

TOURS ANIM' SÉNIORS

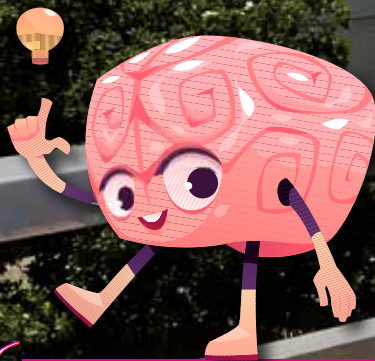
Trimestriel gratuit

n°
147

Le magazine de tous vos loisirs

Juillet / Août / Septembre 2022

Laurence TACONNAT, Professeure en Psychologie Cognitive
Université de Tours - Département de Psychologie [Détails P.12](#)



LUMIÈRE SUR... LA MÉMOIRE !

Laurence TACONNAT vous éclaire sur
les effets du vieillissement sur la mémoire



© Cyril Chigot

J'ai le plaisir de vous annoncer que la ville de Tours et son CCAS vont s'engager pour faire de Tours une ville encore plus accueillante et solidaire à tous les âges de la vie. Des actions en faveur de la longévité vont s'amplifier, afin de permettre à notre ville d'être l'amie des aînés.

Par ailleurs, la Professeure des Universités de Tours Laurence TACONNAT, spécialiste dans l'étude des effets du vieillissement sur la mémoire et rencontrée lors de la Semaine du cerveau 2022, nous fait bénéficier de son éclairage. Je vous laisse découvrir !

Vous trouverez également dans ce numéro quelques conseils face à la canicule, dont nous avons pu vivre un épisode ces derniers jours. Une invitation vous est lancée pour vous faire recenser auprès du CCAS. Un suivi téléphonique nous permettrait de veiller sur vous !

Enfin, sont insérées les dates de nos prochains rendez-vous de rentrée, dont les Banquets d'Automne, tant attendus et de retour cette année.

Je vous souhaite un bel été. Prenez soin de vous.

Rachel MOUSSOUNI
15^{ème} Adjointe au Maire de Tours
Vice-présidente du CCAS

- recensement canicule P. 4
- vos incontournables à venir P. 5
 - "Ça marche à Tours" : 4^{ème} édition Mercredi 5 Octobre p.5
 - Journée à Amboise p.5
 - Les barbecues de l'Été p.6
 - Les Banquets d'Automne p.6
- on vous informe... P. 7
 - "Tour(s) en balade" p.7
 - "Parcours Patrimoine Culturel" p.8
 - En route pour les Courts Circuits !!! p.8
 - Focus sur : Le Salon "Demain Séniors" p.9
 - Votre agenda culturel estival p.9
 - Formule Détente p.10
 - Numérique : besoin de conseils ? p.10
 - Agenda en résidence p.11
 - Lumière sur... la mémoire avec Laurence TACONNAT p.12
 - "Mémo Cogit" p.13

- lu dans Tours Magazine P. 14
 - Séniors et étudiants : une coloc' qui a de l'avenir
- en forme ! P. 15
 - Gymnastique en résidence
 - Taï Chi Chuan / Qi Gong / Yoga sur chaise
- clins d'œil souvenirs :-) P. 16
 - Mystères et légendes bretonnes : retour sur le séjour de Mai
 - Après-midi intergénérationnel aux Albatros
 - Le Printemps des Poètes à Arche des Noyers

- sudokus, anagrammes et mots croisés P. 17
- un peu de cuisine... P. 18
 - Salade grecque
 - Yaourt de brebis au miel et noix
 - Carpaccio d'agrumes
- 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

- **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, Hafida MOULAY - CCAS de Tours
- **Relecture** : Christiane MOREAU, E. KNEZEVIC, N. BEN AHMED, C-H. DUPONT, N. LAUGAIS
- **Crédits photos et illustrations** : F. DUMAS, N. LAUGAIS, N. BEN AHMED - CCAS de Tours ; François LAFITE - Ville de Tours ; Cyril CHIGOT ; D.R. ; pixabay.com ; fr.freepik.com
- **Photo de une** : Frédéric DUMAS
- **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS
- **Impression** : Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 LA MEMBROLLE-SUR-CHOISILLE
 - **Tirage** : 3 000 exemplaires
 - **Dépôt légal** : 3^e 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

