

TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

n°
152

Le magazine de tous vos loisirs

Octobre / Novembre / Décembre 2023

Jane Porter Trio



vos incontournables p. 5

CONCERTS "MÉLOD'HIVER"

Les affiches 2023

Monsieur Dame





© Cyril Chigot

Une fin d'année toujours aussi riche !

Après une rentrée, marquée notamment par le **Banquet d'automne** du 18 septembre dernier qui restera dans les mémoires, le CCAS de Tours vous réserve une programmation d'activités des plus diversifiées jusqu'à la fin d'année.

Nous vous invitons à participer à la **5^{ème} Marche intergénérationnelle** mercredi 4 octobre, avec cette année, deux parcours distincts au départ du parc de Sainte-Radegonde.

En octobre, le **Salon Séniors** vous accueillera de nouveau du 13 au 15 au Parc des Expositions de Tours. N'hésitez pas à venir nous rencontrer, entourés de nos partenaires. Les animations seront nombreuses tout au long du week-end.

Le mois de décembre est également devenu celui de rendez-vous musicaux avec les concerts **Mélod'Hiver**. Deux groupes locaux seront à l'affiche cette année : *Jane Porter Trio* le 4 décembre et *Monsieur Dame* le 7.

En janvier, nous pourrons déguster de délicieuses **galettes des rois**, à l'Hôtel de ville et en musique ! Retenez bien la date de retrait des places : le jeudi 14 décembre.

D'ici là, j'aurai plaisir à vous retrouver à l'occasion des **fêtes de fin d'année** en résidence !

Rachel MOUSSOUNI
Adjointe au Maire de Tours
Vice-présidente du CCAS

vos incontournables à venir

- "Ça marche à Tours" : 5^{ème} édition Mercredi 4 Octobre
- Concerts "Mélod'Hiver"
- Galettes des Rois à l'Hôtel de Ville
- Soirée de fin d'année en Résidence
- Cafés-Concerts - Galettes des Rois en Résidence

P. 4
p. 4
p. 5
p. 5
p. 6
p. 6

on vous informe...

- "Parcours Patrimoine Culturel"
- En route pour les Courts Circuits !!!
- "Alors On Danse !" au Pym's Club
- "Senar" - Rencontre autour de l'Art contemporain avec la galerie "EXUO"
- "Être aidant et aimant, être aimé et aidé"
- Numérique : besoin de conseils ?
- Salon "Demain Séniors" : le programme de votre week-end
- "La douleur, la comprendre pour mieux gérer" avec Brain Up
- Parcours Forme & Bien-Etre - Séniors & Santé
- Agenda en Résidence

P. 7
p. 7
p. 7
p. 8
p. 8
p. 9
p. 9
p. 10
p. 12
p. 12
p. 13

en forme !

- Gymnastique en résidence
- Tai Chi Chuan / Qi Gong / Yoga sur chaise

P. 14

clins d'œil souvenirs ;-)

- "Que du bonheur !" : retour sur la 2^{ème} édition de "Douce Parenthèse"
- Deux départs... Une arrivée !
- Sous l'enchantement de Courteline
- Une journée à Azay-le-Rideau

P. 15

jeux

P. 17

un peu de cuisine...

- Caldo-Verde (soupe chou et chorizo)
- Aletria

P. 18

les solutions... et on ne triche pas !

P. 19

• **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** : Ana Patricia FONSECA, Claire-Hélène DUPONT, Frédéric DUMAS, Nadia BEN AHMED, Nathalie LAUGAIS, Nathalie DELMEAU-RACON, Karine SABATUT - CCAS de Tours

• **Relecture** : Christiane MOREAU, Erwan KNEZEVIC, AP. FONSECA, N. BEN AHMED, N. LAUGAIS

• **Crédits photos et illustrations** : F. DUMAS, N. BEN AHMED, N. LAUGAIS - CCAS de Tours ; François LAFITE - Ville de Tours ; Cyril CHIGOT ; D.R. ; pixabay.com ; fr.freepik.com

• **Photo de une** : Droits réservés

• **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 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





