELMEAU-RACON, - CCAS de Tours - Vanessa LIORIT - Ville de Tours ; D.R. ; pixabay.com
- **Photo de une** : Frédéric DUMAS
- **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS
- **Impression** : Numeriscann - 41, Boulevard Louis XI - Z.I. du Menneton - 37000 TOURS
- **Tirage** : 3 000 exemplaires
- **Dépôt légal** : 3^{ème} trimestre 2019
- **Contact** : CCAS de Tours - 2, allée des Aulnes - CS 81237 - 37012 TOURS CEDEX 1
02.18.96.11.15 - contact@ccas-tours.fr

www.ccas-tours.fr

Service Animation du CCAS de la Ville de Tours
2, allée des Aulnes - CS 81 237 - 37 012 TOURS Cedex 1
02.18.96.12.01
animation@ccas-tours.fr ou www.ccas-tours.fr
Accueil : du Lundi au Vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h

Aib Résidence **LES ALBATROS**
1, rue de Saussure - 37200 TOURS
02.47.28.62.32
Votre animatrice : Hafida

AN Résidence **ARCHE DES NOYERS**
10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS
02.47.41.64.80
Votre animatrice : Hafida

Gut Résidence **GUTENBERG**
1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS
02.47.37.03.22
Votre animatrice : Nathalie

Pas Résidence **PASTEUR**
53, rue du Sanitas - 37000 TOURS
02.47.66.67.04
Votre animatrice : Estelle

Sp Résidence **SAINT-PAUL**
9, avenue Saint-Lazare - 37000 TOURS
02.47.05.56.12
Votre animatrice : Estelle

Schw Résidence **SCHWEITZER**
1, rue du Docteur Schweitzer - 37000 TOURS
02.47.46.19.35
Votre animatrice : Karine

Rf Salle **RENÉ FONCK**
4, place René Fonck - 37000 Tours

Col Salle **GRANGE DU COLOMBIER**
150, rue du Colombier - 37100 Tours



Abonnez-vous

TOURS ANIM' SÉNIORS
Le magazine de tous vos loisirs

Renvoyez ce coupon complété à l'adresse suivante :

GRATUIT!
CCAS de TOURS
Service Animation
CS 81237
37012 TOURS Cedex 1
02.18.96.12.01 - animation@ccas-tours.fr

JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE PAPIER CHEZ MOI

JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE EN VERSION NUMÉRIQUE PDF

NOM : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

@ Mail : _____

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé réservé à l'usage exclusif du CCAS de Tours. Le CCAS de Tours s'engage, conformément à la nouvelle réglementation, à garantir la sécurité et la confidentialité de vos données personnelles et à ne pas utiliser vos données à d'autres fins que l'abonnement à Tours Anim'Senior. La durée du traitement est de 3 ans. Pour exercer votre droit d'accès, de rectification et d'effacement de vos données, veuillez contacter notre délégué à la protection des données : rpgd@ccas-tours.fr - 02.18.96.11.15, ou par courrier à : Délégué à la protection des données, 2 Allée des Aulnes, CS 81237, 37012 TOURS Cedex 1.



LES SÉNIORS SONT FANS DE JEUX VIDÉOS... ET DE BOWLING!

Le printemps aura été rythmé par une manifestation hors du commun. Qui aurait pu parier que les Séniors pouvaient se passionner pour les jeux vidéos? Retour sur un double événement qui a commencé le 24 Avril par la finale départementale du Trophée "Wii Bowling" organisée par l'association Silver Geek, et s'est clôturé en apothéose le 17 Mai par la finale régionale durant la "DreamHack" de Tours.



L'association "Silver Geek" a depuis quelques années initié un programme favorisant le bien-vieillir des Séniors et le développement des liens intergénérationnels. Fruit d'un collectif composé d'associations, d'entreprises,

de collectivités ainsi que de la **Fondation Macif**, elle permet aux Séniors en résidence de s'initier aux nouvelles technologies et à la pratique des jeux vidéo. Encadrés par des jeunes en service civique de l'association **Unis-Cité** qui transmettent leur savoir sur le numérique et les accompagnent dans la découverte du jeu **Wii Bowling**, Silver Geek souhaite répondre de façon innovante à deux enjeux clés : le bien-vieillir et l'inclusion numérique.

La santé et le bien-être des Séniors sont au cœur des préoccupations. La découverte du numérique et des jeux vidéo stimule la santé physique et psychique des personnes âgées.

