Trimestriel gratuit
#154

TOURS ANIM'SENIORS

Le magazine de tous vos loisirs

MARS · AVRIL · MAI · JUIN 2024

ATELIERS
LA VOIX DES FEMMES
PAGE 10

VILLE DE TOURS

CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE TOURS

ÉDITO de Rachel MOUSSOUNI

© Cyril Chigot

Un début d'année toujours aussi riche !

Après une rentrée marquée par trois jours de festivités à l'hôtel de ville avec l'immanquable galette des rois, le CCAS de Tours vous réserve une programmation d'activités variées et haute en couleurs jusqu'à l'arrivée de la saison estivale !

Rendez-vous en mars dans nos résidences pour un temps fort avec "Chœur de lectrices de Plumes d'Afrique", un voyage à la découverte de la litterature africaine.

En mai, le CCAS vous invite à la présentation du projet "La voix des femmes", l'aboutissement d'ateliers d'expression collaborative auprès de femmes de nos résidences autonomie, animés par Sandra Coutoux. Puis en juin, place à SENAR, l'incontournable rencontre autour de l'art contemporain qui mettra à l'honneur l'artiste Selma Muzet au travers d'une exposition et d'un atelier de pratique artistique.

J'aurai ainsi plaisir à vous retrouver lors des divers événements organisés par le CCAS.

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

SOMMAIRE

02 ÉDITO |
03 AU COEUR DE LA VILLE |
04 RETOUR EN IMAGES |
06 SANTÉ |
08 ÉVÉNEMENT |
09 SOLIDARITÉ |
10 ACTU |
12 SPORT ET BIEN-ÊTRE |
13 AGENDA |
17 JEUX |
18 CUISINE |

#154

Éditeur de la publication : CCAS de la Ville de Tours.
Directrice de publication : Rachel Moussouni, Adjointe au Maire de Tours et Vice-présidente du CCAS de la Ville de Tours.
Responsable de publication : Caroline Maciag, Directrice générale du CCAS de la Ville de Tours.
Rédaction : Manon Crouzet, Nadia Ben Ahmed, Nathalie Laugais, Christiane Moreau, Erwan Knezevic, Hafida Moulay, Maud Ménard et Unis-cités.
Relecture : Christiane Moreau, Erwan Knezevic, Nadia Ben Ahmed, Nathalie Laugais et Ana Patricia Fonseca.
Crédits photos et illustrations : François Lafite, freepik, Maud Ménard et le CCAS de la Ville de Tours.
Maquette et mise en page : Maud Ménard.
Impression : Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 La Membrolle-sur-Choisille. **Tirage :** 3 500 exemplaires.
Dépôt légal : 1er trimestre 2024.
Contact : CCAS de la Ville 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

LES RÉSIDENCES

Résidence LES ALBATROS
1, rue de Saussure à Tours
06 75 33 65 59 / 02 47 28 62 32
Votre animatrice : **Hafida**
Ligne 3 et 10 / arrêt Mozart

Résidence ARCHE DES NOYERS
10, rue du Luxembourg à Tours
06 70 52 83 61 / 02 47 41 64 80
Votre animatrice : **Hafida**
Ligne Tempo 2 / arrêt Luxembourg
Arrêt Marne

Résidence GUTENBERG
1, rue du Général Witkowski à Tours
06 80 40 18 00 / 02 47 37 03 22
Votre animatrice : **Laetitia**
Ligne 4 / arrêt Preuilly

Résidence PASTEUR
53, rue du Sanitas à Tours
06 02 13 97 36 / 02 47 66 67 04
Votre animatrice : **Estelle**
Arrêt Liberté

Résidence SAINT-PAUL
9, avenue Saint-Lazare à Tours
06 02 10 23 96 / 02 47 05 56 12
Votre animatrice : **Estelle**
Arrêt Liberté

Résidence SCHWEITZER
1, rue du Docteur Schweitzer à Tours
02 47 46 19 35
Votre animatrice : **Karine**
Ligne 15 / arrêt Schweitzer

Salle RENÉ FONCK
4, place René Fonck à Tours
Ligne 4 / arrêt Maryse-Bastié

Salle GRANGE DU COLOMBIER
150, rue du Colombier à Tours
Ligne 2 et 18 / arrêt Lycée Vaucansson
Arrêt Vaucansson

Service Animation du CCAS de la Ville de Tours
2, allée des Aulnes à Tours / **02 18 96 12 01 / animation@ccas-tours.fr / www.ccas-tours.fr**

Galette en musique
En janvier
Dans les résidences seniors de la Ville

Galette des ainés
16-17-18/01/24
À l'hôtel de ville de Tours

Atelier "épluchage de légumes"
23/01/24
EHPAD La Vallée du Cher

Réveil musculaire
10/01/24
Résidence Schweitzer

Maintien en forme avec Patricia
10/01/24
Résidence Schweitzer

Parcours patrimoine culturel
08/02/24
Quartier Colbert

Atelier "code de la route"
08/02/24
Centre de vie du Sanitas

Atelier cuisine intergénérationnel
07/02/24
Résidence Arche des Noyers

Portage de livres
16/02/24
Résidence Schweitzer

Dégustation d'huitres
13/02/24
EHPAD Les Varennes de Loire

Canicule, faites-vous connaître !