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 P. 7
1, rue de Saussure - 37200 TOURS
06.75.33.65.59 / 02.47.28.62.32
Votrice animatrice : Hafida
- AN** Résidence ARCHE DES NOYERS P. 7
10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS
06.70.52.83.61 / 02.47.41.64.80
Votrice animatrice : Hafida
- Gut** Résidence GUTENBERG P. 7
1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS
06.02.12.76.00 / 02.47.37.03.22
Votrice animatrice : Nathalie
- Pas** Résidence PASTEUR P. 15
53, rue du Sanitas - 37000 TOURS
06.02.13.97.36 / 02.47.66.67.04
Votrice animatrice : Estelle
- SP** Résidence SAINT-PAUL P. 17
9, avenue Saint-Lazare - 37000 TOURS
06.02.10.23.96 / 02.47.05.56.12
Votrice animatrice : Estelle
- Schw** Résidence SCHWEITZER P. 18
1, rue du Docteur Schweitzer - 37000 TOURS
02.47.46.19.35
Votrice animatrice : Karine
- Rf** Salle RENÉ FONCK P. 19
4, place René Fonck - 37000 Tours
- Col** Salle GRANGE DU COLOMBIER P. 19
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 :

GRATUIT!
CCAS de TOURS
Service Animation
CS 81237
37012 TOURS Cedex 1
02.18.96.12.01 - animation@ccas-tours.fr

JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE PAPIER CHEZ MOI

JE DÉSIRE RECEVOIR MON MAGAZINE EN VERSION NUMÉRIQUE PDF

NOM : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

@ Mail : _____

Les 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 :

CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE TOURS

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 • #canicule

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



GRATUIT

"ÇA MARCHE À TOURS" - 4^{ÈME} ÉDITION

Dans le cadre de la Semaine Bleue, le CCAS de Tours organise la 4^{ème} édition de la **Marche Intergénérationnelle** ouverte à TOUS, des plus jeunes aux Séniors, **Mercredi 5 Octobre à 13 h 15 au Parc de la Gloriette.**

De nombreuses animations et surprises seront au programme pour votre plus grand plaisir le long des deux parcours :

- Parcours n° 1 de 5,4 km
- Parcours n° 2 de 1,6 km



Renseignements et inscriptions du 1^{er} au 29 Septembre : 02.18.96.11.15
Privilégiez les transports en commun : Tram A - Arrêt "L'Heure Tranquille"

JOURNÉE À AMBOISE

Mardi 20 Septembre dès 9 h

Au programme : visite guidée du Château d'Amboise le matin, déjeuner au pied du Château, puis découverte du Conservatoire de la confiserie l'après-midi (visite du musée et atelier fabrication de bonbons).

Le voyage s'effectuera en train au départ de la gare de Tours, **RDV à 9h à l'intérieur de la gare devant le restaurant.** Arrivée à la gare d'Amboise à environ 1,2 km du Château (possibilité d'emprunter le bus pour accéder au Château à l'aller).

Participation 26€ (restaurant et billet de train) - Le CCAS prendra en charge les prestations culturelles.
Chaussures adaptées de rigueur.

Renseignements et inscriptions à partir du **Lundi 18 Juillet : 02.18.96.12.01**

Cette action est proposée aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.
La priorité sera donnée à celles n'ayant pas participé au séjour en Bretagne.



LES BARBECUES DE L'ÉTÉ

Quand le soleil vient rompre l'hiver, les manches de chemise se raccourcissent. Tous ont une envie de prendre l'air. Sortez charbon, grillades et saucisses !

Le Midi de 12 h à 15 h

Schw Résidence SCHWEITZER
Jeudi 7 Juillet et Jeudi 8 Septembre

Pas Résidence PASTEUR
Mardi 26 Juillet

St Sp Résidence SAINT-PAUL
Jeudi 28 Juillet

An Résidence ARCHE DES NOYERS
Mercredi 14 Septembre

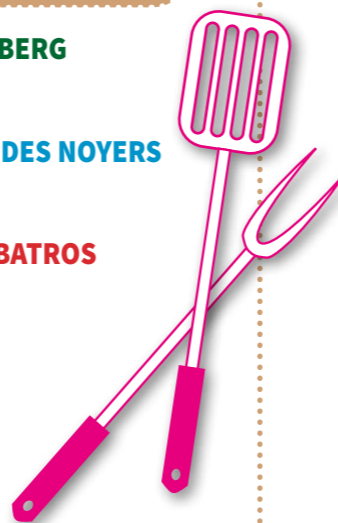
Alb Résidence LES ALBATROS
Jeudi 15 Septembre

En soirée de 18 h 30 à 21 h 30

Gut Résidence GUTENBERG
Mardi 5 Juillet

An Résidence ARCHE DES NOYERS
Mercredi 6 Juillet

Alb Résidence LES ALBATROS
Mardi 12 Juillet



Inscriptions auprès de la résidence de votre choix **3 SEMAINES** avant la date du barbecue.

