

# TOURS ANIM'S ÉNIO RS

Trimestriel gratuit

n°  
130

Le magazine de tous vos loisirs

Avril / Mai / Juin 2018

votre incontournable P.4

**FÊTE DE LA MUSIQUE**

« MISSION SWING »



Micheline, résidente de Gutenberg



**Tours Anim'Séniors évolue !**

Pour notre plus grand plaisir, nous vous proposons un numéro totalement « relooké ». Nous l'espérons plus clair, plus attrayant et plus pratique d'utilisation.

Tout d'abord, pour vous repérer entre les différents lieux, des petites pastilles vous indiquent sur la carte l'emplacement géographique de chacun de nos sites, son adresse exacte et la personne à contacter. Vous retrouverez aussi ces pastilles partout dans le journal, à chacune des activités proposées. D'un seul coup d'œil, vous saurez ainsi où se déroule ce qui vous intéresse.

En première partie de journal, se trouvent toujours les "immanquables du moment", les grandes dates à retenir dont celles des "banquets d'automne" et du voyage au mois de Mai.

Puis, les pages « on vous informe » présentent les nouveautés ou toutes informations utiles pour votre quotidien. Par exemple, dans ce numéro, ce sont les dates et les lieux des prochains "Courts Circuits" ou le registre canicule.

Ensuite, un agenda complet et pratique : une double-page par mois, à chaque jour ses activités avec les petites pastilles pour vous guider et les mêmes questions : où, quand, combien ça coûte et comment.

Enfin, quelques pages magazine avec recette, jeu et l'œil du photographe.

Et comme nous espérons que ce numéro vous enchantera, nous vous proposons de vous abonner. C'est nouveau, c'est gratuit, et vous serez sûrs de ne rien manquer d'ici la fin de l'année.

Feuilletez ce nouveau numéro, et dites-nous ce que vous en pensez !

Je vous souhaite un beau printemps.

**Marion NICOLAY-CABANNE**  
1<sup>ère</sup> Adjoint au Maire de Tours  
Vice Présidente du CCAS  
Présidente de l'UDCCAS 37

<b>vos immanquables du moment</b>	P. 4
• "La Fêtes des Voisins" en résidence - Vendredi 25 Mai	
• "La Fête de la musique" - Jeudi 21 Juin	
<b>les rendez-vous à venir</b>	P. 5
• Séjour en Vendée	
• Les banquets d'Automne	
<b>on vous informe...</b>	P. 6
• Courts Circuits	P. 6
• Atelier Couture	P. 6
• Atelier Carterie	P. 7
• Permanence Numérique	P. 7
• Plan Canicule	P. 7
<b>agenda</b>	P. 8
• Avril	P. 8
• Mai	P. 10
• Juin	P. 12
<b>en forme !</b>	P. 14
• Gymnastique en résidence	
• Tai Chi Chuan	
• Qi Gong	
<b>un peu de cuisine... et d'amusement !</b>	P. 15
<b>l'œil du photographe</b>	P. 16

**Identifier rapidement sa résidence**

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

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

- **Éditeur de la publication** : CCAS de Tours
- **Directrice de publication** : Marion NICOLAY-CABANNE
- **Responsable de publication** : Denis GUIHOMAT - Directeur général
- **Rédaction** : Frédéric DUMAS et le Service Animation - CCAS de Tours
- **Crédits photos** : Frédéric DUMAS et Nathalie DELMEAU-RACON - CCAS de Tours ; Benjamin DUBUIS ; D.R.
- **Photo de une** : Frédéric DUMAS
- **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS
- **Impression** : Numeriscann - 41, Boulevard Louis XI - Z.I. du Menneton - 37000 TOURS
- **Tirage** : 4 000 exemplaires
- **Dépôt légal** : en cours
- **Contact** : CCAS de Tours - 2, allée des Aulnes - CS 81237 - 37012 TOURS CEDEX 1  
☎ 02.18.96.12.01

