

TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit



Le magazine de tous vos loisirs

Avril / Mai / Juin 2023



VOTRE MAGAZINE FÊTE
SON 150^{ÈME} NUMÉRO !

designed by freepik

VILLE DE
TOURS

 **CCAS**
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE TOURS



© Cyril Chigot

Déjà le 150^{ème} numéro... Ça se fête !

Enfin le Printemps ! Mais il n'arrive pas seul car le CCAS de la Ville de Tours vous a réservé un programme d'activités rempli de belles nouveautés.

Avant de les évoquer, je souhaite tout particulièrement attirer votre attention sur le "Plan Bien Vieillir à Tours" et vous convier aux différentes réunions de restitution programmées en Juin.

Au mois de Mai, nous aurons le plaisir de vous accueillir au Pym's pour "Alors on danse !", un après-midi dansant au rythme de chansons allant des années 20 aux années 80. Ne manquez pas ce rendez-vous !

Vous pouvez même devenir "Mannequin amateur de 65 ans et plus" au défilé de mode Séniors "Ô le Bel Âge !" le 1^{er} juin à l'Hôtel de Ville.

Et quoi de mieux, avec l'arrivée des beaux jours, que de découvrir les nouvelles sorties organisées dans le cadre de "Tour(s) en Balade", des "Parcours Patrimoine Culturel" et évidemment des "Courts Circuits" ? Inscrivez-vous vite !

Par ailleurs, nous vous invitons en Mai à prendre part à l'itinéraire culturel "Senar" autour de l'Art Contemporain en partenariat avec la galerie d'Art "EXUO" à la résidence Schweitzer.

Il me reste à vous souhaiter une bonne lecture en espérant vous retrouver très prochainement aux Fêtes de la Musique au sein de nos résidences et au Banquet d'Automne à la rentrée.

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

recensement canicule	P. 4
"Plan Bien Vieillir à Tours"	P. 5
vos incontournables à venir	P. 6
• "Silvertruck"	p. 6
• Le Banquet d'Automne	p. 7
• Soir de Fête "Ô Le Bel Âge"	p. 7
• "La Fête des Voisins" en Résidence	p. 8
• Soirée "Fête de la Musique"	p. 8
• "Alors On Danse !" - Après-midi dansant au Pym's	p. 9
on vous informe...	P. 10
• "Tour(s) en Balade"	p. 10
• "Parcours Patrimoine Culturel"	p. 11
• En route pour les Courts Circuits !!!	p. 11
• "Senar" - Rencontre autour de l'Art contemporain avec la galerie "EXUO"	p. 12
• "Prévention routière" - Ateliers de conduite	p. 12
• "Être aidant et aimant, être aimé et aidé"	p. 13
• Numérique : besoin de conseils ?	p. 13
• "Jetez un œil sur votre vue"	p. 14
• Bibliothèque Sonore	p. 14
• Agenda en Résidence	p. 15
• Les Jeudis de la Santé	p. 16
• La Guinguette de Tours sur Loire : les dates d'ouverture	p. 16
en forme !	P. 17
• Gymnastique en résidence	
• Tai Chi Chuan / Qi Gong / Yoga sur chaise	
clins d'œil souvenirs ;-)	P. 18
• Ambiance garantie aux Galettes !	
• Au soutien des proches aidants et des aidés	
• Jetez un coup œil sur votre vue	
• Qui est qui ?	
• Et si vous deviez repasser votre code...	
jeux	P. 20
un peu de cuisine...	P. 22
• Salade de pommes de terre, avocat et saumon	
• Gâteau au lait concentré	
les solutions... et on ne triche pas !	P. 23

• **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** : Claire-Hélène DUPONT, Nadia BEN AHMED, Frédéric DUMAS, Nathalie LAUGAY, Solenne MADY, Estelle BARRANGER - CCAS de Tours
 • **Relecture** : Christiane MOREAU, Erwan KNEZEVIC, C-H. DUPONT, N. BEN AHMED, N. LAUGAY
 • **Crédits photos et illustrations** : F. DUMAS, E. BARRANGER, C. MOREAU - CCAS de Tours ; Cyril CHIGOT ; D.R. ; pixabay.com ; fr.freepik.com
 • **Illustration de une** : Frédéric DUMAS - fr.freepik.com
 • **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS
 • **Impression** : Gibert Clarey Imprimeurs - 55, rue Charles Coulomb - 37170 Chambray-lès-Tours
 • **Tirage** : 3 000 exemplaires
 • **Dépôt légal** : 2^e trimestre 2023
 • **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
 Votre animatrice : Hafida
- AN** Résidence ARCHE DES NOYERS
 10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS
 ☎ 06.70.52.83.61 / 02.47.41.64.80
 Votre animatrice : Hafida
- Gut** Résidence GUTENBERG
 1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS
 ☎ 06.02.12.76.00 / 02.47.37.03.22
 Votre animatrice : Nathalie
- Pas** Résidence PASTEUR
 53, rue du Sanitas - 37000 TOURS
 ☎ 06.02.13.97.36 / 02.47.66.67.04
 Votre animatrice : Estelle
- Sp** Résidence SAINT-PAUL
 9, avenue Saint-Lazare - 37000 TOURS
 ☎ 06.02.10.23.96 / 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 DÉSIRES RECEVOIR MON MAGAZINE PAPIER CHEZ MOI

JE DÉSIRES 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 : rgpd@ccas-tours.fr - 02.18.96.11.15, ou par courrier à : Délégué à la protection des données, 2 Allée des Aulnes, CS 81237, 37012 TOURS Cedex 1.



À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ ET DES RISQUES DE CANICULE, FAITES-VOUS CONNAÎTRE !



