

TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

n°
131

Le magazine de tous vos loisirs

Juillet / Août / Septembre 2018

votre incontournable P. 4

LES BARBECUES DE L'ÉTÉ

« Un parfum de vacances... »



Pierre, résident de Saint-Paul



L'été est arrivé... Profitez-en !

Avec l'été flotte un parfum reconnaissable entre tous : l'odeur des saucisses qui brillent sur le barbecue. Ça vous met l'eau à la bouche ? Rendez-vous page 4 retrouvez toutes nos dates, des midis et des soirs.

Et si vous pensez que c'est mauvais pour votre ligne, ou que vous avez peur de perdre de vue les belles rencontres de l'été, participez à la marche intergénérationnelle du 10 octobre. Deux circuits vous seront proposés. Tous les bienfaits de la marche à pied y seront réunis.

J'en profite pour vous donner des nouvelles de la chorale des gens heureux. Après avoir perdu sa cheffe de chœur, les chanteurs se sont crus orphelins... Heureusement, pas pour longtemps ! L'arrivée de Sami Baouzzi leur a redonné le sourire, et du souffle. N'hésitez pas à les rejoindre si vous voulez pousser la chansonnette et prendre un bol de bonne humeur.

Bien sûr, les différents ateliers continuent et n'attendent que votre présence. Il y en a pour tous les goûts : loisirs créatifs, activités physiques, aide à l'informatique, sorties nature et culture. Sans oublier les désormais traditionnels après-midis jeux, cinéma, tricots...

Je vous souhaite de passer un bel été, de reprendre des couleurs, et pourquoi pas, à la rentrée, de devenir... le prochain visage de notre couverture ! Oui, oui... vous! Allez voir page 5...

Marion NICOLAY-CABANNE
1^{ère} Adjointe au Maire de Tours
Vice-présidente du CCAS
Présidente de l'UDCCAS 37

vos incontournables du moment	P. 4
• Les barbecues de l'Été	
• Les banquets d'Automne	
on vous informe...	P. 5
• Marche Intergénérationnelle du 10 Octobre	P. 5
• Candidatez à la photo de couverture !	P. 5
• La Chorale des gens heureux	P. 6
• Courts Circuits	P. 6
• Atelier Couture	P. 7
• Atelier Carterie	P. 7
• Permanence Numérique	P. 7
• Plan Canicule	P. 7
agenda	P. 8
• Juillet	P. 8
• Août	P. 10
• Septembre	P. 12
en forme !	P. 14
• Gymnastique en résidence	
• Tai Chi Chuan	
• Qi Gong	
clins d'œil souvenirs :-)	P. 15
• Séjour en Vendée	P. 15
• 4 mètres carrés de jardin	P. 16
• Gutenberg au fil des rencontres musicales	P. 17
• Fête de la Musique du 21 Juin	P. 17
• Les actualités à Schweitzer	P. 18
un peu de cuisine... et d'amusement !	P. 19
l'œil du photographe	P. 20

Identifier rapidement sa résidence

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

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

- **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** : 2 500 exemplaires
- **Dépôt légal** : en cours
- **Contact** : CCAS de Tours - 2, allée des Aulnes - CS 81237 - 37012 TOURS CEDEX 1
02.18.96.12.01 - contact@ccas-tours.fr

www.ccas-tours.fr



au cœur de votre ville



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

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 le prochain numéro de 2018

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 BARBECUES DE L'ÉTÉ

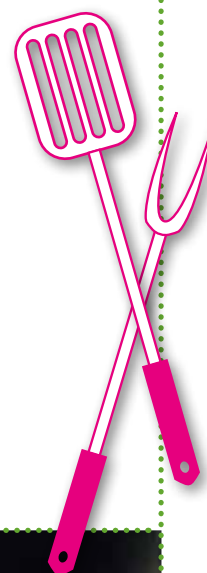
Un parfum de vacances...