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



Résidence LES ALBATROS
 1, rue de Saussure - 37200 TOURS
 ☎ 06.75.33.65.59 / 02.47.28.62.32
 Votre animatrice : Hafida



Résidence ARCHE DES NOYERS
 10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS
 ☎ 06.70.52.83.61 / 02.47.41.64.80
 Votre animatrice : Hafida



Résidence GUTENBERG
 1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS
 ☎ 02.47.37.03.22
 Votre contact : Claire-Hélène



Résidence PASTEUR
 53, rue du Sanitas - 37000 TOURS
 ☎ 06.02.13.97.36 / 02.47.66.67.04
 Votre animatrice : Estelle



Résidence SAINT-PAUL
 9, avenue Saint-Lazare - 37000 TOURS
 ☎ 06.02.10.23.96 / 02.47.05.56.12
 Votre animatrice : Estelle



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



Salle RENÉ FONCK
 4, place René Fonck - 37000 Tours



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



NOUVEAUX HORAIRES D'ACCUEIL DU SERVICE ANIMATION



Le Service Animation sera désormais ouvert
 à l'accueil téléphonique au 02.18.96.12.01
 et physique du Lundi au Vendredi de 9 h 00 à 12 h 00.

L'accueil physique en après-midi se fera uniquement sur rendez-vous.

Ça marche

à Tours



5^e édition

Mercredi
4 Octobre
2023

Marche
intergénérationnelle

www.ccas-tours.fr

2 parcours au choix !

Parcours n°1 :
DE PAUL BERT À MARMOUTIER
LE LONG DE LA LOIRE
(4,2 km)

Parcours n°2 :
PROMENADE AU
CŒUR DU PARC
(1,5 km)

Rendez-vous à 13 h 30
au Parc Sainte-Radegonde

Ouvert à toutes et tous, Petits et Grands !
INSCRIPTIONS dès le Lundi 28 Août : ☎ 02.18.96.11.15 de 14h00 à 17h00



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

VILLE DE
TOURS

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
AGÉES

www.semaine50ans.org

CONCERTS "MÉLOD'HIVER"

GRATUIT

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



Lundi 4 Décembre :

Jane Porter Trio

Espace Gentiana - 90 avenue Maginot à Tours

Jane Porter Trio est un groupe de musiciens qui revisite les fleurons du répertoire pop-rock international et de la chanson française avec humour, élégance et justesse tout en y apportant sa touche artistique jazzy-folk.

Laissez-vous émerveiller par leurs interprétations de Jacques Brel, Sting, Barbara, U2, Henri Salvador, Bill Withers...

Jeudi 7 Décembre :

Monsieur Dame

Espace Jacques Villeret - 11 rue de Saussure à Tours

Bienvenue dans la boutique de Monsieur Dame ! Avec élégance, poésie et humour, ce duo de bonimenteurs vous entrainera (avec complicité) dans leurs rayonnages...

Travers ordinaires, atermoiements en tout genre et autres articles névrosés y sont entreposés. Ecriture ciselée, voix pleine et chaleureuse accompagnée d'une guitare swingante et délicate.



Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01 du Lundi 30 Octobre au Vendredi 24 Novembre.

Cette action est proposée aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.

(Dans la limite des places disponibles).



GALETTES DES ROIS

Mardi 16, Mercredi 17 et Jeudi 18 Janvier 2024
à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours de 14 h 30 à 18 h.

Le retrait des places, dans la limite des places disponibles se fera **UNIQUEMENT** :

GRATUIT

Jeudi 14 Décembre

- De 9 h à 12 h : Mairie des Fontaines – Espace Jacques Villeret – 11 rue de Saussure à Tours ;
- De 14 h à 17 h : Salle Grange du Colombier - 15 rue du Colombier 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 14 Décembre de 18 h 30 à 22 h 30



Douces Rengaines



Jean-Luc Caminade et Cie



Frédérique et Patrick Rondolat



Motiv'et Compagnie



Bourvil et Cie



Etinc'elles

Alb Résidence **LES ALBATROS**
Animée par *Douces Rengaines*

AN Résidence **ARCHE DES NOYERS**
Animée par *Jean-Luc Caminade et Cie*

Gut Résidence **GUTENBERG**
Animée par *Frédérique et Patrick Rondolat*

Pas Résidence **PASTEUR**
Animée par *Motiv'et Compagnie*

St SP Résidence **SAINT-PAUL**
Animée par *Bourvil et Cie*

Schw Résidence **SCHWEITZER**
Animée par *Etinc'elles*

Réservations auprès de la résidence de votre choix avant le Lundi 27 Novembre.

