

# TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

n°  
146

Le magazine de tous vos loisirs

Avril / Mai / Juin 2022

## "TOUR(S) EN BALADE" : VOTRE NOUVEAU RENDEZ-VOUS

Partagez un moment agréable à l'occasion de marches accompagnées dans différents parcs et jardins de la ville



Les résidentes et résidents d'*Arche des Noyers* ont déjà testé pour vous un parcours proposé par le service Animation. Détails P.5



© Cyntia Chigot

Le Printemps est arrivé, amenant avec lui de nouvelles perspectives. Voici donc l'occasion rêvée pour profiter de notre nouvelle action "Tour(s) en Balade", en venant marcher à nos côtés à la découverte des différents parcs et jardins de notre Ville.

Comme principale nouveauté de ce trimestre, je vous invite également à profiter de la "Formule Détente" qui vous offre la possibilité de venir vous restaurer et vous divertir au sein des résidences autonomie du CCAS de Tours. Le programme d'animations proposé est particulièrement riche et diversifié.

Les Banquets d'Automne sont enfin de retour, pour notre plus grand plaisir, après deux années d'absence en raison des contraintes sanitaires auxquelles nous avons dû nous conformer. J'espère vous y retrouver nombreux.

Vous pourrez aussi bien sûr poursuivre les autres actions comme "Les Parcours Patrimoine" et la reprise de vos "Courts Circuits", et suivre le dernier épisode de notre série "Bien chez soi... en sécurité !" consacrée à la prévention des chutes.

Je tiens à attirer votre attention sur le thème principal qui vous accompagne tout au long de votre magazine : la mémoire. Le service Animation a préparé tout spécialement pour vous des exercices ludiques "Mémo Cogit", des conseils alimentaires, mais aussi des recettes de cuisine spécialement dédiées à la stimulation cérébrale.

Ravie pour ma part de faire connaissance avec vous au travers de cet édito. Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous.

**Rachel MOUSSOUNI**  
15<sup>ème</sup> Adjointe au Maire de Tours  
Vice-présidente du CCAS

recensement canicule	P. 4
vos incontournables à venir	P. 5
• Tour(s) en balade	p.5
• Les Banquets d'Automne	p.6
• Soirée "Fête de la Musique"	p.6
on vous informe...	P. 7
• "Parcours Patrimoine Culturel"	p.7
• En route pour les Courts Circuits !!!	p.7
• Formule Détente	p.8
• Numérique : besoin de conseils ?	p.8
• Agenda en résidence	p.9
• Bien chez soi... En sécurité !	p.10
en forme !	P. 11
• Gymnastique en résidence	
• Tai Chi Chuan / Qi Gong / Yoga sur chaise	
mémo cogit	P. 12
clins d'œil souvenirs :-)	P. 14
• "Séniors au volant" : les ateliers de prévention routière	p.14
• Printemps des poètes 2022 "Éphémère"	p.14
• Les "Parcours Patrimoine Culturel"	p.15
• Moment cocooning avec la magie des produits naturels	p.15
• Le Printemps arrive...	p.15
sudokus et mots croisés	P. 16
prendre soin de son alimentation	P. 17
• Je "booste" ma mémoire	
un peu de cuisine...	P. 18
• Tarte fine au Roquefort et noix	
• Smoothie pour stimuler le cerveau	
les solutions... et on ne triche pas !	P. 19

**En raison des conditions sanitaires actuelles, la programmation qui vous est communiquée à l'intérieur de ce magazine peut être soumise à des modifications voire à des annulations.**

**N'hésitez pas à vous rapprocher du service Animation au 02.18.96.12.01**

Ces deux pictogrammes vous informent des animations soumises à l'application de la législation sanitaire en vigueur.

- **Éditeur de la publication** : CCAS de Tours
- **Directrice de publication** : Rachel MOUSSOUNI - Vice-présidente du CCAS
- **Responsable de publication** : Caroline MACIAG - Directrice générale du CCAS
- **Rédaction** : Erwan KNEZEVIC, Claire-Hélène DUPONT, Nadia BEN AHMED, Nathalie LAUGAIS, Frédéric DUMAS - CCAS de Tours
- **Relecture** : Christiane MOREAU, E. KNEZEVIC, N. BEN AHMED, C-H. DUPONT, N. LAUGAIS
- **Crédits photos et illustrations** : F. DUMAS, N. LAUGAIS, E.BARRANGER, H. MOULAY, N. BEN AHMED - CCAS de Tours ; Ville de Tours ; Cyril Chigot ; D.R. ; pixabay.com ; fr.freepik.com
- **Photo de une** : Nathalie LAUGAIS
- **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS
- **Impression** : Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 LA MEMBROLLE-SUR-CHOISILLE
- **Tirage** : 2 800 exemplaires
- **Dépôt légal** : 2<sup>e</sup> trimestre 2022
- **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  
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  
☎ 06.75.33.65.59 / 02.47.28.62.32  
**Votre animatrice : Hafida**



**Résidence ARCHE DES NOYERS**  
10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS  
☎ 06.70.52.83.61 / 02.47.41.64.80  
**Votre animatrice : Hafida**



**Résidence GUTENBERG**  
1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS  
☎ 06.02.12.76.00 / 02.47.37.03.22  
**Votre animatrice : Nathalie**



**Résidence PASTEUR**  
53, rue du Sanitas - 37000 TOURS  
☎ 06.02.13.97.36 / 02.47.66.67.04  
**Votre animatrice : Estelle**



**Résidence SAINT-PAUL**  
9, avenue Saint-Lazare - 37000 TOURS  
☎ 06.02.10.23.96 / 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

**GRATUIT!**

☎ 02.18.96.12.01 - animation@ccas-tours.fr

- JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE PAPIER CHEZ MOI
- JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE EN VERSION NUMÉRIQUE PDF

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

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

Les 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.