Tarifs : de 8,45 € à 10,95 € selon vos revenus.

on vous informe...

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 6 Juillet à 10 h 30 : "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

• **Mercredi 3 Août à 10 h 30 : "Parc Colbert - La Source" à Tours-Nord**

🚦 Ligne tram A / arrêt *Christ Roi*

📍 Rdv à l'arrêt du bus *Christ Roi*
🧺 Prévoyez votre pique-nique pour un déjeuner sur l'herbe en groupe

• **Mercredi 7 Septembre à 10 h 30 : "Jardin des Prébendes d'Oé" à Tours-Centre**

📍 Rdv à l'entrée face à la statue de Ronsard, rue Roger Salengro
🧺 Prévoyez votre pique-nique pour un déjeuner sur l'herbe en groupe

*Ces marches durent entre 1 h 30 et 1 h 45 maximum. Une bonne paire de chaussures suffit !
En cette période estivale, munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'un chapeau et de crème solaire.*



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.

designed by freepik

LES BANQUETS D'AUTOMNE

GRATUIT

auront lieu au Palais des Congrès de Tours

Vendredi 30 Septembre ou Lundi 17 Octobre

Le retrait des places restantes aura lieu le **Jeudi 8 Septembre :**

- Résidence Pasteur, 53 rue du Sanitas - 37000 TOURS
de 9 h 30 à 11 h 30
- Salle du COLOMBIER, 150 rue du Colombier - 37100 TOURS
de 14 h 30 à 16 h 30

Vous munir de votre pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.
Renseignements : service Animation au 02.18.96.12.01

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



"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 Juillet à 14 h 00 : Quartier Paul Bert**
 À la découverte des secrets du petit faubourg de la ville.
 Rdv 13 h 45 : Parvis de l'Église

• **Jeudi 18 Août à 9 h 30 : "La Tour Charlemagne" pour les "plus courageux !"**
 Une vue imprenable de la ville s'offrira à vous à l'issue des 248 marches à gravir.
 Rdv 9 h 15 : Place Châteauneuf

• **Jeudi 15 Septembre à 14 h 00 : Quartier Velpeau**
 Laissez-vous conter quelques anecdotes qui valent le détour.
 Rdv 13 h 45 : Place Velpeau devant le Square Salancy (ancien Jardin Velpeau)



Ces visites durent entre 1 h 30 et 1 h 45 et s'effectuent exclusivement à pied (et bien chaussés).
 En cette période estivale, munissez-vous d'une bouteille d'eau, d'un chapeau et de crème solaire.

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.



En route pour les *Courts 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 2 sorties qui enchanteront vos après-midis.

Les prochaines destinations :

• **En Juillet : "Au fil du Lathan jusqu'au Lac de Rillé"**

• **En Septembre : "La Vallée des Coteaux jusqu'à Sainte-Maure-de-Touraine"**

Cette action s'adresse aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.
 Renseignements et inscriptions auprès de Nathalie au 06.79.83.93.18,
 dans la limite des places disponibles. **Participation : 2,10 € / circuit**

SALON DEMAIN SÉNIORS



+ DE 7 000 Visiteurs sur le salon Seniors en 2021

3 Événements sur un même lieu

2^e Édition en partenariat avec le CCAS de Tours



De nouveau présent avec ses nombreux partenaires institutionnels et associatifs, le CCAS de Tours s'associe au Salon des Seniors, dédié à la lutte contre l'âgisme (discrimination liée à l'âge), au travers de temps d'échanges, de conférences et d'ateliers tout au long du week-end.

Lauréat du FONDS D'APPUI POUR DES TERRITOIRES INNOVANTS SENIORS

soutenu par :

VOTRE AGENDA CULTUREL ESTIVAL

Le service Animation du CCAS de Tours vous offre un petit tour d'horizon...

