

# TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

n°  
136

Le magazine de tous vos loisirs

Octobre / Novembre / Décembre 2019

votre incontournable p. 4

"ÇA MARCHE À TOURS"

MERCREDI 9 OCTOBRE

2<sup>e</sup> édition de la marche intergénérationnelle



Nathalie du service Animation et les résidents de Gutenberg sont déjà prêts à découvrir les bords de Loire.



Quatre ans qu'ils n'étaient pas revenus, deux ans que les amis attendent de se retrouver. Il ne reste plus que quelques jours, mais ce sont ceux qui paraissent les plus longs... Et enfin, nos amis Allemands seront parmi nous. L'occasion pour eux de découvrir la Touraine, sous un nouvel angle, et surtout de partager des moments conviviaux avec bonheur ! Je compte sur vous tous pour les accueillir simplement et avec chaleur, et de leur réserver un beau sourire lorsque vous les croiserez à l'un des Banquets d'Automne.

Cet automne et ce début d'hiver seront de toutes façons festifs. Il suffit de tourner les pages pour le remarquer : cafés-concerts, soirées de fin d'année, thés dansants, galettes des rois ou après-midis dansants, sorties spectacles... Pour rester en forme entre deux moments emplis de musique et de rires, vous ferez bien une petite marche intergénérationnelle... Et pour vous reposer, vous avez le choix entre les petits déjeuners du jeudi, des ateliers prévention routière ou les ateliers de Julie. Enfin, vous vous sentirez bien à l'aise dans les animations carterie, couture ou courts circuits que vous plébiscitez.

Soufflez un bon coup, vous êtes détendus et en forme, prêts à affronter les frimas de l'hiver. Les jours raccourcissent mais vous ne le verrez même pas, tout occupé que vous serez.

Et c'est tant mieux !

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

**vos incontournables du moment**

- "Ça marche à Tours" : 2<sup>e</sup> édition - Mercredi 9 Octobre
- Journée Portes Ouvertes - Vendredi 8 Novembre
- Café-Concert des Fêtes de fin d'année - Lundi 2 Décembre
- Soirée de fin d'année en Résidences
- Thés Dansants - Galettes des Rois de Janvier
- Cafés-Concerts - Galettes des Rois en Résidence

P. 4  
P. 4  
P. 4  
P. 6  
P. 6  
P. 7  
P. 7

**on vous informe...**

- Les après-midis dansants à Tours
- Les Jeudis de la Santé - maladie d'Alzheimer - Jeudi 10 Octobre
- Holiday On Ice - Dimanche 29 Mars
- Vœux du Maire aux Séniors - Mardi 14 Janvier
- Nouvelle ligne Fil Bleu "C4 Liberté"
- Ateliers "Prévention Routière"
- Conférences Halte aux arnaques"
- Les Ateliers de Julie
- Les Petits Déj' (du) Jeudi
- La Chorale des Gens Heureux
- Courts Circuits
- Atelier Couture
- Atelier Carterie
- "Les marcheuses et les marcheurs du Jeudi matin"

P. 8  
P. 8  
P. 9  
P. 9  
P. 9  
P. 9  
P. 10  
P. 10  
P. 10  
P. 10  
P. 11  
P. 11  
P. 12  
P. 12  
P. 13  
P. 13

**agenda**

- Octobre
- Novembre
- Décembre

P. 14  
P. 14  
P. 16  
P. 18

**en forme !**

- Gymnastique en résidences
- Tai Chi Chuan
- Qi Gong
- Yoga

P. 20

**clins d'œil souvenirs :-)**

- Le Rouleux d'Mécanique à Saint-Paul
- Les barbecues de l'été
- L'Harmonie de la Fuye à Pasteur
- Balcons en fête

P. 21  
P. 21  
P. 21  
P. 22  
P. 22

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

P. 23

**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 - 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 : 4 000 exemplaires
- Dépôt légal : 4<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)

**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

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

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

**Résidence GUTENBERG**  
1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS  
02.47.37.03.22  
Votre animatrice : Nathalie

**Résidence PASTEUR**  
53, rue du Sanitas - 37000 TOURS  
02.47.66.67.04  
Votre animatrice : Estelle

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

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

**Salle RENÉ FONCK**  
4, place René Fonck - 37000 Tours

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



**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 à ne pas utiliser vos données à d'autres fins que l'abonnement à Tours Anim'Senior. La durée du traitement est de 3 ans. Pour exercer votre droit d'accès, de rectification et d'effacement de vos données, veuillez contacter notre délégué à la protection des données : [rgpd@ccas-tours.fr](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.



