

# TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

n°  
134

Le magazine de tous vos loisirs

Avril / Mai / Juin 2019



Pierre, Jean-Marie, Roland et Guy, résidents de Schweitzer

votre incontournable P. 4

**LES FÊTES DE LA MUSIQUE**

À Schweitzer, notre "boys band" est déjà prêt!



Cette fois, ça y est ! Les mauvais jours s'éloignent et disparaissent derrière les chants des oiseaux, les rayons de soleil au petit matin, les envies de rentrer plus tard le soir. Le printemps prend possession de nos arbres, de nos jardins et s'installe sans bruit, mais vigoureusement, dans notre rythme de vie. D'ailleurs, si vous avez l'âme jardinière, pensez à vous inscrire au concours "À Fleurs de Ville".

Et l'envie de faire la fête reprend ! Ça tombe bien : fête des voisins, ou fête de la musique, deux belles occasions de passer du bon temps entre amis.

L'envie de s'évader pour profiter des beaux jours revient elle aussi. Alors préparez-vous à découvrir de nouveaux territoires à nos portes, ou partez prendre l'air marin à Guidel.

Mais si vous êtes champion de Wii Bowling, n'oubliez pas les entraînements. La finale départementale, c'est à Tours, le 24 avril. Et j'espère bien que la coupe restera dans notre ville...

Et comme souvent, au Printemps, on aime musarder le nez au vent, sans vraiment prévoir où aller, laissez-vous guider par vos envies en feuilletant l'agenda.

Mais n'oubliez surtout pas de noter les dates des banquets d'Automne. Cette année, ce sera "À la table de Balzac"...

**Marion NICOLAY-CABANNE**  
1<sup>re</sup> Adjointe au Maire de Tours  
Vice-présidente du CCAS

|                                                         |       |
|---------------------------------------------------------|-------|
| <b>vos incontournables du moment</b>                    | P. 4  |
| • "La Fêtes des Voisins" en résidence - Vendredi 24 Mai |       |
| • Soirée "Fête de la musique" - Jeudi 20 Juin           |       |
| <b>on vous informe...</b>                               | P. 5  |
| • Séjour à Guidel                                       | P. 5  |
| • Les ateliers de Julie                                 | P. 5  |
| • Les banquets d'Automne                                | P. 5  |
| • Inscription au concours "À Fleur de Ville"            | P. 6  |
| • Point Musical - Chorale Courteline                    | P. 6  |
| • Trophée Silver Geek "Wii Bowling"                     | P. 6  |
| • Forum - MSA de Tours                                  | P. 7  |
| • La Chorale des Gens Heureux                           | P. 7  |
| • Courts Circuits                                       | P. 8  |
| • Atelier Couture                                       | P. 8  |
| • Atelier Carterie                                      | P. 9  |
| • Exposition de l'Atelier artistique du Val de Loire    | P. 9  |
| • "Les marcheuses et les marcheurs"                     | P. 9  |
| <b>agenda</b>                                           | P. 10 |
| • Avril                                                 | P. 10 |
| • Mai                                                   | P. 12 |
| • Juin                                                  | P. 14 |
| • Plan Canicule 2019                                    | P. 14 |
| <b>en forme !</b>                                       | P. 16 |
| • Gymnastique en résidences                             |       |
| • Tai Chi Chuan                                         |       |
| • Qi Gong                                               |       |
| • Yoga                                                  |       |
| <b>clins d'œil souvenirs :-)</b>                        | P. 17 |
| • Les Petits Déj' (du) Jeudi                            | P. 17 |
| • Mozaïc Breizh à Gutenberg                             | P. 17 |
| • Les U11 du Tours FC à Schweitzer                      | P. 18 |
| • La Chorale Gabriel Fauré à Saint-Paul                 | P. 18 |
| <b>un peu de cuisine... et d'amusement !</b>            | P. 19 |
| <b>l'œil du photographe</b>                             | P. 20 |
| <b>zoom sur...</b>                                      | P. 20 |