## 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, 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 : CCAS de Tours - 2, Allée des Aulnes - 37012 TOURS CEDEX 1 - ☎ 02.18.96.11.15

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

### Quelques rappels et recommandations :



**Avant la canicule, j'anticipe :**

- Je vérifie l'état de mon ventilateur et je m'équipe d'un brumisateur
- Je fais quelques provisions de conserves (légumes, fruits, compotes, ...)
- Je fais quelques provisions de produits surgelés
- Je mets de côté les numéros de téléphone de mes proches, médecin, aide à domicile, ...
- Inutile de stocker de l'eau, celle du robinet est potable !

EN CAS DE DIFFICULTÉS, APPELER LE CCAS DE TOURS AU 02 18 96 11 15  
www.ccas-tours.fr

**Pendant la canicule :**

**CANICULE, FORTES CHALEURS**  
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Je bois régulièrement de l'eau



Je mouille mon corps et je me ventile



Je mange en quantité suffisante



J'évite les efforts physiques



Je ne bois pas d'alcool



Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets le jour



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit) www.solidarites-sante.gouv.fr • www.mets.fr • 115

Et en cas de difficulté pour assurer vos repas, vous pouvez contacter le Service de **Portage de Repas** du CCAS de Tours : ☎ 02.18.96.11.99



## vos incontournables à venir

NOUVEAU

## TOUR(S) EN BALADE

GRATUIT

Le CCAS de Tours vous propose, le premier mercredi de chaque mois, des marches accompagnées dans différents parcs et jardins de la ville.

Venez marcher pour vous aérer le corps et l'esprit dans une ambiance détendue et conviviale en partageant ces moments à plusieurs !

Venez nous rejoindre :

• Mercredi 4 Mai à 14 h 30 : "Parc des Grandes Brosses" à Tours-Nord

📍 Ligne bus N°2 / arrêt Les Douets

📍 Rdv à l'arrêt de bus Les Douets

🍰 Prévoyez votre goûter pour une pause gourmande partagée

• Mercredi 1<sup>er</sup> Juin à 14 h 30 : "Parc Honoré de Balzac"

📍 Ligne bus N°2 / arrêt Lac

📍 Rdv au Centre Aquatique du Lac, sur le côté droit du bâtiment

🍰 Prévoyez votre goûter pour une pause gourmande partagée

• Mercredi 6 Juillet à 10 h : "Parc de la Gloriette" à Tours-Sud

📍 Ligne tram A / arrêt L'Heure Tranquille

📍 Rdv devant le panneau "La Gloriette", à l'entrée du parc, face au rond-point du fast-food

🍷 Prévoyez votre pique-nique pour un déjeuner sur l'herbe (ou sur table) en groupe

Ces marches durent entre 1 h 30 et 1 h 45 maximum. Une bonne paire de chaussures suffit !



Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01, jusqu'à 48 heures avant la date, dans la limite des places disponibles. Cette action est destinée aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.



## LES BANQUETS D'AUTOMNE

auront lieu au Palais des Congrès VINCI

**Vendredi 30 Septembre ou Lundi 17 Octobre**  
de 12 h à 16 h 30

Renseignements à partir du **Lundi 2 Mai** :  
service Animation au 02.18.96.12.01

Cette action est proposée aux personnes  
de plus de 65 ans résidant à Tours.



## on vous informe...

### "PARCOURS PATRIMOINE CULTUREL"

**GRATUIT**

Avec le concours et le soutien de la **Direction Archives et Patrimoine de la Ville de Tours**, le CCAS vous propose de prolonger vos aventures culturelles et historiques avec ce nouveau programme trimestriel de visites guidées. **À vos agendas !**



• **Jeudi 28 Avril à 14 h 00 : Architecture et Art Déco**

La variété de l'architecture tourangelle de la première moitié du 20<sup>ème</sup> siècle, dans le style Art Déco.

📍 Rdv 13h45 : Angle de la rue du Rempart et de la rue Gohier

• **Jeudi 19 Mai à 14 h 00 : Le Quartier Courteline**

Sur le chemin du Château Royal du Plessis-lès-Tours, autour de l'église paroissiale Notre-Dame.

📍 Rdv 13h45 : Chevet de l'Eglise Notre-Dame-La Riche

• **Jeudi 16 Juin à 14 h 00 : L'Ancienne Abbaye de Marmoutier**

Construite sur l'ermitage de Saint Martin, l'ancienne abbaye de Marmoutier, foyer culturel de premier ordre, accueille chaque année une fouille archéologique programmée.

📍 Rdv 13h45 : Portail Sainte-Radegonde, 60 rue de Sainte-Radegonde

Ces visites durent entre 1 h 30 et 1 h 45 et s'effectuent exclusivement à pied (et bien chaussés).

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01, jusqu'à 48 heures avant la date de la visite, dans la limite des places disponibles.

Cette action est offerte aux personnes de plus de 65 ans résidant à Tours.