Le Midi
de 12 h à 15 h

- Pas** Résidence PASTEUR
Vendredi 3 Août
- Alb** Résidence LES ALBATROS
Mardi 28 Août
- Schw** Résidence SCHWEITZER
Jeudi 6 Septembre
- Gut** Résidence GUTENBERG
Vendredi 7 Septembre
- AN** Résidence ARCHE DES NOYERS
Mercredi 12 Septembre

En soirée
de 18 h 30 à 21 h 30

- Pas** Résidence PASTEUR
Mardi 3 Juillet
- Alb** Résidence LES ALBATROS
Jeudi 5 Juillet
- AN** Résidence ARCHE DES NOYERS
Mercredi 11 Juillet
- St Sp** Résidence SAINT-PAUL
Jeudi 12 Juillet
- Schw** Résidence SCHWEITZER
Jeudi 19 Juillet
- Gut** Résidence GUTENBERG
Vendredi 20 Juillet



Inscriptions auprès de la Résidence de votre choix
3 SEMAINES avant la date du Barbecue.

Tarifs : de 8,20 € à 10,75 € 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

Au plaisir de vous y retrouver !

on vous informe...



Dans le cadre de la **Semaine Bleue**,
le CCAS de Tours organise le

Mercredi 10 Octobre une
MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

pour promouvoir les bienfaits de la marche à pied.
Deux circuits vous sont proposés :
au départ de la Gloriette et du Centre Aquatique du Lac.

Pour tous renseignements 02.18.96.11.15
Inscription souhaitée.



Et si vous
candidatiez
pour la photo
de couverture ?

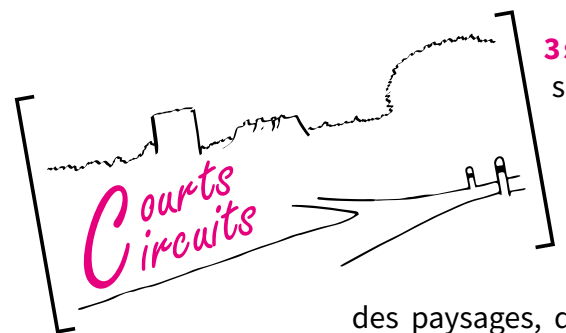
Vous habitez au sein de l'une des résidences du CCAS de Tours ? À l'image de Micheline et Pierre, vous êtes volontaire pour prendre la pose en une de l'un de vos prochains magazines **TOURS ANIM' SÉNIORS** ? Manifestez votre envie auprès de votre animatrice ou contactez directement Frédéric au 02.18.96.11.52 !



- Alb** Résidence LES ALBATROS
Lundi 2 Juillet, Lundi 13 Août, Lundi 10 Septembre
- AN** Résidence ARCHE DES NOYERS
Mardi 10 Juillet, Mardi 14 Août, Lundi 24 Septembre
- Gut** Résidence GUTENBERG
Jeudi 5 Juillet, Jeudi 16 Août, Lundi 17 Septembre
- Pas** Résidence PASTEUR
Lundi 9 Juillet, Jeudi 9 Août, Mercredi 26 Septembre
- St Sp** Résidence SAINT-PAUL
Mercredi 4 Juillet, Vendredi 17 Août, Mercredi 19 Septembre
- Schw** Résidence SCHWEITZER
Mercredi 11 Juillet, Vendredi 10 Août, Mercredi 5 Septembre

La Chorale
des gens heureux
Avec votre nouveau Chef de Chœur,
Sami BAOUZZI !
De 14 h 30 à 16 h 30





3 sorties de courte durée vous sont proposées sur chaque site de Juillet à Septembre.

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 :

- **Remonter le cours de la Roumer de Langeais à Cléré-les-Pins ;**
- **La Dême, une petite rivière au nord de l'Indre-et-Loire et des villages aux charmes discrets ;**
- **Le Logis Royal et le donjon de Loches.**

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 11 h 30 :

- | | | |
|---|---|---|
| Alb Résidence LES ALBATROS
Mercredi 11 Juillet | An Résidence ARCHE DES NOYERS
Mardi 10 Juillet | Gut Résidence GUTENBERG
Jeudi 12 Juillet |
| Pas Résidence PASTEUR
Jeudi 19 Juillet | St Paul Résidence SAINT-PAUL
Mercredi 18 Juillet | Schw Résidence SCHWEITZER
Mardi 17 Juillet |



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 de **14 h 30 à 16 h 30**.