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

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 précaution s'inscrire au plan de prévention pour se faire connaître.
Leur inscription facilitera l'intervention des services en cas d'alerte à la canicule.

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 la Ville de Tours.
N'oubliez pas de nous informer de vos absences pendant l'été.

PLUS D'INFORMATIONS :

CCAS de Tours : 2, allée des Aulnes à Tours ou par téléphone au 02 18 96 11 15.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le registre des personnes vulnérables est également utilisé lors de risques majeurs : tempête, inondation, pandémie, etc.

SERVICE PORTAGE DE REPAS

En cas de difficulté pour assurer vos repas, vous pouvez contacter le Service de Portage de Repas du CCAS de Tours au 02 18 96 11 99.

Petits conseils du CCAS

Avant l'arrivée de la canicule, j'anticipe !

1. Je vérifie l'état de mon **ventilateur** et je méquipe d'un **brumisateur.**
2. Je fais **quelques provisions** de produits congelés et de conserves (légumes, fruits, compotes...)
3. Je mets de côté les **numéros de téléphone** de mes proches, médecin, aide à domicile...
4. Inutile de stocker de l'eau, celle du **robinet est potable.**

Atelier Bien Vieillir

Pour lutter contre l'isolement des personnes âgées un atelier est organisé le lundi 15 avril 2024, à 15h, salle Petrucciani à l'hôtel de ville de Tours.

Ces ateliers seront l'occasion pour vous d'exposer vos idées pour améliorer le quotidien des personnes âgées isolées.

Vos réflexions permettront de nourrir le Plan « Bien Vieillir à Tours 2023-2026 » et d'améliorer l'action du CCAS auprès de ces personnes.

Ces ateliers sont ouverts à tous les résidents de Tours :
habitants, professionnels, bénévoles, associations, aidants, seniors, etc.

Sur inscription :
accueil@ccas-tours.fr
02 18 96 11 15

LES JEUDIS DE LA SANTÉ

La Ville de Tours en partenariat avec le CHU de Tours, l'Université de Tours et VYV 3 Centre-Val de Loire organisent une fois par mois une conférence sur des thèmes différents, salle des fêtes de l'hôtel de ville de Tours.

Prochaines dates :

Jeudi 16 mai à 18h30 :
Les conduites addictives : comment s'en sortir ?
Jeudi 27 juin à 18h30 :
Soleil : attention aux risques pour la peau.

Un spectacle
Une vie, une fête

Découvrez un spectacle théâtral, chorégraphique et musical organisé par l'ERVMA, la ville de Tours et le CCAS, le mercredi 10 avril à 19h au Vinci.

Cette représentation embarque le public dans les souvenirs de fêtes des actrices et acteurs d'un soir, résidents des EHPAD du CCAS et de la Croix Rouge.

Dans une mise en scène de José Manuel Cano Lopez, ces artistes d'une soirée de printemps reconstituent l**es moments de fête les plus marquants de leur vie :** mariages, bals du 14 juillet, réveillons, baptêmes, surprises-parties, comices, fêtes de village, kermesses, repas d'anniversaire…

De février à mars des comédiens du Plessis animent des ateliers dans 5 EHPAD.
45 seniors joueront sur scène leurs souvenirs de fête.

INFOS ET INSCRIPTIONS :
info@plessis-tierslieu.fr
02 47 38 29 29

Conception et mise en scène : José Manuel Cano Lopez.
Texte : extraits d'œuvres littéraires et de textes de personnes âgées des EPHAD de Tours et d'usagers du Plessis.
Acteurs d'un soir : personnes âgées de différents EHPAD de Tours.
Chœur théâtral : Compagnie Diotima et usagers du Plessis.
Musique live : Rubin Steiner, GRANDE et Véro LP.
Chorégraphie : Léa Carlosema (danse contemporaine), Luis Salon (hip hop).
Images vidéos : Camille Lebègue.
Régie Clément : Clément Cano Lopez, Victor Alloncle, Jérôme Patrice.
Production artistique : Le Plessis, tiers lieu-commun culturel et humaniste.