[www.ccas-tours.fr](http://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

- Alb** Résidence **LES ALBATROS**  
1, rue de Saussure - 37200 TOURS  
☎ 02.47.28.62.32  
**Votre animatrice : Hafida**
- AN** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS  
☎ 02.47.41.64.80  
**Votre animatrice : Hafida**
- Gut** Résidence **GUTENBERG**  
1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS  
☎ 02.47.37.03.22  
**Votre animatrice : Nathalie**
- Pas** Résidence **PASTEUR**  
53, rue du Sanitas - 37000 TOURS  
☎ 02.47.66.67.04  
**Votre animatrice : Estelle**
- Sp** Résidence **SAINT-PAUL**  
9, avenue Saint Lazare - 37000 TOURS  
☎ 02.47.05.56.12  
**Votre animatrice : Estelle**
- Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
1, rue du Docteur Schweitzer - 37000 TOURS  
☎ 02.47.46.19.35  
**Votre animatrice : Karine**
- Rf** Salle **RENÉ-FONCK**  
4, place René-Fonck - 37000 Tours
- Col** Salle **GRANGE DU COLOMBIER**  
150, rue du Colombier - 37100 Tours



**Abonnez-vous**

Pour recevoir **les 2 prochains numéros de 2018**

**TOURS ANIM'SÉNIORS**  
Le magazine de tous vos loisirs

renvoyez ce coupon complété à l'adresse suivante :

**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 : \_\_\_\_\_





## " 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 !

**Rendez-vous le Vendredi 25 Mai de 18 h 30 à 21 h 30**

Vous habitez le quartier et souhaitez vous associer à cette fête ?  
**Inscrivez-vous auprès de la résidence de votre choix.**



## SÉJOUR



**Cette année le CCAS vous propose, avec le concours de l'ANCV, un séjour 5 jours / 4 nuits en Vendée à la découverte de :**

**Saint-Jean-de-Monts  
Du Lundi 28 Mai au Vendredi 1<sup>er</sup> Juin.**

Le *Club Belambra "Les Grands Espaces"* est situé en bord de plage. Ce séjour vous fera voyager de Saint-Gilles-Croix-de-Vie à Saint-Hilaire-de-Riez en passant par Noirmoutier, Saint-Nazaire ou encore La-Roche-sur-Yon au travers de nombreuses excursions dépaysantes et d'escapades gourmandes. De quoi vous laisser tenter...

**Renseignements et inscriptions : service animation au 02.18.96.12.01  
Tarifs : de 130 € à 520 € selon vos revenus**

**(et de 125 € à 385 € en tenant en compte de la subvention «Séniors en vacances» allouée par l'ANCV).**



## " LA FÊTE DE LA MUSIQUE "

Judi 21 Juin de 18 h 30 à 22 h 30

MISSION SWING !!



- Alb** Résidence **LES ALBATROS**  
Animée par Alexandre et Patricia
- An** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Animée par Serge Fouchet
- Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Animée par Marcel et Marcelle
- Pas** Résidence **PASTEUR**  
Animée par Maud Spectacle
- St SP** Résidence **SAINT-PAUL**  
Animée par Isabelle Lépinay
- Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Animée par Henrique & Co

**Réservations auprès de la résidence de votre choix avant le Jeudi 31 Mai**  
Tarifs : de 8,20 € à 22,05 € selon vos revenus.