## SOIRÉE "FÊTE DE LA MUSIQUE"

Jeudi 16 Juin de 18 h 30 à 22 h 30



Alexandre et Patricia

Virabanda

Café de Paris

Musique sur Mesure

Maud Le Foll

Claude et Mélanie

**Alb** Résidence **LES ALBATROS**  
Animée par **Alexandre et Patricia**

**An** Résidence **ARCHE DES NOYERS**  
Animée par **Virabanda**

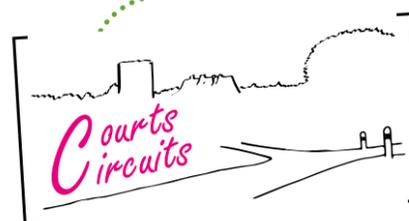
**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Animée par **Café de Paris**

**Pas** Résidence **PASTEUR**  
Animée par **Musique sur Mesure**

**St SP** Résidence **SAINT-PAUL**  
Animée par **Maud Le Foll**

**Schw** Résidence **SCHWEITZER**  
Animée par **Claude et Mélanie**

Réservations auprès de la résidence de votre choix avant le **Mardi 7 Juin**.  
Tarifs pour les personnes extérieures aux résidences : de 8,45 € à 22,60 € selon vos revenus.  
Cette action est proposée aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.



En route pour les *Cours Circuits* !!!

Découvrez au fil des routes, l'Indre-et-Loire, son Histoire, ses trésors naturels et architecturaux.



Rendez-vous à 14 h au départ des résidences pour 3 sorties qui accompagneront vos après-midis.

Les prochaines destinations :

- En Avril : "La Vallée de la Brenne : de Vouvray à Neuillé-le-Lierre"
- En Mai : "Rive Nord de la Loire : de Fondettes à Saint-Etienne-de-Chigny"
- En Juin : "Cap sur le Sud-Est en remontant l'Indrois"

Cette action s'adresse aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.  
Renseignements et inscriptions auprès de Nathalie au 02.18.96.12.05, dans la limite des places disponibles. **Participation : 2,10 € / circuit**

NOUVEAU

## FORMULE DÉTENTE



Le CCAS de Tours vous propose désormais de venir **vous restaurer** et **vous divertir** au sein des résidences autonomie avec la **"Formule Détente"**.

Cette formule s'adresse aux **Séniors de 62 ans et plus résidant sur la Ville de Tours**. Elle comprend le repas du midi et l'animation de l'après-midi (en fonction de la programmation, du lundi au vendredi) sur l'une des 5 Résidences Autonomie :

**ARCHE DES NOYERS, LES ALBATROS, GUTENBERG, PASTEUR et SAINT-PAUL**

Pour cela, choisissez **une animation dans la programmation ci-contre** et **contactez le responsable de la résidence** pour vous inscrire et commander votre repas (choix entre 2 menus).

Les agents vous accueilleront pour le repas ; les 3 animatrices prendront le relais pour vous faire **participer aux programmes d'animations** élaborés par leurs soins et partager des **moments chaleureux et conviviaux**.

**TARIFS "Formule Détente" (repas du midi + animation après-midi) :**

- Jeux, cinéma, Courts-Circuits, ... : **10,00 €**
- Culturel : café-concerts, conférences, ... : **12,00 €**
- Concours : belote, loto, ... : **15,00 €**
- Culinaire : crêpes Party, ateliers, activités similaires, ... : **12,00 €**
- Créatif : art floral, créations manuelles, ... : **15,00 €**

### RÉSERVATION :

- Vous pourrez commander votre formule **7 jours ouvrés avant la date** de votre choix, directement **auprès du responsable de résidence, et annuler votre formule 3 jours ouvrés avant la date**.
- En cas d'annulation passé ce délai, et sans justification médicale, la formule vous sera facturée intégralement.



NOUVEAU

## NUMÉRIQUE : BESOIN DE CONSEILS ?

Vous avez besoin d'aide sur votre téléphone ou votre ordinateur ?

Vous pouvez contacter **Maëlle BLANDIN**,  
Conseillère numérique au CCAS de Tours au **02.18.96.11.71**.

GRATUIT

Votre appel lui permettra de **cerner vos compétences et vos besoins** sur les utilisations des outils numériques et de mettre en place des **ateliers pour vous accompagner**.

## agenda en résidence

Lundi 4 Avril

**Atelier floral**

**AN** Où ? **Résidence Arche des Noyers**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mardi 5 Avril

**Atelier floral**

**Alb** Où ? **Résidence Les Albatros**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Jeudi 7 Avril

**Cinéma** *Le cave se rebiffe*

**St Paul** Où ? **Résidence Saint-Paul**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 2,10 €

**Tricot solidaire**

**Gut** Où ? **Résidence Gutenberg**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** Gratuit  
*Reprise de l'activité trimestrielle à compter du 7 Avril. Programmation les Jeudis 21 Avril, 5 et 19 Mai, 9 et 23 Juin. Renseignements auprès de l'animatrice.*