ERVMA VILLE DE TOURS CCAS

TROIS AÎNÉS AU MICRO DE CITERADIO

Mardi 23 janvier, 3 résidents d'Albatros se sont rendus à la radio CITERADIO afin de partager leurs expériences de vie riches en anecdotes et en leçons de sagesse.

GERMAINE 91 ans, a évoqué ses années passées à élever ses 4 enfants tout en exerçant le métier de couturière.
Pour garder la forme, Germaine explique qu'elle marche chaque jour 1,6 km, qu'elle s'occupe à faire des jeux et surtout qu'elle aime chanter !

CHARLYNE 77 ans, nous raconte son histoire, de ses origines Ch'ti à son arrivée en Touraine.
Son parcours professionnel, très ancré dans le commerce, lui a permis de rencontrer des gens de tous horizons. Aujourd'hui, elle partage son appartement avec Mademoiselle Lili que tous les résidents connaissent : son chat abyssin !

MICHEL 91 ans, nous dévoile les plus grands moments de bonheur de sa vie : ses dix années passées à travailler au Bénin en tant que technicien agricole. Des souvenirs et des anecdotes de ses voyages qu'il aime partager.

Zoom sur Unis-Cité

Depuis 1995, Unis-Cité est l'association pionnière et spécialiste du Service Civique en France.

SA VISION :

Qu'il devienne naturel que tous les jeunes consacrent une étape de leur vie à la collectivité, et que cette étape de vie soit un temps de **brassage social et culturel.**

SON OBJECTIF :

Promouvoir la citoyenneté active et provoquer la rencontre et le dialogue entre jeunes de milieux sociaux, niveaux d'études, cultures et religions différents pour **favoriser une vie collective harmonieuse.**

SES ACTIONS :

▸ **Mobiliser** en équipe, des jeunes de niveaux d'étude, d'origines sociales, culturelles et de croyances différentes, sur des missions de Service Civique de 6 à 9 mois.

▸ **Accompagner** le développement du Service Civique universel comme un outil pour faire émerger une génération de citoyens plus solidaires, engagés, et respectueux des différences.

LES MISSIONS DU SERVICE CIVIQUE SOLIDARITÉ SENIORS (SC2S) :

Elles consistent à favoriser la solidarité intergénérationnelle, l'autonomie, le bien-être et la mobilité des personnes âgées, et à lutter contre l'isolement de nos aînés.
Les volontaires effectuent des visites de convivialité, proposent des sorties, des animations collectives… Ces missions permettent à deux générations d'échanger sur leur vécu et de créer du lien.

Service Civique Solidarité Seniors — Cofinancé par l'Union européenne — UnisCité

Nous sommes 40 volontaires en Service Civique à Unis-Cité pour la mission Solidarités Seniors en Indre-et-Loire. Nous avons décidé de consacrer 8 mois de notre vie à l'engagement en réalisant des visites de convivialité au domicile de nos aînés et en créant des ateliers collectifs sur la métropole tourangelle.
Vous souhaitez rencontrer des jeunes pour discuter, jouer, faire des sorties, vous accompagner sur vos temps de courses ou encore faire des ateliers collectifs ?
N'hésitez pas à nous contacter !

▸ Unis-Cité Tours
6 rue Toulouse Lautrec 37000 Tours
Zoé au 06 99 63 46 40
Noémie au 06 67 18 98 73

COHABITATION SENIORS ET ÉTUDIANTS

▸ Dans le double objectif d'**aider les étudiants à se loger sur la ville** et d'**atténuer la solitude de certaines personnes âgées** dans nos résidences autonomie, notamment en fin de semaine, le CCAS de Tours a souhaité favoriser les échanges intergénérationnels, dans l'esprit de la riche expérience faite dans la résidence Schweitzer.

Ainsi, il ouvre à la location quelques logements dans la Résidence Saint-Paul où, en contrepartie d'un loyer modéré, le jeune participe à l'accompagnement de la vie sociale de la résidence, à hauteur de deux heures par semaine ou pendant les temps festifs.

▸ Soutenues par la Ville de Tours, deux associations rapprochent également des étudiants en quête d'un logement à loyer très modéré et des personnes âgées qui peuvent les héberger :

Un Toit En Partage
06 02 12 82 85 / uteptours@gmail.com

Association Ensemble2Générations
06 51 26 58 54 / tours@ensemble2generations.fr

La voix des femmes

Le CCAS de la Ville de Tours accompagne le projet *La Voix des Femmes*.