Huit jeunes volontaires d'Unis Cité âgés de 16 à 25 ans ont animé des ateliers numériques à partir d'Octobre 2018 en Indre-et-Loire. Le CCAS de Tours a ainsi accueilli le 24 Avril dernier les six équipes sélectionnées pour la première finale départementale du trophée Wii Bowling : **Les Senioriales** de Saint-Avertin, les résidences **Gutenberg**, **Schweitzer**, **Arche-des-Noyers** de Tours, **Jeanne-de-Rusé** de Semblançay et le **Clos-du-Parc** de Vernou.

Les Senioriales, en remportant le titre, se sont qualifiées pour la finale régionale, qui s'est tenue le 17 mai, au Parc des expositions de Tours, à l'occasion de la **DreamHack**, accompagnées de la résidence **Gutenberg** de Tours.

La **DreamKack** est le plus grand festival numérique au monde dédié au sport* de haut niveau qui pour son étape française a choisi de poser ses valises à Tours pour la cinquième année consécutive.

Le titre régional de Wii Bowling s'est donc disputé entre trois binômes de Séniors, avec la **résidence des Carmes** de La Flèche. Nos six compétiteurs d'un jour n'ont pas été impressionnés par l'imposante scène bordée d'écrans géants qui diffusaient en direct et dans le monde entier la compétition animée par l'acteur de web-série Frédéric Zolfanelli.



Pour représenter les couleurs de la résidence Gutenberg et du CCAS de Tours, nos stars de la journée : Maria et Jean-Claude. Et inutile de douter une seule seconde que ce merveilleux duo a non seulement brillé mais a remporté le titre régional pour la plus grande joie de leurs nombreux supporters venus les encourager. Jean-Claude, faisant preuve d'un humour unique tout au long de la partie, a même offert un strike à Frédéric Zolfanelli lui répondant "Y'avait qu'à demander!".

Jean-Claude a d'ailleurs été élu par le public "meilleur joueur" du tournoi, félicitant sa complice Maria qui ne lâchait plus son trophée serré précieusement contre elle.

Tous deux méritaient bien leur moment de gloire au micros des nombreux médias réunis spécialement pour eux en salle de presse. Ils espèrent continuer ensemble en remettant leur titre en jeu dans un an : "Une équipe qui gagne, on ne la change pas!", dixit Jean-Claude.



DES ÉLUS À VOTRE ÉCOUTE



Christophe BOUCHET, Maire de Tours et Président du CCAS, et **Marion NICOLAY-CABANNE**, Vice-présidente du CCAS, accompagnent les Séniors de la ville tout au long de l'année et répondent présents aux manifestations organisées par le CCAS. Nous avons souhaité recueillir leurs impressions sur les actions menées à votre attention au quotidien.



Depuis vos prises de fonction en tant que Maire de Tours, que vous ont apporté vos échanges avec les Séniors tourangeaux ?



C'est avant tout de belles rencontres. Les Séniors tourangeaux sont de grands amoureux de leur ville. Ils attachent un profond intérêt à leur bien-être et à leur qualité de vie. Pour ces raisons, nous nous devons, avec les équipes municipales et du CCAS, d'être à leur écoute et en mesure de répondre à leurs attentes. Dès que cela m'est possible, je prends un réel plaisir à discuter avec chacun et chacune à l'occasion des banquets d'automne, des fêtes de la musique ou de fin d'année en résidences, mais également en EHPAD lors des fêtes trimestrielles.

Le CCAS ne cesse d'œuvrer en faveur de dispositifs innovants afin de lutter contre l'isolement des Séniors. Pouvez-vous nous parler de ce programme ?



La volonté première du CCAS est de proposer aux Séniors de plus de 62 ans de la ville un panel d'offres leur permettant de réaliser leur principal souhait : demeurer le plus longtemps possible à leur domicile. Cette volonté est affichée au quotidien par un programme riche d'animations favorisant la pratique d'activités de loisirs diversifiées et le maintien du lien social. Le CCAS complète son offre par un service de portage de repas à domicile et des aides facilitant l'amélioration de la vie quotidienne. Pour les personnes seules ou en couple, qui ne peuvent plus ou n'ont plus l'envie de vivre chez elles, le CCAS propose une solution d'hébergement collectif, ouvert sur l'extérieur, grâce à six résidences autonomie dynamiques et accueillantes, et quatre maisons de retraite.

À l'occasion de la cérémonie des Voeux aux Séniors en Janvier dernier, vous annoncez le retour des "après-midis dansants à Tours". Avec 3 dates organisées jusqu'en Avril, l'opération est réussie ?