## "ÇA MARCHE À TOURS"

• 2<sup>ÈME</sup> ÉDITION •

**GRATUIT**

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

**Mercredi 9 Octobre** la deuxième édition de la **Marche Intergénérationnelle**.

En 2018, nous avons été **152** marcheuses et marcheurs, âgés de **8 à 92 ans**, partis à la découverte de deux beaux parcours.

Cette année, le CCAS de Tours vous a préparé deux parcours au départ du Jardin botanique avec un **départ à 13 h 45** :

- le premier pour une marche de 6,5 km le long des bords de Loire avec des guides conférenciers ;
- le second à la découverte des différents espaces du Jardin botanique.

Pour tous renseignements : 02.18.96.11.15  
Inscription souhaitée.  
(Dans la limite des places disponibles)

Journée  
**Portes  
Ouvertes**

Ven. **8 NOV.** 2019

De 14h30 à 18h30

en Résidences  
Autonomie

Venez librement et gratuitement découvrir nos activités :

- Alb : Après-midi Jeu « Casino »    Pas : Atelier floral    An : Atelier culinaire  
Sp : Atelier « La consommation et les arnaques »    Gut : Atelier couture  
Schw : Qi Gong (14h-15h) & « La Chorale des Gens Heureux » (15h-17h)

Renseignements : ☎ 02.18.96.12.01

Ça marche

à Tours



2<sup>e</sup> édition  
**Mercredi  
9 Octobre  
2019**

**Marche  
intergénérationnelle**

www.ccas-tours.fr

**Parcours n°1 :**  
**LES BORDS DE LOIRE**  
avec des guides conférenciers

- Distance : 6,5 km
- Départ à **13h45** depuis le **JARDIN BOTANIQUE** de Tours



**Parcours n°2 :**  
**LE JARDIN BOTANIQUE**  
Parcours découverte avec  
la visite des différents espaces  
• Départ à **13h45**

Ouvert à toutes et tous, Petits et Grands !  
**INSCRIPTIONS : ☎ 02.18.96.11.15**

Un cadeau  
offert à chaque  
participant !

Et un goûter à l'arrivée !



@CCAS.Tours

LA SEMAINE BLEUE  
du 7 au 13 octobre 2019



## CAFÉ-CONCERT DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Nous vous invitons à participer à l'ouverture des festivités de fin d'année en assistant à un concert suivi d'un apéritif dînatoire à l'Hôtel de Ville de Tours.

**Lundi 2 Décembre - de 17 h 30 à 19 h 30**

**Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville**

Animé par "La Chorale des Gens Heureux"

sous la direction de Sami BAOUZZI

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01

du Jeudi 17 Octobre au Jeudi 14 Novembre

Participation : 10,35 € (Dans la limite des places disponibles).

## THÉS DANSANTS GALETTES DES ROIS

Rendez-vous traditionnels et incontournables de chaque début d'année, nous vous convions les

**Mardi 21 Janvier, Mercredi 22 Janvier et Jeudi 23 Janvier 2020**

à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours de 14 h 30 à 18 h 00

Le retrait des places se fera uniquement : Jeudi 9 Janvier de 9h30 à 12h00.  
(dans la limite des places disponibles)

Espace Jacques Villeret - Mairie des Fontaines - 11, rue de Saussure à Tours

Venir muni d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.  
Cette manifestation est offerte aux personnes de plus de 65 ans résidant à Tours.



## SOIRÉES DE FIN D'ANNÉE

Jeudi 19 Décembre de 18 h 30 à 22 h 30



Claude et Mélanie

Serge Fouchet

Marcel et Marcelle

Virabanda

Patrick Jarry

Orchestre Jean-Luc Vivanis

**Alb** Résidence **LES ALBATROS**  
Animée par Claude et Mélanie

**An** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Animée par Serge Fouchet

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Animée par Marcel et Marcelle

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
Animée par Virabanda

**St** Résidence **SAINT-PAUL**  
Animée par Patrick Jarry

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Animée par Orchestre  
Jean-Luc Vivanis

Réservations auprès de la résidence de votre choix avant le Lundi 2 Décembre

Participation : Résidents 10,85 € - Personnes extérieures de 8,30 € à 22,30 €.