En cas de risques exceptionnels et notamment de canicule, les départements mettent en place un plan connu sous le nom de "Plan Canicule". C'est un dispositif de veille et d'urgence.

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, peuvent à leur demande et par prévention s'inscrire sur ce fichier pour se faire connaître.

Votre inscription facilitera l'intervention des services en cas d'alerte à la canicule.

Les personnes domiciliées à TOURS et intéressées par ce recensement peuvent se renseigner : CCAS de Tours - 2, Allée des Aulnes - 37012 TOURS CEDEX 1 - ☎ 02.18.96.11.15

Déjà inscrits ?! Votre situation n'a pas changé : vous n'avez rien à faire.
Si vous avez vécu des changements ou vous allez en vivre, vous pouvez le signaler au CCAS de Tours. N'oubliez pas de nous informer de vos absences pendant l'été.

Quelques rappels et recommandations :



Avant la canicule, j'anticipe :

- Je vérifie l'état de mon ventilateur et je m'équipe d'un brumisateur
- Je fais quelques provisions de conserves (légumes, fruits, compotes, ...)
- Je fais quelques provisions de produits surgelés
- Je mets de côté les numéros de téléphone de mes proches, médecin, aide à domicile, ...
- Inutile de stocker de l'eau, celle du robinet est potable !

EN CAS DE DIFFICULTÉS, APPELER LE CCAS DE TOURS AU 02 18 96 11 15

Pendant la canicule :

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Je mouille mon corps et je me ventile



Je mange en quantité suffisante



J'évite les efforts physiques



Je ne bois pas d'alcool



Je bois régulièrement de l'eau



Je maintiens ma maison au frais: je ferme les volets le jour



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Et en cas de difficulté pour assurer vos repas, vous pouvez contacter le Service de **Portage de Repas** du CCAS de Tours : ☎ 02.18.96.11.99



"PLAN BIEN VIEILLIR À TOURS"



La prise en compte du vieillissement de la population, de ses besoins présents et à venir sont des enjeux importants. Pour apporter des réponses adaptées, en 2022, la Ville de Tours et le CCAS ont fait réaliser un **diagnostic du "Bien Vieillir à Tours"**. Des services, des élus, des acteurs du territoire et des Séniors ont été interrogés pour faire ce travail.

Quoi ?

Monsieur le Maire de Tours et les membres du Comité de pilotage du **"Plan Bien Vieillir à Tours 2023 - 2026"** souhaitent informer les habitants au cours de **réunions de restitution ouvertes au grand public**. Ils auront le plaisir de partager avec vous des éléments de ce travail et d'échanger sur la suite.

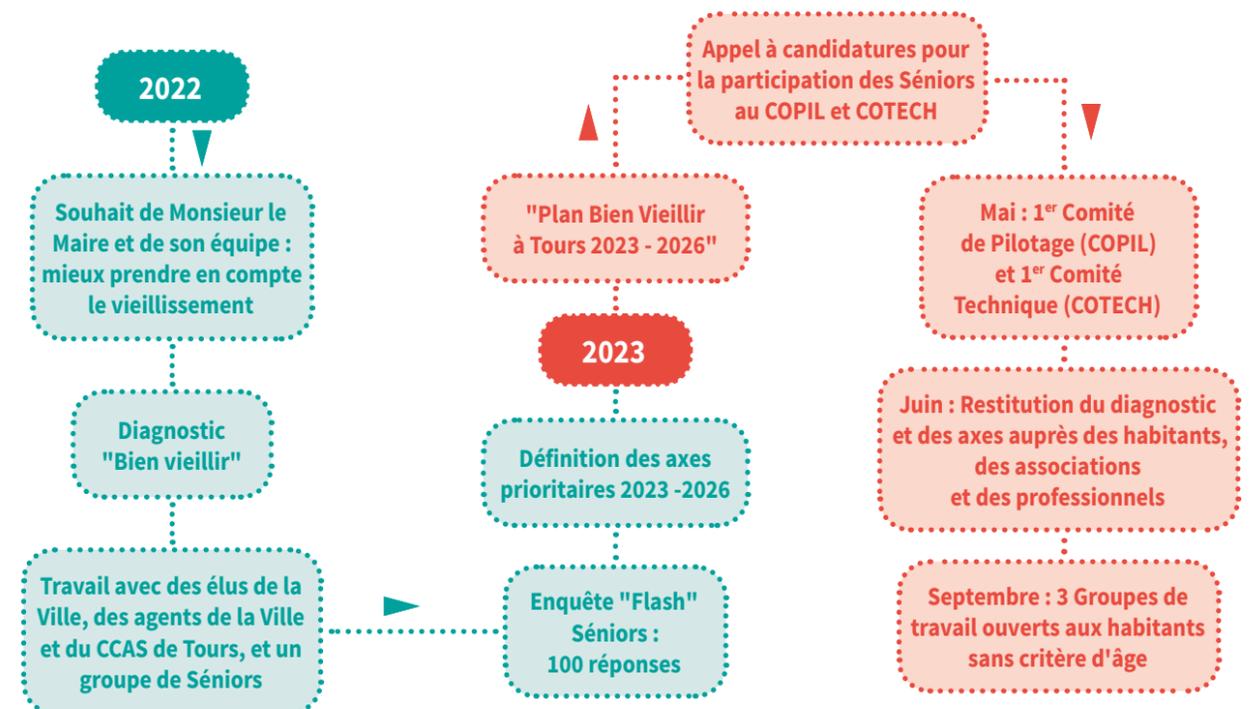
Pour qui ?

Ces réunions sont à destination de l'ensemble des habitants de la Ville de Tours, des professionnels et bénévoles.

Quand et où ?