## Identifier rapidement sa résidence

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

|                                          |                                             |                                         |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Aib</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, Claire DOUCET-TOUCHARD, Nathalie DELMEAU-RACON, Estelle BARRANGER, Yoan LEJEUNE et Jean-Baptiste ROY - CCAS de Tours ; D.R. ; pixabay.com
- **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** : 2<sup>ème</sup> trimestre 2019
- **Contact** : CCAS de Tours - 2, allée des Aulnes - CS 81237 - 37012 TOURS CEDEX 1  
02.18.96.11.15 - contact@ccas-tours.fr

[www.ccas-tours.fr](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](http://www.ccas-tours.fr)  
Accueil : du Lundi au Vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h

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



## Abonnez-vous

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

Renvoyez ce coupon complété à l'adresse suivante :

**CCAS de TOURS**  
Service Animation  
CS 81237  
37012 TOURS Cedex 1  
02.18.96.12.01 - [animation@ccas-tours.fr](mailto:animation@ccas-tours.fr)

JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE PAPIER CHEZ MOI

JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE EN VERSION NUMÉRIQUE PDF

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

@ Mail : \_\_\_\_\_

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé réservé à l'usage exclusif du CCAS de Tours. Le CCAS de Tours s'engage, conformément à la nouvelle réglementation, à garantir la sécurité et la confidentialité de vos données personnelles et de ne pas utiliser vos données à d'autres fins que pour 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](mailto: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.



## " 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 24 Mai de 18 h 30 à 21 h 30

Vous habitez le quartier et souhaitez vous associer à cette fête ?  
Inscrivez-vous avant le Vendredi 10 Mai auprès de la résidence de votre choix.



## SOIRÉE" FÊTE DE LA MUSIQUE "

Jeudi 20 Juin de 18 h 30 à 22 h 30



Virabanda

Claude et Mélanie

Musique sur Mesure

Isabelle Lépinay

Magalie Vae et Franck

Franck Sirotteau et Patricia Guede

**A1b** Résidence **LES ALBATROS**  
Animée par Virabanda

**A1n** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Animée par Claude et Mélanie

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Animée par Musique sur Mesure

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
Animée par Isabelle Lépinay

**SP** Résidence **SAINT-PAUL**  
Animée par Magalie Vae et Franck

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Animée par Franck et Patricia

Réservations auprès de la résidence de votre choix avant le **Lundi 3 Juin**

Tarifs : de 8,30 € à 22,30 € selon vos revenus.

## on vous informe...

### SÉJOUR



Cette année le CCAS vous a proposé, avec le concours de l'ANCV, un séjour dans le Morbihan :

**COMPLET**

à Guidel  
du Lundi 20 au Vendredi 24 Mai

Là où les côtes du Morbihan et du Finistère se rejoignent de part et d'autre de la Laïta ; le Club Belambra de Guidel-Plages sera le point de départ idéal pour votre découverte de la Bretagne maritime, de ses grands caps, de son Golfe et ses îles, de son histoire et de ses traditions.



GRATUIT

### LES ATELIERS DE JULIE



« Aides techniques à la mobilité »

- Qu'existe-t-il pour m'aider à me déplacer dans mes activités quotidiennes ?
- Comment fonctionnent ces aides à la mobilité ?
- Comment trouver et où me procurer ces aides qui répondront à mes besoins ?

Un ergothérapeute et une conseillère mobilité répondront à toutes vos questions !



Possibilité de tester le matériel sur place

Mardi 18 Juin et Mardi 25 Juin  
de 14 h 30 à 16 h 30

Col

Salle GRANGE DU COLOMBIER



Renseignements et inscriptions : service animation au 02.18.96.12.01

## LES BANQUETS D'AUTOMNE

Auront lieu de 12 h à 16 h 30 au Palais des Congrès VINCI

Vous aurez le choix entre :

- Le Lundi 30 Septembre
- Le Vendredi 11 Octobre



« À LA TABLE DE BALZAC » : au menu pour l'occasion, cuisine de l'époque avec des plats inspirés des œuvres de l'auteur.

Retrait des places auprès des Comités de quartier à partir de mi-Avril

Renseignements : service animation au 02.18.96.12.01



Au plaisir de vous y retrouver !

