

TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

n°
137

Le magazine de tous vos loisirs

Janvier / Février / Mars 2020

BIENVENUE MÜLHEIM

En Octobre, le CCAS a accueilli la délégation allemande de la "Deutsches Rotes Kreuz" * dans le cadre du jumelage entre les villes de Mülheim an der Ruhr et de Tours.



* Croix-Rouge allemande



Un début d'année plein de fantaisie ! C'est ce que vous propose le CCAS dès les premières pages de ce magazine : des galettes, des thés ou des après-midis dansants, des café-concerts et sortie spectacle... Bref, de quoi se réjouir et passer de bons moments malgré la grisaille. Pour jouer les prolongations de ces festivités, vous trouverez aussi des dates pour les Points musicaux ou le *Chorale des Gens Heureux*.

Si toutes ces animations vous donnent envie de bouger, venez vous essayer au e-sport en Wii bowling. Vous pourrez découvrir ou vous améliorer, et défier nos champions Maria et Jean-Claude qui ont porté haut nos couleurs lors de la finale nationale à Paris. Ils sont devenus vice-champions de France, un titre à défendre ou à dépasser cette année ! Il est possible aussi de prolonger un peu l'année Balzac, en suivant les traces du « Lys dans la vallée » lors d'un *Courts Circuits*, ou de se dégourdir les jambes lors des marches du Jeudi matin.

Et quand l'envie de rester au chaud vous saisira, vous pourrez toujours feuilleter les dernières pages du magazine, et regarder les photos souvenirs de la fin 2019, tout en savourant la recette facile et délicieuse du moment.

L'année 2020 commence sous les meilleurs auspices, je vous retrouverai avec plaisir lors de la cérémonie des vœux à destination des Séniors, présidée par le Maire Christophe Bouchet, le Mardi 14 Janvier à 16 heures, au Palais des Congrès. Cette cérémonie se terminera, comme l'an passé, par un concert privé de l'Orchestre d'Harmonie de la Ville de Tours. Venez nombreux !

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

vos incontournables du moment

- Les thés dansants / galettes des Rois à l'Hôtel de Ville de Tours
- Les cafés-concerts / galettes des Rois en résidences
- Les après-midis dansants - Hiver 2020
- Sorties-Spectacles : Holiday on Ice
- Voeux du Maire au Palais des Congrès - Mardi 14 Janvier 2020

P. 4
P. 4
P. 4
P. 5
P. 5
P. 5

on vous informe...

- Séjour à Seignosse
- Points musicaux avec la Chorale Gabriel Fauré
- Les nouveaux horaires du YOGA
- Wii Bowling - Silver Geek : la saison 2020 est lancée
- La Chorale des Gens Heureux
- Courts Circuits
- Atelier Couture
- Atelier Carterie
- "Les marcheuses et marcheurs du Jeudi matin"

P. 6
P. 6
P. 6
P. 7
P. 8
P. 8
P. 8
P. 9
P. 9

agenda

- Janvier
- Programme Wii-Bowling
- Février
- Mars

P. 10
P. 10
P. 11
P. 12
P. 14

en forme !

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

P. 16

clins d'œil souvenirs :-)

- Jumelage entre Mülheim an der Ruhr et Tours
- Maria et Jean-Claude à la Paris Games Week
- Marche Intergénérationnelle du 9 Octobre
- La Chorale des Gens Heureux au Café-Concert de fin d'année

P. 17
P. 17
P. 17
P. 18
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 !

| | | |
|--|---|---|
| Aib 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, Jean-Baptiste ROY et le Service Animation - CCAS de Tours
- Crédits photos : Frédéric DUMAS, Claire DOUCET-TOUCHARD, Michel LEROUX, Nathalie DELMEAU-RACON, Hafida MOULAY et 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 : 3 000 exemplaires
- Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2020
- 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

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

Aib 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

TOURS ANIM' SENIORS
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

GRATUIT !

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 : rpgd@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.

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

Le retrait des places se fera uniquement : **Jeudi 9 Janvier de 9 h 30 à 12 h.**
(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.