## LES BANQUETS D'AUTOMNE

Auront lieu de 12 h à 16 h 30 au Centre de Congrès VINCI

Vous aurez le choix entre :

- Le Mardi 25 Septembre
- Le Jeudi 11 Octobre

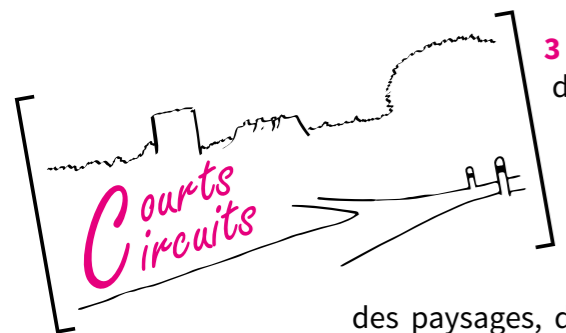
**Retrait des places auprès des Comités de quartier  
à partir du mois d'Avril**

**Renseignements : service animation au 02.18.96.12.01**

*Au plaisir de vous y retrouver !*







**3 sorties de courte durée** vous sont proposées sur chaque site d'Avril à Juin.

**Participation : 2,05 € / personne**

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

- **en matinée** : départ à **9 h 30** pour un retour entre **11 h 30** et **12 h**
- **ou en après-midi** : départ à **14 h 15** et retour entre **17 h** et **18 h**

**Les prochaines destinations :**

- **La Gâtines de Nouzilly et le Château de Valmer**
- **Un village « Jardin remarquable » : Chédigny, un des beaux villages de France : Montrésor**
- **Un port sur la Loire : Bréhémont.**

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

**Les réunions d'informations auront lieu à 11h30 :**

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Alb</b> Résidence <b>LES ALBATROS</b><br>Mardi 17 Avril | <b>An</b> Résidence <b>ARCHE DES NOYERS</b><br>Mardi 10 Avril | <b>Gut</b> Résidence <b>GUTENBERG</b><br>Jeudi 19 Avril      |
| <b>Pas</b> Résidence <b>PASTEUR</b><br>Mercredi 11 Avril   | <b>Sp</b> Résidence <b>SAINT-PAUL</b><br>Mardi 24 Avril       | <b>Schw</b> Résidence <b>SCHWEITZER</b><br>Mercredi 18 Avril |



**GRATUIT** « 3 bouts de chiffons, 1 brin de causette »

2018 les ateliers couture continuent et passent à la journée !!! Venez nombreuses, que vous sachiez coudre ou non, Mesdames les tricoteuses, mais également vous Messieurs, vous êtes les bienvenus!

Pour bien finir la journée, un goûter partagé est proposé ; apportez ce qui vous fait plaisir.

Nathalie du service animation, vous accueille pour participer aux ateliers couture dans chaque résidence, rendez-vous à votre convenance de **10 h à 12 h** et de **14 h 30 à 16 h 30**.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Alb</b> Résidence <b>LES ALBATROS</b><br>Lundi 9 Avril, Lundi 14 Mai, Lundi 18 Juin     | <b>An</b> Résidence <b>ARCHE DES NOYERS</b><br>Jeudi 26 Avril, Jeudi 17 Mai, Jeudi 7 Juin     | <b>Gut</b> Résidence <b>GUTENBERG</b><br>Mercredi 18 Avril, Mercredi 16 Mai, Mercredi 13 Juin |
| <b>Pas</b> Résidence <b>PASTEUR</b><br>Mercredi 11 Avril, Mercredi 23 Mai, Mercredi 6 Juin | <b>Sp</b> Résidence <b>SAINT-PAUL</b><br>Mercredi 25 Avril, Mercredi 30 Mai, Mercredi 20 Juin | <b>Schw</b> Résidence <b>SCHWEITZER</b><br>Lundi 23 Avril, Lundi 28 Mai, Lundi 11 Juin        |

**NOUVEAU**

## Atelier Carterie

... avec Nathalie

Un anniversaire à souhaiter, un événement à célébrer, un remerciement, une fête, un p'tit mot à dire... enfin bref, autant d'occasions existantes pour envoyer une carte. Qui plus est, une carte personnalisée et fabriquée de vos propres mains. Faire plaisir tout en passant un bon moment. Laisser vagabonder votre imagination.