**Atelier floral**

**Schw** Où ? **Résidence Schweitzer**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Jeudi 14 Avril

**Après-midi culturel**

**Schw** Où ? **Résidence Schweitzer**  
Quand ? À 15 h

**Animé par ?** Kawa  
**Combien ça coûte ?** 4,20 €

Lundi 25 Avril

**Atelier floral**

**St Paul** Où ? **Résidence Saint-Paul**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Vendredi 22 Avril

**Cinéma** *Jean de Florette*

**Gut** Où ? **Résidence Gutenberg**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 2,10 €

Mardi 26 Avril

**Atelier floral**

**Pas** Où ? **Résidence Pasteur**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Jeudi 28 Avril

**Après-midi culturel**

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

**Animé par ?** Frédérique et Patrick RONDOLAT  
**Combien ça coûte ?** 4,20 €

Vendredi 29 Avril

**Après-midi culturel**

**Pas** Où ? **Résidence Pasteur**  
Quand ? À 15 h

**Animé par ?** Niza et Mickaël GIRARDI  
**Combien ça coûte ?** 4,20 €

Lundi 2 Mai

**Loto Fleuri**

**St Paul** Où ? **Résidence Saint-Paul**  
Quand ? À 14 h

**Combien ça coûte ?** 7,50 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mardi 10 Mai

**Loto Fleuri**

**Pas** Où ? **Résidence Pasteur**  
Quand ? À 14 h

**Combien ça coûte ?** 7,50 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Jeudi 12 Mai

**Loto**

**Schw** Où ? **Résidence Schweitzer**  
Quand ? À 14 h

**Combien ça coûte ?** 7,50 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Vendredi 20 Mai

**Cinéma** *Manon des sources*

**Gut** Où ? **Résidence Gutenberg**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 2,10 €

Mardi 7 Juin

**Cinéma** *Le gendre de ma vie*

**Alb** Où ? **Résidence Les Albatros**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 2,10 €

Lundi 13 Juin

**Cinéma** *Voyons comme on danse*

**AN** Où ? **Résidence Arche des Noyers**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 2,10 €

Vendredi 17 Juin

**Cinéma** *Qu'est-ce qu'on a encore fait au Bon Dieu ?*

**Pas** Où ? **Résidence Pasteur**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 2,10 €

Vendredi 24 Juin

**Cinéma** *Le cave se rebiffe*

**Gut** Où ? **Résidence Gutenberg**  
Quand ? À 14 h 30

**Combien ça coûte ?** 2,10 €

Animations librement accessibles aux Séniors de Tours de plus de 62 ans et extérieurs aux résidences du CCAS.

## BIEN CHEZ SOI... EN SÉCURITÉ ! PRÉVENTION DES CHUTES

Parmi les causes qui peuvent-être responsables des chutes, nous vous avons proposé la première étape en rapport avec l'environnement : **"Adapter son domicile, sécuriser son environnement"** (Tours Anim' Séniors n°144).

Rester à domicile le plus longtemps possible, en sécurité et autonome dans ses activités quotidiennes est un des désirs le plus important. Pour se faire il existe des aides techniques, qui en complément des gestes quotidiens du "bien vieillir" et de la prévention, permettent de conserver un confort de vie.

### DEUXIÈME ÉTAPE : UTILISATION DES AIDES TECHNIQUES OU TECHNOLOGIQUES

#### Aides techniques :



- Aide aux déplacements (cane, déambulateur, monte-escalier,...) ;
- Aide à la préparation et prise des repas (couverts ergonomiques, planche à découper anti-dérapante,...) ;

- Aide à la médication (pilulier, broyeur et coupe comprimé,...) ;



- Aide aux transferts (guidon de transfert, lève-personne,...) ;



- Aide à l'hygiène (rehausseur de WC, siège de bain,...) ;
- Aide à l'habillage (enfile-bas, pince à long manche,...) ;

- Aide à la communication (téléphone à grosses touches, appareils auditifs,...) ;



- Aide aux loisirs (stylo lesté, porte-livre, loupe éclairante,...) ;
- Aides domotiques (système d'allumage automatique avec détecteur de passage, ouverture électrique centralisée des volets,...)



#### Aides technologiques :

- Applications sur tablette tactile ou téléphone portable pour entretenir ses capacités (mémoire, attention, concentration,...) ;



- Médaillon d'appel d'urgence ;
- Système de géolocalisation avec bracelet.



Pour plus de précisions, vous pouvez vous renseigner auprès du **CICAT - Le Mans au 02.44.02.40.00** (Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques)  
Sources : CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie)

## | en forme !

### GYMNASTIQUE EN RÉSIDENCE \*

**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 à Tours**. Renseignements et inscriptions auprès du service Animation, dans la limite des places disponibles.



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

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

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

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

**Gut** Résidence **GUTENBERG**  
Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30 - Gym douce

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

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

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 SUR CHAISE \*

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

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



S'adresse aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.  
Par session de 10 séances au tarif de 33,00 € (35,00 € pour le Yoga sur chaise)  
Participation sur inscription au 02.18.96.12.01, 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 L'INSCRIPTION.