Ce projet est un produit d'ateliers d'expression collaborative, animés par l'autrice Sandra Coutoux, auprès de femmes de nos résidences autonomie, qui donnera lieu à un recueil, véritable commémoration de parcours de femmes sur les dernières décennies.

Tour à tour elles évoquent leurs visions sur les thèmes des droits des femmes, de la famille, de la maternité, du travail, de l'amour…

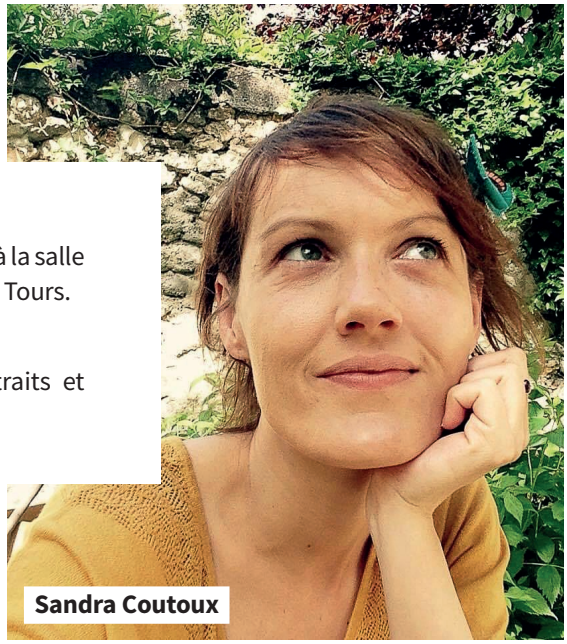
RENDEZ-VOUS :

Mercredi 22 mai de 14h à 18h à la salle des fêtes de l'hôtel de ville de Tours.

AU PROGRAMME :

Témoignages, lectures d'extraits et dédicaces.

Accès libre et gratuit.



Sandra Coutoux

Soutien aux proches aidants et aidés

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

Rendez-vous jeudi 6 juin à 14h à la résidence Georges Courteline à Tours

Grâce au concours de la Conférence des Financeurs d'Indre-et-Loire, et en partenariat avec **France Alzheimer, Agevie et Bulles d'R**, le CCAS vous propose un spectacle de marionnettes sur table animé par la Compagnie aux Deux Ailes. À travers ce spectacle plein d'émotions, découvrez le lien qui unit un proche aidant et une personne aidée, et les difficultés qu'ils rencontrent face à la maladie.

À la suite de cette représentation, un temps d'échanges avec les artistes et les plateformes de répit vous permettra de partager vos impressions, et de découvrir les différentes solutions de répit.

Renseignements et inscriptions : 02 18 96 12 01.

Banquet d'automne

Le Banquet d'automne aura lieu au Palais des Congrès de Tours les lundi 16 septembre et vendredi 11 octobre de 11h30 à 17h30.

Retrait des places auprès des Comités de Quartier à partir de la mi-avril.

Vous munir de votre pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

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

SERVICE ANIMATION :

02 18 96 12 01.

Mon Pari 2024

n'y a pas d'âge pour découvrir les disciplines olympiques !

Le CCAS de Tours en partenariat avec Eté Indien, spécialiste de l'activité physique adaptée aux seniors et le soutien de la CARSAT Centre-Val de Loire, a le plaisir de vous présenter un nouveau rendez-vous sportif hebdomadaire « Mon Pari 2024 ».

Il y a 100 ans, la France accueillait pour la 2ème fois les Jeux Olympiques. Nous avons l'honneur de les accueillir pour la 3ème fois cette année.
À cette occasion, nous souhaitons mettre à l'honneur les valeurs de l'olympisme : amitié, respect, excellence, détermination, égalité, inspiration et courage.

Nous vous convions donc à venir pratiquer une activité physique en groupe et sous l'angle du plaisir !

Chaque semaine, vous découvrirez, de manière ludique, une nouvelle discipline olympique.

AU PROGRAMME :

▶ 1 parcours de 25 séances d'1h à 1h30, qui se déroulera de mars à septembre dont une conférence de présentation ainsi que des cérémonies d'ouverture et de clôture.
▶ **Des échanges conviviaux.**
▶ **Une aventure qui pourra se poursuivre numériquement** avec 1 accès à des cours en visio et bien d'autres découvertes.
▶ **René Fonck**, les mardis de 10h à 11h à partir du 12 mars.
▶ **Résidence autonomie Schweitzer**, les mercredis de 14h30 à 15h30 à partir du 13 mars 2024.
▶ **Résidence Autonomie Saint-Paul**, les mercredis de 15h30 à 16h30 à partir du 13 mars.
▶ **Grange du Colombier**, les jeudis de 14h30 à 15h30 à partir du 12 mars.