En effet, le retour des "après-midis dansants" est une des demandes les plus chères des Séniors de la ville. Ils regrettaient cette absence depuis trop longtemps. C'est pourquoi nous avons annoncé dès fin Janvier leur retour. Initialement, une seule date devait se tenir à la salle de l'Orangerie du parc des expositions de Tours pour annoncer le printemps. Face à l'engouement général, ce sont finalement trois belles après-midis qui ont été organisées. À en juger dans les regards et réactions des convives, cela ressemble en effet à une réussite.

Vous avez accompagné deux résidents de Gutenberg en finale régionale "Silver Geek" à la dernière DreamHack de Tours. On imagine votre fierté devant ces Séniors 2.0 ?



La fierté est immense. Si je pouvais résumer ce moment en deux mots, je choisirais "exceptionnel" et "fascinant". J'ai pris beaucoup de plaisir à accompagner et encourager Maria et Jean-Claude tout au long de la manifestation. À l'image des plus grands champions de jeux vidéos présent à l'occasion de la DreamHack, leurs exploits ont été diffusés sur écran géant et en direct dans le monde entier. Le trophée "Silver Geek" démontre à quel point nos Séniors sont ouverts aux nouvelles technologies et que ces dernières favorisent leur épanouissement. Les jeux vidéos s'inscrivent ainsi comme une activité à développer. Une belle opération à renouveler en 2020 !

LES BARBECUES DE L'ÉTÉ

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

Le Midi de 12 h à 15 h

-  **Résidence SAINT-PAUL**
Jeudi 8 Août
-  **Résidence GUTENBERG**
Mardi 3 Septembre
-  **Résidence LES ALBATROS**
Jeudi 5 Septembre
-  **Résidence ARCHE DES NOYERS**
Mercredi 11 Septembre
-  **Résidence SCHWEITZER**
Jeudi 26 Septembre

En soirée de 18 h 30 à 21 h 30

-  **Résidence PASTEUR**
Mardi 2 Juillet
-  **Résidence SAINT-PAUL**
Jeudi 4 Juillet
-  **Résidence LES ALBATROS**
Mardi 9 Juillet
-  **Résidence ARCHE DES NOYERS**
Mercredi 10 Juillet
-  **Résidence SCHWEITZER**
Jeudi 18 Juillet
-  **Résidence GUTENBERG**
Jeudi 25 Juillet



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

Tarifs : de 8,30 € à 10,85 € selon vos revenus.



"ÇA MARCHE À TOURS" • 2^{ÈME} ÉDITION •

Dans le cadre de la Semaine Bleue, le CCAS de Tours organise **Mercredi 9 Octobre** la deuxième édition de la **Marche Intergénérationnelle**.

En 2018, nous avons été **152** marcheuses et marcheurs, âgés de **8 à 92 ans**, partis à la découverte de deux beaux parcours.

Deux circuits vous seront prochainement proposés au départ du Jardin Botanique aux alentours de **13 h 45**. Restez attentifs !

Pour tous renseignements : **02.18.96.11.15**
Inscription souhaitée.

MÜLHEIM, SOYEZ LES BIENVENUS !

Depuis plus de 50 ans dans le cadre du jumelage, les villes de **Mülheim an der Ruhr** et de **Tours** sont unies, le **CCAS** et la **Deutsches Rotes Kreuz** (Croix-Rouge allemande) préparent l'accueil d'une délégation allemande de Séniors du **Mercredi 9 au Samedi 12 Octobre 2019**.

Une soirée Jumelage sera organisée le **Jeudi 10 Octobre** de 18 h 30 à 22 h 30 et permettra de rencontrer la délégation allemande.

  **Résidence ARCHE DES NOYERS - Résidence GUTENBERG - Résidence PASTEUR**



Participation : de 8,30 € à 22,30 €

Inscriptions auprès de la résidence de votre choix **avant le Jeudi 19 Septembre**, dans la limite des places disponibles.



LES BANQUETS D'AUTOMNE

Auront lieu de 12 h à 16 h 30 au Palais des Congrès VINCI

Vous aurez le choix entre :

- Le **Lundi 30 Septembre**
- Le **Vendredi 11 Octobre**



« À LA TABLE DE BALZAC » : au menu pour l'occasion, cuisine de l'époque avec des plats inspirés des œuvres de l'auteur.

Retrait des places auprès des Comités de quartier.

Renseignements : service animation au **02.18.96.12.01**

Au plaisir de vous y retrouver !