(Dans la limite des places disponibles).

## CAFÉS-CONCERTS GALETTES DES ROIS

**EN RÉSIDENCE**  
De 15 h 00 à 16 h 30

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
Mardi 7 Janvier, animé par Isabelle Lépinay

**Alb** Résidence **LES ALBATROS**  
Mardi 7 Janvier, animé par Maud Spectacle

**An** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Mercredi 8 Janvier, animé par Maud Spectacle

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Jeudi 9 Janvier, animé par Marcel et Marcelle

**St** Résidence **SAINT-PAUL**  
Jeudi 9 Janvier, animé par Les Baladins du Lys

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Mardi 14 Janvier, animé par Duo Family



Isabelle Lépinay

Duo Family

Les Baladins

Maud Spectacle

Marcel et Marcelle

Réservation auprès de la résidence de votre choix dans la limite des places disponibles. Participation : 4,15 € (tarif 2018)

## parc des expositions - salle de l'orangerie

**12 EUROS**  
par personne\*

# après-midis dansants à Tours

les dimanches 13 octobre (Mickaël Percher),  
24 novembre (Eddy Varnel), 15 décembre (Michel Ville)

14 h 30  
à 19 h



## on vous informe...

**les jeudis de la santé** conférence gratuite  
HÔTEL DE VILLE DE TOURS  
18h30 à 20h

**10 octobre 2019**  
**MALADIE D'ALZHEIMER OU TROUBLES APPARENTÉS : ACCOMPAGNER LES PROCHES**

Dr Émilie Beaufils, Neurologue, CHU Tours  
Mme Nathalie Champell, Directrice adjointe des Relais cajou et de la Plateforme de Répit Bulles d'Y  
Dr Thomas Desmidt, psychiatre du sujet âgé, CHU Tours  
Dr Bertrand Fougère, Gériatre, CHU Tours

www.tours.fr

## SORTIES-SPECTACLES !

Le CCAS de Tours propose aux personnes de plus de 62 ans résidant sur la commune de profiter de tarifs préférentiels pour assister au spectacle.



**HOLIDAY ON ICE**  
Dimanche 29 Mars 2020  
à 14 h  
au Parc Expo Tours

*Holiday On Ice vous prépare un spectacle à couper le souffle ! Des chorégraphies exceptionnelles, des costumes et des décors somptueux, un niveau technique de haute volée...*

Renseignements et Inscriptions au  
02.18.96.12.01

Tarif selon les revenus : de 10,35 à 41,30 €  
(Dans la limite des places disponibles)  
Les billets ne seront ni repris ni échangés.



Christophe Bouchet et l'équipe municipale seront honorés de votre présence à la **cérémonie des vœux** qui aura lieu au **Palais des Congrès VINCI de Tours**  
**Mardi 14 Janvier 2020 à 16 h**

Le CCAS est désormais desservi par le tout nouveau service Fil Bleu avec la Ligne "C4 Liberté" et sa navette 100% électrique.



PROFITEZ-EN !



## NOUVEAU ATELIERS "PRÉVENTION ROUTIÈRE"



Afin de permettre aux Séniors résidant sur la ville de Tours de rester le plus longtemps mobiles, une action menée en partenariat avec les agents d'Éducation Routière de la Police Municipale vous sera proposée. Lors d'un atelier, vous pourrez estimer et mettre à jour vos connaissances en révisant le code de la route.