# INSCRIPTION AU CONCOURS "À FLEUR DE VILLE"

Du Jeudi 2 Mai au Vendredi 14 Juin

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 **coupon d'inscription** disponible à l'accueil de votre résidence 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 !



Gisèle MIRANDELLE  
22<sup>ème</sup> place dans la catégorie  
"balcons fleuris" en 2018



# FORUM - MSA de TOURS

"Aidant de mes parents, de mon conjoint, de mon enfant"



**Jeudi 16 Mai**  
de 14 h 00 à 17 h 30

Salle Jacques-Brel, rue Roland de la Olla  
à JOUÉ-LÈS-TOURS

- Stands d'informations avec des intervenants professionnels, associatifs, de la médiation animale, et des aidants familiaux ;
- Animation théâtre par la compagnie "Les 3 casquettes".

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE



## POINT MUSICAL

de 15 h à 16 h

Animé par la CHORALE COURTELINE

**Gut** Résidence GUTENBERG **GRATUIT**  
Mercredi 3 Avril



## TROPHÉE SILVER GEEK "Wii Bowling"



**FINALE DÉPARTEMENTALE**  
Mercredi 24 Avril

au siège du CCAS de Tours



**Alb** Résidence LES ALBATROS  
Lundi 1<sup>er</sup> Avril, Lundi 6 Mai et Lundi 3 Juin

**AN** Résidence ARCHE DES NOYERS  
Lundi 29 Avril, Lundi 13 Mai et Lundi 24 Juin

**Gut** Résidence GUTENBERG  
Lundi 8 Avril, Lundi 27 Mai et Lundi 17 Juin

**Pas** Résidence PASTEUR  
Mercredi 3 Avril, Mercredi 15 Mai et Mercredi 5 Juin

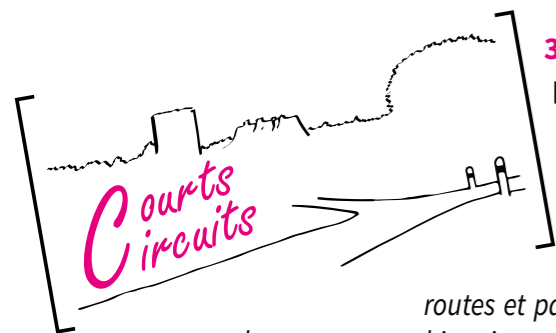
**Sp** Résidence SAINT-PAUL  
Mercredi 24 Avril, Mercredi 29 Mai et Mercredi 26 Juin

**Schw** Résidence SCHWEITZER  
Mercredi 10 Avril, Mercredi 22 Mai et Mercredi 12 Juin

La Chorale des Gens Heureux  
Avec votre Chef de Chœur,  
Sami BAOUZZI !  
De 14 h 30 à 16 h 30



GRATUIT



**3 sorties de courte durée** vous sont proposées au départ de chaque résidences en Avril, Mai et Juin.



**Participation : 2,10 € / personne**

Au départ des résidences, 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 après-midi :** départ à **14 h 15** et retour entre **17 h** et **17 h 30**

**Les prochaines destinations :**

- Une boucle à la frontière de la Sarthe ;
- Villages du Nord-Est et Château-Renault ;
- Richelieu et Faye La Vineuse.

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 10 Avril

**An** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Mardi 2 Avril

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Lundi 8 Avril

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
Mercredi 3 Avril

**Sp** Résidence **SAINT-PAUL**  
Mercredi 17 Avril

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Mardi 9 Avril

**Couture** GRATUIT

« 3 bouts de chiffons,  
1 brin de caouette »



La couture, des ateliers où il se passe toujours quelque chose, de la joie, de la bonne humeur, du papotage, beaucoup de papotage et de belles créations faites de bouts de chiffons : des fleurs, des oiseaux, des sachets de lavande, des sacs, des portes clés... autant de petites créations à s'offrir ou à offrir pour le plaisir de tous.