Exposition "Voyage au cœur de nos poubelles"
 Présentée par l'Association Sociétés Urbaines et Déchets. Elle invite au voyage réflexif, à la découverte de nos déchets, mais aussi des femmes et des hommes qui s'en occupent.
 Tous les jours du 1^{er} Juillet au 16 Juillet de 14 h à 17 h
 Serre du Jardin Botanique - GRATUIT

Exposition de peinture "The Big Takeover" de l'artiste JonOne
 Les Mercredis, Jeudis, Vendredis et Samedis de 11 h à 19 h -
 Hôtel GOÛIN - 25 Rue du Commerce - GRATUIT

La Forêt de "Notre Dame"
 Exposition qui invite petits et grands à s'interroger sur le métier et les techniques des charpentiers avec une découverte de la maquette de la charpente de Notre-Dame.
 Tous les jours de 14 h à 18 h - Musée du Compagnonnage - GRATUIT

"Musée pour tous"
 Rembrandt, Mantegna, Delacroix ou encore Monet sont à l'honneur.
 Dimanche 3 Juillet, 7 Août et 4 Septembre de 9 h à 12 h 45 et de 14 h à 18 h
 Visites guidées : à 11 h, 14 h 30, 15 h 30 et 16 h 30
 Musée des Beaux-Arts - GRATUIT

Les apéritifs musicaux d'Été
 Les portes du parc du prestigieux Hôtel du Grand Commandement de Tours s'ouvriront en musique les 24, 25 et 26 Août ainsi que les 31 août, 1^{er} et 2 Septembre, de 18 h 30 à 20 h 30.
 Venez découvrir cet écrin de verdure et laissez-vous emporter par la musique classique et militaire, tout en dégustant différents produits régionaux.
 12 Bis Rue des Minimes - GRATUIT
 Programme détaillé sur <https://www.tours.fr/agenda/>

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 **déjeuner 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, 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.

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

Mercredi 6 Juillet

Atelier "Libre comme l'art"

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 4,20 €

Jeudi 7 Juillet

Tricot solidaire

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? Gratuit

Mardi 12 Juillet

Après-midi Jeux

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

Jeudi 21 Juillet

Loto

Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,50 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mercredi 27 Juillet

Après-midi Jeux

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €

Jeudi 4 Août

Après-midi Jeux

Sp Où ? Résidence Saint-Paul
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €

Mardi 9 Août

Après-midi Jeux

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

Mercredi 10 Août

Après-midi Jeux

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €

Mardi 16 Août

Atelier floral

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 9,00 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Jeudi 18 Août

Paëlla

Sp Où ? Résidence Saint-Paul
Quand ? De 12 h à 15 h
Combien ça coûte ? de 8,45 € à 10,95 € selon les revenus

Mardi 30 Août

Couscous

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? De 12 h à 15 h
Combien ça coûte ? de 8,45 € à 10,95 € selon les revenus

Mardi 6 Septembre

Après-midi Jeux

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €

Jeudi 15 Septembre

Après-midi culturel

Sp Où ? Résidence Saint-Paul
Quand ? À 15 h
Animé par ? A fleur de Conte
Combien ça coûte ? 4,20 €

Loto

Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14 h
Combien ça coûte ? 7,50 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mardi 20 Septembre

Après-midi Jeux

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

Paëlla

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? De 12 h à 15 h
Combien ça coûte ? de 8,45 € à 10,95 € selon les revenus

Mercredi 21 Septembre

Après-midi Jeux

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h 30
Combien ça coûte ? 2,10 €

Cet Été encore le service Animation du CCAS a le plaisir d'offrir à l'ensemble des Séniors de la ville de Tours leur cahier de vacances 2022 en version numérique.

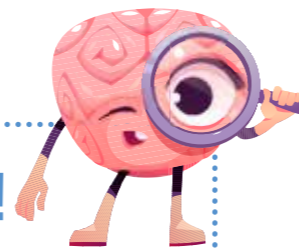
Autour des trois thèmes retenus, la Touraine, le sport et la musique, découvrez des quiz d'actualité, des questions d'histoire ou de géographie, résolvez des énigmes, solutionnez des jeux et coloriez les différents mandalas.

Bel Été à vous toutes et tous !

Disponible début Juillet sur www.ccas-tours.fr

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

LUMIÈRE SUR... LA MÉMOIRE !



La mémoire nous permet de revivre notre passé, de vivre les moments présents, et d'imaginer notre avenir. La mémoire fait partie des fonctions cognitives, elle permet l'acquisition de connaissances, de traiter les informations qui nous entourent, de les coder, les enregistrer et de les utiliser à bon escient le moment venu.



Nous avons eu le plaisir de rencontrer **Laurence TACONNAT**, Professeure des Universités de Tours, spécialisée dans l'étude des effets du vieillissement sur la mémoire, afin de vous faire partager le fruit de ses études dans ce domaine.

Madame TACONNAT nous précise qu'il n'existe pas **UNE** mais **DES** mémoires. Il existe **5 types de mémoire**. Le schéma ci-dessous vous les présente :

1 Mémoire perceptives :

Elle s'appuie sur nos cinq sens et est inconsciente. Elle permet à une personne de rentrer chez elle par habitude, de se souvenir des visages, des voix, des lieux, d'avoir une chanson dans la tête...