ATELIERS "PRÉVENTION ROUTIÈRE"

Afin de permettre aux Séniors résidant sur la ville de Tours de rester le plus longtemps mobiles, une action menée en partenariat avec les agents d'Education Routière de la Police Municipale vous sera proposée. Lors d'un atelier, vous pourrez estimer et mettre à jour vos connaissances en révisant le code de la route.

GRATUIT

• Au CCAS de TOURS (2 allée des Aulnes) :
Jeudi 24 Octobre de 9 h 30 à 11 h 30
 ou **Jeudi 28 Novembre de 14 h 30 à 16 h 30**

• Salle GRANGE DU COLOMBIER :
Jeudi 5 Décembre de 9 h 30 à 11 h 30 ou de 14 h 30 à 16 h 30

• Quartier "Les Fontaines" - Salle « Violette » à Jacques-Villeret :
Jeudi 28 Novembre de 9 h 30 à 11 h 30
 ou **Jeudi 12 Décembre de 14 h 30 à 16 h 30**

Participation sur inscription (dans la limite des places disponibles) à compter du Lundi 16 Septembre au 02.18.96.12.01



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 et les personnes handicapées, isolées et vivant à leur domicile.

Le recensement facilitera l'intervention des services sanitaires et sociaux compétents en cas d'alerte à la canicule.

Les personnes domiciliées à TOURS et intéressées par ce recensement, peuvent se renseigner :
 Mairie de Tours – Missions Handicap-Séniors – Bureau 205
 1 à 3, rue des Minimes – 37926 TOURS CEDEX 9 – ☎ 02.47.21.68.68 / 02.47.21.64.89

Les personnes déjà enregistrées restent inscrites sur le fichier sans démarche supplémentaire de leur part. Néanmoins, elles peuvent signaler à la Mairie de Tours tout changement intervenu ou à venir depuis leur inscription ainsi que leurs absences programmées pendant l'Été.



GRATUIT

Le CCAS de la Ville de TOURS offre aux Séniors résidant sur la commune la possibilité de participer à une information nutrition autour d'un petit déjeuner.

Animé par un professionnel de santé, ce petit déjeuner sera l'occasion de faire le point d'une manière conviviale sur son équilibre alimentaire. Les participants pourront repartir avec leur mug et participer à un tirage au sort pour gagner un cadeau.



- CENTRE DE VIE DU SANITAS :
Jeudi 7 Novembre de 9 h à 11 h
- Salle GRANGE DU COLOMBIER :
Jeudi 14 Novembre de 9 h à 11 h



Participation sur inscription (dans la limite des places disponibles) à compter du Lundi 23 Septembre au 02.18.96.12.01

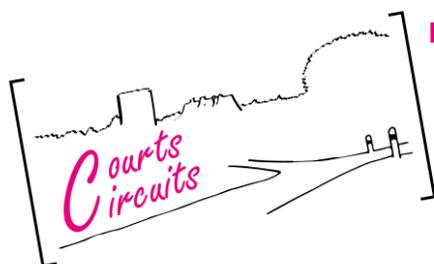


- Alb** Résidence LES ALBATROS
 Lundi 1^{er} Juillet, Lundi 5 Août, Lundi 9 Septembre et Lundi 30 Septembre
- An** Résidence ARCHE DES NOYERS
 Jeudi 11 Juillet, Vendredi 9 Août, Lundi 23 Septembre
- Gut** Résidence GUTENBERG
 Lundi 8 Juillet, Mercredi 14 Août, Lundi 16 Septembre
- Pas** Résidence PASTEUR
 Mercredi 3 Juillet, Lundi 12 Août, Mercredi 18 Septembre
- Sp** Résidence SAINT-PAUL
 Mardi 9 Juillet, Mercredi 25 Septembre
- Schw** Résidence SCHWEITZER
 Mercredi 10 Juillet, Mercredi 7 Août, Mercredi 11 Septembre

La Chorale des Gens Heureux
 Avec votre Chef de Chœur,
 Sami BAOUZZI !
 De 14 h 30 à 16 h 30



GRATUIT



Découvrez au fil des routes, l'Indre et Loire et son Histoire. Venez entre amis découvrir sa Géographie. 3 sorties de courte durée vous sont proposées sur chaque site, en Juillet, Août et Septembre.