Tarifs pour les personnes extérieures aux résidences : de 8,70 € à 23,30 € selon vos revenus.

Cette action est proposée aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.

(Dans la limite des places disponibles).

CAFÉS-CONCERTS GALETTES DES ROIS

En Résidence de 15 h à 16 h 30

St SP Résidence **SAINT-PAUL**
Jeudi 4 Janvier

Alb Résidence **LES ALBATROS**
Jeudi 11 Janvier

Pas Résidence **PASTEUR**
Mardi 9 Janvier

Schw Résidence **SCHWEITZER**
Jeudi 11 Janvier

AN Résidence **ARCHE DES NOYERS**
Mercredi 10 Janvier

Gut Résidence **GUTENBERG**
Jeudi 25 Janvier

Réservation auprès de la résidence de votre choix.

Tarifs pour les personnes extérieures aux résidences : 4,30 €

Cette action est proposée aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.

(Dans la limite des places disponibles).



"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 19 Octobre : Le cimetière La Salle

Ouvert en 1858, sur le coteau de Saint-Symphorien, le cimetière La Salle abrite une grande variété de monuments qui illustre l'évolution de l'art funéraire à l'époque contemporaine et évoque le souvenir de personnalités disparues.

Rdv 13 h 50 : 67 rue Saint-Barthélémy

• Jeudi 16 Novembre : "Autour de la Tranchée"

Au XVIII^e siècle, le percement de la Route d'Espagne change la physionomie de la ville. Tours se développe alors sur ce nouvel axe nord-sud. L'édification du pont de pierre (aujourd'hui pont Wilson) ouvre des perspectives au Nord de la Loire. Et l'avenue de la Tranchée devient un passage obligé pour les Tourangeaux et les voyageurs.

L'aménagement de la première ligne de tramway amène également son lot de transformations.

Rdv 13 h 50 à l'angle de la rue de la Tranchée et de la rue de la Pierre

• Jeudi 14 Décembre : Les illuminations à Tours

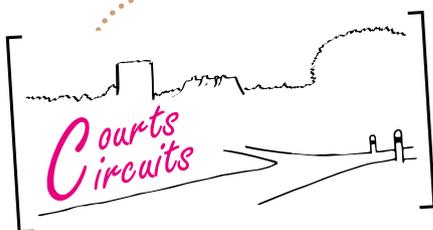
Au fil de ce parcours, les éclairages doux et subtils révèlent la beauté de l'architecture tourangelle. Admirez la ville à la lueur des illuminations de fin d'année en découvrant une visite guidée de façades en façades pour découvrir la ville autrement !

Rdv 17h50 : Office de Tourisme & des Congrès Tours Loire Valley

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 2 sorties qui enchanteront vos après-midis.

• En Octobre :
"Saint-Antoine-du-Rocher"

• En Novembre :
"Esvres : entre vignobles et moulins"

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





"ALORS ON DANSE !"

Chers amateurs de danse et amoureux de bonne ambiance, le **CCAS de Tours** et la discothèque **Le Pym's**, sont ravis de vous convier à partager un événement des plus festifs et entraînants : des après-midis dansants qui promettent d'électriser vos pas et de vous faire passer un moment mémorable.



Mardi 17 Octobre de 14 h à 18 h

Rendez-vous à la discothèque Le Pym's- 170 avenue de Grammont à Tours

Tram A / Bus n°2 et 10 – Arrêt Charcot

**Et sous réserve du succès de la précédente édition :
Mardi 14 Novembre et Mardi 12 Décembre de 14h à 18h**

La sélection musicale variée allant des grands classiques des années 50 aux tubes récents saura plaire à tous. Alors préparez-vous à bouger au son du rock, de la valse, du tango, du cha-cha-cha et bien plus encore !