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

**An** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Jeudi 11 Avril et Jeudi 6 Juin

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Vendredi 12 Avril et Mercredi 12 Juin

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
Mercredi 10 Avril et Mercredi 19 Juin

**Sp** Résidence **SAINT-PAUL**  
Mercredi 17 Avril et Mercredi 5 Juin

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Lundi 29 Avril et Lundi 17 Juin



**Atelier Carterie**

... avec **Nathalie**

☎ 06.80.40.18.00 - Participation : 4,15 €

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.



**An** Jeudi 23 Mai  
à 14 h 30

- Résidence **ARCHE DES NOYERS** -

Exposition de  
l'Atelier artistique  
du Val de Loire

Du **Lundi 6 au Vendredi 12 Mai**  
De **14 h à 18 h**  
(avec la présence des artistes)  
- Résidence **PASTEUR** -

Renseignements : **Pas**  
02.47.66.67.04

**ENTRÉE LIBRE**

Chaque **Jeudi matin**, pour un bol d'air frais et de belles rencontres, rejoignez "**Les marcheuses et les marcheurs**"

GRATUIT



Les marcheuses et les marcheurs se sont réunis en début d'année dans une ambiance chaleureuse afin de définir un **joli programme** qui permettra de parcourir la ville et ses quartiers.

Il y en a pour tous les goûts ! Pour les amoureux de la nature, nous proposons de cheminer autour du **lac de la Bergeonnerie** ou encore de visiter le **jardin de la Gloriette**. Pour les passionnés des belles pierres et d'histoire, une marche sillonnera les **rues du Vieux-Tours**.



Il vous faut prévoir de bonnes chaussures, un sac à dos avec l'équipement de base du "bon marcheur" : chapeau, vêtement de pluie et bouteille d'eau pour s'hydrater.

**Programme des Jeudis matin (rendez-vous à 10 h) :**


- **4 Avril :** La Gloriette et visite du jardin avec Valérie Goujon
- **11 Avril :** Le lac de la Bergeonnerie
- **2 Mai :** Les jardins de Tours (à déterminer)
- **16 Mai :** Parc Sainte Radegonde avec pique-nique
- **23 Mai :** L'île Simon suivi d'un pique-nique et d'une "lecture au jardin" (bibliothèque de Tours)
- **6 Juin :** Départ 9 h 30 - Prieuré de Saint-Cosme (payant)
- **13 Juin :** journée avec l'association **Wimoov** : île Balzac suivi d'un pique-nique et d'un atelier piéton
- **27 Juin :** quartier le vieux-Tours suivi d'un pique-nique et d'une lecture au jardin (bibliothèque de Tours)

*Programme susceptible d'être modifié en fonction des conditions climatiques.*

Vous remarquerez que des "**lectures au jardin**" sont au programme. La **bibliothèque Paul-Carlat** vous propose un moment de lecture dans les jardins des résidences **SAINT-PAUL** et **PASTEUR**.

**Renseignements et inscriptions : Estelle au 06.25.73.20.69**


## Lundi 1<sup>er</sup>

**Après-midi Jeux**   
**AN** Où? Résidence Arche des Noyers  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,10 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

**Après-midi culturel**  
**SP** Où? Résidence Saint-Paul  
 Quand? À 15 h  
 Animé par? Marcel et Marcelle  
 Combien ça coûte? 4,15 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12




## Mardi 2


**Après-midi culturel**   
**Pas** Où? Résidence Pasteur  
 Quand? À 15 h  
 Animé par? Patrick JARRY  
 Combien ça coûte? 4,15 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04



## Mercredi 3

**Tricot solidaire**   
**AN** Où? Résidence Arche des Noyers  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? Gratuit  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 4

**Après-midi culturel**   
**Schw** Où? Résidence Schweitzer  
 Quand? À 15 h  
 Animé par? Duo Garcia  
 Combien ça coûte? 4,15 €  
 Comment? Inscriptions avant le 12 Juillet et renseignements au 02.47.46.19.35



## Cinéma



**SP** Où? Résidence Saint-Paul  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,10 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Mardi 9

**Cinéma**   

Adopte un veuf

**Gut** Où? Résidence Gutenberg  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,10 €  
 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? 2,10 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Cinéma




**Pas** Où? Résidence Pasteur  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,10 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