CAFÉS-CONCERTS GALETTES DES ROIS EN RÉSIDENCE De 15 h à 16 h 30

-  **Résidence PASTEUR**
Mardi 7 Janvier, animé par *Isabelle Lépinay*
-  **Résidence LES ALBATROS**
Mardi 7 Janvier, animé par *Maud Spectacle*
-  **Résidence ARCHE DES NOYERS**
Mercredi 8 Janvier, animé par *Maud Spectacle*
-  **Résidence SCHWEITZER**
Jeudi 9 Janvier, animé par *Marcel et Marcelle*
-  **Résidence SAINT-PAUL**
Jeudi 9 Janvier, animé par *Les Baladins du Lys*
-  **Résidence GUTENBERG**
Mardi 14 Janvier, animé par *Duo Family*

Réservation auprès de la résidence de votre choix dans la limite des places disponibles. **Participation : 4,20 €**



APRÈS-MIDIS DANSANTS HIVER 2020

Venez danser sur les parquets de l'Orangerie, au rythme des orchestres spécialement conviés pour l'occasion ! Pour accompagner ces après-midis festifs, un goûter vous est offert.

Dimanche 12 Janvier : Michel Dien
Dimanche 16 Février : Eddy Varnel
Dimanche 8 Mars : Michel Ville
Dimanche 29 Mars : Michaël Percher
de 14 h 30 à 19 h - Parc Expo Tours

Tarif : 12 € - Billetterie sur place

ACCÈS

- > accès piéton par l'avenue Carnille Chautemps (porte 14)
- > stationnement : parking 3 pour les véhicules légers (parking dédié à la fête foraine)



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



Chaque année, *Holiday On Ice* vous transporte au cœur d'une nouvelle aventure sur glace. Nous vous préparons déjà pour 2020 un spectacle à couper le souffle ! Des chorégraphies exceptionnelles, des costumes et des décors somptueux, un niveau technique de haute volée... *Holiday On Ice* vous offre des shows gravés dans vos mémoires et vos cœurs.

Renseignements et inscriptions au
02.18.96.12.01

Tarif selon les revenus : de 10,32 à 41,30 €
(Dans la limite des places disponibles)
Les billets ne seront ni repris ni échangés.

Christophe BOUCHET, Maire de Tours, a le plaisir de vous convier à la cérémonie des vœux de la Ville de Tours, à destination des seniors.
le 14 janvier 2020 à 16h au Palais des Congrès.



Dégustation de galette et concert de l'Orchestre d'Harmonie de la Ville de Tours seront au programme.

TOURS

SÉJOUR



Cette année le CCAS vous propose, avec le concours de l'ANCV, un séjour dans les Landes à :

Seignosse

du Lundi 11 au Vendredi 15 Mai 2020.

Le club « Les Tuquets », face à la mer vous ouvre les portes du pays landais et du pays basque. Lors de ce voyage, vous découvrirez Hendaye, dernière cité avant l'Espagne, passage de la frontière pour rejoindre Fontarrabie, traditionnel port de pêche, puis San Sebastian, son port, sa vieille ville... Ensuite vous découvrirez les traditionnelles maisons basques à Ainhoa, ainsi que le Mont Gorramendi qui domine le Pays-Basque. Enfin découverte de Capbreton, Hassegor, les lacs, les forêts et bien d'autres...

Col Réunion d'informations le Mardi 11 Février à 14 h 30 à la Salle GRANGE DU COLOMBIER, 150 rue du Colombier à Tours

Les tarifs sont modulés en fonction de vos revenus. Le dossier de toute personne en faisant la demande sera étudié.



YOGA NOUVEAUX COURS !

Pas Lundi de 9 h 30 à 10 h 30
Résidence PASTEUR

Gut Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30
Résidence GUTENBERG

Programmation trimestrielle détaillée communiquée au moment de votre inscription.

Par session de 10 séances. **Participation : 33,00 €**
Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01
Dans la limite des places disponibles.



Wii BOWLING



En 2020, l'expérience "Silver Geek" continue ! Après avoir suivi les aventures de Maria et Jean-Claude de **GUTENBERG** (cf. page n°17), **PARTICIPEZ** vous aussi aux rendez-vous en résidence.

Programme détaillé en page n°11.
Renseignements et inscriptions auprès de vos animatrices.