Entrée 10€ : 1 boisson non alcoolisée + vestiaire - Renseignements au 02.18.96.12.01
Cette action est proposée aux personnes de 60 ans et plus.

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 :

GRATUIT

- **VERNISSAGE** à la résidence **SCHWEITZER** : **Mardi 28 Novembre à 18h**
- **EXPOSITIONS** des œuvres de **Alice GUIRAUD-MILANDRE** et **Quentin BIOJOUX** :
du Mardi 21 Novembre au Vendredi 8 Décembre

En simultanément, la **Galerie "EXUO"** (109 Rue de la Fuye à Tours) sera ouverte les week-end **du 17 Novembre au 10 Décembre**, avec un **vernissage Vendredi 17 Novembre**, des œuvres de **Alice GUIRAUD-MILANDRE** et **Quentin BIOJOUX**.

- **ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE** avec **Alice GUIRAUD-MILANDRE** et **Quentin BIOJOUX** :
Jeudi 30 Novembre de 14 h à 17 h à la résidence **SCHWEITZER** (sur inscription)

Renseignements et inscriptions du Vendredi 13 Octobre au Vendredi 10 Novembre
au 02.18.96.12.01 ou par mail à : animation@ccas-tours.fr
Actions gratuites et ouvertes à tout public.



"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.**

Judi 9 Novembre de 14 h à 17 h
Salle du Colombier - 150 rue du Colombier à Tours

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

NOUVEAU

GRATUIT
DÈS 12 ANS

Bulles d'R
PLATEFORME DE SOUTIEN
AUX AIDANTS FAMILIAUX
GROUPE vvv

PLATEFORME
D'ACCOMPAGNEMENT
ET DE RÉPIT
AGEVIE

**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

la
**Conférence
des Financeurs**
d'Indre-et-Loire



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.**



Salon des SÉNIORS

Le week-end de tous vos projets

Entrée et parking gratuits

Découvrez le programme du salon en partenariat avec le



Parc Expo
Tours

13-15
octobre
2023
De 10h à 19h

VENDREDI 13 OCTOBRE 2023

En continu	Exposition photo	Compagnie les Oiseaux de passage et CCAS de Tours
11h - 11h45	L'Université du Temps Libre au service du lien intergénérationnel	Martine Pelletier Directrice de l'UTL - Université du Temps Libre - Université de Tours
12h - 12h45	Vie affective il n'y a pas d'âge !	Benoit Desjouis - Directeur régional Petits Frères des Pauvres - Centre Val de Loire
13h - 13h45	" Tout savoir sur l'AVC ! "	L'équipe France AVC 37 (soignants et victimes d'AVC)
14h - 14h45	Les bienfaits des liens entre les proches-aidants et leurs aidés	Équipe Régionale Vieillesse et Maintien de l'Autonomie (ERVMA) Intervenants : Mme Christèle Entraigues, Coordinatrice Bulle d'R Mme Mireille Arigasci, Vice-Présidente France AVC37 Madame Jeanne Buard, asso SEP 37 Modération : Dr. Natacha Michel, Gériatre à l'ERVMA
15h - 15h45	Quizz sur la mobilité	Wimoov
16h - 16h45	Arts et pratiques artistiques : au cœur de l'humain et du lien social	• Agathe Lorient - Coordinatrice des Projets • Alain Papillon - Co-président Château du Plessis Tiers Lieu - Commun culturel et humaniste
17h - 17h45	Mémoire, vieillissement : ce qui est bon et moins bon pour la conserver en pleine forme	Laurence Taconnat - Professeure en psychologie cognitive - Université de Tours

SAMEDI 14 OCTOBRE 2023

En continu	Exposition photo	Compagnie les Oiseaux de passage et CCAS de Tours
10h / 18h	Après-midis dansants (Valse, Rock, Madison, Country, Variétés...)	Christian Leau (DJ de la Guinguette de Rochecorbon)
11h / 11h45	Biodanse... Flash Mob... La Vie Danse... Créer du lien, rencontrer dans le mouvement de nos vies révélées par la musique	La Vie Ô Centre - Cenereliance
12h / 12h45	Initiation et sensibilisation à la combinaison de vieillissement	CCAS de Tours
13h / 13h45	Bollywood (danse indienne, festive, ludique, joyeuse et créative)	SONARA
14h / 14h45	Danser la salsa par France AVC	France AVC 37 avec l'association Salsa Rica
15h / 15h45	Parcours de sensibilisation à la somnolence au volant	Wimoov
16h / 16h45	Les liens entre générations	Sandrine Le Bars – Coordinatrice Petits Frères des Pauvres - Touraine
17h / 17h45	La Tontine, maîtrisez la gestion et la transmission de votre patrimoine	Le Conservateur

DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023

En continu	Exposition photo	Compagnie les Oiseaux de passage et CCAS de Tours
10h / 18h	Après-midis dansants (Valse, Rock, Madison, Country, Variété...)	Christian Leau (DJ de la Guinguette de Rochecorbon)
12h / 12h30	La Tontine, maîtrisez la gestion et la transmission de votre patrimoine	Le Conservateur
14h / 14h45	Devenir bénévole : votre engagement facilité!	France Bénévolat Touraine
15h / 15h45	La communication avec les patients Alzheimer	Dominique Beauchamp – Présidente France Touraine Alzheimer



ACCÈS PAR LE BUS :

- Navettes Fil Bleu régulières depuis la gare de Tours avec la **Ligne 83**
- **Ligne 3, Ligne 4 et Ligne 16**

**Retrouvez le programme
sur senior-attitude.fr**

"LA DOULEUR, LA COMPRENDRE POUR MIEUX LA GÉRER !"

Col



Pour de nombreux Séniors, la douleur est une réalité du quotidien. Qu'elle soit d'origine articulaire, musculaire ou encore sciatique, la douleur peut considérablement impacter la qualité de vie et l'état d'esprit des personnes concernées.

Si le traitement de la douleur par la voie médicamenteuse est souvent nécessaire, il est également intéressant de prendre en compte ses composantes psychologiques, telles que la kinésiophobie (peur de faire certains mouvements) ou l'impact sur le moral.

Le CCAS de Tours, en partenariat avec l'association Brain Up, vous propose de participer au programme "La douleur, la comprendre pour mieux la soigner", au cours duquel il vous sera proposé de mieux comprendre les mécanismes de la douleur, d'apprendre à poser un regard objectif et bienveillant sur vos propres douleurs, et d'appréhender votre relation avec les médicaments.

L'atelier est animé par une professionnelle de santé. L'approche y est conviviale et positive.

Mardi 7, 14, 21 et 28 Novembre de 15 h à 17 h

Salle Grange du Colombier, 150 rue du Colombier - Tours Nord

GRATUIT

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01
avant le Vendredi 20 Octobre, dans la limite des places disponibles.



Cette action est destinée aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.

PARCOURS

FORME & BIEN-ÊTRE

SENIORS & SANTÉ

SAISON 2023-2024

Programme d'activités varié adapté aux Séniors à partir de 60 ans ainsi qu'aux personnes atteintes de maladies chroniques (cancérologie, diabète, obésité, sclérose en plaques, maladie neuromusculaire, maladie de Parkinson, ou inscrites en ETP rhumatologie/ostéoporose).

Ce programme est élaboré en collaboration avec les professionnels de santé. Les séances sont animées et encadrées par des éducateurs sportifs formés.



UNE QUESTION ?

Direction des Sports
Tél. : 02 47 70 86 86, du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30
www.tours.fr

VILLE DE
TOURS

Jeudi 5 Octobre

Tricot solidaire



Gut Où ? **Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit
Programmation les Jeudis
19 Octobre, 9 et 23 Novembre.

Après-midis Culturels en Octobre

Où ?

Alb • **Jeudi 5 :**
Résidence Les Albatros

An • **Mercredi 11 :**
Résidence Arche des Noyers

Animés par ? *Calamity Band*

Gut • **Mardi 17 :**
Résidence Gutenberg

Animé par ? *Philippe Ouzounian*

Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 4,30 €

Mardi 17 Octobre

Après-midi Jeux



Alb Où ? **Résidence Albatros**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mercredi 18 Octobre

Après-midi Jeux



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

Combien ça coûte ? 2,20 €

Crêpes Party



Gut Où ? **Résidence Gutenberg**
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 4,30 €

Jeudi 26 Octobre

Atelier floral



Gut Où ? **Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h 30

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

Raclettes en Novembre

Où ?