2 Mémoire de travail :

C'est une mémoire à court terme. Elle est sollicitée en permanence : c'est elle qui permet par exemple de retenir un numéro de téléphone le temps de le noter, d'effectuer deux choses en même temps (ex. : écouter et prendre des notes).

3 Mémoire sémantique :

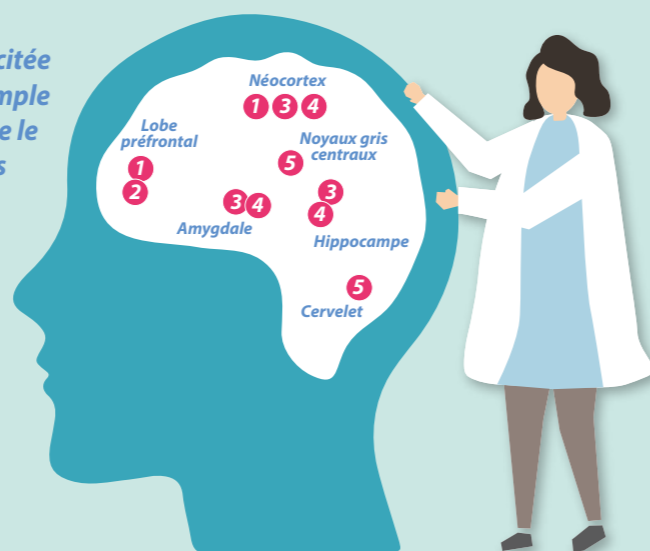
Elle est celle du langage et des connaissances sur le monde et sur soi. Elle se construit et se réorganise tout au long de notre vie par apprentissage et mémorisation (ex. : l'actualité, la géographie, les objets, les personnes...).

4 Mémoire épisodique :

Elle est celle des moments personnellement vécus. Elle nous permet de nous situer dans le temps et l'espace et ainsi de se projeter dans le futur. Elle permet de se souvenir des moments passés et de prévoir ceux à venir.

5 Mémoire procédurale :

Elle est la mémoire des automatismes. Elle permet de conduire, de marcher, de faire du vélo ou de jouer de la musique sans avoir à réapprendre à chaque fois. Ces processus sont effectués de façon inconsciente : la personne ne peut pas vraiment expliquer comment elle procède, pourquoi elle tient en équilibre sur ses skis ou descend sans tomber...



Il faut savoir que les **effets du vieillissement** agissent principalement sur la mémoire épisodique (difficulté à apprendre de nouvelles informations) ainsi que sur la mémoire sémantique, alors que la mémoire procédurale (les automatismes) et la mémoire perceptives ne sont pas affectées.



Il est nécessaire de déterminer le **"contexte des troubles de la mémoire"** afin d'éviter les effets de la **"menace du stéréotype"** et d'éviter les craintes liées aux oublis et aux premiers signes de "pertes de mémoire".

L'autre élément important est le **rôle du régime alimentaire** tout au long de la vie, en privilégiant les fruits et légumes, les poissons, les fruits à coque, les produits laitiers... (type régime méditerranéen).

Il est donc essentiel d'avoir des **activités diversifiées** (jardinage, jeux, lecture, exercices physiques, lien social...), **"d'exercer sa mémoire"**. Voici quelques exemples d'exercices à pratiquer régulièrement :



QUI VA AVEC ?

Entourez un des trois mots proposés correspondant avec le mot en bleu. Exemples :

BÊTISE	Allergie	Stupidité	Encre
CADENAS	Bougie	Flacon	Serrure
À vous !			
BONBON	Vélo	Assiette	Sucre
GUÉPARD	Bateau	Félin	Tour
PNEU	Maison	Voiture	Pigeon
CHANDELIER	Bougie	Lunettes	Verre
COLOMBE	Paix	Verrue	Planche
PENDERIE	Canapé	Grand	Cintre
CARAPACE	Coquille	Ventre	Mairie
TABLEAU	Langue	Vitrine	Portrait

DÉCHIFFREZ-MOI !