POINTS MUSICAUX

de 19 h à 20 h

Animés par la **CHORALE GABRIEL FAURÉ**

GRATUIT

Gut Résidence **GUTENBERG**
Lundi 27 Janvier

Sp Résidence **SAINT-PAUL**
Lundi 2 Mars



GRATUIT

La Chorale des Gens Heureux

Avec son Chef de Chœur, Sami BAOUZZI !

NOUVEL HORAIRE : de 15 h à 17 h

Alb Résidence **LES ALBATROS**
Lundi 6 Janvier, Lundi 10 Février, Lundi 9 Mars

An Résidence **ARCHE DES NOYERS**
Vendredi 17 Janvier, Vendredi 7 Février, Vendredi 6 Mars

Gut Résidence **GUTENBERG**
Vendredi 10 Janvier, Vendredi 14 Février, Vendredi 13 Mars

Pas Résidence **PASTEUR**
Lundi 13 Janvier, Lundi 3 Février, Lundi 2 Mars

Sp Résidence **SAINT-PAUL**
Lundi 20 Janvier, Lundi 17 Février, Lundi 16 Mars

Schw Résidence **SCHWEITZER**
Vendredi 24 Janvier, Vendredi 28 Février, Vendredi 20 Mars





2 sorties de courte durée vous sont proposées sur chaque site, une au mois de Février et l'autre en Mars.



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

Avis aux habitués, relire « Le Lys dans la vallée de Balzac »

Les prochaines destinations :

- En Février : « Des hauts de Rochecorbon, rejoindre La Choisille pour l'accompagner jusqu'à La Loire... » ;
- En Mars : « Entre Vienne et Manse, se perdre dans le vignoble chinonais... ».

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 chiffon, 1 brin de caouette »



La couture, des ateliers où il se passe toujours quelque chose, de la joie, de la bonne humeur, du partage, 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.

- | |
|--|
| An Résidence ARCHE DES NOYERS Jeudis 16 Janvier, 13 Février et 19 Mars |
| Gut Résidence GUTENBERG Mercredis 8 Janvier, 5 Février et 18 Mars |
| Pas Résidence PASTEUR Jeudis 9 Janvier, 6 Février et 12 Mars |

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



Atelier Carterie

... avec Nathalie

☎ 06.80.40.18.00 - Participation : 4,20 €





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 4 Mars 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



Résolutions 2020 :

marcher, contempler et rencontrer

Comme chaque année, vous décidez de prendre de bonnes habitudes. Et si vous décidiez de rejoindre le groupe des marcheurs les jeudis matins ? Vous désirez participer à la programmation des marches, venez le **Vendredi 10 Janvier à 10 h à la Résidence PASTEUR.**

Parmi plusieurs propositions de balades, vous pourrez faire votre choix. A votre demande, des marches à la journée seront proposées.



Exemple des choix des marches à la journée :

- L'étang du Louroux
- Montbazou
- Amboise
- Lussault sur loire
- Beaulieu les Loches
- Reignac sur Indre
- etc.

Durant le premier mois 2020, vous continuerez à sélectionner les clichés pour votre exposition photographique qui mettra en lumière les paysages traversés et l'ambiance chaleureuse du groupe.

En février et mars, nous reprendrons en douceur les chemins des bonnes résolutions de 2020 au départ de la Résidence SAINT-PAUL :

- 13 Février : lac de la Bergeonnerie
- 20 Février : les bords du Cher
- 5 Mars : les jardins des Beaux-Arts et Mirabeau
- 12 Mars : parc de la Gloriette

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

S'oxygénér, se changer les idées, échanger et encore beaucoup de bienfaits seront au programme de ces rendez-vous.

Pour un bon départ : chaussez-vous avec de bonnes chaussures et prévoyez un vêtement de pluie et une bouteille d'eau.