An • **Mercredi 15 :**
Résidence Arche des Noyers

Alb • **Jeudi 16 :**
Résidence Les Albatros

Gut • **Mardi 21 :**
Résidence Gutenberg

Quand ? À 12 h

Combien ça coûte ? De 8,70 € à 11,30 €

Mercredi 8 Novembre

Après-midi Jeux



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

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mardi 14 Novembre

Après-midi Jeux



Alb Où ? **Résidence Albatros**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Jeudi 16 Novembre

Après-midi Jeux



Schw Où ? **Résidence Schweitzer**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Lotos en Novembre

Où ?

Schw • **Jeudi 23 :**
Résidence Schweitzer

Pas • **Mardi 28 :**
Résidence Pasteur

Sp • **Jeudi 30 :**
Résidence Saint-Paul

Quand ? À 14 h

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

Mercredi 29 Novembre

Atelier floral



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

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

Jeudi 30 Novembre

Atelier floral



Alb Où ? **Résidence Albatros**
Quand ? À 14 h 30

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

Mercredi 6 Décembre

Atelier floral



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

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

Jeudi 7 Décembre

Après-midi Jeux



Gut Où ? **Résidence Gutenberg**
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Atelier floral



Schw Où ? **Résidence Schweitzer**
Quand ? À 14 h 30

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

Mercredi 20 Décembre

Loto



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

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

Jeudi 21 Décembre

Loto



Alb Où ? **Résidence Albatros**
Quand ? À 14 h

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

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



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.



Résidence LES ALBATROS

Mercredi **de 14 h à 15 h** - Gym douce



Résidence SAINT-PAUL

Mardi **de 14 h 30 à 15 h 30** - Gym douce



Résidence ARCHE DES NOYERS

Mardi **de 16 h à 17 h** - Gym douce



Résidence SCHWEITZER

Mercredi **de 11 h à 12 h** - Maintien en forme



Résidence GUTENBERG

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



Salle RENÉ FONCK

Lundi **de 14 h 30 à 15 h 30** - Maintien en forme



Résidence PASTEUR

Lundi **de 14 h à 15 h** - Gym douce



Salle GRANGE DU COLOMBIER

Mardi **de 9 h 45 à 10 h 45** - 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



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



YOGA SUR CHAISE *



Lundi

de 9 h 30 à 10 h 30

Résidence PASTEUR



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.**





QUE DU BONHEUR !

La deuxième édition de "Douce Parenthèse", semaine dédiée au bien-être, a eu lieu, du 19 au 23 juin, dans les 6 résidences du CCAS.



Lors de cette nouvelle session, 5 ateliers bien-être ont été proposés aux résidents. Les séances de danse assise, de yoga sur chaise et de réflexologie, très plébiscitées l'an passé, ont été reprogrammées cette année. Les résidents ont pu également s'initier au qi gong et à la sophrologie. François Georget, enseignant en arts martiaux chinois, nous avait préparé une séance découverte de qi gong avec un bâton dit "de longévité" suivi d'exercices de points de pression autour des yeux. Après nous avoir transmis quelques petites astuces de relaxation, Katleen Auger, sophrologue, nous a fait vivre un moment de relâchement intense.



Les participants ont retrouvé avec plaisir la douceur des massages de Léa Gore, la bienveillance d'Anaïs Chanat et le dynamisme de Julie Leroyer accompagnée de ses foulards, baguettes et grelots. Cette année encore, cette semaine a été un vrai succès. Pratiquement 100 personnes, résidents et quelques séniors extérieurs, ont eu la chance d'y participer. Ce moment fut l'occasion, pour les participants, non seulement de lâcher-prise, de s'évader quelques instants mais également de partager de beaux moments de convivialité.

Nathalie L.

UN PEU DE MOUVEMENT EN CET AUTOMNE...





