

TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

n°
148

Le magazine de tous vos loisirs

Octobre / Novembre / Décembre 2022



votre incontournable p. 4

"ÇA MARCHE À TOURS"

MERCREDI 5 OCTOBRE

4^e édition de la marche intergénérationnelle



© Cyril Chigot

Les équipes du CCAS à vos côtés

Après un nouvel été caniculaire dû au dérèglement climatique, aux conséquences dévastatrices, partout dans le monde, la rentrée 2022 nous apporte heureusement son lot de bonnes nouvelles.

Ainsi, j'ai le plaisir de vous annoncer la tenue des **Banquets d'automne** dont nous attendions tous avec impatience le retour. Vrais moments de rencontres, de partage et de sourires !

Je vous invite vivement à participer à la **marche intergénérationnelle** le 5 octobre : court ou plus long, choisissez votre parcours... C'est vous qui décidez !

Le Salon "**Demain Séniors**" se tiendra également au Parc Expo, les 14, 15 et 16 octobre, avec une variété de stands et de conférences de qualité. J'espère avoir le plaisir de vous y saluer.

Comme toujours, les équipes du Centre communal d'action social (CCAS) se tiennent à votre écoute. N'hésitez pas à les solliciter.

Bonne lecture et à bientôt !

Rachel MOUSSOUNI
15^{ème} Adjointe au Maire de Tours
Vice-présidente du CCAS

vos incontournables à venir	P. 4
• "Ça marche à Tours" : 4 ^{ème} édition Mercredi 5 Octobre	p. 4
• Concerts "Mélod'Hiver"	p. 5
• Galettes des Rois à l'Hôtel de Ville	p. 5
• Soirée de fin d'année en Résidence	p. 6
• Cafés-Concerts - Galettes des Rois en Résidence	p. 6
on vous informe...	P. 7
• "Parcours Patrimoine Culturel"	p. 7
• En route pour les Courts Circuits !!!	p. 7
• À votre agenda...	p. 8
• Les Jeudis de la Santé	p. 8
• Artémis : un service de Tours Métropole Val de Loire	p. 9
• Découvrez le "Soft Volley" avec le TVB	p. 9
• Salon "Demain Séniors" : le programme de votre week-end	p. 10
• Formule Détente	p. 12
• Numérique : besoin de conseils ?	p. 12
• Agenda en Résidence	p. 13
en forme !	P. 14
• Gymnastique en résidence	
• Tai Chi Chuan / Qi Gong / Yoga sur chaise	
clins d'œil souvenirs :-)	P. 15
• "Douce Parenthèse" : une semaine dédiée au bien-être	
• Ça n'a pas fait un pli...	
• Tour(s) en balade	
sudokus, anagrammes et mots croisés	P. 17
un peu de cuisine...	P. 18
• Saumon au chou	
• Poire cuite au miel	
les solutions... et on ne triche pas !	P. 19

! En raison des conditions sanitaires actuelles, la programmation qui vous est communiquée à l'intérieur de ce magazine peut être soumise à des modifications voire à des annulations.
N'hésitez pas à vous rapprocher du service Animation au 02.18.96.12.01

- **Éditeur de la publication** : CCAS de Tours
- **Directrice de publication** : Rachel MOUSSOUNI - Vice-présidente du CCAS
- **Responsable de publication** : Caroline MACIAG - Directrice générale du CCAS
- **Rédaction** : Erwan KNEZEVIC, Claire-Hélène DUPONT, Nadia BEN AHMED, Nathalie LAUGAIS, Frédéric DUMAS, Nathalie DELMEAU-RACON, Karine SABATUT - CCAS de Tours
- **Relecture** : Christiane MOREAU, E. KNEZEVIC, C-H. DUPONT, N. BEN AHMED, N. LAUGAIS
- **Crédits photos et illustrations** : F. DUMAS, N. LAUGAIS, N. BEN AHMED - CCAS de Tours ; Cyril CHIGOT ; D.R. ; pixabay.com ; fr.freepik.com
- **Photo de une** : Nadia BEN AHMED
- **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS
- **Impression** : Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 LA MEMBROLLE-SUR-CHOISILLE
 - **Tirage** : 3 500 exemplaires
 - **Dépôt légal** : 4^e trimestre 2022
- **Contact** : CCAS de Tours - 2, allée des Aulnes - CS 81237 - 37012 TOURS CEDEX 1
02.18.96.11.15 - contact@ccas-tours.fr