**Jeudi 24 Mai à 14 h 30**  
- Résidence **GUTENBERG** -

Ateliers au sein des cinq autres résidences prévus d'ici la fin de l'année.

**NOUVEAU**

## PERMANENCE NUMÉRIQUE

Vous rencontrez certaines difficultés avec vos appareils numériques (ordinateurs, téléphones, tablettes ...) et vous souhaitez apprendre à les utiliser ?

Rendez-vous à l'espace numérique de votre résidence auprès d'Alice.

Si vous désirez bénéficier de cette action, renseignements au **02.18.96.12.01**

## À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ ET DES RISQUES DE CANICULE FAITES-VOUS RECENSER !

Dans le cadre du dispositif de veille et d'urgence institué dans chaque département, et déclenché en cas de risques exceptionnels et notamment de canicule, les maires sont tenus de recenser à titre préventif et à leur demande les personnes de 60 ans et plus reconnues inaptes au travail, les personnes âgées de 65 ans et plus et les personnes handicapées, isolées et vivant à leur domicile.

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

**Les personnes domiciliées à TOURS et intéressées par ce recensement, peuvent se renseigner :**

**Mairie de Tours – Service des Solidarités – Bureau 204  
1 à 3, rue des Minimes – 37926 TOURS CEDEX 9  
☎ 02.47.21.68.68**

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



## Mardi 3

### Cinéma



Je vous trouve très beau

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Vendredi 6

### Art chez soi

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h  
Combien ça coûte ? 4,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

### Après-midi Jeux

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Lundi 9

### Cinéma

Un sac de billes

**Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

### Après-midi Jeux

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
Quand ? De 14 h à 17 h  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Mardi 10

### Cinéma



Le dernier vol

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Jeudi 12

### Après-midi Jeux

**Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Chaque Jeudi matin... " Les marcheuses "

« La marche, c'est bon pour la santé et bon pour le moral. C'est simple, il suffit de mettre un pied devant l'autre, de recommencer, et vous êtes randonneur !... »

Venez nous rejoindre le jeudi matin avec Estelle. Nous avons mis en place quelques petites sorties bien sympathiques (1 h 30 environ) en toute simplicité et convivialité.

L'île Honoré de Balzac, sa végétation et ses animaux, les Prébendes (cadre magnifique), les rives du Cher à longer, etc...

Les balades sont accessibles, avec une obligation de trouver des bancs sur le trajet pour faire une pause. Nous vous attendons avec plaisir...

Contactez Estelle au 06.25.73.20.69 pour tous renseignements.  
A bientôt donc... sur les chemins. » Françoise Ferey et Colette Dellenbach

### Tricot solidaire

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



## Vendredi 13

### Après-midi Jeux

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Lundi 16

### Cinéma

Captain Fantastic

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

### Cinéma



Des Hommes et des Dieux

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Mardi 17

### Atelier créatif

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h  
Combien ça coûte ? 7,15 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

### Cinéma

La plus belle ville du monde

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

### Raclette

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
Quand ? À partir de 18 h 30  
Combien ça coûte ? De 8,20 € à 10,75 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04



## Mercredi 18

### Loto

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
Quand ? À 14 h  
Combien ça coûte ? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 19

### Loto fleuri

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
Quand ? À 14 h  
Combien ça coûte ? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

### Loto

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
Quand ? À 14 h  
Combien ça coûte ? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Lundi 23

### Journée culturelle

**Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
En partenariat avec " L'Atelier artistique du Val-de-Loire "  
Quand ?  
• De 10 h à 17 h 15 : Visite de l'expo d'un jour « Peinture Val de Loire »  
• De 14 h 30 à 16 h 30 : Atelier d'initiation à la peinture  
Combien ça coûte ? Gratuit  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Mercredi 25

### Après-midi Jeux

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 26

### Tricot solidaire

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

### Après-midi Jeux

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,05 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

### Crêpes Party

**Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
Quand ? À 15 h  
Combien ça coûte ? 4,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Vendredi 27