- **Vendredi 2 Juin à 11 h : Espaces Jacques Villeret - 11, rue de Saussure - Tours**
- **Vendredi 9 Juin à 11 h 15 : Salle Grange du Colombier - 150, rue du Colombier - Tours**
- **Vendredi 23 Juin à 15 h 30 : Salle Paul Tixier - Les Halles de Tours - Place Gaston Paillhou**

Le "Plan Bien Vieillir à Tours 2023 - 2026" :



MARDI 18 AVRIL
de 14h à 17h

MONCONSEIL - TOURS
Parking Pierre Gandet
Rue Daniel Mayer

ADAPTER SON LOGEMENT AVEC DES AIDES DE CONFORT ET DE SÉCURITÉ

"Silvertruck[®]", véhicule aménagé et 100% adapté, vient à votre rencontre. Vous pourrez découvrir des solutions adaptées à votre logement tels que du mobilier et des aides techniques qui vous simplifieront la vie au quotidien et amélioreront votre confort.

En parallèle, Jean-Philippe ARNOUX, Directeur Silver Economie et Accessibilité chez Saint-Gobain vous présentera des dispositifs d'aides financières à l'occasion d'une conférence en fonction de la demande (places limitées - inscriptions sur place au "Silvertruck[®]") à l'EHPAD "MONCONSEIL" situé 1, rue Hélène Lazareff, à proximité du parking Pierre Gandet.



Renseignements : 02.18.96.12.01

vos incontournables à venir

Le magazine de tous vos loisirs - n° 150



LE BANQUET D'AUTOMNE

aura lieu au Palais des Congrès de Tours

Lundi 18 Septembre de 12 h à 16 h 30

Une seule date, mais autant de places !

Retrait des places auprès des Comités de Quartier
à partir du Mardi 2 Mai

Vous munir de votre pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.
Renseignements : service Animation au 02.18.96.12.01

Cette action est proposée aux personnes de 65 ans et plus résidant à Tours.

SOIR DE FÊTE : "Ô LE BEL ÂGE !"

Jeudi 1^{er} Juin à 18 h 30 - Hôtel de Ville de Tours



Vous souhaitez participer au **DÉFILÉ DE MODE SÉNIORS** organisé par l'ERVMA, la Ville de Tours et le CCAS, **INSCRIVEZ-VOUS !**



DEUX POSSIBILITÉS :

- 1) Être "Mannequin amateur de 65 ans et plus" au défilé de mode Séniors Hommes et Femmes.** (aucun critère physique n'est demandé - dans la limite des places disponibles)
- 2) Apporter votre témoignage sur « La Beauté ». Il sera joué par des acteurs à cette occasion.** Répondez aux questions suivantes (aucune longueur de texte n'est exigée) :
 - Quel est le plus beau souvenir de votre vie ?
 - Quelle est la plus belle personne que vous ayez rencontrée dans votre vie ? Et pouvez-vous la décrire en quelques mots ?
 - Que trouvez-vous de beau en vous ?

Inscriptions et Retours : CCAS de Tours - 2 allée des Aulnes - C.S. 81237 - 37012 Tours cedex 1
ou par mail à l'adresse : contact@ccas-tours.fr **avant le Lundi 17 Avril.**

Renseignements : service Animation au 02.18.96.12.01

Cette action est proposée aux personnes de 65 ans et plus résidant à Tours.

" LA FÊTE DES VOISINS " EN RÉSIDENCE

Venez partager un moment convivial, rencontrer vos voisins autour de mets réalisés par chacun.
Vous souhaitez participer à cet événement national ? Alors à vos fourneaux !

• **Lundi 22 Mai de 18 h 30 à 21 h 30**

Résidences **ALBATROS**, **ARCHE DES NOYERS**, **GUTENBERG** et **SCHWEITZER**

• **Mercredi 24 Mai de 18 h 30 à 21 h 30**

Résidences **PASTEUR** et **SAINT-PAUL** (au Pym's)

Vous habitez le quartier et souhaitez vous associer à cette fête ?

Inscrivez-vous auprès de la résidence de votre choix avant le **Mercredi 10 Mai**,
dans la limite des places disponibles.

SOIRÉE "FÊTE DE LA MUSIQUE"

Jeudi 15 Juin de 18 h 30 à 22 h 30



Bourvil et Cie

Motiv'et Compagnie

Stéphane Berlot

Les 2 Rives

Claude et Mélanie

Orchestre Jean-Luc Vivanis

Alb Résidence **LES ALBATROS**
Animée par *Bourvil et Cie*

An Résidence **ARCHE DES NOYERS**
Animée par *Motiv'et Compagnie*

Gut Résidence **GUTENBERG**
Animée par *Stéphane Berlot*

Pas Résidence **PASTEUR**
Animée par *Les 2 Rives*

St Résidence **SAINT-PAUL**
Animée par *Claude et Mélanie*

Schw Résidence **SCHWEITZER**
Animée par *Orchestre Vivanis*

Réservations auprès de la résidence de votre choix avant le **Vendredi 2 Juin**.
Tarifs pour les personnes extérieures aux résidences : de 8,70 € à 23,30 € selon vos revenus.
Cette action est proposée aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.

CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE TOURS

ALORS ON DANSE!