www.ccas-tours.fr

au cœur de votre ville



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

- Aib** **Résidence LES ALBATROS**
1, rue de Saussure - 37200 TOURS
06.75.33.65.59 / 02.47.28.62.32
Votrice animatrice : Hafida
- AN** **Résidence ARCHE DES NOYERS**
10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS
06.70.52.83.61 / 02.47.41.64.80
Votrice animatrice : Hafida
- Gut** **Résidence GUTENBERG**
1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS
06.02.12.76.00 / 02.47.37.03.22
Votrice animatrice : Nathalie
- Pas** **Résidence PASTEUR**
53, rue du Sanitas - 37000 TOURS
06.02.13.97.36 / 02.47.66.67.04
Votrice animatrice : Estelle
- Sp** **Résidence SAINT-PAUL**
9, avenue Saint-Lazare - 37000 TOURS
06.02.10.23.96 / 02.47.05.56.12
Votrice animatrice : Estelle
- Schw** **Résidence SCHWEITZER**
1, rue du Docteur Schweitzer - 37000 TOURS
02.47.46.19.35
Votrice 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.





Marche intergénérationnelle

www.ccas-tours.fr

4^e édition
Mercredi
5 Octobre
2022

Rendez-vous à 13h15
au Parc de la Gloriette

Parcours n°1 :
DU PARC DE LA GLORIETTE
AU LAC DE LA BERGEONNERIE
(5,4 km)

Parcours n°2 :
PROMENADE AU
PARC DE LA GLORIETTE
(1,6 km)

2 parcours au choix !

Possibilité de traversée
du Lac en bateau, matelotage...
avec le Cercle de Voile
de Touraine

Ouvert à toutes et tous, Petits et Grands !
INSCRIPTIONS dès le 1^{er} Septembre : ☎ 02.18.96.11.15 de 14h00 à 17h00



GRATUIT

CONCERTS "MÉLOD'HIVER"

Nous vous invitons à participer à l'un des trois concerts organisés de 15 h à 16 h. L'occasion, à la veille des fêtes de fin d'année, de découvrir des artistes locaux.



Lundi 5 Décembre :
Arrimons-nous on s'en fiche !
Espace Gentiana - 90 avenue Maginot à Tours

Ce duo voix-guitare réinterprète des classiques du répertoire latino-américain en résonance avec des thèmes portés et incarnés par Nougaro, Jonasz, Barbara, Brel...

Mercredi 7 Décembre :
Swing Acoustic Project
Centre de vie du Sanitas – 10 place Neuve à Tours

Un quartet de jazz manouche "sans tambour ni trompette" mais avec un swing à la Django Reinhardt assuré, avec vitalité, par deux guitares, une contrebasse et un violon !



Vendredi 9 Décembre :
La Zonda

Espace Villeret Jacques Villeret – 11 rue de Saussure à Tours
Ce trio vous entraînera avec délice, dans une odyssée à travers l'Amérique latine : immersion au cœur d'un répertoire de chansons populaires entre rythme, émotions et joie de vivre insufflés par une voix enchanteresse et deux guitares puissantes et délicates...



Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01 du Lundi 7 au Vendredi 30 Novembre
Cette action est proposée aux personnes de plus de 65 ans résidant à Tours.
(Dans la limite des places disponibles).

GALETTES DES ROIS

GRATUIT

Mardi 3, Mercredi 4 et Jeudi 5 Janvier 2023
à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours de 14 h 30 à 18 h.

Le retrait des places se fera uniquement : Jeudi 8 Décembre de 9 h à 12 h
(dans la limite des places disponibles)
Mairie des Fontaines – Espace Jacques Villeret – 11 rue de Saussure à Tours.

Venir muni d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.
Cette manifestation est offerte aux personnes de plus de 65 ans résidant à Tours.