Participation : 2,10 € / personne

Au départ des résidences, un minibus de 7 places vous emmènera au fil des routes et parfois des chemins à la rencontre des paysages, des cours d'eau, des édifices et des monuments historiques qui ornent le département d'Indre-et-Loire. La durée des sorties pourra varier d'une heure trente à trois heures en fonction du circuit. Elles sont programmées :

• En après-midi : départ à 14 h 15 et retour entre 17 h et 17 h 30

Les prochaines destinations :

- Boucle au Sud de Tauxigny à Cigogné... ;
- Le barrage de Nitray en été ;
- Champigny/ Veude et la Roche Clermault.

Les inscriptions auront lieu auprès de Michel lors des réunions d'informations ou au retour des sorties. Pour des compléments d'informations, contacter le service animation au 02.18.96.12.01.

Les réunions d'informations auront lieu à 11 h 30 :

- | | | |
|--|--|--|
| Résidence LES ALBATROS
Jeudi 25 Juillet | Résidence ARCHE DES NOYERS
Mardi 16 Juillet | Résidence GUTENBERG
Jeudi 18 Juillet |
| Résidence PASTEUR
Mercredi 24 Juillet | Résidence SAINT-PAUL
Mercredi 17 Juillet | Résidence SCHWEITZER
Lundi 15 Juillet |

Couture GRATUIT

« 3 bouts de chiffons,
1 brin de caouette »



La couture, des ateliers où il se passe toujours quelque chose, de la joie, de la bonne humeur, du partage, du papotage, beaucoup de papotage et de belles créations faites de bouts de chiffons : des fleurs, des oiseaux, des sachets de lavande, des sacs, des portes clés... autant de petites créations à s'offrir ou à offrir pour le plaisir de tous.

Nathalie du service animation, vous accueille pour participer aux ateliers couture en résidence, rendez-vous de 14 h 30 à 16 h 30.

- | |
|---|
| Résidence ARCHE DES NOYERS
Jeudi 18 Juillet, Jeudi 22 Août |
| Résidence GUTENBERG
Mardi 16 Juillet, Vendredi 23 Août |
| Résidence PASTEUR
Mercredi 17 Juillet, Mercredi 14 Août |
| Résidence SAINT-PAUL
Mercredi 10 Juillet, Mercredi 7 Août |



Atelier Carterie

... avec Nathalie

☎ 06.80.40.18.00 - Participation : 4,15 €





Pour le plaisir de créer et de partager, de découvrir et d'apprendre, quoi de mieux qu'une carte personnalisée fabriquée de vos propres mains... pour souhaiter un anniversaire, un événement à célébrer, un remerciement, une fête, un p'tit mot à dire... enfin bref, autant d'occasions existantes pour envoyer une carte et laisser vagabonder votre imagination.

Lundi 19 Août à 14 h 30
- Résidence GUTENBERG -

Chaque Jeudi matin, pour un bol d'air frais et de belles rencontres, rejoignez "Les marcheuses et les marcheurs"

GRATUIT



Quelle chance de sillonner les sentiers Tourangeaux ! La ville transporte les « marcheuses du jeudi matin » dans différents univers avec des plages de sable, des végétations variées qui nous enivrent par leurs parfums et leur beauté sans oublier l'architecture des différents quartiers. Des découvertes s'offrent à nous par exemple lors du retour de l'île Simon, nos pas nous ont guidé vers l'exposition de « Marcoville » dans l'église Saint-Julien. Ce fut une surprise et un émerveillement !

Avec entrain et bonne humeur, les marcheuses du jeudi matin vous attendent pour de nouveaux parcours. À l'unanimité, une autre visite du jardin de la Gloriette est reprogrammée. Valérie Goujon nous attendra le 12 Septembre pour continuer la découverte des plantes comestibles et des trésors du jardin.



Nous allons parcourir des sentiers inconnus, découvrir de beaux paysages Lochois et profiter de l'air boisé du bois des Hâtes.

Nous vous attendons au départ de la Résidence SAINT-PAUL pour partager des moments conviviaux bons pour la santé et le moral aux dates ci-dessous :

- 18 Juillet : Le lac de la Bergeonnerie - Départ à 9 h 30
- 25 Juillet : Le jardin Botanique - Départ à 9 h 30
- 1^{er} Août : Les bords du Cher - Départ à 9 h 30
- 5 Septembre : Loches (transport : 6 €)
Préparation et inscriptions le lundi 2 Septembre à 14h à la Résidence Saint-Paul
- 12 Septembre : La Gloriette - Départ à 9 h 30
- 19 Septembre : Le Bois des Hâtes - Départ à 9 h 15 (places limitées)
- 26 Septembre : Saint Cyr et les bords de Loire - Départ à 9 h 15 (suivi d'une crêpe party à 15 h sur inscription)

Programme susceptible d'être modifié en fonction des conditions climatiques.