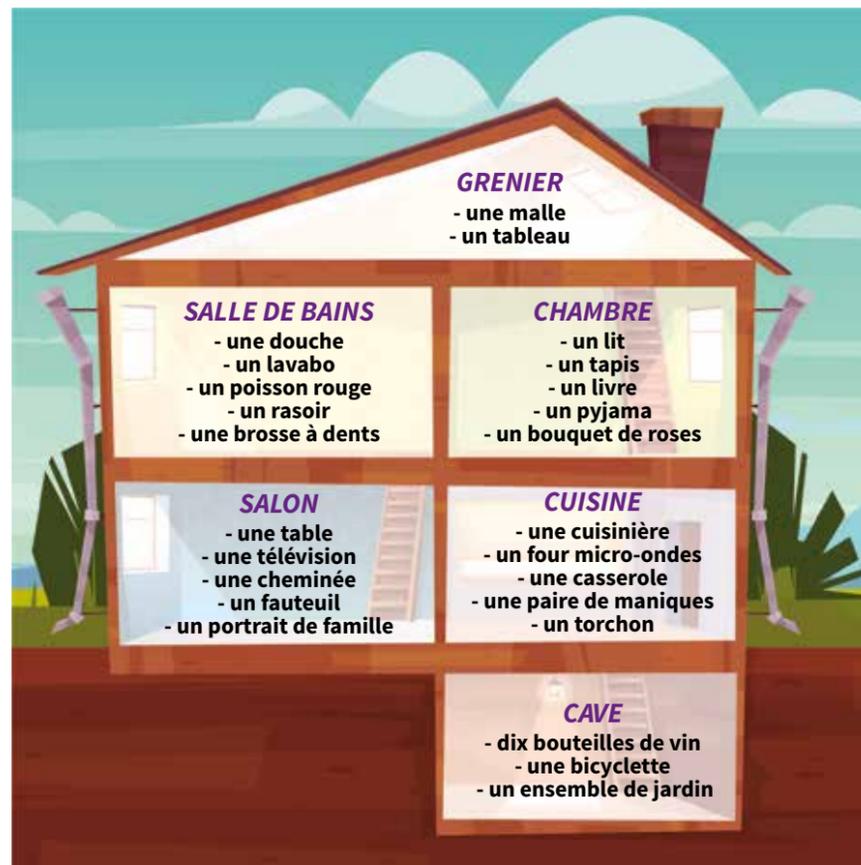


## Entretenez votre mémoire et vos capacités cognitives à l'aide d'exercices ludiques.

Ces exercices vont vous permettre de stimuler votre mémoire mais également l'ensemble des fonctions de votre cerveau (l'attention, la perception, la logique, le langage) tout en vous amusant.

### MEMORISATION, OBSERVATION : JEU DE LA MAISON

Lisez et mémorisez attentivement la liste des objets se trouvant dans chacune des pièces de la maison sur la figure ci-dessous en cachant les questions sur la droite. Puis répondez aux questions suivantes en cachant la figure.



1. Combien y a-t-il de pièces dans la maison ?
2. Quelle est la pièce où se trouve le bouquet de roses ?
3. Quelle pièce se situe en bas à gauche de la maison ?
4. Citez au moins 3 objets se trouvant dans la chambre.
5. Quel est l'animal vivant dans la maison ?
6. Citez les 2 objets se trouvant dans le grenier.
7. Citez au moins 2 objets se trouvant dans la salle de bain.
8. Citez les objets se trouvant à la cave.

### MEMORISATION, LANGAGE : PROVERBES ET EXPRESSIONS

Compléter les proverbes ci-dessous :

- ..... , les grands remèdes.
- ..... à qui sait attendre.
- L'oisiveté est mère .....  
- ..... en vaut deux.
- Bien mal acquis, .....
- ..... , il faut partir à point.
- ..... fait pas le printemps.

Trouver 5 expressions contenant les mots :

- poire ou fraise ou cerise
- oignon, champignon ou chou  
(ex : faire chou blanc)

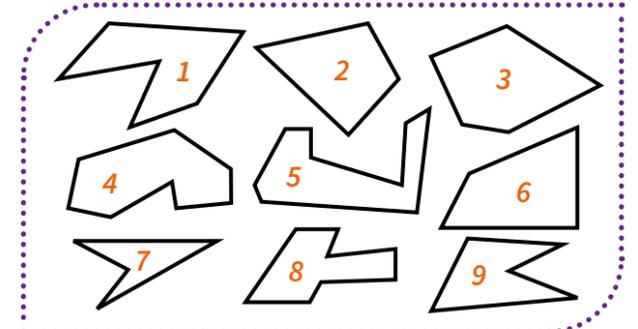
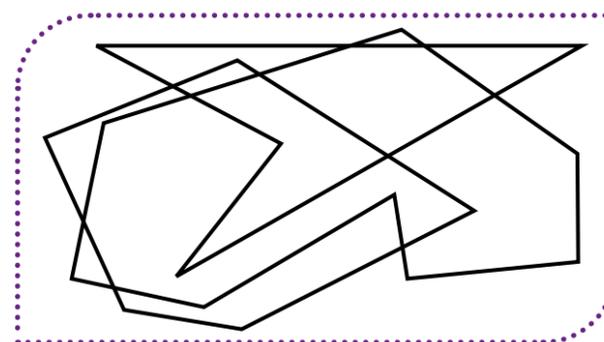
### MEMORISATION, LOGIQUE : ENIGMES

1. Des douze passant l'année,  
C'est le plus belliqueux,  
Des champs lui furent consacrés,  
Il s'agit d'un astre et d'un dieu.  
Qui est-il ?

2. Elle a des plaques assez souvent,  
Elle est chaussée partiellement.  
Elle peut aussi avoir des coins,  
Et son pignon n'est pas de pin.  
Qui est-elle ?

### MEMORISATION, ATTENTION : FORMES

Observer attentivement la figure enchevêtrée proposée à gauche en occultant celle de droite. Ensuite, cachez celle de gauche et déterminez les 3 éléments qui la composaient parmi les 9 proposés sur la figure de droite.