SOIRÉES DE FIN D'ANNÉE

Jeudi 15 Décembre de 18 h 30 à 22 h 30



- | | | |
|--|---|---|
| Alb Résidence LES ALBATROS
Animée par Serge Fouchet | An Résidence ARCHE DES NOYERS
Animée par Bourvil et Cie | Gut Résidence GUTENBERG
Animée par Motiv'et Compagnie |
| Pas Résidence PASTEUR
Animée par Alexandre et Patricia | St Résidence SAINT-PAUL
Animée par Etinc'elles | Schw Résidence SCHWEITZER
Animée par Duo Olicène |

Réservations auprès de la résidence de votre choix avant le Lundi 5 Décembre.
 Tarifs pour les personnes extérieures aux résidences : de 8,45 € à 22,60 € selon vos revenus.
 Cette action est proposée aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.
 (Dans la limite des places disponibles).

on vous informe...

"PARCOURS PATRIMOINE CULTUREL"

GRATUIT

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



- **Jeudi 20 Octobre à 14 h : "La Renaissance à Tours"**
De la Cathédrale aux portes du Vieux Tours en passant par l'Hôtel Beaune-Semblançay et l'Hôtel Gouin, découvrez les vestiges de la Renaissance.
Rdv 13 h 45 : Parvis de la Cathédrale
- **Jeudi 17 Novembre à 14 h : L'Église Saint-Julien**
Laissez-vous conter l'histoire de cette ancienne abbaye bénédictine, fondée par des moines auvergnats et dédiée à Saint Julien.
Rdv 13 h 45 : Chevet de l'Église, côté Square Prosper Mérimée
- **Jeudi 15 Décembre à 18 h : Les illuminations à Tours**
Des boulevards à la rue Nationale, jusqu'au Vieux Tours, la ville se révèle sous un nouveau jour.
Rdv 17 h 45 : devant l'Office de Tourisme



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

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01, **jusqu'à 48 heures avant la date de la visite**, dans la limite des places disponibles.
 Cette action est offerte aux personnes de plus de 65 ans résidant à Tours.

CAFÉS-CONCERTS GALETTES DES ROIS

En Résidence de 15 h à 16 h 30

- | | |
|---|--|
| St Résidence SAINT-PAUL
Jeudi 9 Janvier | Gut Résidence GUTENBERG
Mardi 17 Janvier |
| Pas Résidence PASTEUR
Mardi 10 Janvier | An Résidence ARCHE DES NOYERS
Mercredi 18 Janvier |
| Schw Résidence SCHWEITZER
Jeudi 12 Janvier | Alb Résidence LES ALBATROS
Jeudi 19 Janvier |

Réservation auprès de la résidence de votre choix.
 Tarifs pour les personnes extérieures aux résidences : 4,20 €
 Cette action est proposée aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.
 (Dans la limite des places disponibles).



En route pour les *Cours Circuits* !!!

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



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

- Les prochaines destinations :
- **En Octobre : "Villaines les Rochers et son artisanat"**
 - **En Novembre : "De Montlouis en direction du Nord de Tours"**

Cette action s'adresse aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.
 Renseignements et inscriptions auprès de Nathalie au 06.79.83.93.18, dans la limite des places disponibles. **Participation : 2,10 € / circuit**



À VOTRE AGENDA...

GRATUIT

À l'occasion de cette journée sans voiture et dans le cadre de l'événement "Tours en Selle", la Direction des Sports vous invite à découvrir (à pied ou à vélo) **2 circuits d'orientation** situés au cœur de la Ville de Tours. Tout en cherchant son chemin, l'objectif est de trouver différentes énigmes sans se tromper.

- 1 circuit orienté "Un jeu de piste en ville" - accessible en famille
- 1 circuit "Vél'Observe au Tours de toi" - accessible à tous

Les documents seront à demander au stand Ville de Tours. Une fois les énigmes trouvées, rendez-vous de nouveau sur le stand, une récompense vous attend.

Dimanche 9 Octobre de 9 h à 18 h - Place Anatole France



ARTÉMIS

Vous souhaitez réaliser des travaux d'isolation, d'amélioration des performances énergétiques, d'adaptation à un handicap, dans votre logement ? Vous avez besoin de conseils ?