- | |
|--|
| Alb Résidence LES ALBATROS
Lundi 16 Juillet, Lundi 3 Septembre |
| An Résidence ARCHE DES NOYERS
Jeudi 12 Juillet, Jeudi 6 Septembre |
| Gut Résidence GUTENBERG
Mercredi 11 Juillet, Jeudi 13 Septembre |
| Pas Résidence PASTEUR
Mercredi 18 Juillet, Mercredi 5 Septembre |
| St Paul Résidence SAINT-PAUL
Mercredi 25 Juillet, Mercredi 12 Septembre |
| Schw Résidence SCHWEITZER
Lundi 30 Juillet, Lundi 10 Septembre |

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.

Lundi 6 Août à 14 h 30
- Résidence **SCHWEITZER** -

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

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
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

Atelier créatif

Alb Où? **Résidence Albatros**
Quand? À 14h
Combien ça coûte? 7,15 €
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Mardi 3
Pas BARBECUE
 En soirée de 18 h 30 à 21 h 30
 - Voir Page n°4 -

Mercredi 4

Atelier créatif

AN Où? **Résidence Arche des Noyers**
Quand? À 14h
Combien ça coûte? 7,15 €
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

Jeudi 5
Alb BARBECUE
 En soirée de 18 h 30 à 21 h 30
 - Voir Page n°4 -

Lundi 9

Cinéma *A United Kingdom*

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

Mardi 10

Après-midi Jeux

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



Loto

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

Mercredi 11
AN BARBECUE
 En soirée de 18 h 30 à 21 h 30
 - Voir Page n°4 -

Jeudi 12

Après-midi Jeux

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

Jeudi 12

SP BARBECUE
 En soirée de 18 h 30 à 21 h 30
 - Voir Page n°4 -

Vendredi 13

Cinéma



Jackie

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

Loto bleu *Venez avec une touche de bleu !!!*

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 02.47.28.62.32

Lundi 16

Cinéma



Lion

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

Cinéma



À bras ouverts

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 17

Cinéma



L'intelligence des arbres

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 18

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 19

Schw BARBECUE
 En soirée de 18 h 30 à 21 h 30
 - Voir Page n°4 -

Vendredi 20

Gut BARBECUE
 En soirée de 18 h 30 à 21 h 30
 - Voir Page n°4 -

Mardi 24

Cinéma *Sage femme*

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

Jeudi 26

Atelier floral

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

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

Vendredi 27

Atelier créatif

Pas Où? **Résidence Pasteur**
Quand? À 14h
Combien ça coûte? 7,15 €
Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04



Lundi 30

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

Mardi 31

Après-midi culturel

Pas Où? **Résidence Pasteur**
Quand? À 15h
Animé par? Patrick JARRY
Combien ça coûte? 4,10 €
Comment? Inscriptions avant le 12 Juillet et renseignements au 02.47.66.67.04



Patrick JARRY



Jeudi 2


Cinéma 



L'intelligence des arbres

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

Vendredi 3

Pas BARBECUE 
Le Midi de 12 h à 15 h
- Voir Page n°4 -

Lundi 6

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



Mardi 7

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

Cinéma 



À bras ouverts

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

Jeudi 9

Cinéma 



Sage femme

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

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



Vendredi 10

Cinéma 



Lion

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

Mercredi 22

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 23

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 24

Petit Bac

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

Lundi 27


Cinéma 



A United Kingdom

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 28

Alb BARBECUE 
Le Midi de 12 h à 15 h
- Voir Page n°4 -

Jeudi 30

Cinéma 



Jackie

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

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.
« À bientôt donc... sur les chemins. » Françoise Ferey et Colette Dellenbach

Mardi 4

Cinéma 



Jackie

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

Jeudi 6

Cinéma 



L'intelligence des arbres

St 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


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

Jeudi 6

Schw BARBECUE
 Le Midi de 12 h à 15 h
 - Voir Page n°4 - 


Mercredi 12

AN BARBECUE
 Le Midi de 12 h à 15 h
 - Voir Page n°4 - 

Vendredi 7

Gut BARBECUE
 Le Midi de 12 h à 15 h
 - Voir Page n°4 - 

Jeudi 13

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

Lundi 10

Après-midi Jeux 

St 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

Vendredi 14

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

Cinéma  **Lion**

AN Où? **Résidence Arche des Noyers**
 Quand? À 14 h 30
 Combien ça coûte? 2,05 €
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.1.64.80