Inscriptions du 1er au 12 mars 2024 *auprès de* ***Nadia au 02 18 96 12 06.***
Gratuit, accessible aux tourangelles et tourangeaux dès 62 ans.

COURTS CIRCUITS

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

Rendez-vous à 14h au départ des résidences en :

▶ **Mars :** Cormery et son abbaye,
▶ **Avril :** Savonnières,
▶ **Mai :** Château-Renault (son château, sa roseraie),
▶ **Juin :** Saché.

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 : 3,50 € / circuit.

ETE INDIEN

Carsat Retraite & Santé au travail Centre-Val de Loire

Pour favoriser l'autonomie des seniors tourangeaux, le CCAS de Tours déploie, sur toute la ville, **une offre variée d'activités physiques adaptées permettant de préserver la santé, le bien-être et le lien social.**

Yoga sur chaise

Exécution de nombreuses postures de yoga traditionnel adaptées.

▸ Lundi de 9h30 à 10h30
Résidence PASTEUR
Inscriptions session d'avril à juin, le lundi 18 mars à 10h30.

▸ Vendredi de 10h à 11h
GRANGE DU COLOMBIER
Inscriptions session d'avril à juin le vendredi 22 mars à 11h.

40 € la session de 10 séances.

Taï Chi Chuan

Combinaison d'exercices de gymnastique et d'arts martiaux. Enchainements de mouvements lents et fluides.

▸ Mardi de 9h30 à 10h30
Résidence SCHWEITZER
Inscriptions session d'avril à juin, le mardi 19 mars à 10h30.

▸ Mercredi de 14h à 15h
GRANGE DU COLOMBIER
Inscriptions session d'avril à juin, le mercredi 20/03 à 15h.

37 € la session de 10 séances.

Qi Gong

Association de mouvements lents à la pratique et à la maîtrise « gong » du souffle et de l'énergie vitale « qi ».

▸ Mardi de 11 h à 12 h
GRANGE DU COLOMBIER
Inscriptions session d'avril à juin, le mardi 19 mars à 12h.

▸ Vendredi de 14h à 15h
Résidence SCHWEITZER
Inscriptions session d'avril à juin, le vendredi 22 mars à 15h.

37 € la session de 10 séances.

Inscriptions 2024/2025

▸ Maintien en forme
▸ Gym Douce

Gratuit
Accessible aux séniors tourangeaux à partir de 65 ans.
Permanence d'Inscription 2024-2025 : mercredi 19 juin de 14h à 17h
GRANGE DU COLOMBIER
Résidence SCHWEITZER

▸ Yoga sur Chaise
▸ Tai Chi Chuan
▸ Qi Gong

Accessible aux séniors tourangeaux à partir de 62 ans.
Permanence d'inscription pour les sessions de septembre à décembre 2024 : mercredi 26 juin de 14h à 17h
GRANGE DU COLOMBIER
Résidence SCHWEITZER

Les dossiers seront à renseigner sur place, lors des permanences.

À fournir impérativement le jour des inscriptions :
▸ un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités physiques datant de moins de 3 mois (y compris en cas de renouvellement d'inscription).
▸ votre règlement par chèque à l'ordre du TRÉSOR PUBLIC (pour les activités payantes).

Attention :
▸ Les inscriptions sont obligatoires pour toutes les activités.
▸ Aucune inscription ne sera prise lors des activités, elles doivent toutes être enregistrées par les agents du service lors des permanences d'inscription ou auprès de l'accueil du Pôle Animation Seniors au CCAS.
▸ Seuls les dossiers complets permettront une inscription définitive.
▸ Les dossiers incomplets ne seront pas traités.
▸ Il n'y pas de séance d'essai mais vous pourrez néanmoins venir observer le déroulement d'une séance .

Renseignements :
Ana ou Nadia du Pôle Animation Seniors au 02 18 96 12 01 ou 02 18 96 12 06.