Le service public d'aide à la rénovation de l'habitat **ARTÉMIS** a été créé par **Tours Métropole Val de Loire** pour accompagner vos projets, quels que soient la nature des travaux, les caractéristiques du logement, votre niveau de ressources... **ARTÉMIS** c'est un guichet unifié, un service gratuit, des conseils personnalisés et une garantie de neutralité.

ARTÉMIS sera l'interlocuteur privilégié qui vous accompagnera dans vos démarches pour :

- Vous apporter des réponses sur les aspects techniques, financiers, réglementaires...
- Vous proposer des aides financières et un accompagnement personnalisé en fonction de vos besoins
 - Organiser la mise en relation avec les professionnels du bâtiment
 - Assurer la mise en relation avec des partenaires
- Réaliser la gestion et le suivi des dossiers de financements des publics éligibles...

Vous pouvez prendre contact avec ARTÉMIS :

- Par téléphone au **02.47.33.18.88** du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h. (fermeture le mardi après-midi)
- ou par mail : artemis@tours-metropole.fr

les jeudis de la santé

Cycle de conférences gratuites



les jeudis de la santé conférence gratuite
HÔTEL DE VILLE DE TOURS DE 18H30 À 20H

13 octobre 2022
Faut-il craindre de nouvelles pandémies ?

www.tours.fr



les jeudis de la santé conférence gratuite
HÔTEL DE VILLE DE TOURS DE 18H30 À 20H

1^{er} décembre 2022
Comment notre cerveau interprète-t-il le monde ?

www.tours.fr



les jeudis de la santé conférence gratuite
HÔTEL DE VILLE DE TOURS DE 18H30 À 20H

19 janvier 2023
Des os solides pour toute la vie

www.tours.fr

HÔTEL DE VILLE DE TOURS de 18h30 à 20h
sans inscription



DÉCOUVREZ LE "SOFT VOLLEY"



Importé du Japon, le Soft Volley est une activité sportive et ludique, dérivée du Volley-Ball et de ses règles, adaptée et accessible notamment pour les loisirs Séniers. Le Soft Volley se joue en équipe de 4 joueur(se)s. Il peut être mixte et se pratique sur un terrain plus petit, un filet plus bas et un gros ballon léger et souple... dans une ambiance conviviale.

Le "Soft Volley" favorise la coordination gestuelle et visuelle, permet d'améliorer les qualités de concentration et de relaxation neuro-musculaire. Des conseils seront donnés par un préparateur physique, un kinésithérapeute, un médecin, et les joueurs seront préparés physiquement en fonction des possibilités de chacun. Les entraînements sont structurés selon un protocole établi. Cette activité sportive se déroule **le jeudi de 13 h 30 à 15 h 30 et le dimanche matin de 10 h à 12 h au Palais des Sports de Tours**. Elle nécessite un certificat médical de non contre-indication et la prise d'une licence à la fédération française de Volley Ball pour un coût de 95 € avec la fourniture d'un maillot. Une séance d'essai est possible.

Renseignements : Christian CHEBASSIER - 06.81.68.62.63 - christian.chebassier@gmail.com

Venez à la rencontre de la section "Soft Volley" du TVB sur le stand partagé du CCAS durant le Forum "Demain Séniors" du 14 au 16 Octobre.

SALON DEMAIN SENIORS MARIAGE HABITAT

Le week-end de tous vos projets

Découvrez le programme du salon
en partenariat avec le



ENTREE GRATUITE

14 16

OCT.
2022
PARC EXPO
DE TOURS

VENDREDI 14 OCTOBRE 2022

Le matin	SONARA	Soins individuels (réflexologie, esthétique flash, massage amma)	
En continu	CCAS	Initiation /sensibilisation aux combinaisons de vieillissement	
11:15 – 12:00	SONARA	Gymnastique posturale orientation prévention des chutes	45 min
12:00 – 13:00	Antoine Gérard	Analyse de cas (situations complexes)	60 min
13:00 – 13:45	Antoine Gérard	Analyse de cas (situations complexes)	45 min
13:45 – 14:15	Rions Ensemble	Yoga du rire	30 min
14:15 – 15:00	ANAH & Artémis	Les dispositifs pour adapter son logement	45 min
15:00 – 15:45	AGEVIE	Parcours aidants : regards croisés et accompagnement	45 min
15:45 – 16:45	ERVMA	Comprendre et modifier le regard sur le vieillissement	60 min
16:45 – 17:30	France AVC Docteur Denis Saudeau	Les AVC comment les éviter et prendre soin de soi	45 min
17:30 – 18:30	Antoine Gérard	Culture d'établissement	60 min