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

Renseignements et inscriptions : Estelle au 06.25.73.20.69

Lundi 6

Club Pyramide

Sp Où? Résidence Saint-Paul
 Quand? De 14 h 30 à 16 h 30
 Combien ça coûte? Gratuit
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Mercredi 15

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



Tricot solidaire

Pas Où? Résidence Pasteur
 Quand? À 14 h 30
 Combien ça coûte? Gratuit
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04



Jeudi 16

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



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

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



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

Jeudi 23

Atelier Peinture

Gut Où? Résidence Gutenberg
 Quand? À 15 h
 Combien ça coûte? Gratuit
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Lundi 27

Cinéma



Un nouveau jour sur Terre

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

Cinéma



Les choristes

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 28

Club Pyramide

Pas Où? Résidence Saint-Paul
 Quand? De 14 h 30 à 16 h 30
 Combien ça coûte? Gratuit
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Cinéma



Au bout des doigts

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

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

Mercredi 29

Tricot solidaire

Pas Où? Résidence Pasteur
 Quand? À 14 h 30
 Combien ça coûte? Gratuit
 Comment? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Jeudi 30

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 31

Cinéma



La planète verte

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

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

Wii BOWLING

Alb

Résidence LES ALBATROS
 de 10 h 30 à 12 h

- Jeudis 9, 16 et 23 Janvier
- Jeudis 13 et 20 Février
- Jeudis 5, 12 et 19 Mars

An

Résidence ARCHE DES NOYERS
 de 10 h 30 à 12 h

- Mercredis 15 et 29 Janvier
- Mercredi 12 Février
- Mercredis 11 et 25 Mars

Gut

Résidence GUTENBERG
 de 15 h à 16 h 30

- Vendredis 17 et 24 Janvier
- Vendredis 7 et 21 Février
- Vendredis 6 et 20 Mars

Pas Sp

Résidence PASTEUR
Résidence SAINT-PAUL
 de 10 h 30 à 11 h 30

- Mardis 14, 21 et 28 Janvier
- Mardis 4, 11 et 18 Février
- Mardis 3, 10 et 24 Mars

Schw

Résidence SCHWEITZER
 de 10 h 30 à 12 h

- Mercredis 8 et 22 Janvier
- Mercredi 5 Février
- Mercredis 4 et 18 Mars



Mardi 4

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



Crêpes Party

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 4,20 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Mercredi 5

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 6

Après-midi Jeux et Crêpes Party

Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 4,20 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

Crêpes Party

St Sp Où ? Résidence Saint-Paul
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 4,20 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Mardi 11

Cinéma



La planète verte

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,10 €
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Exposition : l'Arménie

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit
Comment ? Renseignements au 02.47.37.03.22



Mercredi 12

Cinéma



L'échange des princesses

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

Tricot solidaire

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

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

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

Mardi 18

Raclette

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À partir de 18 h 30

Combien ça coûte ? De 8,40 € à 10,90 €
Comment ? Inscriptions avant le Mardi 11 Février et renseignements au 02.47.28.62.32

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



Mercredi 19

Raclette

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À partir de 18 h 30

Combien ça coûte ? De 8,40 € à 10,90 €
Comment ? Inscriptions avant le Mardi 11 Février et renseignements au 02.47.41.64.80

Jeudi 20

Atelier Peinture

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? Gratuit
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

Lundi 24

Cinéma



Au bout des doigts

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 25

Loto

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

Cinéma



Un nouveau jour sur Terre

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 26

Tricot solidaire

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit
Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Vendredi 28

Cinéma



La ch'tite famille

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 3

Crêpes Party



Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 15h

Combien ça coûte ? 4,20 €

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Atelier floral



Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14h

Combien ça coûte ? 7,20 €

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Mercredi 4

Après-midi Jeux



An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14h30

Combien ça coûte ? 2,10 €

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.41.64.80



Jeudi 5

Après-midi Jeux



Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14h30

Combien ça coûte ? 2,10 €

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Atelier "Libre comme l'Art"

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 4,20 €

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Atelier floral



Sp Où ? Résidence Saint-Paul
Quand ? À 14h

Combien ça coûte ? 7,20 €

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12

Atelier floral



Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14h

Combien ça coûte ? 7,20 €

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.46.19.35

Lundi 9

Cinéma



Les choristes

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 10

Cinéma



La ch'tite famille

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,10 €

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.28.62.32

Atelier floral



Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14h

Combien ça coûte ? 7,20 €

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Mercredi 11

Tricot solidaire



Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Jeudi 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 12