Des chiffres, des lettres en minuscule, en majuscule se mélangent, à vous de déchiffrez le sens extrait d'un texte de Balzac « *Illusions perdues* » :

**pOèTe9répUté9 dAnS 9sA9 ProVInce,9
luCIEN9 a Quitté9 aNgoulême9
poUR9CONquéRir9 lA9 glOIre9 lITtéraire9 à
PaRIs.9 iL 9vIT 9Très9 ModESTemEnt,9AveC
9l'esPOir9 de9 vOIr9 édITé 9soN9 prEMier
9rOMan 9HIstorique9,9 L'ArCHer9 dE9
ChARles IX,9 qUi9 a9 éVEillé9 l'Intérêt9 Du9
lIBraire 9DogueREau.**

RETENEZ-MOI !

Lisez cette légende tourangelle et retenez-la pour la raconter.

Le lait de Mai

À Tours, jeunes gens et jeunes filles allaient le 1^{er} mai à la ferme de la Belle-Fille au Sanitas, boire le lait frais tiré; ce lait donnait force et vigueur et du bonheur pour toute l'année. Cette ferme exista jusqu'en 1930 environ. A Bourgueil, les paysans offraient gracieusement ce lait de mai. La femme la plus âgée de la maison trempait un sarment dans un bol de lait et goûtait en le suçant. Elle disait alors : "Je souhaite du bonheur à tous les présents pour toute l'année", puis elle gardait précieusement le sarment qui servait de garantie aux souhaits formulés. Si l'année donnait du bon vin, le sarment était orné d'un ruban sur lequel on avait inscrit la date et on le conservait soigneusement. Dans le cas contraire, on le brûlait et on le jetait le 1^{er} mai de l'année suivante.

SÉNIORS ET ÉTUDIANTS : UNE COLOC' QUI A DE L'AVENIR

Soutenues par la Ville de Tours, deux associations rapprochent des étudiants en quête d'un logement à loyer très contenu et des personnes âgées qui peuvent les héberger.

Heureux compagnonnage.

La première, *Un Toit en Partage*, a de l'ancienneté. Françoise MENANT en a déposé les statuts en 2005 : "Cette année-là, je découvrais qu'à Paris il en existait un, *Le Pari Solidaire*, pionnier en cohabitation intergénérationnelle." Celle-ci, souligne Françoise, avait fait le plus dur : "gagner la confiance des personnes âgées" en se proposant d'encadrer, du début à la fin, ce nouveau type de colocation, favorisant le maintien à domicile nos aînés. "J'aurais rêvé pour ma mère d'une telle solution. Elle vivait seule le soir et une présence l'aurait à la fois rassurée et stimulée. À Tours, ville étudiante, il y avait du potentiel, je me suis donc lancée..."

Aucun duo formé au hasard

Aujourd'hui, l'équipe d'*Un Toit en Partage* fait partie du réseau national *Cohabitis* et, forte de six bénévoles, dont Maryse VINCENT, a contribué, en cette année universitaire à la mise en place d'une vingtaine de colocations



Françoise MENANT et Maryse VINCENT, de l'association "Un Toit en Partage".

étudiant/senior (loyer maximal de 290 € toutes charges comprises) : "Les duos formés ne l'ont pas été au hasard, précise Maryse, l'équipe prend en considération les attentes des deux parties que nous rencontrons en entretien individuel. Une fois les présentations faites, ce sont aux colocataires d'instaurer une dynamique d'entraide, cela leur appartient." L'association assure pour autant un suivi (aussi auprès des familles), et "si problème il y a - ce qui est rarissime -, nous sommes joignables à tout moment".

À deux, la vie est plus légère

Élodie DURIEZ et Christine MARCHAND ont, certes, moins d'antériorité qu'*Un Toit en Partage*, mais une motivation et un suivi des dossiers identiques : "Nous avons décidé en 2016 de rejoindre le réseau associatif *Ensemble2Génération*, présent depuis 2006 en France, séduites par le concept, dont l'un des bienfaits, insistent-elles, est de lutter contre l'isolement de nos aînés, cause qui nous tient particulièrement à cœur." Ce binôme-ci insiste particulièrement sur la nécessité, côté personnes âgées, de "soutenir les aidants familiaux", et côté jeunes, de sortir de l'ornière des étudiants qui, outre la difficulté à trouver un logement, ont à subir parfois

l'épreuve de la solitude, loin de leur famille (rassurée elle aussi).

Pour s'adapter au mieux aux attentes du senior et du jeune, *Ensemble2Génération* propose trois formules :

- **Formule Présence** : Logement gratuit en échange de présence le soir et la nuit (quatre soirs par semaine et un week-end sur deux)

- **Formule Entraide** : Menus services (personnalisés dans la convention) et participation aux charges

- **Formule Convivialité** : Bienveillance et loyer modeste (entre 200 et 300 €/mois), lequel s'avère être un complément de retraite bienvenu. La condition d'acceptation du dossier de l'hébergeur est de proposer a minima à l'hébergé une chambre indépendante, au mieux un studio, les deux parties s'engageant à un respect mutuel, conforme à la charte qu'ils auront signée.