SAMEDI 15 OCTOBRE 2022

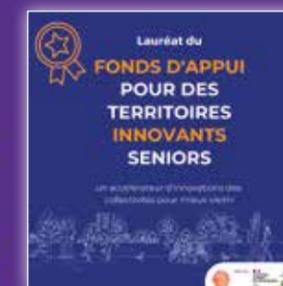
Le matin	SONARA	Soins individuels (réflexologie, esthétique flash, massage amma)	
Le matin	ERVMA	Passation de STEP 1 – ICOPE (maintien de l'autonomie)	
En continu	Wimoov	S'initier à la mobilité : test de vélos à assistante électrique	
En continu	CCAS	Initiation /sensibilisation aux combinaisons de vieillissement	
En continu	Association Courteline	Atelier Stimulation mémoire (places limitées)	2 x 30 min
10:30 – 11:00	Ensemble 2 générations	Café discussion : logement intergénérationnel	30 min
10:30 – 11:30	Antoine Gérard	Faut-il appeler un vieux, un vieux ?	60 min

11:30 – 12:30	Université de Tours Professeure Taconnat	La mémoire	60 min
12:30 – 13:15	Association Courteline	Sophrologie : Isabelle Garcia	45 min
13:15 – 14:00	Association Courteline	Sport Santé – Sandrine Tilmant (places limitées)	45 min
14:00 – 14:30	CCAS de Tours	Présentation des services du CCAS de Tours	30 min
14:30 – 15:00	Agevie	Une association innovante au service des seniors	30 min
15:00 – 15:45	ERVMA	Vieillir en Santé : le programme ICOPE de l'OMS pour maintenir son autonomie	45 min
15:45 – 16:30	Prévention routière	Conduite sénior	45 min
16:30 – 17:15	SONARA	Danse Indienne : Bollywood	45 min

DIMANCHE 16 OCTOBRE 2022

Le matin	SONARA	Soins individuels (réflexologie, esthétique flash, massage amma)	
Le matin	ERVMA	Passation de STEP 1 – ICOPE (maintien de l'autonomie)	
En continu	Wimoov	S'initier à la mobilité : test de vélos à assistante électrique	
En continu	CCAS	Initiation /sensibilisation aux combinaisons de vieillissement	
En continu	Association Courteline	Atelier Stimulation mémoire (places limitées)	2 x 30 min
10:30 – 11:15	Afflelou*	Tests auditifs : quantifier l'acuité auditive	45 min
11:15 – 12:00	France AVC	660 km à vélo après un AVC : Alain Brivet raconte	45 min
12:00 – 12:45	Médiation	Contre les préjugés et si on parlait ? La médiation s'écouter pour mieux se comprendre.	45 min
12:45 – 13:30	SONARA	Gymnastique posturale orientation prévention des chutes	45 min
14:45 – 15:30	Antoine Gérard	Être aidant et aimant	45 min
15:30 – 16:00	Cabaret*	Magiciens	30 min
16:00 – 16:30	Soliha	Adapter son logement pour bien vieillir chez soi	30 min

*programmation Tours Événements, partenaires commerciaux.



Retrouvez le programme
mis à jour sur senior-attitude.fr

NOUVEAU

FORMULE DÉTENTE



Le CCAS de Tours vous propose désormais de venir **vous restaurer** et **vous divertir** au sein des résidences autonomie avec la **"Formule Détente"**.

Cette formule s'adresse aux **Séniors de 62 ans et plus résidant sur la Ville de Tours. Elle comprend le déjeuner et l'animation de l'après-midi** (en fonction de la programmation, du lundi au vendredi) sur l'une des 5 Résidences Autonomie :

ARCHE DES NOYERS, LES ALBATROS, GUTENBERG, PASTEUR et SAINT-PAUL

Pour cela, choisissez **une animation dans la programmation ci-contre** et **contactez le responsable de la résidence** pour vous inscrire et commander votre repas (choix entre 2 menus).