Après-midi culturel



Sp Où ? Résidence Saint-Paul
Quand ? À 15h

Animé par ? Duo Family

Combien ça coûte ? 4,20 €

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.05.56.12



Duo Family

Loto



Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14h

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

Lundi 16

Cinéma



La planète verte

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 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

Jeudi 19

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 20

Cinéma



L'échange des princesses

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 25

Loto



An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14h

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

Tricot solidaire



Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.66.67.04

Jeudi 26

Atelier Peinture



Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 15h

Combien ça coûte ? Gratuit

Comment ? Inscriptions et renseignements au 02.47.37.03.22

Loto



Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14h

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

Vendredi 27

Cinéma



Au bout des doigts

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 31

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

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.

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 à 15 h - 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

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)

Schw Mardi
de 9 h 30 à 10 h 30
Résidence **SCHWEITZER**

Col Mercredi
de 14 h à 15 h
Salle **GRANGE DU COLOMBIER**



QI GONG *

(gymnastique énergétique chinoise)

Col Mardi
de 11 h à 12 h
Salle **GRANGE DU COLOMBIER**

Schw Vendredi
de 14 h à 15 h
Résidence **SCHWEITZER**



YOGA

Schw Lundi
de 9 h 30 à 10 h 30
Résidence **SCHWEITZER**

Pas Lundi **NOUVEAU**
de 9 h 30 à 10 h 30
Résidence **PASTEUR**

Gut Mercredi **NOUVEAU**
de 10 h 30 à 11 h 30
Résidence **GUTENBERG**

Col Vendredi
de 10 h à 11 h
Salle **GRANGE DU COLOMBIER**



* 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.

Programmation trimestrielle détaillée communiquée au moment de votre inscription.

Par session de 10 séances. **Participation : 33,00 €**

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

clins d'œil souvenirs ;-)

WILLKOMMEN ZU TOURS ! *

* Bienvenue à Tours

Nous étions heureux et heureuses d'accueillir une nouvelle fois une délégation de séniors venue de Mülheim an der Rhur, ville jumelée depuis 1962 avec Tours.

Comme à chaque fois, la découverte de notre ville et de la Touraine étaient à l'honneur : Prieuré de Saint Cosme, visite touristique de Tours en petit train... une journée à Chenonceaux. Le patrimoine de notre ville passe aussi par la gastronomie, et nous avons à cœur de combler toutes ces papilles. Un déjeuner au CFA des Douets



fut la première étape. Balzac ayant un amour gargantuesque pour la gastronomie, nos invités ont pu déguster, pour leur seconde étape, ses mets favoris revisités lors du banquet d'Automne. Et croyez-moi, avec comme dernière ligne droite un déjeuner à l'Orangerie à Chenonceaux, les papilles en ont vu de toutes les couleurs pendant ce séjour ! Les résidences autonomie ont encore une fois accueilli avec beaucoup de chaleur les membres de la délégation pour une soirée festive.

C'est avec beaucoup d'émotion que les au revoirs se sont faits ! Un grand merci à Anne-Françoise, Bernd et Wilfred pour leurs traductions si précieuses !

Claire

MARIA ET JEAN-CLAUDE À LA PARIS GAMES WEEK POUR LE TROPHÉE NATIONAL "SILVER GEEK"



Souvenez-vous... le 17 Mai dernier, Maria et Jean-Claude remportaient le premier trophée régional "Silver Geek" Pays de la Loire/Centre Val de Loire de Wii Bowling à l'occasion de la DreamHack de Tours.

Cette victoire leur a permis de participer les 30 et 31 octobre dernier à la Paris Games Week, salon membre du Top 5 mondial des salons de jeux vidéo accueillant près de 317 000

visiteurs. Durant deux jours, Maria et Jean-Claude ont été au centre de toutes les attentions, notamment invités à venir découvrir de nombreux jeux sur les stands des plus importants éditeurs mondiaux. Stars d'un jour aux micros des radios et des caméras de télévision - Jean-Claude a notamment été interviewé à l'occasion d'un reportage diffusé au 13h de TF1- nos deux "Séniors Gamers" se sont hissés en finale du trophée national après leur victoire face à leurs homologues de Clairefontaine.