### Loto fleuri

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h  
Combien ça coûte ? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22



MAI

## Vendredi 4

**Art chez soi** 

**Gut** Où ? **Résidence Gutenberg**  
**Quand ?** À 14 h  
**Combien ça coûte ?** 4,10 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Vendredi 12

**Atelier floral** 

**Schw** Où ? **Résidence Schweitzer**  
**Quand ?** À 14 h  
**Combien ça coûte ?** 7,15 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Lundi 14

**Cinéma**  *Je vous trouve très beau*

**StP** Où ? **Résidence Saint-Paul**  
**Quand ?** À 14 h 30  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

**Après-midi Jeux** 

**Schw** Où ? **Résidence Schweitzer**  
**Quand ?** De 14 h à 17 h  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35



## Mardi 15

**Cinéma** 



**Gut** Où ? **Résidence Gutenberg**  
**Quand ?** À 14 h 30  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

**Cinéma** 



**Pas** Où ? **Résidence Pasteur**  
**Quand ?** À 14 h 30  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Mercredi 16

**Après-midi culturel** 

**An** Où ? **Résidence Arche des Noyers**  
**Quand ?** À 15 h  
**Animé par ?** "Maud Spectacle"  
**Combien ça coûte ?** 4,10 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 17

**Après-midi Jeux** 

**StP** Où ? **Résidence Saint-Paul**  
**Quand ?** À 14 h 30  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

**Cinéma**  *La plus belle ville du monde*

**Schw** Où ? **Résidence Schweitzer**  
**Quand ?** À 14 h 30  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

**Tricot solidaire** 

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

**Après-midi culturel** 

**Alb** Où ? **Résidence Albatros**  
**Quand ?** À 15 h  
**Animé par ?** "Maud Spectacle"  
**Combien ça coûte ?** 4,10 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32



## Vendredi 18

**Après-midi Jeux** 

**Gut** Où ? **Résidence Gutenberg**  
**Quand ?** À 14 h  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

**Après-midi Jeux** 

**Pas** Où ? **Résidence Pasteur**  
**Quand ?** À 14 h 30  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Mardi 22

**Après-midi culturel** 

**Gut** Où ? **Résidence Gutenberg**  
**Quand ?** À 15 h  
**Animé par ?** "Duo Garcia"  
**Combien ça coûte ?** 4,10 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 24

**Belote** 

**Schw** Où ? **Résidence Schweitzer**  
**Quand ?** À 14 h  
**Combien ça coûte ?** 7,15 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

**Atelier créatif** 

**StP** Où ? **Résidence Saint-Paul**  
**Quand ?** À 14 h  
**Combien ça coûte ?** 7,15 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

**Après-midi Jeux** 

**Alb** Où ? **Résidence Albatros**  
**Quand ?** À 14 h 30  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Vendredi 25

" LA FÊTE DES VOISINS " EN RÉSIDENCE  
 - Voir Page n°4 -

## Lundi 28

**Cinéma** 



**An** Où ? **Résidence Arche des Noyers**  
**Quand ?** À 14 h 30  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Mardi 29

**Atelier créatif** 

**Gut** Où ? **Résidence Gutenberg**  
**Quand ?** À 14 h  
**Combien ça coûte ?** 7,15 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

**Loto fleuri** 

**Pas** Où ? **Résidence Pasteur**  
**Quand ?** À 14 h  
**Combien ça coûte ?** 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

**Cinéma**  *Le dernier vol*

**Alb** Où ? **Résidence Albatros**  
**Quand ?** À 14 h 30  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Mercredi 30

**Après-midi Jeux** 

**An** Où ? **Résidence Arche des Noyers**  
**Quand ?** À 14 h 30  
**Combien ça coûte ?** 2,05 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 31