• CCAS de TOURS :

Judi 24 Octobre de 9 h 30 à 11 h 30  
ou Judi 28 Novembre de 14 h 30 à 16 h 30

**GRATUIT**

• GRANGE DU COLOMBIER :

Judi 5 Décembre de 9 h 30 à 11 h 30 ou de 14 h 30 à 16 h 30

• Espace Jacques Villeret - Mairie des Fontaines - 11, rue de Saussure à Tours :

Judi 28 Novembre de 9 h 30 à 11 h 30  
ou Judi 12 Décembre de 14 h 30 à 16 h 30

Participation sur inscription (dans la limite des places disponibles) au 02.18.96.12.01

## HALTE AUX ARNAQUES !

L'association CLCV 37 (Consommation Logement et Cadre de Vie), en partenariat avec la Police Nationale, animeront des ateliers sur le thème de "La consommation et les arnaques" :

**Col** Salle GRANGE DU COLOMBIER  
Lundi 4 Novembre

**Schw** Résidence SCHWEITZER  
Mercredi 6 Novembre

**Gut** Résidence GUTENBERG  
Judi 7 Novembre

**Sp** Résidence SAINT-PAUL  
Vendredi 8 Novembre

**Alb** Résidence LES ALBATROS  
Mardi 12 Novembre

**An** Résidence ARCHE DES NOYERS  
Mercredi 13 Novembre

**Rf** Salle RENÉ-FONCK  
Lundi 14 Novembre

**Pas** Résidence PASTEUR  
Mardi 15 Novembre

**GRATUIT**

De 14 h 30 à 16 h 30



(Dans la limite des places disponibles)

## 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 du matériel sur place

**GRATUIT**

Mardi 10 Décembre de 14 h 30 à 16 h 30

**Col** Salle GRANGE DU COLOMBIER



Renseignements et inscriptions : service animation au 02.18.96.12.01



**GRATUIT**



Le CCAS de la Ville de TOURS offre aux Séniors résidant sur la commune la possibilité de participer à une information nutrition autour d'un petit déjeuner.

Animé par un professionnel de santé, ce petit déjeuner sera l'occasion de faire le point d'une manière conviviale sur son équilibre alimentaire. Les participants pourront repartir avec leur mug et participer à un tirage au sort pour gagner un cadeau.

• CENTRE DE VIE DU SANITAS :  
Judi 7 Novembre de 9 h à 11 h

• Salle GRANGE DU COLOMBIER :  
Judi 14 Novembre de 9 h à 11 h



Participation sur inscription (dans la limite des places disponibles) au 02.18.96.12.01



**GRATUIT**

La Chorale des Gens Heureux

Avec votre Chef de Chœur, Sami BAOUZZI !

De 14 h 30 à 16 h 30

**Alb** Résidence LES ALBATROS  
Lundis 9 et 30 Septembre, Lundi 4 Novembre

**An** Résidence ARCHE DES NOYERS  
Lundi 23 Septembre, Lundi 7 Octobre, Vendredi 29 Novembre

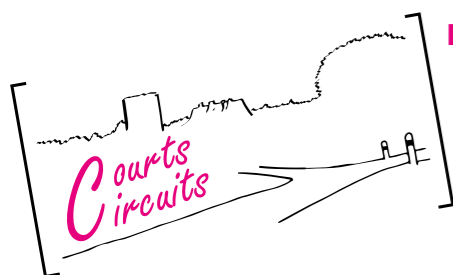
**Gut** Résidence GUTENBERG  
Vendredi 20 Septembre, Vendredi 11 Octobre, Vendredi 15 Novembre, Vendredi 20 Décembre

**Pas** Résidence PASTEUR De 15 h 00 à 17 h 00  
Lundi 16 Septembre, Lundi 14 Octobre, Lundi 18 Novembre, Lundi 16 Décembre

**Sp** Résidence SAINT-PAUL  
Vendredi 27 Septembre, Vendredi 19 Octobre, Vendredi 22 Novembre, Vendredi 13 Décembre

**Schw** Résidence SCHWEITZER De 15 h 00 à 17 h 00  
Vendredi 13 Septembre, Vendredi 4 Octobre, Vendredi 8 Novembre, Vendredi 6 Décembre





Découvrez au fil des routes, l'Indre et Loire et son Histoire. Venez entre amis découvrir sa Géographie. 2 sorties de courte durée vous sont proposées sur chaque site, en Octobre et Décembre.



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 :

**Les prochaines destinations :**

• **En Octobre : Le "Chatelier" et le Grand Pressigny - Départ à 14 h 00**

"Une forteresse médiévale du XII<sup>e</sup> siècle ceint d'un demi village et d'un château du XIV<sup>e</sup> devenu musée..."