Sources : les exercices proposés sont extraits et inspirés de différents sites spécialisés tels que [www.happyneuron.fr](http://www.happyneuron.fr), ou [www.memozor.com](http://www.memozor.com)

## "SÉNIORS AU VOLANT" : LES ATELIERS DE PRÉVENTION ROUTIÈRE



L'âge et la conduite peuvent faire bon ménage ! Pour vous accompagner dans votre mobilité, le CCAS de Tours a organisé, du 14 au 18 février, des ateliers de conduite, sur des véhicules adaptés, accompagnés par 3 moniteurs auto-école. Pédagogie, patience, bienveillance et humour étaient de mise !

Les Séniors ont pu exprimer, face à ces professionnels, leurs doutes ou interrogations (se positionner dans un carrefour à sens giratoire, gérer les angles morts, effectuer des manœuvres, ...) et leurs appréhensions (attitudes à adopter sur la route, peur de prendre la voiture, manque de souplesse dans la conduite, difficultés physiques liées à l'âge ou à la maladie, ...). Ils se sont

ensuite lancés par groupes de 2 à 3, en situation réelle, pour des parcours adaptés à leurs attentes.

Cette action a permis aux 25 participants, d'actualiser leurs connaissances du code de la route et de se rassurer quant à leur capacité à rouler en toute sécurité en prenant conscience des aptitudes de conduite spécifiques à chacun.



Nadia

## PRINTEMPS DES POÈTES 2022 "ÉPHÉMÈRE"



Comme tous les ans, les résidents s'investissent dans le projet national "Printemps des Poètes" soutenu par le ministère de la Culture, le Centre national du livre et le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse. Le thème de cette année est l'Éphémère.



Après plusieurs rendez-vous et discussions, les résidents de PASTEUR et SAINT-PAUL ont choisi d'œuvrer sur la réalisation de jolis papillons colorés qu'ils ont réalisés en autonomie pour se distraire et se détendre ou en groupes, pour des moments propices au dialogue et à la convivialité.

Chacun y a trouvé son intérêt, son rythme et son style. Les choix divergeaient avec les couleurs, feutres, pastels, crayons papiers et dessins variés. Le papillon insecte éphémère a suscité la curiosité en poussant les plus branchés au numérique à faire des recherches. Des découvertes sur Internet de cette merveille de la nature ont généré d'autres rendez-vous comme la diffusion de films documentaires et d'ateliers écriture.

Tous les résidents ont eu le plaisir de découvrir ce panel de créations dans les lieux collectifs. Si vous avez l'occasion de venir sur les résidences, vous aurez le plaisir de découvrir ces insectes volants. Dépêchez-vous car cet événement reste éphémère pour laisser la place à d'autres surprises !

Estelle

## PARCOURS PATRIMOINE



Une météo très clémente pour la saison, était de la partie, à chacun de ces Parcours Patrimoine du premier trimestre 2022.

Nos aventures nous ont menés des "Secrets du Vieux Tours", - en partant du Logis, où nous avons été accueillis par

M Bertrand Renaud, adjoint au Maire, délégué

aux archives municipales et au patrimoine - jusqu'au cœur du "Quartier de la Cité" en passant par "Les traces de Victor Laloux".

Avec passion et humour, Anne-Sophie Le Bigot, notre guide-conférencière, nous a fait voyager avec plaisir, dans une machine à remonter le temps !

Nadia



## MOMENT COCOONING AVEC LA MAGIE DES PRODUITS NATURELS



Valérie Goujon a animé un atelier cosmétique écologique auprès d'hommes et femmes de la Résidence SAINT-PAUL. Le temps dédié au soin des mains a suscité le dialogue, les échanges entre résidents et la détente. Puis il a été proposé un bain de plantes avec de la camomille, des soucis et de la lavande qui apaisent et guérissent. Les parfums dégagés des fleurs ont été un vrai plaisir pour le groupe.

Pour hydrater et cicatriser les mains, ce soin s'est finalisé par l'application d'une crème "faite maison" avec les huiles de Jojoba, de noix de coco, d'Aloé vera et de la cire d'abeille des ruches du parc de la Gloriette. Ce festival des cinq sens s'est terminé par une tisane douce menthe, tilleul et miel pour clôturer ce moment de bien-être et de cocooning.

Estelle

## LE PRINTEMPS ARRIVE...



Il y a les adeptes de Scrabble™, les adeptes de jeux télévisés, les adeptes de lecture, les adeptes de cuisine, les adeptes de la nonchalance, les adeptes de sport, les adeptes de numérique, et bien d'autres adeptes comme les adeptes de bricolage et de jardinage !!! Ces derniers se sont retrouvés Lundi 14 Mars autour de Valérie Goujon (La Gloriette) et se sont lancés dans la fabrication d'une jardinière en bois. Quelques planches, quelques vis, du soleil et le tour était joué !!! Il ne reste plus qu'à choisir, semer, planter, arroser, récolter... et déguster !!!