**Tricot solidaire** 

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

**Atelier culinaire** *Cuisine des plantes sauvages et dégustation*

**Gut** Où ? **Résidence Gutenberg**  
**Quand ?** À 14 h  
**Animé par ?** "À fleur de goût"  
**Combien ça coûte ?** 7,15 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

**Barbecue** 

**StP** Où ? **Résidence Saint-Paul**  
**Quand ?** À partir de 12 h 00  
**Combien ça coûte ?** De 8,20 € à 10,75 €  
**Comment ?** Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12



## Vendredi 1<sup>er</sup>

### Atelier floral

**Gut** Où? Résidence Gutenberg  
 Quand? À 14 h  
 Combien ça coûte? 7,15 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.18.96.12.14

## Lundi 4

### Après-midi Jeux

**Schw** Où? Résidence Schweitzer  
 Quand? De 14 h à 17 h  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Jeudi 7

### Après-midi Jeux

**St Paul** Où? Résidence Saint-Paul  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Lundi 11

### Cinéma



**AN** Où? Résidence Arche des Noyers  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

### Cinéma



**St Paul** Où? Résidence Saint-Paul  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Mardi 12

### Cinéma



**Alb** Où? Résidence Albatros  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

### Cinéma



**Pas** Où? Résidence Pasteur  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

## Jeudi 14

### Loto

**Schw** Où? Résidence Schweitzer  
 Quand? À 14 h  
 Combien ça coûte? 7,15 € les 4 cartons et 2,05 € les 2 cartons supplémentaires  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35



## Du Lundi 11 au Vendredi 29 Juin de 14 h à 17 h

### EXPOSITION - RÉTROSPECTIVE DE L'ENSEMBLE DES ATELIERS "ART CHEZ SOI"

Résidence Gutenberg - Renseignements au 02.47.37.03.22  
 • GRATUIT •

## Vendredi 15

### Après-midi Jeux

**Gut** Où? Résidence Gutenberg  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Lundi 18

### Cinéma



**Schw** Où? Résidence Schweitzer  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Mardi 19

### Cinéma



**Gut** Où? Résidence Gutenberg  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Mercredi 20

### Après-midi Jeux

**AN** Où? Résidence Arche des Noyers  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 21

### " LA FÊTE DE LA MUSIQUE "

- Voir Page n°4 -

Ce grand rendez-vous convivial et incontournable marque chaque année le début de l'Été au sein des résidences du CCAS.

## Jeudi 28

### Après-midi Jeux

**Alb** Où? Résidence Albatros  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Vendredi 29

### Après-midi Jeux

**Pas** Où? Résidence Pasteur  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,05 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Du Mercredi 2 Mai au Vendredi 29 Juin

### INSCRIPTION AU CONCOURS DES MAISONS FLEURIES DE LA VILLE DE TOURS

Cette année encore, les participants sont répartis en deux catégories :

- Les jardins fleuris
- Les balcons fleuris



#### INSCRIPTIONS :

- par téléphone au 02.47.21.69.17 (ou 02.47.21.62.67) ;
- ou par mail à [f.moreau@ville-tours.fr](mailto:f.moreau@ville-tours.fr) ;
- ou en retournant le bulletin d'inscription disponible dans le *Programme des Jardins* à l'adresse suivante : Mairie de Tours - Service des Parcs et Jardins  
 1-3 rue des Minimes - 37926 Tours Cedex 9

Possibilité de s'inscrire sur papier libre en indiquant précisément :  
 Prénom - Nom - Adresse précise - Type de fleurissement (balcon ou jardin)  
 Étage et endroit exact de visibilité du fleurissement.

Le passage du jury s'effectuera fin Juin début Juillet

Chaque participation au concours, quel que soit son classement final, du premier au dernier, se verra primée par un lot proportionnel à sa note !