Coordonnées des résidences page 3

MARS

Cinéma

PROJECTIONS

2,25 €. Sur inscription.*
VENDREDI 1ER MARS À 14H30
Résidence Pasteur
LUNDI 11 MARS À 14H30
Résidence Arche des Noyers
MARDI 12 MARS À 14H30
Résidence Les Albatros

Loto de l'amitié

JEUX

VENDREDI 1ER MARS À 14H
Résidence Gutenberg
Gratuit. Sur inscription.*

Chœur des lectrices de Plûmes d'Afrique

LECTURE

À la découverte de la litterature africaine.
Gratuit. Sur inscription.*
LUNDI 11 MARS À 19H30
Résidence Pasteur
MARDI 12 MARS À 19H30
Résidence Saint-Paul
JEUDI 14 MARS À 15H
Résidence Schweitzer
MERCREDI 20 MARS À 10H30
Résidence Gutenberg
MERCREDI 20 MARS À 15H30
Résidence Les Albatros
JEUDI 21 MARS À 15H
Résidence Arche des Noyers

Dégustation de chocolat

GOURMANDISE

VENDREDI 22 MARS À 14H30
Résidence Pasteur
4,40 €. Sur inscription.*

Après-midi culturel

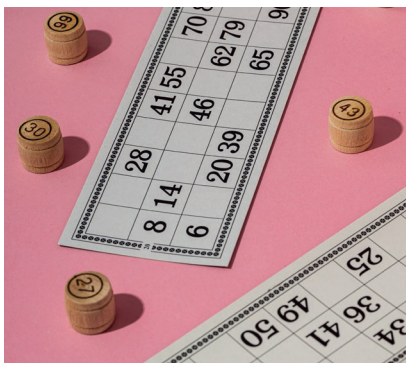
CULTURE

MARDI 19 MARS À 15H
Résidence Pasteur
4,40 €. Sur inscription.*

Après-midi ludique

JEUX

MARDI 19 MARS À 14H30
Résidence Gutenberg
2,25 €. Sur inscription.*



Loto

JEUX

JEUDI 21 MARS À 14H15
Résidence Schweitzer
5,25 € pour les résidents et 7,85 € pour les extérieurs. Sur inscription.*

Loto

JEUX

MARDI 26 MARS À 14H
Résidence Les Albatros
5,25 € pour les résidents et 7,85 € pour les extérieurs. Sur inscription.*
MERCREDI 27 MARS À 14H
Résidence Arche des Noyers
5,25 € pour les résidents et 7,85 € pour les extérieurs. Sur inscription.*

Raclette party

GOURMANDISE

MARDI 26 MARS À 12H
Résidence Pasteur
8,90 € pour les résidents et 11,50 € pour les extérieurs. Sur inscription.*

** Retrouvez les coordonnées des résidences page 3 pour vous inscrire.*

Coordonnées des résidences page 3

AVRIL

Loto

JEUX

MARDI 2 AVRIL À 14H
Résidence Saint-Paul
5,25 € pour les résidents et 7,85 € pour les extérieurs. Sur inscription.*

Petit bac

JEUX

MARDI 2 AVRIL À 14H30
Résidence Pasteur
2,25 €. Sur inscription.*
MARD 9 AVRIL À 14H30
Résidence Gutenberg
Gratuit. Sur inscription.*

Après-midi ludique

JEUX

MARDI 9 AVRIL À 14H30
Résidence Les Albatros
2,25 €. Sur inscription.*
MERCREDI 24 AVRIL À 14H30
Résidence Arche des Noyers
2,25 €. Sur inscription.*

Une vie, une fête

SPECTACLE DE THÉÂTRE

MERCREDI 10 AVRIL À 19H
Vinci
info@plessis-tierslieu.fr
02 47 38 29 29

Après-midi culturel

CULTURE

JEUDI 11 AVRIL À 15H
Résidence Schweitzer
4,40 €. Sur inscription.*
VENDREDI 19 AVRIL À 15H
Résidence Gutenberg
4,40 €. Sur inscription.*

Honoré de Balzac

PARCOURS PATRIMOINE

JEUDI 18 AVRIL À 14H
Né à Tours le 20 mai en 1799, Balzac conserva toute sa vie une affection réelle pour sa ville natale. Ce parcours met en perspective l'architecture de la ville dans l'œuvre de Balzac.
Rendez-vous devant l'Office de Tourisme de Tours, 78-82 rue Bernard Palissy. Gratuit. Sur inscription, jusqu'à 48h avant la date de la visite au 02 18 96 12 01.