©Ville de Tours - Benoit Piraudeau

Un Toit En Partage

303 rue Giraudeau
Tél. : 06.02.12.82.85
Mail : uteptours@gmail.com

Association Ensemble2Génération

Tél. : 06.51 26.58.54
Mail : tours@ensemble2generations.fr
Site : www.ensemble2generations.fr

Quant au CCAS, il propose, à la Résidence SCHWEITZER, des logements à trois étudiants volontaires souhaitant s'impliquer dans la vie de l'établissement et s'inscrire dans une démarche de solidarité et d'échanges intergénérationnels. Ainsi, ils contribuent à l'animation de la vie sociale de la résidence, notamment à l'occasion de temps réguliers d'échanges entre les personnes âgées et les personnes handicapées y séjournant pour leur plus grande satisfaction, notamment pendant les week-ends. Compte tenu de ces bons retours d'expérience, le CCAS envisage de faire évoluer ce dispositif dans d'autres résidences.

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.



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



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



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



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



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



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



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



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



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



YOGA SUR CHAISE *



Lundi
de 9 h 30 à 10 h 30
Résidence PASTEUR



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.

MYSTÈRES ET LÉGENDES BRETONNE



Du Morbihan au Finistère, 39 Séniors sont allés à la découverte des trésors bretons du 16 au 20 Mai 2022.

Ils étaient accompagnés dans ces aventures, par Nathalie et Nadia (animatrices), et par Raymond Mussard, administrateur du CCAS, ... sans oublier notre irréductible chauffeur Ruben.



Ce périple a débuté sur les chapeaux de roues avec la dégustation d'un panel de douceurs : kouign aman, crêpes, galettes, cidre, chouchen... De la découverte de la majestueuse Belle-Ile en Mer au pittoresque petit village de Pont-Aven, en passant par Quiberon, Carnac, La Trinité-sur-Mer et Concarneau .



Émerveillement devant des paysages à couper le souffle, sous les anecdotes historiques contées par notre guide Cécile.

Le soleil était de la partie tout comme la bonne humeur et les (fous) rires. Les complicités naissantes ou confirmées ont donné lieu à des rendez-vous sur nos autres actions, pour le plaisir de se retrouver.

Nathalie et Nadia

APRÈS-MIDI INTERGÉNÉRATIONNEL



Mercredi 4 Mai, les résidents des **ALBATROS** ont reçu la visite de 12 enfants du Centre de Loisirs Giraudoux pour un après-midi autour du jeu. Ils ont pu également rencontrer les deux centenaires de la résidence qui ont répondu présents à cette rencontre.

Beaucoup d'échanges et de rires lors de cet après-midi qui s'est achevé par un goûter et une danse proposée par les enfants.

Hafida

LE PRINTEMPS DES POÈTES



Ça y est ! Le printemps a été célébré avec tous les poètes de la résidence **ARCHE DES NOYERS**.

Tout le monde s'y est mis et chacun a trouvé, avec quelques mots, du soleil et des rêves sur le papier. "On a écrit, on a collé, on a bougé et le résultat a été super".

Delphine et Hafida étaient là pour encourager les résidents. Vive le printemps à la résidence !

Suzanne LEFIL
Résidente "Arche des Noyers"



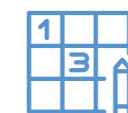
jeux

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



N°42

FACILE



N°43

MOYEN

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

ANAGRAMMES

Trouvez les anagrammes des 10 mots de la grille de gauche pour former verticalement dans la grille de droite le nom de deux massifs montagneux dans les Alpes françaises.

C	I	B	L	E	R
H	A	R	G	N	E
G	L	A	I	S	E
T	R	E	F	L	E
N	E	U	T	R	E
S	O	N	D	E	R
C	O	R	N	E	E
R	E	U	N	I	R
T	I	S	A	N	E
M	I	E	N	N	E

MOTS CROISÉS

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

HORIZONTALEMENT :

A- Jeux de société **B-** Un livre qu'on parcourt de A à Z **C-** Impériale récompense • Premier ministre israélien **D-** Vieille armée • Obscurcir **E-** Tubes de salle de bain • Accompagne le diplôme **F-** Dégaza • Futur réserviste **G-** Erbium • Légume qui pousse dans la terre et qu'on récolte parfois sous la glace **H-** Chose peu commune • Rengaine **I-** Immérité • Tous à Rome **J-** Perdues • Terminaison