Dans une salle comble et face à une magnifique équipe du CCAS de Poitiers, Maria et Jean-Claude se sont classés seconds en toute fin de partie, avec beaucoup de fierté et sans le moindre regret. Ils repartent avec des souvenirs inoubliables après avoir porté avec une immense joie les couleurs du CCAS de Tours. Une belle aventure qui en appelle d'autres ; Maria et Jean-Claude espèrent bien remonter sur scène et remporter le trophée en 2020.

Nathalie et Fred



MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE PLUVIEUSE = MARCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE HEUREUSE !



Marcher sous la pluie ce n'est vraiment pas marrant... Le CCAS de Tours écorne les clichés et prouve que si, on peut marcher mouillé et apprécier !

Après une première édition 2018 faite d'échanges, de gaité et de sourires avec une petite touche d'effort, le CCAS de Tours ne pouvait que se lancer dans l'organisation de la deuxième marche en 2019.

C'est donc le 9 Octobre que 279 personnes se sont réunies au jardin botanique pour découvrir les deux parcours préparés par le service Animation : un premier de 6.5 km qui a permis de revisiter les bords de Loire avec plusieurs conférenciers ; le second qui a dévoilé tous les secrets du Botanique, de ses plantes et de ses animaux. C'est ainsi que petits et grands ont eu à cœur de profiter pleinement de la journée, qui peut tout à fait être qualifiée d'« intergénérationnelle » puisque les participants avaient de 6 ans à plus de 90.

Malgré quelques averses, tous se sont dit satisfaits du petit sac remis au départ et du grand goûter final composé de brioches et de sirops rigolos, accompagnés par deux musiciens inspirés « Marcel et Marcelle ». En bref, encore une belle édition qui ne peut qu'en appeler de nouvelles, avec le soleil espérons-le quand même...

Jean-Baptiste

UNE QUARANTAINE DE CŒURS NOUS OFFRE UN CHŒUR DE GENS HEUREUX

Le lundi 2 décembre 2019, la salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville était comble. La Chorale des gens Heureux a enchanté cette soirée de fin d'année. Un répertoire large et varié qui n'a pas empêché les convives de fredonner !

Alors pourquoi ne pas vous joindre à cette chorale ? (Entre nous, les hommes font défaut... Manifestez-vous messieurs !). (cf. page n°7)

Les choristes de Sami, une quarantaine de Séniors, répètent régulièrement dans les résidences du CCAS, pour nous offrir ces moments riches en émotions et partage. Et le résultat est là !

Merci à eux et à leur chef de chœur !

Hafida



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



POMMES AU FOUR FARCIES AUX AMANDES ET MIEL

Ingrédients : pour 4 personnes

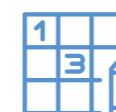
- ▶ 4 Pommes (Royal Gala ou Reinette)
- ▶ 4 cuillères à soupe de poudre d'amande
- ▶ 4 noisettes de beurre
- ▶ 4 cuillères à café de miel
- ▶ 1 cuillère à café de fleur d'oranger (facultatif)
- ▶ 1 cuillère à soupe de Cassonade (facultatif)

Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7)
- ▶ Lavez les pommes. Coupez un capuchon sur chaque pomme, évidez le cœur des pommes
- ▶ Dans un bol, mélangez la poudre d'amandes, le miel, le beurre mou et éventuellement la fleur d'oranger et le sucre
- ▶ Posez les pommes dans un plat à four. Farcir les pommes avec le mélange aux amandes.
- ▶ Posez les capuchons à côté des pommes dans le plat.
- ▶ Mettre une à deux cuillères d'eau au fond du plat (pour éviter que cela ne caramélise).
- ▶ Faire cuire 20 minutes.
- ▶ Laisser tiédir et servir en remettant les capuchons sur les pommes.



Difficulté
Abordable € € € €



JEU | Sudoku n°12

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

Solution du Sudoku dans le prochain numéro...

Solution du n° 11

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

LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE EN RÉSIDENCE, DES SOIRÉES RICHES EN ÉMOTIONS...

Jeudi 19 Décembre 2019