Lundi 17

Après-midi culturel 

St SP Où? **Résidence Saint-Paul**
 Quand? À 15 h
 Animé par? **Tony LOMBARDI**
 Combien ça coûte? 4,10 €
 Comment? Inscriptions avant le 7 Septembre et renseignements au 02.47.05.56.12

Mardi 11

Cinéma 



Sage femme

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



Tony LOMBARDI

Mardi 18

Atelier créatif 

Pas Où? **Résidence Pasteur**
 Quand? À 14 h
 Combien ça coûte? 7,15 €
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Mercredi 19

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 20

Atelier créatif 

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

Cinéma 



A United Kingdom

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

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



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 21

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 25

BANQUET D'AUTOMNE
 - Centre de Congrès VINCI -
 - De 12 h à 16 h 30 -
 - Voir Page n°4 -

Mercredi 26

Atelier créatif 

AN Où? **Résidence Arche des Noyers**
 Quand? À 14 h
 Combien ça coûte? 7,15 €
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

Jeudi 27

Atelier créatif 

Alb Où? **Résidence Albatros**
 Quand? À 14 h
 Combien ça coûte? 7,15 €
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32



Vendredi 28

Cinéma 



À bras ouverts

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

GYMNASTIQUE EN RÉSIDENCE *

Envie de garder la forme ? Pourquoi ne pas rejoindre les adeptes de la Gymnastique ? Renseignements et inscriptions auprès du service animation. 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

An Résidence **ARCHE DES NOYERS**
Mardi de 16 h à 17 h - Gym douce

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

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

St Sp Résidence **SAINT-PAUL**
Mardi de 14 h 30 à 15 h 30 - Gym douce

Schw Résidence **SCHWEITZER**
Lundi de 14 h à 15 h - Maintien en forme

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

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

TAÏ CHI CHUAN *

(gymnastique traditionnelle chinoise)

Cette activité vous est proposée les **Mardis 2, 9 et 16 Octobre - 6, 13, 20 et 27 Novembre - 4, 11 et 18 Décembre, de 9h30 à 10h30** à la Résidence **SCHWEITZER** par session de 10 séances, **participation 31,80 €**.

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 32, 9 et 16 Octobre - 6, 13, 20 et 27 Novembre - 4, 11 et 18 Décembre, de 11h à 12h** à la Salle **GRANGE DU COLOMBIER** par session de 10 séances, **participation 31,80 €**.

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.

clins d'œil souvenirs ;-)

BERCÉS DU SUD DE LA VENDÉE À LA LOIRE-ATLANTIQUE



Cette année la destination du séjour organisé avec le concours de l'ANCV était Saint-Jean-de-Monts.

L'une des stations balnéaires de Vendée les plus proches et appréciées des tourangeaux. Les 40 participants ont vu leurs journées bercées du Nord au Sud de la Vendée jusqu'à la Loire-Atlantique.

Cela leur a enfin permis de savoir pourquoi les travailleurs des marais salants peuvent s'appeler soit des paludiers, soit des sauniers. Si la Loire a une influence bien souvent sur le temps qu'il fait au Nord et au Sud et bien elle est encore à l'origine de ces deux appellations. En son Nord, dans les marais salants de Guérande, ils seront appelés les paludiers et en son Sud dans les marais du Poitou, des sauniers. Les raisons, l'histoire des territoires.



La météo et ses quelques averses n'ont pas bousculé la bonne humeur. Entre l'île de Noirmoutier, L'Escal'Atlantique à Saint-Nazaire, Guérande, les marais de la Grande Brière, Saint-Hilaire-de-Riez, Saint-Gilles-Croix-de-Vie, la maison de Clémenceau... Il y a toujours eu une bonne raison d'éclater de rire. Petit clin d'œil

à notre chauffeur Ruben qui ne prendra plus les roses trémières pour des mauvaises herbes.



Les balades du soir le long de la plage jusqu'au bout de l'Estacade ont offert aux participants un spectacle magnifique.