VERTICALEMENT :

1- Gros œuvre...ou grand œuvre, c'est selon **2-** Surchargé • La troupe des sans grade **3-** Héros avisé de la guerre de Troie • Défunte Allemagne **4-** Les orgues de Staline, en abrégé • Bambocheur **5-** Monte en l'air (et y reste) **6-** Devant la Vierge • Os de vertébré **7-** Pied de vers • Coutumes **8-** Bourgeoise révolutionnaire **9-** Grand lac • Maladie de l'oreille **10-** Activité où excellait Louis XVI



SALADE GRECQUE

INFO SANTÉ : La tomate a un fort pouvoir antioxydant, parfait pour lutter contre les effets du vieillissement des cellules.

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 3 tomates
- ▶ 1 concombre
- ▶ 150 g de Feta
- ▶ 1 poivron vert
- ▶ 15 olives noires dénoyautées
- ▶ Le jus d'1/2 citron
- ▶ 1 oignon rouge (facultatif)
- ▶ 1 filet d'huile d'olive
- ▶ Sel, poivre



Difficulté
 Abordable €€€€

Préparation :

- ▶ Lavez les légumes. Coupez le concombre en fines rondelles (épluchez le ou non selon votre goût).
- ▶ Coupez les tomates en quartiers réguliers en retirant les pépins.
- ▶ Videz le poivron et coupez-le en petits dés.
- ▶ Épluchez l'oignon rouge en rondelles et détachez-les.
- ▶ Dans un bol mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, ajoutez sel et poivre et mélangez.
- ▶ Dans un saladier mélangez tous les légumes, ajoutez les olives noires, la Feta émiettée et la vinaigrette.
- ▶ C'est prêt !

Astuce : vous pouvez utiliser d'autres fromages (chèvre, brebis)



YAOURT DE BREBIS AU MIEL ET NOIX

Ingrédients : pour 2 personnes

- ▶ Yaourt de brebis (ou à la grecque)
- ▶ 2 cuillères à café de miel (de thym, châtaignier, tilleul)
- ▶ 6 cerneaux de noix
- ▶ 1 pincée de cannelle

Préparation :

- ▶ Versez chaque yaourt dans un ramequin, ajoutez le miel et la cannelle.
- ▶ Concassez grossièrement les cerneaux de noix. Ajoutez-les. Servez frais et dégustez.



Difficulté
 Abordable €€€€



CARPACCIO D'AGRUMES



Difficulté
 Abordable €€€€

INFO SANTÉ : L'amande est un fruit sec riche en vitamine E, qui permet de prévenir le déclin cognitif.

Ingrédients : pour 2 personnes

- ▶ 2 oranges
- ▶ 1 pamplemousse
- ▶ 2 cuillères à café de miel
- ▶ 10 amandes

Préparation :

- ▶ Pelez les agrumes à vif. Coupez-les en fines tranches. Retirez les pépins.
- ▶ Installez-les en rosace sur 2 assiettes en alternant orange et pamplemousse. Arrosez d'un filet de miel et parsemez d'amandes préalablement hachées.



sudokus

N° 42

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

N° 43

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

anagrammes

C	R	I	B	L	E
H	A	R	E	N	G
A	G	I	L	E	S
R	E	F	L	E	T
T	E	N	E	U	R
R	O	N	D	E	S
E	N	C	O	R	E
U	R	I	N	E	R
S	A	I	N	T	E
E	N	N	E	M	I

mots croisés

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



QUI VA AVEC ?

BONBON		
Vélo	Assiette	Sucre
GUÉPARD		
Bateau	Félin	Tour
PNEU		
Maison	Voiture	Pigeon
CHANDELIER		
Bougie	Lunettes	Verre

COLOMBE		
Paix	Verrue	Planche
PENDERIE		
Canapé	Grand	Cintre
CARAPACE		
Coquille	Ventre	Mairie
TABLEAU		
Langue	Vitrine	Portrait

DÉCHIFFREZ-MOI !

Poète réputé dans sa province, Lucien a quitté Angoulême pour conquérir la gloire littéraire à Paris. Il vit très modestement, avec l'espoir de voir éditer son premier roman historique, L'Arche de Charles IX, qui a éveillé l'intérêt du libraire Doguereau.

SALON DEMAIN

HABITAT MARIAGE SENIORS

Le week-end de tous vos projets



ENTREE GRATUITE

14 16

OCT.
2022

PARC EXPO
DE TOURS