APRÈS-MIDI DANSANT

MARDI 30 MAI
DE 14H À 18H

AU PROGRAMME :

- CHANSONS VARIÉTÉ ANNÉES 20 À 80
- KARAOKÉ
- SURPRISES

ACTION PROPOSÉE AUX PERSONNES
DE 62 ANS ET PLUS RÉSIDANT À TOURS

ENTRÉE : 10 €

2 SOFTS ⁽¹⁾
OU 1 BOISSON
ALCOOLISÉE ⁽²⁾
+ VESTIAIRE



PYM'S
CLUB

170 AV. DE GRAMMONT - 37000 TOURS
• TRAM A - BUS N° 2 ET 10 : ARRÊT CHARCOT •

RENSEIGNEMENTS : 02.18.96.12.01

(1) SOFTS = BOISSONS NON ALCOOLISÉES
(2) L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ,
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

"TOUR(S) EN BALADE"

GRATUIT

Le CCAS de Tours vous propose, **le premier mercredi de chaque mois**, de mai à octobre 2023, **des marches accompagnées dans différents parcs et jardins de la ville.**

Venez **marcher** pour vous aérer le corps et l'esprit dans une **ambiance détendue et conviviale** en partageant ces moments à plusieurs !

Venez nous rejoindre :

• **Mercredi 3 Mai à 14 h 30 : "L'Île Simon"**

📌 Lignes bus N°11, 12, 14, 50 et 57 / arrêt *Île Simon*

📍 Rdv devant le portail de l'Île Simon

🍷 Prévoyez votre goûter pour une pause gourmande partagée

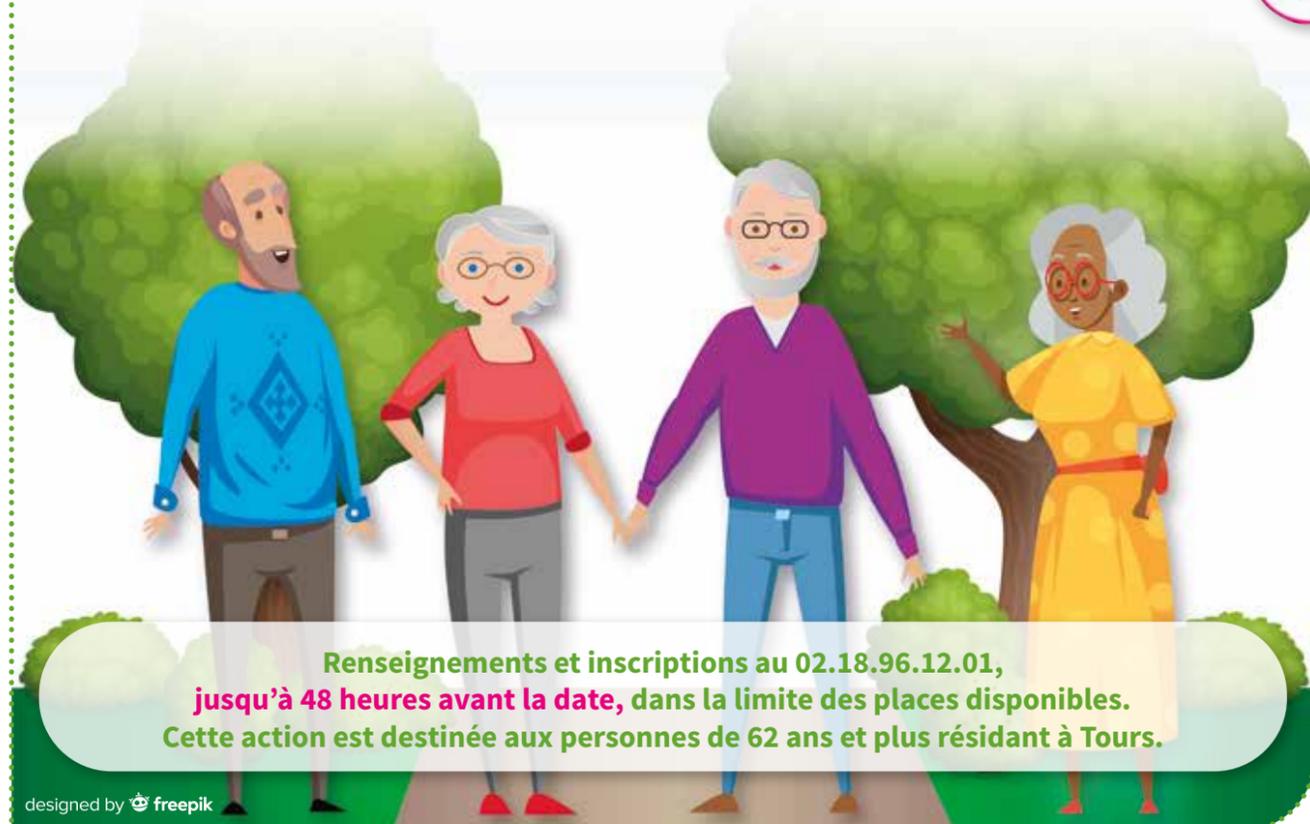
• **Mercredi 7 Juin à 14 h 30 : "Parc Sainte Radegonde" à Tours-Nord**

📌 Lignes bus N°12, 53 et 54 / arrêt *Sainte Radegonde*

📍 Rdv devant l'arrêt de bus

🍷 Prévoyez votre goûter pour une pause gourmande partagée

Ces marches durent entre 1 h 30 et 1 h 45 maximum. Une bonne paire de chaussures et des vêtements adaptés à la pratique et à la météo, suffiront à vous équiper.



Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01, jusqu'à 48 heures avant la date, dans la limite des places disponibles. Cette action est destinée aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.

designed by freepik

"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 Avril à 14 h : "Promenade sur les Bords de Loire et Muséum d'Histoire Naturelle"**

De l'Antiquité à la fin de la période moderne, la Loire conditionne le développement de Tours. Le paysage urbain, les ouvrages de franchissement, la faune, la flore et l'intense activité ligérienne passée se découvrent à vous.