N'hésitez pas, nous vous attendons l'an prochain pour une nouvelle destination toujours pleine de découvertes et de rencontres.

Claire



4 MÈTRES CARRÉS DE JARDIN

Le projet « 4 mètres carrés de jardin » offre la possibilité à des élèves de tout âge de créer une œuvre grand format exposée les deux mois d'été dans les jardins des résidences autonomie. Cette année deux classes ont répondu : « présent ! »

Pas PASTEUR ET GENILLÉ

Vous avez certainement vu dans le ciel du crépuscule les formes rondes et changeantes des vols d'étourneaux. Vous les avez entendus s'abattre et envahir bruyamment les arbres à la tombée du jour...

Et bien c'est de cette façon qu'une « volée de moineaux » venue du sud a investi le jardin de la Résidence PASTEUR le Mardi 5 Juin au matin.

Ce matin-là en effet : 20 enfants de CE1 de l'école de Genillé, un bourg niché entre Loches et Montrésor, sont venus achever le travail de toute une année.

Dans un joyeux brouhaha et un semblant de désordre une ribambelle de petites mains, aidées parfois par de plus grandes ont installé leur sculpture élue par le projet « 4 mètres carrés de jardin » ...

Apparent ce désordre ai-je dit : car chacun avait sa place, son rôle, sa fonction et tout cela préparé depuis des mois. Remplir, coller, ajuster, planter, agencer chaque petit groupe aider par une maman ou la maîtresse avait sa mission.

Au final : une vraie réussite, une fierté ! Une fierté pour la classe, pour l'école et une fierté partagée par les résidents qui les ont regardés, écoutés... accueillis.

Une fierté exposée dans le jardin de la résidence.



Un projet...



Une concrétisation !

A1b ALBATROS ET CORNEILLE

Dans le jardin de la Résidence ALBATROS, Mercredi 13 Juin. Après être restés un moment les mains enfoncées dans les poches, les élèves de troisième SEGPA* du Collège Pierre-Corneille, se sont transformés en bâtisseurs de pyramides sous l'œil confiant de leur professeur.

En quelques minutes, les pentagones de bois se sont empilés sans hésitation les uns sur les autres pour former la structure. Devant des résidents tout d'abord attentifs, puis admiratifs les mains parfois abîmées des collégiens ont dressé leur œuvre pour « 4 mètres carrés de jardin ».



Le projet...

Des mains qui ont ensuite rapidement retrouvé le fond des poches... Il faut dire qu'une fois décorée de fleurs elle avait fière allure cette pyramide. Si belle allure qu'il a fallu enfoncer encore plus profondément les mains dans les poches et baisser timidement le nez pour accueillir les « beau travail les jeunes », les « c'est très beau », les « ça embellit bien le jardin », les « mercis »... Pas si simple de recevoir des compliments quand la timidité prend le dessus... « Ça fait du bien de voir ces jeunes, a certifié une dame, quand on entend ce qu'on dit sur eux »...



Autour d'un jus de fruit, les timidités se sont levées, les paroles se sont libérées, la curiosité s'est fait jour. Des résidents retardataires ont même eu droit à une visite privée. En voyant revenir du jardin un de ses jeunes donnant le bras à une vieille dame, le professeur s'est dit que l'un et l'autre avait entendu le bruit des bombes, mais pas au même moment, ni dans le même pays...

Michel

*Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté

Gut

AU FIL DES RENCONTRES MUSICALES

QUAND LES CIGALES S'INVITENT...



« Elles chantent, elles chantent... les cigales...
- Les cigales !?!? Lesquelles ?
- Nous sommes en Touraine !
- Mais "les Cigales de Courteline" »

Une magnifique rencontre avec la chorale menée par la pétillante chef de cœur Bérangère RORTRAI. À vos agendas, les cigales reviennent bientôt!

...L'ORIENT EN FAIT DE MÊME !



Le Duo Garcia nous a transporté à travers l'Afghanistan, la Turquie ou encore l'Afrique du Nord. Musique envoûtante, pâtisseries orientales et thé à la menthe ont ensoleillé la résidence...

Nathalie

...DOUCE, DOUCE, DOUCE MUSIQUE !

Une nouvelle édition de la Fête de la Musique réussie en résidence.