SOUS L'ENCHANTEMENT DE COURTELINE

Quel bel après-midi, que celui du Mercredi 21 Juin qui se déroula à la résidence Gutenberg. Ce fut une belle rencontre intergénérationnelle entre les enfants de la chorale Courteline, âgés de 4 à 11 ans et orchestrés par Bérengère, leur cheffe de chœur et les résidents.



Parents et résidents ont été conviés à assister à cette représentation permettant d'une part aux choristes de mettre en valeur leur compétence, et, d'autre part, aux spectateurs d'apprécier.

Cela faisait 8 mois que se déroulaient des rencontres mensuelles entre les enfants de la chorale et de l'éveil musical avec les résidents mélomanes. Au fur et à mesure de ces rendez-vous, la joie de se retrouver pour chanter des chants anciens mais aussi plus récents, quelques fois en anglais, s'est faite de plus en plus chaleureuse et joyeuse. Les moments d'échanges avec les plus petits ont eux aussi apporté leur lot de joie, de rire et d'émotions aux résidents. "C'est du bonheur" dit Hélène.

Nathalie DR.

DE LA PAUVRETÉ DES PAYSANS À LA VIE FASTUEUSE DES SEIGNEURS EN RIDELLOIS



Besoin d'un peu de fraîcheur et de quiétude, alors direction la Vallée troglodytique des Goupillères proche d'Azay-le-Rideau.

45 séniors ont été accueillis par Amélie, pour la visite de ce site exceptionnel par son authenticité découvert par son père, alors enfant. Le temps d'une matinée, la passion d'Amélie nous a permis de nous plonger dans la vie des paysans qui ont œuvré à la construction des châteaux de la Loire du Moyen-Âge jusqu'au début du siècle dernier.

Dans ce décor magnifique, quoi de mieux que de déguster une vraie tradition paysanne tourangelle : les fouées, petits pains cuits au feu de bois, fourrés avec une garniture au choix. Un délice !

Après l'envers du décor, découverte, l'après -midi, du majestueux Château d'Azay le Rideau posé sur l'Indre. Fleur et Hélène, nos guides, nous ont conté l'histoire de ce joyau de la Renaissance française récemment restauré. Quelques trésors à retenir : le monumental escalier à rampe droite et l'exceptionnelle charpente constituée d'arbres provenant de la forêt de Chinon.



Cette excursion fut très riche tant sur le plan culturel qu'humain. Échanges, sourires, partages, rires ont rythmé cette journée.

Nathalie L.



SUDOKUS

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



N°52

FACILE

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



N°53

MOYEN

MOTS CROISÉS

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

HORIZONTALEMENT :

A- Terme anglo-saxon désignant un aéroglisseur **B-** Mettrai plus bas que terre **C-** Peut qualifier quelqu'un de dérangé • Identifiant international de la banque **D-** Fin d'infinitif • Graine d'orme **E-** Personnage mythique faisant très peur aux enfants • Il le fait sur le fil **F-** Sa capitale est Turin • Cobalt de labo **G-** Capone pour les intimes • Se faire une idée approximative **H-** Qui se compose de trois éléments **I-** Le grand fait très peur • C'est un non définitif **J-** Faisais bisquer

VERTICALEMENT :

1- C'est l'homme ou la femme des petites doses **2-** Qualifie un terrain à base de glaise **3-** C'est une combe • Son île n'est pourtant pas musicale • Vallée fluviale envahie par la mer **4-** Ouvertures élargies **5-** Chiffonna • Se risqua **6-** Variété de mandarine **7-** S'est bidonné • C'est l'objectif de l'aimant **8-** Grand végétal ligneux • Permet d'accéder **9-** Connue à Rouen et à Nevers • Conjonction de coordination **10-** C'est une manie désagréable • Restais sous le soleil

NOMBRES CROISÉS

HORIZONTALEMENT :

A- Nombre de cases sur un plateau de Scrabble • Il n'existe plus de départements français à partir de ce numéro **B-** Année de la mort du Roi-Soleil **C-** Année de la catastrophe de Fukushima **D-** Année du Grand incendie de Rome, attribué à Néron • Somme des 4 premiers nombres impairs **E-** Département des Alpes-Maritimes. Nombre d'années pour noces d'albâtre **F-** Nombre de cordes sur une harpe de concert • Isotope de l'uranium utilisé dans les centrales nucléaires

VERTICALEMENT :

1- Multiple de 128 **2-** Un âge fatal à beaucoup de stars du rock • Un modèle de chez Peugeot **3-** Puissance neuvième de 2 **4-** Le bon numéro pour une paire de jeans **5-** Année de la mort de Molière **6-** Appel d'urgence aux États-Unis. La limitation à 90 km/h, ça fait combien en *miles per hour*, pour les Américains ?