📌 1^{er} Temps Rdv 9 h 30 : Pont de Fil côté Tours-Nord

La suite du parcours vous mènera au Muséum d'Histoire Naturelle (visite en 2 groupes de 11 h 30 à 12 h 30)

⚠️ Cette visite s'adresse aux bons marcheurs

• **Jeudi 11 Mai à 14 h 00 : "La Tour Charlemagne"**

La Tour Charlemagne surmontait autrefois le bras nord du transept de la collégiale médiévale dédiée à Saint-Martin. Ce haut lieu de pèlerinage a été détruit entre 1789 et 1802.

📌 Rdv 13 h 50 : Passage du Pèlerin (au pied de la Tour Charlemagne côté place de Châteauneuf)

⚠️ 248 marches à monter !

• **Jeudi 15 Juin à 14 h 00 : "Opéra de Tours et atelier musical"**

Le Grand Théâtre de Tours est doté d'une salle de spectacle de plus de 900 places. Siège de l'Opéra de Tours, il dispose d'un chœur permanent et abrite l'Orchestre symphonique de la Région Centre-Val de Loire-Tours.

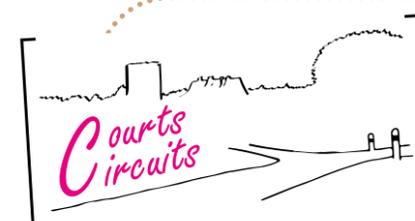
📌 Rdv 13 h 50 : Devant l'Opéra

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



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 65 ans et plus résidant à Tours.



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 3 sorties qui enchanteront vos après-midis.

Les prochaines destinations :

• En Avril : "Entre Langeais et Cinq-Mars-la-Pile" • En Mai : "Autour de Chenonceaux" • En Juin : "Pique-nique à Azay-le-Rideau" (11 h)

Cette action s'adresse aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours. Renseignements et inscriptions auprès de Nathalie au 06.79.83.93.18, dans la limite des places disponibles. Participation : 3 € / Circuit

EXUO

Senak

Rencontres autour de l'Art contemporain



Le CCAS vous propose, en partenariat avec la **Galerie d'Art "EXUO"** (quartier Velpeau), avec le soutien de **Malakoff Humanis** et en lien avec la **Mission Culture et Handicap de la Ville de Tours** de prendre part à un itinéraire culturel autour de l'Art Contemporain : découverte d'un artiste, d'une exposition et d'un atelier de pratique artistique par trimestre.

AU PROGRAMME :

- **INAUGURATION** à la résidence **SCHWEITZER** : **Mardi 9 Mai à 18 h**
- **EXPOSITIONS** des œuvres de **Thierry RAT** : **Mercredi 10 Mai au Vendredi 2 Juin**
En simultanée, à la résidence **SCHWEITZER** (en semaine de 10 h à 16 h) et à la Galerie **"EXUO"** (les week-ends)
- **ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE** à la résidence **SCHWEITZER** (sur inscription) :
Mercredi 17 Mai de 14 h à 17 h

Renseignements et inscriptions au 02.47.46.19.35 du **Lundi 3 au Vendredi 21 Avril**
Actions gratuites et ouvertes à tout public

Suite des parcours **Senak** en Septembre à la Grange du Colombier...

GRATUIT



**PRÉVENTION ROUTIÈRE
ATELIERS DE CONDUITE**

Le CCAS de Tours vous propose des ateliers de sensibilisation aux risques routiers. Animés par des moniteurs diplômés de l'auto-école **EVASION**, vous pourrez vous ré-entraîner sur des véhicules équipés de doubles commandes.

Au départ du siège du CCAS, par groupe de 3 personnes par véhicule et pendant 2 heures, vous effectuerez un itinéraire vous permettant : de revoir l'insertion dans un rond-point, de rouler sur une portion de rocade, de découvrir de nouveaux panneaux, d'effectuer des manœuvres, etc.

- **Mardi 2 Mai de 10 h 30 à 12 h 30 : Atelier théorique pour tous les inscrits à la conduite, permettant la constitution des groupes**
- **Mercredi 3 Mai de 8 h 30 à 10 h 30 ou de 10 h 30 à 12 h 30**
- **Jeudi 4 Mai de 8 h 30 à 10 h 30 ou de 10 h 30 à 12 h 30**

Participation sur inscription au 02.18.96.12.01 du **Mardi 11 au Vendredi 28 Avril inclus**
(Dans la limite des places disponibles).

Cette action est offerte aux personnes de plus de 65 ans résidant à Tours.



GRATUIT

**"ÊTRE AIDANT ET AIMANT, ÊTRE AIMÉ ET AIDÉ"
LE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS ET AUX AIDÉS**

Vous êtes aidant ou aidé ? Vous voulez être informé sur les aides existantes et sur les solutions de répit mises à votre disposition.

Avec le concours de **La Conférence des Financeurs d'Indre-et-Loire**, et en partenariat avec **France Alzheimer**, **Âgevie** et **Bulles d'R**, le CCAS de TOURS vous propose : **Un spectacle de marionnettes sur table "Pliège"** animé par la **Compagnie aux Deux Ailes**, qui met en scène des histoires, des souvenirs du quotidien liés aux difficultés rencontrées par les aidés et les aidants qui font face à la maladie.

Ce spectacle sera suivi d'**un temps d'échange avec les plateformes de répit et les artistes présents.**

Mardi 30 Mai de 18 h 30 à 21 h 30
Centre de Vie du Sanitas - 10 Place Neuve à Tours

NOUVEAU

**GRATUIT
DÈS 12 ANS**

Possibilité de solution de répit dédiée aux aidés de 62 ans et plus pendant l'action selon les places disponibles.
Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01



PROCHAINES PROGRAMMATIONS :

- **Samedi 9 Septembre de 14 h à 17 h**
Jacques Villeret - 11 rue des Saussure à Tours
- **Jeudi 9 Novembre de 14 h à 17 h**
Salle du Colombier - 150 rue du Colombier à Tours



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.**

"JETEZ UN COUP D'ŒIL SUR VOTRE VUE"

Vous avez des doutes sur votre santé visuelle ? Vous ne pouvez pas avoir recours à un ophtalmologue pour des questions financières ou de mobilité ?