Les agents vous accueilleront pour le repas ; les 3 animatrices prendront le relais pour vous faire **participer aux programmes d'animations** élaborés par leurs soins et partager des **moments chaleureux et conviviaux**.

TARIFS "Formule Détente" (repas du midi + animation après-midi) :

- Jeux, Courts-Circuits, ... : **10,00 €**
- Culturel : café-concerts, conférences, ... : **12,00 €**
- Concours : belote, loto, ... : **15,00 €**
- Culinaire : crêpes-party, ateliers, activités similaires, ... : **12,00 €**
- Créatif : art floral, créations manuelles, ... : **15,00 €**

RÉSERVATION :

- Vous pourrez commander votre formule **7 jours ouvrés avant la date** de votre choix, directement **auprès du responsable de résidence, et annuler votre formule 3 jours ouvrés avant la date.**
- En cas d'annulation passé ce délai, et sans justification médicale, la formule vous sera facturée intégralement.

NUMÉRIQUE : BESOIN DE CONSEILS ?

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

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

GRATUIT

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

agenda en résidence

Crêpes Partys en Octobre

Où ?

- **Jeudi 6 :**
Résidence Saint-Paul
- **Vendredi 7 :**
Résidence Pasteur
- **Mardi 11 :**
Résidence Les Albatros
- **Mercredi 12 :**
Résidence Arche des Noyers

Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 4,20 €

Jeudi 6 Octobre

Tricot solidaire

- **Où ? Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? Gratuit
*Programmation les Jeudis
20 Octobre, 7 et 17 Novembre
et 1^{er} Décembre.*

Mardi 11 Octobre

Atelier floral

- **Où ? Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mercredi 19 Octobre

Après-midi Jeux

- **Où ? Résidence Arche des Noyers**
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €

Raclettes en Novembre

Où ?

- **Mardi 15 :**
Résidence Gutenberg
- **Mercredi 23 :**
Résidence Arche des Noyers
- **Jeudi 24 :**
Résidence Les Albatros

Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? De 8,45 € à 10,95 €

Mercredi 2 Novembre

Atelier "Libre comme l'Art"

- **Où ? Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 4,20 €

Jeudi 17 Novembre

Loto

- **Où ? Résidence Schweitzer**
Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,50 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mardi 22 Novembre

Après-midi culturel

- **Où ? Résidence Pasteur**
Quand ? À 15 h
Animé par ? Kameleon
Combien ça coûte ? 4,20 €

Lundi 28 Novembre

Atelier floral

- **Où ? Résidence Saint-Paul**
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mardi 29 Novembre

Atelier floral

- **Où ? Résidence Pasteur**
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Loto

- **Où ? Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,50 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Animations librement accessibles aux Séniors de Tours de plus de 62 ans et extérieures aux résidences du CCAS.

Mercredi 7 Décembre

Loto

- **Où ? Résidence Arche des Noyers**
Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,50 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Jeudi 8 Décembre

Loto

- **Où ? Résidence Les Albatros**
Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,50 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Loto

- **Où ? Résidence Saint-Paul**
Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,50 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Atelier floral

- **Où ? Résidence Schweitzer**
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Vendredi 9 Décembre

Loto

- **Où ? Résidence Pasteur**
Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,50 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Lundi 12 Décembre

Atelier floral

- **Où ? Résidence Arche des Noyers**
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mardi 13 Décembre

Atelier floral

- **Où ? Résidence Les Albatros**
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

GYMNASTIQUE EN RÉSIDENCE *

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

Alb 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**
Jeudi de **15 h 30 à 16 h 30** - Gym douce

Pas Résidence **PASTEUR**
Lundi de **14 h à 15 h** - 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

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



clins d'œil souvenirs ;-)

"DOUCE PARENTHÈSE" : UNE SEMAINE DÉDIÉE AU BIEN-ÊTRE



Du 20 au 24 Juin, une semaine bien-être nommée "Douce Parenthèse" a été organisée dans toutes les résidences du CCAS.