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





CALDO-VERDE (SOUPE CHOU ET CHORIZO)

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 500 g de pommes de terre
- ▶ 200 g de chou frisé, hâché pour le bouillon
- ▶ ½ chorizo
- ▶ 1 oignon
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 200 ml. d'huile d'olive
- ▶ 1 cuillère à soupe de gros sel
- ▶ 2 litres d'eau

Préparation :

- ▶ Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole avec l'oignon et l'ail hachés et les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux. Laissez cuire en remuant de temps en temps.
- ▶ Ajoutez l'eau, le sel et le chorizo et laissez cuire.
- ▶ Lorsque les pommes de terre sont cuites, retirez le chorizo et écrasez-les bien. Ajoutez le chou et portez à ébullition.
- ▶ Servez le caldo-verde avec les tranches de chorizo.



Difficulté 🍷🍷🍷
Abordable €€€€



ALETRIA



Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 250 g vermicelles
- ▶ 50 g de sucre semoule
- ▶ 1 litre lait entier
- ▶ 3 œufs
- ▶ 1 bâton de cannelle
- ▶ 1 zeste citron
- ▶ 1 cuillère à soupe cannelle



Préparation :

- ▶ Dans une casserole, portez à ébullition le lait avec le bâton de cannelle et le zeste de citron. Ensuite, ajoutez les vermicelles en prenant le soin de briser le nid entre vos doigts pour séparer les pâtes les unes des autres.
- ▶ Ajoutez le sucre et remuez. Puis, laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- ▶ Remuez régulièrement afin d'éviter que le fond de votre casserole ne colle. Une fois que les vermicelles sont fondants et que le mélange est épais, la préparation est prête.
- ▶ Ajoutez les œufs au mélange hors du feu. La préparation doit être tiède afin d'éviter de cuire les œufs. Vous pouvez la verser dans un plat à gâteau et décorer avec de la cannelle.
- ▶ Laissez poser 20 minutes avant de déguster.





| sudokus

N° 52

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

N° 53

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

| mots croisés

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

| nombres croisés

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



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 : 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.



*Découvrez un autre chez soi
pour rompre l'isolement
et vivre en toute autonomie.*

*Ayez l'esprit libre dans
un environnement sécurisé
et paisible en toute convivialité.*

**6 RÉSIDENCES INTÉGRÉES
DANS LEUR QUARTIER À TOURS
ET ADAPTÉES À VOS ATTENTES.**



NOUVEAU !!!

Vous êtes étudiant.e.s ?

Habiter avec des séniors vous tente ?

Venez découvrir notre offre

d'hébergement intergénérationnel sur :

www.ccas-tours.fr/habiter-avec-des-seniors/



Résidence LES ALBATROS

1, rue de Saussure

☎ 02.47.28.62.32



Résidence ARCHE DES NOYERS

10, rue du Luxembourg

☎ 02.47.41.64.80



Résidence GUTENBERG

1, rue du Général Witkowski

☎ 02.47.37.03.22



Résidence PASTEUR

53, rue du Sanitas

☎ 02.47.66.67.04



Résidence SAINT-PAUL

9, avenue Saint-Lazare

☎ 02.47.05.56.12



Résidence SCHWEITZER

1, rue du Docteur Schweitzer

☎ 02.47.46.19.35



**LOGEMENTS
DISPONIBLES**

RENSEIGNEMENTS :

CCAS DE TOURS

DIRECTION DES SOLIDARITÉS

2, allée des Aulnes - CS 81237 - 37012 TOURS Cedex 1

☎ **02.18.96.12.11**

du lundi au vendredi

de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

contact@ccas-tours.fr