Le CCAS, avec le concours de **La Conférence des Financeurs d'Indre-et-Loire**, propose une journée d'information et de dépistage avec la société **E-OPHTALMO**,



Lundi 15 Mai

Résidence **ALBATROS** - 1, rue de Saussure à Tours



Vendredi 30 Juin

Résidence **ARCHE DES NOYERS** - 10, rue du Luxembourg à Tours



- Un atelier d'information de **11 h à 11 h 45** (places non limitées)
 - Et un temps de dépistage avec un orthoptiste à **partir de 14 h** (places limitées à 10)
- Ce bilan sera ensuite transmis à un ophtalmologue qui effectuera les comptes-rendus et prescriptions nécessaires.

Renseignements et inscriptions au **02.18.96.12.01**

Cette action s'adresse aux personnes de **60 ans et plus** résidant à Tours

ET SUR PRESCRIPTION MÉDICALE.

(Venez munis de votre carte vitale et mutuelle)

GRATUIT

BIBLIOTHÈQUE SONORE

RÉSIDENCE PASTEUR - 53 RUE DU SANITAS À TOURS

Basée au sein de la Résidence **PASTEUR**, l'Association "**Les Donneurs de Voix**" propose des activités destinées à tout public, malvoyant et dyslexique.

Avec une mise à disposition **GRATUITE** des supports audios et un échange de CD.



Les ouvrages sont aussi bien des romans, la Nouvelle République avec un condensé des principales actualités locales, régionales et nationales et récemment des pièces de théâtre et le Tours Magazine mensuel.

Permanences : **Mardi de 15 h à 18 h et Samedi de 9 h à 12 h**

Renseignements : **02.47.66.79.30**

agenda en résidence

Lundi 3 Avril

Après-midi Culturel

Sp Où ? Résidence Saint-Paul
Quand ? À 15 h

Animé par ? *Niza et Arnaud GIRARDI*
Combien ça coûte ? 4,30 €

Jeudi 6 Avril

Tricot solidaire

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit
Programmation les Jeudis
20 Avril, 4 et 25 Mai et 8 et 22 Juin.

Vendredi 7 Avril

Petit Bac

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mardi 11 Avril

Loto

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,70 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mercredi 12 Avril

Après-midi Jeux

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Vendredi 14 Avril

Tricot solidaire

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit
Programmation les Vendredis
28 Avril, 12 et 26 Mai et 9 et 23 Juin.

Mardi 18 Avril

Après-midi Jeux

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Jeudi 27 Avril

Atelier floral

Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 9,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Jeudi 4 Mai

Atelier floral

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 9,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mardi 9 Mai

Après-midi Culturel

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 15 h

Animé par ? *Frédérique et Patrick RONDELAT*
Combien ça coûte ? 4,30 €

Jeudi 11 Mai

Loto

Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,70 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Après-midi Jeux

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

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

Mardi 17 Mai

Après-midi Jeux

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Lundi 22 Mai

Loto

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,70 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Vendredi 26 Mai

Petit Bac

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mardi 6 Juin

Après-midi Jeux

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mercredi 7 Juin

Après-midi Jeux

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Jeudi 22 Juin

Après-midi Jeux

Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mardi 27 juin

Petit Bac

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 2,20 €

les jeudis de la santé

Cycle de conférences gratuites.

les jeudis de la santé

11 mai 2023

Comment fonctionne la voix ?
Comment bien l'utiliser et la préserver ?

les jeudis de la santé

22 juin 2023

Quels sont nos droits en tant que patient ?

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

www.tours.fr

LA GUINGUETTE DE TOURS SUR LOIRE

LES DATES D'OUVERTURE



- "Chez Dupont" du Vendredi 5 Mai au 17 Septembre
- "Bar à Mômes" du Mercredi 3 mai au Samedi 30 Septembre
- Esplanade "La Centrale" du Mercredi 3 Mai au Samedi 30 Septembre
 - "Le Foudre" du Jeudi 11 Mai au Samedi 16 Septembre
 - "La Plage" du Vendredi 12 Mai au Dimanche 3 Septembre



en forme !

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 | St Paul Résidence SAINT-PAUL
Mardi de 14 h 30 à 15 h 30 - Gym douce |
| AN Résidence ARCHE DES NOYERS
Mardi de 16 h à 17 h - Gym douce | Schw Résidence SCHWEITZER
Lundi de 14 h à 15 h - Maintien en forme |
| Gut Résidence GUTENBERG
Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30 - Gym douce | RF Salle RENÉ FONCK
Lundi de 14 h 30 à 15 h 30 - Maintien en forme |
| Pas Résidence PASTEUR
Lundi de 14 h à 15 h - Gym douce | 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)

- 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 35,00 € (37,00 € 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.

AMBIANCE GARANTIE AUX GALETTES !

C'est en ce tout début d'année que nous nous sommes "enfin" retrouvés nombreux pour les Galettes des Rois dans cette emblématique Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours, organisées les 3, 4 et 5 Janvier derniers.

Ambiance entraînante au son de l'Orchestre Jean-Luc Vivanis, vœux et ouverture des festivités sur un pas de danse de Emmanuel DENIS, Maire de Tours et de Rachel MOUSSOUNI, Vice-présidente du CCAS... Sans oublier bien évidemment la dégustation de galettes et de brioches et les temps d'échange entre voisins et amis... Que demander de plus !