• **En Novembre : Une boucle au Nord de Truyes - Départ à 14h15**

"Un prieuré, un clocher tour... une tour de garde au milieu de nulle part... une magnanerie et le Cher pour revenir à Tours."

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**  
Lundi 13 Janvier

**An** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Mardi 14 Janvier

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Jeudi 9 Janvier

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
Mercredi 8 Janvier

**Sp** Résidence **SAINT-PAUL**  
Mercredi 15 Janvier

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Mardi 7 Janvier

**Couture** GRATUIT

« 3 bouts de chiffons,  
1 brin de causette »



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 en résidence, rendez-vous de **14 h 30 à 16 h 30**.

**Alb** Résidence **LES ALBATROS**  
Lundi 14 Octobre, Lundi 18 Novembre

**An** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Jeudi 17 Octobre, Jeudi 21 Novembre

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Vendredi 25 Octobre, Vendredi 8 Novembre

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
Mercredi 23 Octobre, Jeudi 28 Novembre

**Sp** Résidence **SAINT-PAUL**  
Mercredi 16 Octobre, Mercredi 6 Novembre

Renseignements : Nathalie au 06.80.40.18.00

## Atelier Carterie

... avec Nathalie

☎ 06.80.40.18.00 - Participation : 4,15 €





Pour le plaisir de créer et de partager, de découvrir et d'apprendre, quoi de mieux qu'une carte personnalisée fabriquée de vos propres mains... pour souhaiter un anniversaire, un événement à célébrer, un remerciement, une fête, un p'tit mot à dire... enfin bref, autant d'occasions existantes pour envoyer une carte et laisser vagabonder votre imagination.

**Gut** Mercredi 27 Novembre à 14 h 30  
- Résidence GUTENBERG -

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



GRATUIT

Sous le soleil, les « marcheurs du jeudi matin » ont sillonné les sentiers, rues et avenues avec toujours ce même plaisir de se retrouver.

Petit à petit, le groupe s'agrandit à la grande joie de tous. Ce dernier trimestre sera dédié à la préparation d'une exposition photos, à une sortie nocturne pour admirer les illuminations de la ville de Tours et à une réunion pour transmettre le programme des marches de 2020 avec ses grands rendez-vous.

Pour la rentrée, les marcheurs ont déjà bien étudié les prochains parcours possibles pour l'année 2020. Vous découvrirez ces derniers dans le prochain **Tours Anim' Séniors**...



Nous vous attendons au départ de la Résidence SAINT-PAUL pour partager des moments conviviaux bons pour la santé et le moral aux dates ci-après :

- **3 Octobre** : Loches - *Sur la journée* - Départ à 8 h
- **9 Octobre** : Marche "Ça marche à Tours"  
*Se référer au programme (P. 4)*
- **24 Octobre** : Les bords de Loire - *Départ à 9 h 30*
- **7 Novembre** : Le jardin des Prébendes - *De 9 h 30 à 11 h*  
*Sélections des photos de 11 h à 12 h*
- **14 Novembre** : Impression des photos et préparation des cadres - *De 9 h 30 à 11 h 30*
- **21 Novembre** : Préparation exposition (organisation, invitations, affiches...) - *De 9 h 30 à 11 h*
- **5 Décembre** : Illuminations de la ville de Tours  
*- De 16 h 30 à 18 h 30*
- **10 Janvier** : - Distribution des programmes des marches 2020 - *De 11 h à 12 h*  
- Repas convivial - Apporter son repas (micro-ondes sur place) - *De 12 h à 15 h*
- **16 Janvier** : Mise sous cadre des photos  
*- De 9 h 30 à 11 h 30*
- **30 Janvier** : Mise sous cadre des photos  
*- De 9 h 30 à 11 h 30*

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

À Noter : Si vous souhaitez rejoindre le groupe, n'hésitez pas.