Cinéma

PROJECTIONS

2,25 €. Sur inscription.*
JEUDI 11 AVRIL À 14H30
Résidence Les Albatros
LUNDI 29 AVRIL À 14H30
Résidence Arches des Noyers

Apéro dinatoire

ATELIER CUISINE

VENDREDI 12 AVRIL

14H : ATELIER
18H30 : DÉGUSTATION
Résidence Gutenberg
4,40 €. Sur inscription.*

Bien vieillir

ATELIER

LUNDI 15 AVRIL À 15H
Salle Petrucciani à l'hôtel de ville
Sur inscription :
accueil@ccas-tours.fr
02 18 96 11 15

Art floral

NATURE

JEUDI 18 AVRIL À 14H30
Résidence Schweitzer
7,55 € pour les résidents et 9,50 € pour les extérieurs. Sur inscription.*

Café concert

MUSIQUE / RENCONTRE

JEUDI 25 AVRIL À 15H
Résidence Les Albatros
4,40 €. Sur inscription.*

** Retrouvez les coordonnées des résidences page 3 pour vous inscrire.*

Coordonnées des résidences page 3

MAI

Après-midi ludique

SCRABBLE

VENDREDI 3 MAI À 14H30
Résidence Gutenberg
Sur inscription*.

Les jeudis de la santé

CONFÉRENCE

JEUDI 16 MAI À 18H30
Les conduites addictives : comment s'en sortir ?
Salle des fêtes de l'hôtel de ville

Louis XI

PARCOURS PATRIMOINE

JEUDI 16 MAI À 14H
À l'issue de la guerre de cent ans, Louis XI devient roi et fait de Tours sa capitale. À l'occasion du sixième centenaire de sa naissance (1423-2023), redécouvrez Louis XI dans sa "bonne ville" de Tours.
Rendez-vous devant le passage du Pèlerin, au pied de la Tour Charlemagne. Gratuit. Sur inscription jusqu'à 48h avant la date de la visite au 02 18 96 12 01.

Petit bac

JEUX

VENDREDI 17 MAI À 14H30
Résidence Pasteur
2,25 €. Sur inscription*.

La voix des femmes

RENCONTRE LITTÉRAIRE

VENDREDI 22 MAI DE 14H À 18H

Salle des fêtes de l'hôtel de ville
Gratuit. Accès libre.

Loto

JEUX

JEUDI 23 MAI À 14H
Résidence Schweitzer
5,25 € pour les résidents et 7,85 € pour les extérieurs. Sur inscription*.

Après-midi Culturel

CULTURE

MERCREDI 29 MAI À 15H
Résidence Arche des Noyers
4,40 €. Sur inscription*.

Cinéma

PROJECTIONS

2,25 €. Sur inscription*.
LUNDI 13 MAI À 14H30
Résidence Arche des Noyers
JEUDI 30 MAI À 14H30
Résidence Les Albatros
Résidence Pasteur

Senar

ART CONTEMPORAIN

MARDI 28 MAI À 18H :
inauguration.
DU LUNDI 27 MAI AU JEUDI 6 JUIN :
exposition.
JEUDI 6 JUIN DE 14H À 17H :
atelier de pratique artistique.
Résidence Schweitzer
Gratuit. Ouvert à tout public. Inscriptions et renseignements au 02 47 46 19 35.

** Retrouvez les coordonnées des résidences page 3 pour vous inscrire.*

Coordonnées des résidences page 3

JUIN

Petit bac

JEUX

MARDI 4 JUIN À 14H30
Résidence Pasteur
Résidence Gutenberg
2,25 €. Sur inscription.*

Après-midi ludique

JEUX

2,25 €. Sur inscription.
MARDI 4 JUIN À 14H30
Résidence Pasteur
Résidence Gutenberg
MARDI 25 JUIN À 14H30
Résidence Les Albatros.
MERCREDI 26 JUIN À 14H30
Résidence Arche des Noyers

Danse

ATELIER

VENDREDI 7 JUIN À 14H30
Résidence Gutenberg
Gratuit. Sur inscription.*

Soirée fête de la musique

MUSIQUE

JEUDI 20 JUIN
DE 18H30 À 22H30
23,75 € pour les extérieurs. Sur inscription.
Résidence Les Albatros
Résidence Arche des Noyers
Résidence Pasteur
Résidence Saint-Paul
Résidence Gutenberg
Résidence Schweitzer

Le quartier Velpeau

PARCOURS PATRIMOINE

JEUDI 20 JUIN À 14H
Le quartier Velpeau se développe à l'origine sur des terres agricoles. Il connaît son essor au XIX^{ème} siècle avec l'implantation du chemin de fer, de la gare et de nombreuses industries. Aujourd'hui, essentiellement résidentiel, il s'organise autour d'une grande place qui rythme la vie de ce quartier.
Rendez-vous sur la place Velpeau devant le square Salancy. Gratuit. Sur inscription, jusqu'à 48h avant la date de la visite au 02 18 96 12 01.