Claire-Hélène

JETEZ UN COUP D'ŒIL SUR VOTRE VUE



Au préalable, voilà un petit retour de la première séance de notre série programmée Résidence SAINT-PAUL, le 6 mars dernier. Les participants ont beaucoup apprécié la démarche pédagogique et interactive de l'orthoptiste qui a fait un exposé clair et exhaustif des troubles visuels.

La satisfaction n'a pas été moins grande l'après midi lors des bilans visuels où cette professionnelle, équipée d'un matériel complet, a pris le temps nécessaire auprès de chacun pour l'examen et les explications souhaitées. Quelques jours après, les comptes rendus étaient réceptionnés.

En résumé, une expérience réussie de la télémédecine !



Christiane

AU SOUTIEN DES PROCHES AIDANTS ET DES AIDÉS !

Le 21 février, nous avons été chaleureusement accueillis à l'EHPAD Monconseil pour la première date de rencontre pour les aidants et les aidés. Le fil conducteur de ce moment était le partage.

La compagnie *Aux Deux Ailes* nous a fait vivre un spectacle de marionnettes riche en émotions. Nous avons découvert des moments de la vie d'un couple dans lequel la maladie vient s'installer, impactant leurs relations. Dans l'observation des difficultés, des joies et parfois des incompréhensions liées au quotidien, la salle est restée sans jugements. Ce spectacle sans mots, mais accompagné de bruitages, permet à tous de pouvoir en profiter et à chacun de se projeter.

Les participants, qui furent nombreux, ont rencontré des professionnels disponibles (Agevie, la plateforme Bulles d'R, professionnels de l'EHPAD) pour avoir des informations avec, pour conclure, la possibilité de partager un moment convivial autour d'un goûter.

On vous donne rendez-vous le Mardi 30 Mai à la Salle du Centre de Vie du Sanitas à 18 h 30 ! Inscription auprès de l'accueil du service Animation



Solenne

QUI EST QUI ?

À l'initiative de l'équipe de la Résidence PASTEUR, une belle exposition photos a vu le jour. Tout le monde a joué le jeu, résidents comme professionnels de la résidence. Chacun a recherché deux photos les représentant ; une enfant de 1 à 12 ans et l'autre jeune adulte. Cela a été l'occasion pour tous de se plonger dans les albums ou dans les ordinateurs suivant les générations. Pour certains, les recherches ont été facilitées par l'aide des familles et amis.

Une fois l'exposition accrochée, résidents et agents ont participé à un jeu où ils devaient identifier les photos colorisées en sépia.

Finalisée par un goûter festif, cette exposition a suscité beaucoup d'échanges et de récits sur l'histoire de vie de chacun.

Une idée en appelant une autre... les résidents et l'équipe de la Résidence SAINT-PAUL s'embarquent désormais dans cette nouvelle et belle aventure !



Estelle

ET SI VOUS DEVIEZ REPASSER VOTRE CODE...



Dans le cadre de nos actions de prévention, le CCAS de Tours a organisé, au cours du mois de Mars, des ateliers de code de la route en collaboration avec les agents de la Police Municipale spécialisés dans l'éducation routière. Les 5 ateliers, proposés dans les différentes salles de quartier de la ville ainsi qu'au siège du CCAS, ont réuni un peu plus de 50 personnes.



Après quelques rappels sur les précautions à prendre avant de conduire (planifier vos trajets, vérifier la

compatibilité médicament et conduite...) et quelques conseils pour conduire le plus longtemps possible (équipements automobiles adaptés, garder une bonne hygiène de vie...), les Séniors ont pu réactualiser leurs connaissances en matière de code de la route à l'aide de séries de questions à choix multiples.

En abordant des thèmes aussi variés que la nouvelle signalisation, les carrefours à sens giratoire ou la circulation des cyclistes, cet exercice a été l'occasion pour les participants de partager leurs expériences et d'obtenir des réponses à leurs interrogations. Tout ceci dans une ambiance très conviviale !

Nathalie L.

MOTS CROISÉS

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

HORIZONTALEMENT :

A- On est censé y manger mieux qu'en 1 vertical, mais ça n'est pas toujours vrai **B-** Tête en l'air • Bientôt plus que 27 **C-** Gras sur les bonnes tables, en crise chez les gros mangeurs • Salé, en ce qui concerne l'addition **D-** Nation celtique • Pour appeler **E-** Ouvrent les portes et les portées • Elle a une certaine pêche sur la carte **F-** Planté sur le parcours • Grugés **G-** Dans certaines gargotes, elles sont serrées autour de la table, à défaut d'être grillées **H-** Quatuor romain • Déesse de la chasse **I-** Un classique de la cuisine italienne **J-** Fournit des technocrates • Chanel

VERTICALEMENT :

1- Salle à manger **2-** Le sésame pour entrer dans un célèbre petit livre rouge • Cuit à l'apéro **3-** De bonnes occasions d'aller au restaurant • Possessif **4-** Abattues • Presque adulte **5-** Commune de l'île de Ré • Cuits comme des poulets **6-** Bout de nœud • Onze à Marseille • Rendez-vous avec l'histoire **7-** Il faut l'être assurément pour s'offrir une très bonne table • Acier chromé **8-** Belle au dessert **9-** Sans effets, mais pas forcément sur celui qui la regarde • Sifflée (la bouteille) • Entendu à Marseille **10-** Un endroit à manger dehors

jeux

SUDOKUS

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

N°48
MOYEN

N°49
FACILE

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

NOMBRES CROISÉS

	1	2	3	4	5	6
A						
B						
C						
D						
E						
F						

HORIZONTALEMENT :