## Mercredi 10

**Crêpes Party**   
**AN** Où? Résidence Arche des Noyers  
 Quand? À 15 h  
 Combien ça coûte? 4,15 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 11

**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




## Crêpes Party

**Alb** Où? Résidence Albatros  
 Quand? À 15 h  
 Combien ça coûte? 4,15 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Après-midi Jeux

**SP** Où? Résidence Saint-Paul  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,10 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

## Mercredi 17

**Tricot solidaire**   
**AN** Où? Résidence Arche des Noyers  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? Gratuit  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 18

**Cinéma**   

Discovery Channel : Australie

**Schw** Où? Résidence Schweitzer  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,10 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Mercredi 24

**Cinéma**   

Ursli l'enfants des montagnes

**AN** Où? Résidence Arche des Noyers  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,10 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 25

**Après-midi Jeux**   
**Alb** Où? Résidence Albatros  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,10 €  
 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


## Loto

**Schw** Où? Résidence Schweitzer  
 Quand? À 14 h  
 Combien ça coûte? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Vendredi 26

**Petit Bac**  
**Gut** Où? Résidence Gutenberg  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,10 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Mardi 30

**Cinéma**  **Momo**  
**Alb** Où? Résidence Albatros  
 Quand? À 14 h 30  
 Combien ça coûte? 2,10 €  
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32



MAI

## Jeudi 2

Cinéma



Adopte un veuf

**St Paul** Où ? Résidence Saint-Paul  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Atelier floral

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Vendredi 3

Après-midi culturel

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 15 h  
 Animé par ? Maud Spectacle  
 Combien ça coûte ? 4,15 €  
 Comment ? Inscriptions avant le 24 Avril et renseignements au 02.47.37.03.22



Maud Spectacle

Cinéma



Discovery Channel : Australie

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

## Lundi 6

Cinéma

La Promesse de l'Aube

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

## Mardi 7

Cinéma



9 mois ferme

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

## Jeudi 9

Après-midi Jeux

**St Paul** Où ? Résidence Saint-Paul  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Cinéma

Ursli l'enfant des montagnes

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

## Mardi 14

Barbecue

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
 Quand ? À partir de 12 h 00  
 Combien ça coûte ? De 8,30 € à 10,85 €  
 Comment ? Inscriptions avant le 23 Avril et renseignements au 02.47.66.67.04

## Mercredi 15

Scrabble Duplicate

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22



Après-midi culturel

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 15 h  
 Animé par ? Patrick JARRY  
 Combien ça coûte ? 4,15 €  
 Comment ? Inscriptions avant le 6 Mai et renseignements au 02.47.41.64.80

## Jeudi 16

Après-midi culturel

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
 Quand ? À 15 h  
 Animé par ? Patrick JARRY  
 Combien ça coûte ? 4,15 €  
 Comment ? Inscriptions avant le 7 Mai et renseignements au 02.47.28.62.32



Patrick JARRY

Loto Fleuri

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires  
 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

## Vendredi 17

Après-midi Jeux

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Loto Fleuri

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

## Mardi 21

Cinéma



Momo

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Loto Fleuri

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

## Mercredi 22

Après-midi Jeux

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

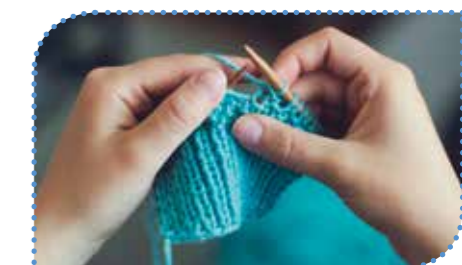
## Jeudi 23

Après-midi Jeux

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
 Quand ? À 14 h 30  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 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



**Mardi 4**

**Cinéma**



Adopte un veuf

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

**Cinéma**



9 mois ferme

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

**Jeudi 6**

**Après-midi Jeux collectifs**

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,10 €  
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

**Mardi 11**

**Atelier culinaire**

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h  
Animé par ? Christine CAUSERA  
Combien ça coûte ? 7.20€  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

**Jeudi 13**

**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



**Loto Fleuri**

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
Quand ? À 14 h  
Combien ça coûte ? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

**Vendredi 14**

**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 17**

**Cinéma**



Discovery Channel : Australie

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

**Jeudi 20**

" 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.