Renseignements et inscriptions : Estelle au 06.25.73.20.69

**Mardi 1<sup>er</sup>**

**Cinéma** 



Les Vieux Fourneaux

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

**Cinéma**  *Amoureux de ma femme*

**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 2**

**Crêpes Party** 

**A<sub>d</sub>N** 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 3**

**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** 

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

**Vendredi 4**

**Atelier créatif culinaire** 

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

**Lundi 7**

**Cinéma** 



Mademoiselle de Jonquières

**A<sub>d</sub>N** 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

**Cinéma** 



Garde alternée

**St 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

**Atelier créatif** 

**St Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

**Mardi 8**

**Atelier créatif culinaire** 

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 15 h  
 Animé par : A Fleur de Goût  
 Combien ça coûte ? 7,20 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

**Atelier créatif** 

**Aib** Où ? Résidence Albatros  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

**Matinée Jeux** 

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



**Mercredi 9**

**Atelier créatif** 

**A<sub>d</sub>N** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

**Mardi 15**

**Raclette** 

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
 Quand ? À partir de 18 h 30  
 Combien ça coûte ? De 8,30 € à 10,85 €  
 Comment ? Inscriptions avant le 1<sup>er</sup> Octobre et renseignements au 02.47.66.67.04

**Soirée culturelle**

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 18 h 45  
 Animé par ? Dedeine Volk  
 Combien ça coûte ? 4,15 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

**Mercredi 16**

**Après-midi Jeux** 

**A<sub>d</sub>N** 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 17**

**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

**Après-midi Jeux** 

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

**Raclette** 

**St Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
 Quand ? À partir de 18 h 30  
 Combien ça coûte ? De 8,30 € à 10,85 €  
 Comment ? Inscriptions avant le 1<sup>er</sup> Octobre et renseignements au 02.47.05.56.12

**Vendredi 18**

**Cinéma**  *Les oubliés*

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

**Lundi 21**

**Atelier créatif "Pot pourri"** 

**St Sp** Où ? Résidence Saint-Paul  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

**Mardi 22**

**Crêpes Party** 

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 15 h  
 Combien ça coûte ? 4,15 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

**Sortie - Cinéma** 



©CINÉloire

**St Sp**

Quand et Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

**Jeudi 24**

**Atelier Peinture** 

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À 15 h  
 Animé par ? Anna  
 Combien ça coûte ? 4,15 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

**Après-midi Jeux** 

**St 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 29**

**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

**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





Lundi 4

Cinéma



Amoureux de ma femme

**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 5

Cinéma



Garde alternée

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

Vendredi 8

JOURNÉE PORTES OUVERTES EN RÉSIDENCES

Voir le programme détaillé en page n°4

Mardi 12

Raclette

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
 Quand ? À partir de 18 h 30  
 Combien ça coûte ? De 8,30 € à 10,85 €  
 Comment ? Inscriptions avant le 31 Octobre et renseignements au 02.47.37.03.22

Jeudi 14

Atelier culinaire

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Après-midi Jeux

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

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 15

Cinéma

Le Musée des merveilles

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

Mardi 19

Loto de Noël

**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 02.47.66.67.64

Mercredi 20

Après-midi culturel

**AN** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 15 h  
 Animé par ? J-M. Diebold  
 Combien ça coûte ? 4,15 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80



J-M. Diebold

Cinéma



Les Vieux Fourneaux

**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 21

Après-midi culturel

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
 Quand ? À 15 h  
 Animé par ? Le Rouleux d'Mécanique  
 Combien ça coûte ? 4,15 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32



Le Rouleux d'Mécanique

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

Cinéma



Les oubliés

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

Raclette

**Schw** Où ? Résidence Schweitzer  
 Quand ? À partir de 18 h 30  
 Combien ça coûte ? De 8,30 € à 10,85 €  
 Comment ? Inscriptions avant le 8 Novembre et renseignements au 02.47.46.19.35

Lundi 25

Atelier culinaire

**AN** Où ? Résidence Arche des Noyers  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

Atelier chocolat

**StP** Où ? Résidence Saint-Paul  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Mardi 26

Atelier culinaire

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
 Quand ? À 14 h  
 Combien ça coûte ? 7,20 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

Loto d'Automne

**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

Mercredi 27

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 28

Belote Inter Résidences

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
 Quand ? À 14 h 15  
 Combien ça coûte ? 2,10 €  
 Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Vendredi 29

Après-midi Jeux

**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



Mardi 3

Cinéma



Amoureux de ma femme

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

Après-midi culturel

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
Quand ? À 15 h  
Animé par ? Chandra Reba  
Combien ça coûte ? 4,15 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04