Pour le plus grand bonheur des résidents, cinq ateliers bien-être, conduits par des professionnels, ont été proposés dans chaque résidence :

• 4 ateliers collectifs : le yoga sur chaise, la danse assise, la relaxation musicale et les automassages ainsi qu'un atelier de création de cosmétiques.

• Et un atelier individuel de réflexologie plantaire ou palmaire en séance de 20 minutes par personne.

Cette semaine a remporté un vif succès puisque 74 personnes ont pu profiter de ces actions. Les résidents ont été ravis de pouvoir découvrir de nouvelles propositions. Ils ont pu danser avec les foulards et éventails de Julie LEROYER, se relaxer au son des bols tibétains et carillons de Christophe DAMANGE, s'essayer aux postures de yoga avec Anaïs CHANAT, profiter des massages de Léa GORE pour se laisser aller ou encore fabriquer un masque exfoliant et adoucissant pour les mains avec les animatrices.

Cette expérience bien-être a été l'occasion pour les résidents de prendre soin d'eux et de se faire plaisir. Un certain lâcher-prise a été remarqué par les professionnels présents. Ces séances ont permis de partager de beaux moments de convivialité. Une expérience à renouveler !

Nathalie L.



TAÏ CHI CHUAN *

(gymnastique traditionnelle chinoise)

Schw Mardi
de **9 h 30 à 10 h 30**
Résidence **SCHWEITZER**

Col Mercredi
de **14 h à 15 h**
Salle **GRANGE DU COLOMBIER**



QI GONG *

(gymnastique énergétique chinoise)

Col Mardi
de **11 h à 12 h**
Salle **GRANGE DU COLOMBIER**

Schw Vendredi
de **14 h à 15 h**
Résidence **SCHWEITZER**



YOGA SUR CHAISE *

Pas Lundi
de **9 h 30 à 10 h 30**
Résidence **PASTEUR**

Col Vendredi
de **10 h à 11 h**
Salle **GRANGE DU COLOMBIER**



S'adresse aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.

Par session de 10 séances au tarif de 33,00 € (35,00 € pour le Yoga sur chaise)

Participation sur inscription au 02.18.96.12.01, dans la limite des places disponibles.

* UN CERTIFICAT MÉDICAL DE MOINS DE TROIS MOIS DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DE CES ACTIVITÉS VOUS SERA DEMANDÉ À L'INSCRIPTION.

ÇA N'A PAS FAIT UN PLI...

Imaginez 10 couturières ensemble, tirées à quatre épingles, travaillant dans le même but : faire plaisir aux équipes des résidences. Et bien, c'est coton!

Toutes ou presque, couturières de métier, ont filé doux pour relever le challenge de fabriquer 50 tabliers et battre à plates coutures le seul mois qu'elles avaient pour finaliser le projet. Autant dire, faire passer un chameau par le chas d'une aiguille.

L'identité du groupe s'est construite de fil en aiguille, sans mettre le doigt sur la couture du pantalon mais plutôt, assise en tailleur.



Dompter les machines à coudre, équivalait à chercher une aiguille dans une botte de foin...

Chuuut, motus et bouche cousue, ces joyeuses couturières clandestines ont su garder le secret.

Cette histoire qui n'est pas cousue de fil blanc, a permis à ces petites mains, de partager des moments de convivialité, et cela sans faire dans la dentelle !

Karine et Nathalie DR.



TOUR(S) EN BALADE

Dans une ambiance détendue et équipés comme il se doit, chapeaux et chaussures adaptées, vous avez été nombreux à relever le défi "Tour(s) en Balade".

Pour notre plus grand plaisir, au programme de chaque baguenaude : bol d'air, marche douce adaptée à tous, découverte d'un parc ou d'un jardin de la ville et convivialité avec un goûter ou un pique-nique partagé, sans oublier les rires et la bonne humeur.

Au fil de ces promenades, nous avons (re)découvert, Les Grandes Brosses, l'Île Honoré de Balzac (avec ses animaux et ses vignes), le Parc de la Gloriette (et son fameux potager) et le jardin des Prébendes d'Oé. Le bien-être procuré s'est conjugué avec les anecdotes historiques, les connaissances botaniques, zoologiques et ornithologiques contées et transmises par Marcel AURIAULT (sous le regard de son fidèle compagnon Chouchou), qui nous a fait l'honneur d'être notre espiègle guide tout au long de ces aventures. Nous garderons longtemps à l'esprit ses nombreux poèmes déclamés...