**Lundi 24**

**Après-midi Jeux**

**Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

**Cinéma**



Momo

**Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

**Mercredi 26**

**Après-midi Jeux**

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

**Jeudi 27**

**Après-midi Jeux**

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

**Cinéma**

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

La Promesse de l'Aube

**Vendredi 28**

**Matinée Jeux**

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
Quand ? À 10 h 00  
Combien ça coûte ? 2,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

**Cinéma**



Ursli l'enfant des montagnes

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
Quand ? À 14 h 30  
Combien ça coûte ? 2,10 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

**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 - Missions Handicap-Séniors - Bureau 205  
1 à 3, rue des Minimes - 37926 TOURS CEDEX 9 - ☎ 02.47.21.68.68 / 02.47.21.64.89



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.





## GYMNASTIQUE EN RÉSIDENCES \*

**GRATUIT** 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



**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

**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  
Mardi de 9 h 30 à 10 h 30 - Gym douce

**Col** Salle **GRANGE DU COLOMBIER**  
Lundi de 10 h 15 à 11 h 15 - Maintien en forme  
Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30 - Maintien en forme



## TAÏ CHI CHUAN \* (gymnastique traditionnelle chinoise)

Mardi de 9 h 30 à 10 h 30 - Résidence **SCHWEITZER**  
Mercredi de 14 h à 15 h - Salle **GRANGE DU COLOMBIER**

Programmation trimestrielle détaillée communiquée au moment de votre inscription.

Par session de 10 séances. **Participation : 32,10 €**

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



## QI GONG \* (gymnastique énergétique chinoise)

Mardi de 11 h à 12 h - Salle **GRANGE DU COLOMBIER**  
Vendredi de 14 h à 15 h - Résidence **SCHWEITZER**

Programmation trimestrielle détaillée communiquée au moment de votre inscription.

Par session de 10 séances. **Participation : 32,10 €**

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



## YOGA NOUVEAU

Lundi de 9 h 30 à 10 h 30 - Résidence **SCHWEITZER**  
Vendredi de 10 h à 11 h - Salle **GRANGE DU COLOMBIER**

Programmation trimestrielle détaillée communiquée au moment de votre inscription.

Par session de 10 séances. **Participation : 32,10 €**

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 ;-)

## APRÈS LE PETIT DEJ' (DU) JEUDI ILS ONT DIT :



« Essayer de mettre les conseils en pratique pour les repas : protéines glucides lipides »

« Au petit déjeuner plutôt orange que jus d'orange »

« Je vais faire plus attention dans la mesure du possible »

« Améliorer les petits déjeuners »

« Ça me conforte dans mon alimentation »

« On apprend des choses et les bons conseils »

« Respect du petit déjeuner, à l'avenir »

« Équilibrer les repas pour la journée »

« J'ai retenu : huiles, purées, omégas, équilibre des repas »

« Vérifier la composition des produits achetés »

« Bonne ambiance, bon petit déjeuner, bonne information »



**Michel**

Vous souhaitez participer à la prochaine information du Jeudi 11 Avril de 9 h à 11 h à la salle Grange du Colombier : inscription (dans la limite des places disponibles) au 02.18.96.12.01

Il ne restait pas une seule place disponible le Mardi 14 Mars à la Grange du Colombier pour la première session des Petits Déj' (du) Jeudi. De nouvelles dates pour le mois de Novembre vous seront prochainement communiquées.

## "ILS ONT DES CHAPEAUX RONDS, VIVE LA BRETAGNE, ILS ONT..."



Une ambiance du tonnerre ce mercredi 6 février à la Résidence **GUTENBERG**, en effet, **Mozaïc Breizh** a assuré le spectacle pour le plus grand bonheur des résidents !!!!

En plus, les crêpes confectionnées par les mains des danseuses le matin même étaient au rendez-vous !

La journée s'est terminée dans une explosion de joie au cours d'une initiation à la danse bretonne, résidents et personnel compris.

"C'est quand qu'on recommence ?!!!!!"