Hafida

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

 **N°40**  
FACILE

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

 **N°41**  
FACILE

**N°1**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

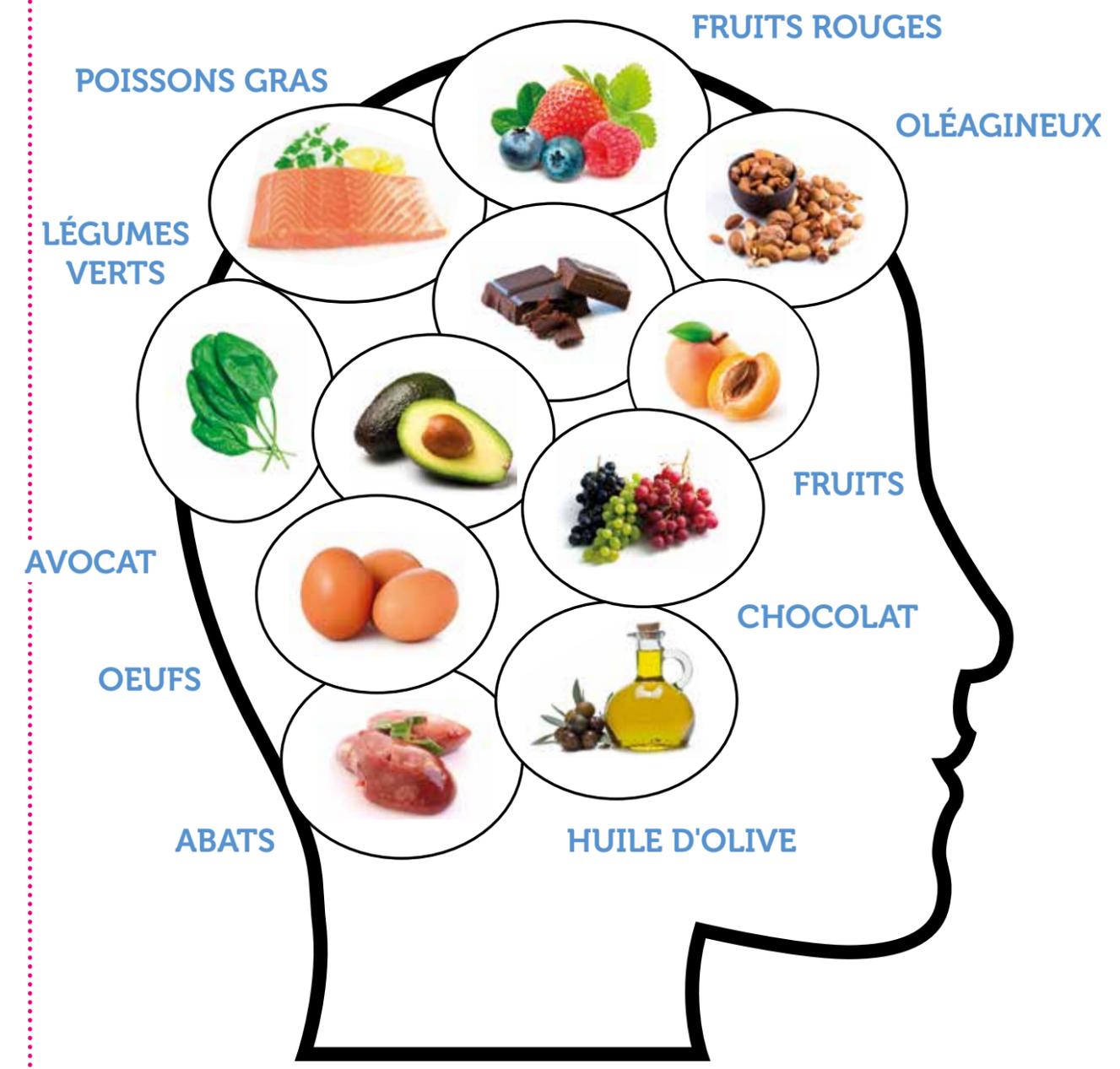
**HORIZONTALEMENT :**  
**A-** Arbre des cours d'école **B-** Perte de mémoire  
**C-** Petit verre • Agence française pour la recherche  
**D-** Perfectionnées **E-** Largeur • Jeu de construction  
**F-** Particule • Précède le colon **G-** Col rouge • Fruit... défenseur **H-** Manière • Un cheval volant, ça vous laisse complètement médusé ! **I-** Académie • Appétit pour la bonne chair **J-** Bijoux • Conditions

**VERTICALEMENT :**  
**1-** Il a la folie des grandeurs **2-** Insécable • Serpenteaire **3-** Erre • Trousseau **4-** Petite voie • Ecot **5-** Qui s'y frotte s'y pique • On l'a sur le bout de la langue **6-** Devant la Vierge • Têtes prêtes à exploser **7-** L'article de la mort **8-** Rein en capilotade • Variation **9-** Irlande • Armée secrète **10-** Eprouvent.

**JE "BOOSTE" MA MÉMOIRE**

L'équilibre alimentaire est important pour se maintenir en bonne santé. Certains aliments ont des effets bénéfiques sur le **CERVEAU** et d'autres stimulent la **MÉMOIRE**.

"AIDE-MÉMOIRE"



Sources : Fédération pour la recherche sur le cerveau / Psychologie et nutrition



# TARTE FINE AU ROQUEFORT ET NOIX

## Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 1 disque de pâte feuilletée
- ▶ 2 à 3 pommes de préférence Pink Lady
- ▶ 80 g de Roquefort
- ▶ Quelques cerneaux de noix
- ▶ 1 poignée de roquette
- ▶ Beurre fondu
- ▶ Sel, poivre

## INFO SANTÉ :

La noix contient des oméga-3 bénéfiques pour la concentration, la mémoire et la vitesse de compréhension, il est conseillé de manger à peu près 5 noix par jour.