Chandra Reba

Mercredi 4

Atelier floral

**Gut** Où ? Résidence Gutenberg  
Quand ? À 14 h  
Combien ça coûte ? 7,20 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Jeudi 5

Loto

**Alb** Où ? Résidence Albatros  
Quand ? À 14 h  
Combien ça coûte ? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Cinéma



Les Vieux Fourneaux

**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 6

Cinéma



Garde alternée

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

Cinéma



Mademoiselle de Jonquières

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

Lundi 9

Cinéma



Les oubliés

**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

Loto de Noël

**St Paul** Où ? Résidence Saint-Paul  
Quand ? À 14 h  
Combien ça coûte ? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12



Mardi 10

Loto de Noël

**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 11

Loto de Noël

**An** Où ? Résidence Arche des Noyers  
Quand ? À 14 h  
Combien ça coûte ? 7,20 € les 4 cartons et 2,10 € les 2 cartons supplémentaires  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80

Jeudi 12

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

Soirée culturelle

**St Paul** Où ? Résidence Saint-Paul  
Quand ? À 19 h 30

Animé par ? Swing Gospel  
Combien ça coûte ? 4,15 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12



Swing Gospel

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 13

Atelier culinaire

**Pas** Où ? Résidence Pasteur  
Quand ? À 14 h  
Animé par : La Gloriette  
Combien ça coûte ? 7,20 €  
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.64

Lundi 16

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

Mardi 17

Après-midi Jeux

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

Lundi 30

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



Mardi 31

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



## GYMNASTIQUE EN RÉSIDENCES \*

GRATUIT

Envie de garder la forme ? Pourquoi ne pas rejoindre les adeptes de la Gymnastique ?

S'adresse aux personnes de **65 ans et plus** et résidant sur Tours. Renseignements et inscriptions auprès du service animation. Dans la limite des places disponibles.



**A1b** 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 à 15 h - Gym douce  
NOUVEL HORAIRE

**St Paul** 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

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 INSCRIPTION. IL RESTERA VALABLE TROIS ANS.

## clins d'œil souvenirs ;-)

## LE ROULEUX D'MÉCANIQUE



Quelle surprise en ce Lundi 5 Août ; nous avons la possibilité d'aller écouter de l'orgue de Barbarie utilisé par une femme à la résidence Saint-Paul. Une quinzaine de personnes étaient présentes dans le jardin pour profiter de cette audition.

Chaque résidente ou résident tenait un classeur contenant une quarantaine de mélodies que nous écoutions selon notre choix...



En fin de spectacle deux personnes dont moi-même ont expérimenté l'appareil tout en chantant et tournant la manivelle donnant le rythme.

Conclusion, ce fût un après-midi de bonheur !

Un goûter nous a été distribué comme de coutume.

Hélène de Pasteur



## MMMHHHH !!!!!!!!!!!!!!! ÇA SENT LE BARBECUE !

Si vous êtes passés près des résidences du CCAS cet été, vous avez sûrement senti comme une odeur de... barbecue !!!

Eh oui ! Comme chaque année, les résidences ont proposé de participer aux barbecues de l'été. Et il y en a eu pour tous les goûts. Merguez, saucisses ou saumon... Midi ou soir... Le choix y est !

Celles et ceux, qui n'ont pas pu y participer, pourront se rattraper l'an prochain.

En attendant, les barbecues ont laissé place aux raclettes et crêpes party.



Pasteur



Gutenberg

Hafida



Arche des Noyers

## Pas GRAND BOL D'AIRS MUSICAUX DANS LE JARDIN



Vendredi 7 Septembre, les résidents des résidences Pasteur et Saint-Paul ont assisté à un spectacle musical avec la participation de l'Harmonie de la Fuye, composée d'une chorale et d'un orchestre. La météo a permis la présentation de ce spectacle dans le jardin transformé en « petit théâtre de plein air »... ! Dans une ambiance très détendue.

La chorale nous a offert un répertoire de chansons « années 60 » reprises joyeusement en chœur par les résidents. Puis ce fut le tour de l'orchestre de nous enchanter avec une interprétation très dynamique de musiques variées, à laquelle les spectateurs ont participé avec beaucoup d'entrain.