J'adresse un p'tit clin d'œil aux résidentes de **GUTENBERG** qui ont pris beaucoup de plaisir à confectionner la déco de table.

**Nathalie**





## LES BELLES RENCONTRES DES JEUNES FOOTBALLEURS



Bien loin du rectangle vert mais tout aussi essentiel, les "U11" du Tours Football Club ont rendu visite à leurs aînés à la Résidence SCHWEITZER.

Les enfants ont offert à chaque invité un calendrier "Tours F.C. U11", expliquant ainsi leur projet de tournoi en Croatie au mois de juin prochain.

Au programme de cette rencontre intergénérationnelle : crêpes, jeu « baccalauréat », le tout en chanson !!!

Bilan plus que positif, où petits et grands étaient heureux de se rencontrer, de faire connaissance, et d'échanger.



Dès le début d'après-midi, les enfants se sont mis aux fourneaux en se relayant pour faire les crêpes et préparer tout ce qui va avec avant l'arrivée des résidents qui n'ont pas tardé à apporter quelques petits tuyaux pour les réussir.



Puis très rapidement, enfants et Séniors se sont répartis en 12 équipes, astucieusement nommées par Karine sur le thème du football. On perçoit toute la richesse de cet échange, où chacun apprend des autres.

L'objectif pour les "petits bleus" est pleinement atteint, celui de faire plaisir (tout simplement) aux autres, mais aussi de montrer une parfaite image du football, montrer que "nos petits footballeurs sont des p'tits gars biens" !!!

À l'heure du goûter, les enfants ont eux-mêmes souhaité servir à table leurs convives du jour, allant même jusqu'à leur préparer les crêpes prêtes à déguster.

Yoan

## BELLE SOIRÉE À SAINT-PAUL AVEC LA CHORALE GABRIEL FAURÉ



Lundi 18 mars, La Résidence Saint-Paul a proposé à ses résidents une soirée tout en chansons en compagnie des bénévoles de la chorale Gabriel Fauré.

Les choristes ont profité de cette soirée pour partager leur passion auprès des résidents pour les résidents. Les chants ont enchanté le public.

Ce fut un moment de chansons, de souvenirs et de plaisir ! Vivement une nouvelle représentation, ont-ils dit...



Estelle

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



## TARTINE À LA FONDUE DE POIREAUX

**Ingrédients : pour 6 personnes**

- ▶ 6 tranches de pain de campagne
- ▶ 4 poireaux
- ▶ 3 échalotes
- ▶ 50 g de margarine
- ▶ 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- ▶ ½ verre d'eau

**Préparation :**

- ▶ Hacher les échalotes, nettoyer les poireaux et les couper en rondelles fines
- ▶ Faire chauffer la margarine dans une poêle, y faire revenir les échalotes et les poireaux, poivrez. Laisser fondre pendant 5 mn.
- ▶ Ajouter l'eau, remuer. Laisser fondre doucement en surveillant environ 15 mn, rajouter de l'eau si ça accroche.
- ▶ Ajouter la crème fraîche, remuer. Laisser chauffer 2 mn.
- ▶ Faire griller les tranches de pain au grille-pain, les installer sur une grande plaque du four.
- ▶ Les recouvrir de fondue de poireaux, saupoudrer de parmesan.
- ▶ Passer au grill du four pour faire dorer.
- ▶ Servir chaud accompagnée d'une salade.



Difficulté   
Abordable € € € €



## JEU | Sudoku n°9

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

Solution du Sudoku dans le prochain numéro...

Solution du n° 8

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

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



**Jeudi 7 Mars 2019 :**  
"Madame Reinette", la pièce de théâtre pour la prévention des  
chutes à domicile chez les Séniors à l'Espace Jacques-Villeret.



| zoom sur...

## ... LE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Si vous n'avez pas le cœur à cuisiner, pensez au service de **portage de repas** proposé par le CCAS : occasionnellement ou régulièrement, il vous permettra d'avoir un repas équilibré conçu par une diététicienne, et si besoin, pauvre en graisse ou sans sel.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter le

**02.18.96.11.99**

de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h  
du lundi au vendredi.