Les jeudis de la santé

CONFÉRENCE

JEUDI 27 JUIN À 18H30
Soleil : attention aux risques pour la peau.
Salle des fêtes de l'hôtel de ville

Cinéma

PROJECTION

Gratuit dans le cadre de la Fête de la musique. Sur inscription*.
VENDREDI 28 JUIN À 14H30
Résidence Pasteur

** Retrouvez les coordonnées des résidences page 3 pour vous inscrire.*

Retrouvez plus d'actualités sur le CCAS (photos et vidéos)
► sur les pages Facebook, Instagram et LinkedIn !

Mots croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4						■		
5			■				■	
6				■				
7		■						
8					■			■
9	■					■		
10							■	
11		■						
12				■				

Horizontalement

1- Laisser échapper son contenu.
2- Ses prêts sont à éviter.
3- Homme qui fait des victimes.
4- Matériau d'écorce. Résumé de carrière.
5- Id est en abrégé. Élément d'un alphabet.
6- Cacha au public. Habitation traditionnelle des Indiens.
7- Elles composent un acte.
8- Coupe de bois. Fin de verbe.
9- Port de l'Hérault. Petit Saint.
10- Lumière ou éclat.
11- Bête, mais pas méchant.
12- Point de rotation. Elle arrose la Dordogne.

Verticalement

A- Rivalités en soi. Agence de renseignements.
B- Axe pour les roues. Callosité.
C- Gros rapace diurne. Bohémien.
D- Il menace quand il gronde. Grand conifère.
E- Joie de bébé. Il protège les lunettes.
F- On les jette au 421. C'est le premier venu. École normale supérieure.
G- Tabarly ou Cantona. Du bleu dans les yeux. Fait l'article à Madrid.
H- Expulsions. Remorque un navire.

Sudoku

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

RECETTE DE CUISINE | CCAS de Tours

Chili sin carne

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon rouge
- 2 carottes
- 250 g de haricots rouges (poids égoutté)
- 120 g de maïs (poids égoutté)
- 400 g de tomates concassées
- 250 ml de coulis de tomates
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillères à café de cumin
- 2 cuillères à café de paprika (ou paprika fumé)
- Quelques brins de coriandre
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Épluchez l'oignon et les carottes. Émincez finement l'oignon. Coupez les carottes en 2 dans le sens de la longueur puis coupez-les en demi-rondelles. Faites revenir l'oignon dans un faitout avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les carottes et poursuivez la cuisson pendant environ 10-15 minutes. Versez les tomates concassées, le coulis de tomates, le concentré de tomates, le maïs et les haricots rouges. Assaisonnez avec les épices (vous pouvez ajuster selon votre goût), le sel et le poivre. Mélangez puis faites mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Parsemez de coriandre ciselée puis servez bien chaud accompagné de riz blanc.

RECETTE DE CUISINE | CCAS de Tours

Pancake au citron et fruits

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de farine
- 50 g de farine semi-complète
- 15 cl de lait (végétal ou de vache)
- 2 œufs (séparez les jaunes des blancs)
- Le zeste et le jus d'un citron
- 1 cuillère à café de levure
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (ou de miel)
- 1 pincée de sel
- Huile de coco (pour la cuisson)
- Pour accompagner : 1 yaourt grec et des fruits de saison

Préparation

Dans un grand bol, versez la farine, la levure et la pincée de sel. Ajoutez ensuite les 2 jaunes d'œufs, le zeste et le jus de citron, le sirop d'érable et le lait. Mélangez l'ensemble jusqu'à obtention d'une texture homogène. Montez les blancs en neige fermement avec une pincée de sel. Ajoutez les blancs en neige à la préparation précédente en mélangeant délicatement à l'aide d'une maryse (spatule souple). Dans une poêle bien chaude et légèrement huilée, versez une petite louche de pâte à pancake. Faites cuire environ 1 minute sur chaque face. Servez avec du yaourt grec, des fruits de saison découpés et un filet de sirop d'érable.

Mots croisés

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

Sudoku

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

Abonnez-vous ▸ Magazine Tours anim' seniors ▸ GRATUIT

RENVOYEZ CE COUPON COMPLÉTÉ À L'ADRESSE SUIVANTE :

CCAS de la Ville 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 la Ville de Tours. Le CCAS de la Ville 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.

EXPO

Senar

Rencontres autour de l'Art contemporain

Selma Muzet

27 mai
> 6 juin
résidence Schweitzer Tours

INAUGURATION : mardi 28 mai à 18h

ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE : jeudi 06 juin de 14h à 17h

Renseignements et inscriptions :
Du 13 au 31 mai au **02 47 46 19 35**
Gratuit / Ouvert à tous

EXUO

malakoff humanis
SANTÉ · PRÉVOYANCE · RETRAITE · EPARGNE

CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE TOURS