A- Puissance de 2 • Un isotope du carbone bien connu des archéologues **B-** Nombre d'Etats Unis • Date de la mort de l'empereur Commode (le méchant dans Gladiator) **C-** Au service secret de sa majesté **D-** Banco au black jack • Le nombre de syllabes dans un haïku japonais **E-** L'année de la Saint Barthélémy **F-** Le chiffre de la Bête • Département de la Sarthe

VERTICALEMENT :

1- Une équipe de rugby au complet • Cube de 6 **2-** L'odyssée de l'espace **3-** La somme des quatre premiers nombres impairs **4-** Mort de Louis XIV **5-** Racine carrée de 361 • Version d'un avion Boeing **6-** Jeu de dés • Numéro atomique du titane

HORIZONTALEMENT :

A- Cette année • Ravillac assassine le roi Henri IV **B-** Charles Martel stoppe les Maures à Poitiers • Nombre de sièges à l'Académie Française **C-** Selon le film de Clouzot, c'est qu'habite l'assassin ! **D-** Un nombre palindromique* dont la somme des chiffres fait 5 • Somme des quatre premiers nombres pairs **E-** Un nombre de vierges controversé pour le martyr de Sainte Ursule **F-** Un nombre maximal pour l'indice pH • Un nombre premier

VERTICALEMENT :

1- L'an I de la République Française **2-** Un multiple de 9 • Nombre de sourates dans le Coran **3-** Multiple palindromique* de 1111 **4-** Un préfixe pour les numéros de téléphone portable **5-** Multiple de 67 **6-** Ce nombre, chez les Grecs anciens, s'appelait une « myriade »

* : un nombre palindromique se lit exactement de la même façon dans un sens que dans l'autre.





SALADE DE POMMES DE TERRE, AVOCAT ET SAUMON

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 400 g de saumon frais sans la peau
- ▶ 200 g de fromage blanc
- ▶ 600 g de pommes de terre
- ▶ 1 citron
- ▶ 1 avocat
- ▶ ½ botte de ciboulette
- ▶ 1 salade (batavia, feuille de chêne...)
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- ▶ Mettez à cuire les pommes de terre sans les peler, Compter environ 20 mn après ébullition (vérifiez la cuisson en piquant avec un couteau).
- ▶ Laissez refroidir les pommes de terre puis pelez et coupez les pommes de terre en rondelle ou en cube.
- ▶ Coupez le saumon en cube et faites-le cuire rapidement sur feu vif dans une poêle légèrement huilée bien chaude. Réservez.
- ▶ Préparez la sauce, mélangez le fromage blanc avec un peu de jus de citron (quantité au goût), la ciboulette ciselée, du sel et du poivre.
- ▶ Mélangez la salade, les pommes de terre et le saumon puis ajoutez l'avocat coupé en petits morceaux.
- ▶ Servez la salade avec la sauce ciboulette.

ASTUCE : vous pouvez utiliser d'autres poissons.



Difficulté
 Abordable €€€€



GÂTEAU AU LAIT CONCENTRÉ



Ingrédients : pour 8 personnes

- ▶ 1 boîte de lait concentré sucré (400 g)
- ▶ 4 œufs
- ▶ 120 g de farine
- ▶ 50 g de beurre, plus un peu de beurre pour le moule
- ▶ 1 sachet de levure chimique

Préparation :

- ▶ Dans un saladier mélangez les œufs avec le lait concentré (cela peut prendre un moment étant donné la densité du lait concentré).
- ▶ Ajoutez ensuite le beurre fondu, la farine et la levure et

mélangez jusqu'à ce que cela soit homogène.

- ▶ Beurrez un moule à cake et y versez la préparation.
- ▶ Préchauffez et mettez à cuire votre gâteau 50 mn au four à 160°C (Th 6), testez la cuisson avec la pointe d'un couteau, si ce n'est pas assez cuit prolongez la cuisson.

ASTUCE : vous pouvez utiliser d'autres moules, individuel ou non en diminuant le temps de cuisson et en testant avec la pointe du couteau pour la cuisson.

- ▶ Servez tiède ou froid.

Difficulté
 Abordable €€€€



sudokus

N° 48

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

N° 49

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

mots croisés

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

nombre croisés

N° 1

	1	2	3	4	5	6
A	1	2	8		1	4
B	5	0		1	9	2
C		0	0	7		1
D	2	1		1	7	
E	1		1	5	7	2
F	6	6	6		7	2

N° 2

	1	2	3	4	5	6
A	1	6	1	0		1
B	7	3	2		4	0
C	9		2	1		0
D	2	1	2		2	0
E		1	1	0	0	0
F	1	4		6	1	



PORTAGE DE REPAS À DOMICILE



www.ccas-tours.fr

Le service de portage de repas à domicile s'adresse aux personnes retraitées, handicapées ou ayant un problème temporaire, domiciliées sur la Ville de Tours :

- ▶ Vous avez des difficultés à préparer vos repas ;
- ▶ Vous êtes fatigué(e) ;
- ▶ Vos commerçants sont éloignés de votre domicile ;
- ▶ Vous n'avez pas de moyen de locomotion pour faire vos courses.

Les repas équilibrés sont proposés pour tous les jours de la semaine. Les livraisons ont lieu du lundi au vendredi. Les bénéficiaires ont le choix parmi deux menus traditionnels, un menu sans sucre ajouté, un menu sans graisse ajoutée et un menu sans adjonction de sel.

PAR AILLEURS, UN REPAS BIO EST PROPOSÉ TOUTES LES SEMAINES ET UN REPAS À THÈME CHAQUE MOIS.

En cas de difficulté de santé, des repas mixés sont également proposés sur présentation d'une ordonnance médicale.



Renseignements :

CCAS de Tours - Service de portage de repas à domicile

☎ 02.18.96.11.99 du Lundi au Vendredi

de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h.