Spectacles, duos et orchestre étaient au rendez-vous pour le plus grand plaisir de tous. Les papilles ont elles aussi eu d'agréables surprises. Au plaisir de vous y retrouver !

Claire

QUAND L'ACTUALITÉ S'INVITE À SCHWEITZER...



Une tasse de café, un verre d'eau ou un biscuit et c'est parti pour un débat de deux heures !

C'est un rendez-vous mensuel qui s'installe depuis 5 mois à la Résidence SCHWEITZER. Un samedi par mois, une dizaine de résidents se retrouvent autour d'une table pour discuter de l'actualité.

Cette activité est née à la suite des rendez-vous de lecture de journaux que je réalisais chez une de mes voisines handicapées. Un rendez-vous hebdomadaire entre nous que j'ai voulu étendre par la suite à tous les résidents, avec l'organisation de ces débats.

Les sujets sont assez divers, cela va de « la présence des cigarettes dans les films », au « dopage russe » en passant par « les violences faites aux femmes » ou encore « les restrictions budgétaires des hôpitaux ».

Certains sujets ont inspiré plus de réactions que d'autres et des prises de parole intempestives ce sont parfois faites entendre, avant même que j'ai pu lancer le sujet en question !

Pas le temps de s'ennuyer donc dans ces débats où bonne humeur et spontanéité sont toujours au rendez-vous. Ce moment de convivialité entre voisins est propice aux discussions



D'ailleurs, cette animation fait partie des initiatives d'animation que nous proposons régulièrement à la résidence, mes deux camarades étudiants et moi-même.

Le principe est simple, je choisis trois thèmes qui font l'actualité du moment, susceptibles d'intéresser le plus grand nombre. Les résidents apprécient cette rencontre du Samedi, qui devient comme un rituel. Le débat peut alors commencer avec la lecture préalable d'un article en rapport avec le premier thème.

diverses, chacun parle de ses expériences personnelles, même si parfois cela diverge du sujet de départ.

Les avis, les histoires font de ce rendez-vous un vrai moment de partage et de connaissance de l'autre.

Amandine D.

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



TIRAMISU AUX FRAISES

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 500 g de fraises
- ▶ 1 demi-citron jaune
- ▶ 4 œufs
- ▶ 250 g de Mascarpone
- ▶ 180 g de sucre
- ▶ 12 biscuits à la cuillère

Préparation : Préparer 2h à l'avance

- ▶ Placer les biscuits dans un plat. Laver, équeuter et couper les fraises en quartiers, puis les mettre dans un plat.
- ▶ Arroser les fraises du jus de citron et de 30 g de sucre. Écraser les fraises à l'aide d'une fourchette. Mettre sur les biscuits cette préparation en quantité suffisante afin de bien les imbiber. Mettre au frigo.
- ▶ Pendant ce temps, séparer les blancs des jaunes d'œufs. Batre les jaunes avec 120 g de sucre jusqu'à blanchissement du mélange. Ajouter le Mascarpone et mélanger.
- ▶ Monter les blancs en neige, y ajouter les 30 g de sucre. Incorporer délicatement les blancs en neige au mélange jaune-sucre-Mascarpone. Verser la préparation sur les biscuits imbibés et verser le reste du coulis dessus. **Servir frais.**



Facile ★★★★★
Abordable ★★★★★



JEU | Sudoku n°6

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

Solution du Sudoku dans le prochain numéro...

Solution du n° 5

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



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

Vendredi 5 Mai 2018 :
" La Fête des Voisins " au sein des six résidences du CCAS ont cette année encore été un magnifique moment de convivialité partagée !



Mercredi 30 Mai 2018 :
Le premier barbecue de l'année en résidence !

Jeudi 21 Juin 2018 :
Ambiance électrique garantie par Serge Fouchet qui a su assurer le show en embarquant les résidents, comme le personnel, au rythme d'un twist frénétique dont lui seul détient le secret.



Vendredi 8 Juin 2018 :
Vernissage de l'exposition "Art chez soi".



Mercredi 2 Mai 2018 :
Nicole et Gaston PROUIN ont célébré leur 70^{ème} anniversaire de mariage en famille et en compagnie de leurs amis et voisins de résidence.