Tous nos remerciements à l'Harmonie de la Fuye pour cette soirée très sympathique et joyeuse. Merci à Madame Ghislaine DUBOIS, Monsieur Claude CHALON (responsables de l'Harmonie) et à Estelle (animatrice) pour cette soirée musicale à renouveler éventuellement.

Colette DELLENBACH et Jacqueline MÉNAGER  
(résidentes à la résidence Pasteur)



## BALCONS EN FÊTE !

Du Jeudi 2 Mai au Vendredi 14 Juin, vous avez répondu à l'invitation de la Ville de Tours et à son concours annuel des Maisons Fleuries.

Un grand bravo à Gisèle MIRANDELLE de la Résidence SCHWEITZER pour une magnifique 14<sup>e</sup> place dans la catégorie des "Balcons fleuris" (108 participants).

Quelle admirable progression puisque pour rappel, Madame MIRANDELLE avait obtenu une 22<sup>e</sup> place dans ce même classement.

Toutes nos félicitations également à Widad OUDSI de la Résidence SCHWEITZER pour sa 41<sup>e</sup> place et à Alain LIGNEUL de la Résidence PASTEUR qui termine 107<sup>e</sup>.

Rendez-vous... l'année prochaine ! Encore plus nombreux et nombreuses...



Magnifique floraison de Gisèle MIRANDELLE

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



## TARTINE FAÇON RACLETTE AUX OIGNONS ET LARDONS

### Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 4 tranches de pain
- ▶ 2 oignons
- ▶ 75 g de lardons
- ▶ 8 tranches de fromage à Raclette ou autres
- ▶ De la ciboulette
- ▶ Sel, poivre

### Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 7)
- ▶ Coupez les deux oignons en petits dés et faites les revenir à la poêle
- ▶ Dans une autre poêle faites revenir les lardons, salez et poivrez à votre convenance
- ▶ Sur les tranches de pain, déposez le mélange oignons et lardons
- ▶ Déposez ensuite deux tranches de fromage à Raclette ou tout autre fromage par tranche de pain
- ▶ Enfourez pendant 10 minutes
- ▶ Dégustez avec une salade verte.



Difficulté 🍷🍷🍷  
Abordable €€€€



## JEU | Sudoku n°11

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

Solution du Sudoku dans le prochain numéro...

### Solution du n° 10

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

# Journée Portes Ouvertes

Ven. 8 NOV. 2019

## en Résidences Autonomie

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

De 14h30 à 18h30

Venez librement et gratuitement  
découvrir nos activités :

- Alb** : Après-midi Jeu « Casino »
- Pas** : Atelier floral
- AN** : Atelier culinaire
- St P** : Atelier « La consommation et les arnarques »
- Gut** : Atelier couture
- Schw** : Qi Gong (14h-15h) & « La Chorale des Gens Heureux » (15h-17h)



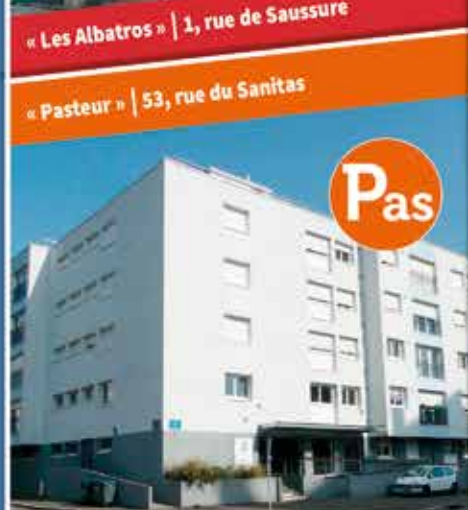
**Alb**  
« Les Albatros » | 1, rue de Saussure



**AN**  
« Arche des Noyers » | 10, rue du Luxembourg



**Gut**  
« Gutenberg » | 1, rue du Général Witkowski



**Pas**  
« Pasteur » | 53, rue du Sanitas



**St P**  
« Saint-Paul » | 9, avenue Saint-Lazare



**Schw**  
« Schweitzer » | 1, rue du Docteur Schweitzer

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

Renseignements : ☎ 02.18.96.12.01