# GYMNASTIQUE EN RÉSIDENCE \*

Envie de garder la forme ? Pourquoi ne pas rejoindre les adeptes de la Gymnastique ? Renseignements et inscriptions auprès du service animation à partir du **Lundi 11 Juin 2018**. Dans la limite des places disponibles. S'adresse aux personnes de **65 ans et plus** et résidant sur Tours - **GRATUIT**



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

**St SP** 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 13 h 30 à 14 h 30 - Maintien en forme

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

**Rf** Salle **RENÉ-FONCK**  
Lundi de 14 h 30 à 15 h 30 - Maintien en forme

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

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

# TAÏ CHI CHUAN \*

(gymnastique traditionnelle chinoise)

Cette activité vous est proposée les **Mardis 3, 10, 17 et 24 Avril - 15, 22 et 29 Mai - 5, 12 et 19 Juin, de 9 h 30 à 10 h 30** à la Résidence **SCHWEITZER** par session de 10 séances, **participation 31,80 €**.

Les inscriptions pour la session d'Octobre à Décembre débuteront à compter du **Lundi 11 Juin 2018**. S'adresse aux personnes de **62 ans et plus** et résidant sur Tours.

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



# QI GONG \*

(gymnastique énergétique chinoise)

Cette activité vous est proposée les **Mardis 3, 10, 17 et 24 Avril - 15, 22 et 29 Mai - 5, 12 et 19 Juin, de 11 h à 12 h** à la Salle **GRANGE DU COLOMBIER** par session de 10 séances, **participation 31,80 €**.

Les inscriptions pour la session d'Octobre à Décembre débuteront à compter du **Lundi 11 Juin 2018**. S'adresse aux personnes de **62 ans et plus** et résidant sur Tours.

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



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

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



# CLAFOUTIS AUX TOMATES CERISE

**Ingrédients : pour 6 personnes**

- ▶ 500 g de tomates cerise
- ▶ 3 œufs
- ▶ 30 cl de lait entier
- ▶ 35 g de beurre
- ▶ 3 cuillères à soupe de farine
- ▶ 4 cuillères à soupe de Comté râpé
- ▶ Sel, poivre

**Préparation :**

- ▶ Lavez, égouttez et essuyez les tomates cerise
- ▶ Dans une casserole faire fondre 25 g de beurre et réserver
- ▶ Dans une autre casserole faire tiédir le lait et réserver
- ▶ **Préchauffer le four à 190°C (th.6/7)**
- ▶ Dans un saladier, à l'aide d'un fouet mélanger la farine avec les œufs, le Comté, le sel, le poivre et ajouter le beurre fondu et le lait tiède jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
- ▶ Beurrer un plat allant au four. Disposer les tomates cerise, puis verser la préparation et **enfournier pendant 40 mn**. Manger tiède ou froid.



Facile ★★★★★  
Abordable ★★★★★



# JEU | Sudoku n°5

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

Solution du Sudoku dans le prochain numéro...

Solution du n° 4

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



# RETOUR EN IMAGES SUR LES DERNIERS MOIS EN RÉSIDENCE... ET AILLEURS

**Lundi 5 Février 2018 :**  
"3 bouts de chiffons, 1 brin de causette" :  
le rendez-vous des ateliers couture avec Nathalie.



Alb

**Vendredi 16 Février 2018 :**  
"Entretenir sa forme et son équilibre, c'est pouvoir mener une vie autonome et se déplacer sans avoir peur de tomber !"  
Conférence d'informations sur la prévention des chutes par Kinesis Formation.



Schw

**Du Mardi 23 au Jeudi 25 Janvier 2018 :**  
300 convives ont participé au traditionnel Thé dansant proposé à l'occasion des Galettes de Rois organisées trois 3 jours durant à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville.



St  
SP

**Jeudi 22 Février 2018 :**  
Atelier Foral à la résidence Saint-Paul.



Gut

Histoires  
de  
Gants

**Vendredi 16 Février 2018 :**  
Rencontres et échanges entre résident(e)s de Gutenberg en vue de l'exposition participative "Histoire de Gants".