Si le temps ne nous permet pas de profiter de l'extérieur, venez aux dates ci-dessus et nous préparerons une belle sélection de photos prises par le groupe. Partage et autres regards seront au rendez-vous.

À Noter : Rendez-vous le Jeudi 3 Octobre pour regrouper, visionner et sélectionner les photos des balades 2019.

Renseignements et inscriptions : Estelle au 06.25.73.20.69

Lundi 1^{er}

Cinéma  *Indian Palace*
AN Où ? Résidence Arche des Noyers
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

Après-midi Jeux

SP Où ? Résidence Saint-Paul
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Mardi 2

Cinéma 

La La Land
Alb Où ? Résidence Albatros
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Mercredi 3

Atelier créatif 
AN Où ? Résidence Arche des Noyers
 Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,20 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

Jeudi 4

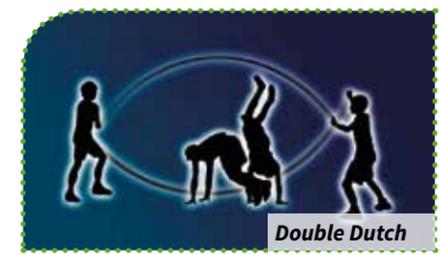
Tricot solidaire 
Gut Où ? Résidence Gutenberg
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? Gratuit
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Vendredi 5

Cinéma  *Coexister*
Pas Où ? Résidence Pasteur
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

Soirée culturelle

Pas Où ? Résidence Pasteur
 Quand ? À 15 h
Animé par ? Double Dutch
Combien ça coûte ? 4,15 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04



Jeudi 11

Loto 
Schw Où ? Résidence Schweitzer
 Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

Lundi 15

Loto Fleuri 
SP Où ? Résidence Saint-Paul
 Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Mardi 16

Atelier créatif 
Alb Où ? Résidence Albatros
 Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,20 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Mercredi 17

Après-midi Jeux 
AN Où ? Résidence Arche des Noyers
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

Jeudi 18

Après-midi Jeux 
Alb Où ? Résidence Albatros
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Jeudi 18

Cinéma  *Au revoir Là-Haut*
Gut Où ? Résidence Gutenberg
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Lundi 22

Atelier créatif 
SP Où ? Résidence Saint-Paul
 Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,20 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Mardi 23

Atelier créatif 
Pas Où ? Résidence Pasteur
 Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 4,15 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Jeudi 25

Cinéma  *Raid Dingue*
SP Où ? Résidence Saint-Paul
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Vendredi 26

Après-midi Jeux 
Pas Où ? Résidence Pasteur
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Mardi 30

Petit Bac
Gut Où ? Résidence Gutenberg
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Jeudi 1^{er}

Cinéma 

Indian Palace

SP Où ? Résidence Saint-Paul
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Vendredi 2

Cinéma  *La La Land*
Pas Où ? Résidence Pasteur
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

Lundi 5

Après-midi culturel 
SP Où ? Résidence Saint-Paul
 Quand ? À 15 h
Animé par ? Le Rouleux d'Mécanique
Combien ça coûte ? 4,15 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12



Jeudi 8

Loto 
Schw Où ? Résidence Schweitzer
 Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

Vendredi 9

Après-midi Jeux 
Pas Où ? Résidence Pasteur
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Mardi 13

Loto Fleuri 
Gut Où ? Résidence Gutenberg
 Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Lundi 19

Cinéma 

Au revoir là-haut
AN Où ? Résidence Arche des Noyers
 Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80



Mardi 20

Cinéma 



Le crime de l'Orient Express

A1b Où ? Résidence Albatros
 Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Lundi 26

Après-midi Jeux 

A1b Où ? Résidence Arche des Noyers
 Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

Mardi 27

Après-midi Jeux 

A1b Où ? Résidence Albatros
 Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Atelier créatif



Gut Où ? Résidence Gutenberg
 Quand ? À 14 h
 Combien ça coûte ? 7,20 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Mercredi 28

Après-midi culturel 

A1b Où ? Résidence Arche des Noyers
 Quand ? À 15 h
 Animé par ? Oh Musette
 Combien ça coûte ? 4,15 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80



Oh Musette

Jeudi 29

Après-midi culturel 

A1b Où ? Résidence Albatros
 Quand ? À 15 h
 Animé par ? Oh Musette
 Combien ça coûte ? 4,15 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Vendredi 30