Difficulté 🍷🍷🍷  
Abordable €€€€

## Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 180°C (Th .6). Détaillez des disques de pâte feuilletée (à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre).
- ▶ Placez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé et les piquer à l'aide d'une fourchette. Disposez une seconde feuille de papier sulfurisé sur les disques de pâte puis recouvrez-les d'une autre plaque de cuisson. Faites cuire 10 mn.
- ▶ Pendant ce temps, lavez les pommes, évidez-les et coupez-les en fines lamelles.
- ▶ Sortez les disques du four et disposez les lamelles de pommes en rosace et badigeonnez-les de beurre fondu puis salez et poivrez. Enfournez à nouveau pour 10 mn.
- ▶ À la sortie du four, disposez un peu de roquette sur le dessus et parsemez les dés de Roquefort et les cerneaux de noix. Servez et dégustez aussitôt.

*Astuce : vous pouvez utiliser d'autres fromages persillés (bleu, Fourme d'Ambert...) ou du chèvre.*



# SMOOTHIE POUR STIMULER LE CERVEAU

**INFO SANTÉ :** Le thé vert contient des anti-oxydants et de la théanine qui aident à se relaxer et à se concentrer. Le miel contient des éléments constitutifs des protéines nécessaires aux cellules du cerveau.

## Ingrédients : pour 1 personne

- ▶ 3 c à soupe d'eau
- ▶ 1 sachet de thé vert
- ▶ 2 cuillères à café de miel
- ▶ 1 verre et demi de myrtilles fraîches ou surgelées
- ▶ ½ banane
- ▶ 5 c à soupe de lait de soja à la vanille



Difficulté 🍷🍷🍷  
Abordable €€€€

## Préparation :

- ▶ Réchauffez l'eau jusqu'à ébullition. Faites infuser le thé 3 mn. Retirez le sachet de thé et mélangez avec le miel.
- ▶ Mixez à l'aide d'un Blender™, le thé avec la banane, les myrtilles et le lait de soja jusqu'à obtenir une texture lisse.

▶ Servez dans un verre et dégustez.

*Astuce : vous pouvez à votre convenance, remplacer par d'autres fruits rouges, utiliser du lait de chèvre ou de brebis riche en protéines. Vous pouvez ajouter des glaçons si vous préférez le déguster bien frais.*

## sudokus

N° 40

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

## Mots croisés

N° 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A	M	A	R	R	O	N	N	I	E	R	
B	E	T	O	U	R	D	E	R	I	E	
C	G	O	D	E	T		C	N	R	S	
D	A	M	E	L	I	O	R	E	E	S	
E	L	E		L	E	G	O			E	
F	O		D	E		I	L	E	O	N	
G	M	A	O			A	V	O	C	A	T
H	A	R	T			P	E	G	A	S	E
I	N	U		D	E	S	I	R		N	
J	E	M	A	U	X		E	T	A	T	

N° 41

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



## Jeu de la Maison :

- 6 / 2. La chambre / 3. Le salon / 4. Un lit, un tapis, un livre, un pyjama, ... / 5. Le poisson rouge / 6. Une malle, un tableau / 7. Un rasoir, une brosse à dents / 8. Dix bouteilles de vin, une bicyclette, un ensemble de jardin

## Expressions :

- Être bonne poire, se garder une poire pour la soif, se fendre la poire, couper la poire en deux, se prendre quelque chose en pleine poire, prendre quelqu'un pour une poire, sucrer des fraises, la cerise sur le gâteau, pour une queue de cerise.
- En rang d'oignon, ce n'est pas tes oignons, être aux petits oignons, pousser comme des champignons, appuyer sur le champignon, faire chou blanc, se prendre le chou, être bête comme chou, être dans les choux, avoir une tête de chou, les oreilles en feuille de chou, ménager la chèvre et le chou

## Proverbes :

- Aux grands maux, les grands remèdes.
- Tout vient à point à qui sait attendre.
- L'oisiveté est mère de tous les vices.
- Un homme averti en vaut deux
- Bien mal acquis, ne profite jamais.
- Rien ne sert de courir, il faut partir à point.
- Une hirondelle ne fait pas le printemps.

## Énigmes :

1. Mars
2. La rue

## Formes :

3, 4 et 7





Alb

Résidence LES ALBATROS  
1, rue de Saussure  
☎ 02.47.28.62.32



AN

Résidence ARCHE DES NOYERS  
10, rue du Luxembourg  
☎ 02.47.41.64.80



Gut

Résidence GUTENBERG  
1, rue du Général Witkowski  
☎ 02.47.37.03.22



Pas

Résidence PASTEUR  
53, rue du Sanitas  
☎ 02.47.66.67.04



**6 résidences  
intégrées dans leur  
quartier à Tours  
et adaptées à  
vos attentes.**

**Découvrez un autre  
chez soi pour rompre  
l'isolement et vivre  
en toute autonomie.**

**Ayez l'esprit libre dans  
un environnement  
sécurisé et paisible  
en toute convivialité.**

Sp

Résidence SAINT-PAUL  
9, avenue Saint-Lazare  
☎ 02.47.05.56.12



Schw

Résidence SCHWEITZER  
1, rue du Docteur Schweitzer  
☎ 02.47.46.19.35



**www.ccas-tours.fr**



**CCAS DE TOURS**

**DIRECTION DES SOLIDARITÉS**

2, allée des Aulnes - CS 81237 - 37012 TOURS Cedex 1

☎ **02.18.96.12.11**

**du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00**

**contact@ccas-tours.fr**