Nous vous donnons rendez-vous l'année prochaine, chaque 1^{er} mercredi du mois de Mai à Septembre, pour découvrir ensemble de nouveaux circuits !

Nadia



jeux

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

 **N°44**
FACILE

 **N°45**
MOYEN

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

ANAGRAMMES

Trouvez les anagrammes des 10 mots de la grille de gauche pour former verticalement dans la grille de droite le nom de deux grandes îles.

G	A	M	I	N	E
S	U	A	I	R	E
D	O	P	A	G	E
S	A	L	A	U	D
M	A	N	E	G	E
G	A	L	O	N	S
S	O	U	R	I	S
C	A	D	E	A	U
L	A	P	I	N	S
S	U	C	R	E	E

MOTS CROISÉS

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

HORIZONTALEMENT :

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

VERTICALEMENT :

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



SAUMON AU CHOU

INFO SANTÉ : Le saumon est riche en oméga 3 qui est bénéfique pour le cerveau.

Ingrédients : pour 2 personnes

- ▶ ½ chou frisé
- ▶ 2 cuillères à soupe d'aneth frais, haché ou congelé
- ▶ 2 filets de saumon (120 à 150 g chacun)
- ▶ ½ cuillère à café de moutarde de Dijon
- ▶ ½ cuillère à café de zeste de citron bio
- ▶ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ▶ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ▶ Sel, poivre



Préparation :

- ▶ Préchauffez votre four Th. 8 (240 ° C).
- ▶ Lavez et émincez le chou frisé.
- ▶ Dans une casserole faites revenir le chou avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, ajoutez sel et poivre et laissez cuire pendant 6 mn.
- ▶ Salez et enfournez le saumon environ 8 à 9 mn jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- ▶ Pendant ce temps, battez ensemble le zeste et le jus de citron, l'aneth, la moutarde et les 2 cuillères à soupe d'huile restantes. Salez selon votre goût, votre vinaigrette est prête.
- ▶ Arrosez votre plat avec la vinaigrette puis servez avec du quinoa ou de la semoule de couscous.



POIRE CUITE AU MIEL



INFO SANTÉ : Le miel a de nombreuses vertus : antibactérien, antiviral, antioxydant...

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 4 poires
- ▶ Yaourt à la grecque / granola (mélange d'amandes, noix, noisettes, noix de cajou, parfois avec de l'avoine et du miel) selon les goûts
- ▶ 120 ml de miel (ou sirop d'érable)
- ▶ ¼ de cuillère à café de cannelle en poudre
- ▶ 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 190°C (Th. 6/7).
- ▶ Coupez les poires en deux, puis découpez un petit morceau de la partie inférieure pour que les poires restent à plat lorsqu'elles sont placées sur la plaque de cuisson.
- ▶ A l'aide d'une cuillère à café, retirez les pépins.
- ▶ Disposez les poires, face vers le haut, sur la plaque. Saupoudrez uniformément de cannelle, n'hésitez pas à en rajouter si vous le souhaitez.
- ▶ Fouettez le miel et l'extrait de vanille dans un petit bol. Versez la plus grande partie du sirop sur les poires, en réservant environ 2 cuillères à à soupe pour la fin de la cuisson.
- ▶ Faites cuire les poires pendant environ 25 mn jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées sur les bords. Retirez du four et arrosez immédiatement du reste du mélange de miel.
- ▶ Servir chaud, éventuellement avec du yaourt et/ou du granola.



| sudokus

N° 44

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

N° 45

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

| anagrammes

I	G	N	A	M	E
S	U	E	R	A	I
P	A	G	O	D	E
A	D	U	L	A	S
M	E	N	A	G	E
S	L	O	G	A	N
R	O	U	S	S	I
A	U	D	A	C	E
S	P	I	N	A	L
C	E	S	U	R	E

| mots croisés

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



SALON DEMAIN SENIORS MARIAGE HABITAT

Le week-end de tous vos projets

ENTREE GRATUITE

14 16

OCT.
2022
PARC EXPO
DE TOURS