Cinéma 



Raid Dingue

Gut Où ? Résidence Gutenberg
 Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Lundi 2

Cinéma 



Coexister

A1b Où ? Résidence Arche des Noyers
 Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

Mardi 3

Belote Inter-Résidences 

Pas Où ? Résidence Pasteur
 Quand ? À 13 h 30
 Combien ça coûte ? 7,20 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Vendredi 6

Soirée culturelle 

Pas Où ? Résidence Pasteur
 Quand ? À 19 h
 Animé par ? Harmonie de La Fuye
 Combien ça coûte ? 4,15 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04



Harmonie de La Fuye

Mardi 10

Cinéma 



Raid Dingue

A1b Où ? Résidence Albatros
 Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Jeudi 12

Cinéma 



Au revoir Là-haut

St Sp Où ? Résidence Saint-Paul
 Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Atelier floral



Schw Où ? Résidence Schweitzer
 Quand ? À 14 h
 Combien ça coûte ? 7,20 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

Vendredi 13

Cinéma 



Le crime de l'Orient Express

Pas Où ? Résidence Pasteur
 Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Jeudi 19

Après-midi Jeux 

St Sp Où ? Résidence Saint-Paul
 Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Mercredi 25

Après-midi Jeux 

A1b Où ? Résidence Arche des Noyers
 Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80



Jeudi 26

Après-midi Jeux 

A1b Où ? Résidence Albatros
 Quand ? À 14 h 30
 Combien ça coûte ? 2,10 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Crêpes Party



St Sp Où ? Résidence Saint-Paul
 Quand ? À 15 h
 Combien ça coûte ? 4,15 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Vendredi 27

Crêpes Party 

Pas Où ? Résidence Pasteur
 Quand ? À 15 h
 Combien ça coûte ? 4,15 €
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04



GYMNASTIQUE EN RÉSIDENCES *

GRATUIT Envie de garder la forme ? Pourquoi ne pas rejoindre les adeptes de la Gymnastique ? Renseignements et inscriptions auprès du service animation. Dans la limite des places disponibles. S'adresse aux personnes de **65 ans et plus** et résidant sur Tours



Aib Résidence **LES ALBATROS**
Mercredi de 14 h à 15 h - Gym douce

An Résidence **ARCHE DES NOYERS**
Mardi de 16 h à 17 h - Gym douce

Gut Résidence **GUTENBERG**
Lundi de 15 h 30 à 16 h 30 - Maintien en forme

Pas Résidence **PASTEUR**
Lundi de 14 h 30 à 15 h 30 - Gym douce

Sp Résidence **SAINT-PAUL**
Mardi de 14 h 30 à 15 h 30 - Gym douce

Schw Résidence **SCHWEITZER**
Lundi de 14 h à 15 h - Maintien en forme

Rf Salle **RENÉ FONCK**
Lundi de 14 h 30 à 15 h 30 - Maintien en forme
Mardi de 9 h 30 à 10 h 30 - Gym douce

Col Salle **GRANGE DU COLOMBIER**
Lundi de 10 h 15 à 11 h 15 - Maintien en forme
Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30 - Maintien en forme



TAÏ CHI CHUAN * (gymnastique traditionnelle chinoise)

Mardi de 9 h 30 à 10 h 30 - Résidence **SCHWEITZER**
Mercredi de 14 h à 15 h - Salle **GRANGE DU COLOMBIER**

Programmation trimestrielle détaillée communiquée au moment de votre inscription.

Par session de 10 séances. **Participation : 32,10 €**

Renseignements et inscriptions auprès du Service animation. Dans la limite des places disponibles.



QI GONG * (gymnastique énergétique chinoise)

Mardi de 11 h à 12 h - Salle **GRANGE DU COLOMBIER**
Vendredi de 14 h à 15 h - Résidence **SCHWEITZER**

Programmation trimestrielle détaillée communiquée au moment de votre inscription.

Par session de 10 séances. **Participation : 32,10 €**

Renseignements et inscriptions auprès du Service animation. Dans la limite des places disponibles.



YOGA

Lundi de 9 h 30 à 10 h 30 - Résidence **SCHWEITZER**
Vendredi de 10 h à 11 h - Salle **GRANGE DU COLOMBIER**

Programmation trimestrielle détaillée communiquée au moment de votre inscription.

Par session de 10 séances. **Participation : 32,10 €**

Renseignements et inscriptions auprès du Service animation. Dans la limite des places disponibles.

* UN CERTIFICAT MÉDICAL DE MOINS DE TROIS MOIS DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DE CES ACTIVITÉS VOUS SERA DEMANDÉ À LA PREMIÈRE ADHÉSION. IL RESTERA VALABLE TROIS ANS.

clins d'œil souvenirs ;-)

AU DÉTOUR DE GUIDEL : ENTRE MORBIHAN ET FINISTÈRE



La Bretagne sait toujours se faire admirer... je dirais même vénérer.

Elle nous a réservé de très belles surprises entre les rencontres avec le céramiste de Kerbigot, le guide du Haras d'Hennebont, le pêcheur de la Conserverie Artisanale de Keroman - Ty pesked tous passionnés.

Et la splendeur éblouissante de ses sites naturels et historiques : Locroman, la point du Raz, le Golfe et ses îles, le port de Doëlan, Vannes, Pont-Aven contés par notre guide Clara.

Et pour combler un peu plus les 40 vacanciers la Bretagne leur a offert 5 jours d'un soleil radieux.

Au plaisir de vous accompagner !

Clara



Denise et ses crêpes chantilly

Josiane et ses huîtres

Jacqueline, la Reine du Casino

DES VOISINS EN FÊTE À GUTENBERG

Les voisins font la fête à Gutenberg ce vendredi 23 mai.

« Ah bah y en a des trucs à boire et à manger !!!!! »

Et tout le monde tourne autour du buffet joliment et copieusement garni.

De plus !! nous avons arrosé un super événement ! Lequel ???

Maria et Jean-Claude ont gagné le trophée des seniors "Silver Geek" !!!

Pur moment de joie et de bonheur. Et vive les champions, bravo à eux. »

Nathalie



UNE BELLE JOURNÉE À PARIS



Pour monter à la capitale, il ne faut pas avoir peur de se lever très tôt. La visite du Sénat a été un émerveillement : sculptures, boiseries, mobilier... Un patrimoine de grandeur valeur.

Que dire du déjeuner avec pour vue panoramique notre magnifique Dame de fer. Merci monsieur EIFFEL! La croisière sur la Seine est toujours un voyage magique, une semaine après la catastrophe de Notre Dame de Paris elle fut aussi très émouvante. Une journée bien remplie et conviviale. Au plaisir!

Claire



un peu de cuisine... et d'amusement !



TARTE ABRICOTS ET AMANDES



- Ingrédients : pour 6 personnes**
- ▶ 230 g d'abricots au sirop ou frais
 - ▶ 1 cuillère à soupe d'amandes effilées
 - ▶ 50 g de beurre doux
 - ▶ ½ cuillère à café d'amande amère
 - ▶ 1 pâte brisée pur beurre
 - ▶ 1 cuillère à soupe de poudre d'amande
 - ▶ 100 g de sucre semoule
 - ▶ 2 œufs

Difficulté Abordable € € € €

- Préparation :**
- ▶ Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7)
 - ▶ Etalez la pâte dans un moule à tarte, répartissez les abricots coupés en quartier sur la pâte
 - ▶ Fouettez le beurre fondu avec le sucre et l'arôme d'amandes amères
 - ▶ Incorporez les œufs et la poudre d'amandes
 - ▶ Versez la préparation sur les abricots
 - ▶ Saupoudrez d'amandes effilées
 - ▶ Enfourez pendant 35 minutes



BARBECUE ET KARAOKÉ À LA RÉSIDENCE PASTEUR

À la résidence Pasteur, on a pu déguster de bonnes grillades. Ce mardi 14 mai, avec le retour du beau temps, le barbecue a réuni 25 personnes.

Un après-midi festif avec un karaoké a permis aux résidents de reprendre des chansons comme « la vie en rose » ou « le lundi au soleil ».

Nous avons pu découvrir de vrais talents de chanteur parmi les participants. Nous vous donnons rendez-vous aux prochains repas « Barbecue » de cet été avec d'autres surprises et de bonnes grillades.

Estelle



JEU | Sudoku n°10

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

Solution du Sudoku dans le prochain numéro...

Solution du n° 9

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

RETOUR EN IMAGES SUR VOS FÊTES DE LA MUSIQUE EN RÉSIDENCES...

Jeudi 20 Juin 2019



Virabanda

Alb



Claude et Mélanie

A d'V



Musique sur mesure

Gut



Isabelle Lépinay

Pas



Magalie Vae et Franck Robichon

t SP



Franck Sirotteau et Patricia

Schw

