

TOURS ANIM' SÉNIORS

Trimestriel gratuit

Le magazine de tous vos loisirs

Janvier / Février / Mars 2023



votre incontournable P. 4

BEAULIEU-SUR-DORDOGNE

Le Séjour 2023



© Cyril Chigot

Les équipes du CCAS au plus près de vous

L'année 2022 s'achève, une page se tourne.

2022 nous a permis de nous retrouver lors d'événements que nous attendions tous. Banquets d'automne, animations multiples, concerts, marche... et j'en passe ! Ces moments de partage sont essentiels car ils apportent de la joie et nous rapprochent les uns des autres.

2023 est déjà là. Cette année sera également riche en propositions que le CCAS vous fera au fil des mois. Vous pouvez découvrir d'ores et déjà dans ce numéro de Tours Anim'Séniors un avant goût des programmes.

Je présente à chacune et à chacun d'entre vous tous mes vœux de bonheur et de bonne santé.

Au plaisir de vous retrouver.

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

vos incontournables à venir	P. 4
• Séjour à Beaulieu-sur-Dordogne du 22 au 26 Mai	p. 4
• Cafés-Concerts - Galettes des Rois en Résidence	p. 6
on vous informe...	P. 5
• "Prévention routière" Ateliers Code de la route	p. 5
• En route pour les Courts Circuits !!!	p. 5
• "Parcours Patrimoine Culturel"	p. 6
• À votre agenda...	p. 6
• "Être aidant et aimant, être aimé et aidé"	p. 7
• Numérique : besoin de conseils ?	p. 7
• Maison Médicale de Garde	p. 8
• "Jeter un œil sur votre vue"	p. 8
• "Tous en Tandem"	p. 9
• "À vos livres"	p. 9
• Agenda en Résidence	p. 10
• Les Jeudis de la Santé	p. 11
en forme !	P. 12
• Gymnastique en résidence	
• Tai Chi Chuan / Qi Gong / Yoga sur chaise	
clins d'œil souvenirs ;-)	P. 13
• Les Banquets d'Automne : enfin le retour !	
• Ça Marche à Tours	
• "Cho-chocolat" à Gutenberg	
• Retour sur le Salon "Demain Séniors"	
• Les concerts "Mélod'Hiver" 2022	
• Mémoire de Clowns - "Rions de Tours"	
• Médiation animale	
• Au CNAAG à Saint-Malo	
• Les fêtes de fin d'année en Résidence	
sudokus, anagrammes et mots croisés	P. 17
un peu de cuisine...	P. 18
• Velouté crémeux aux champignons	
• Fondant orange amande	
les solutions... et on ne triche pas !	P. 19

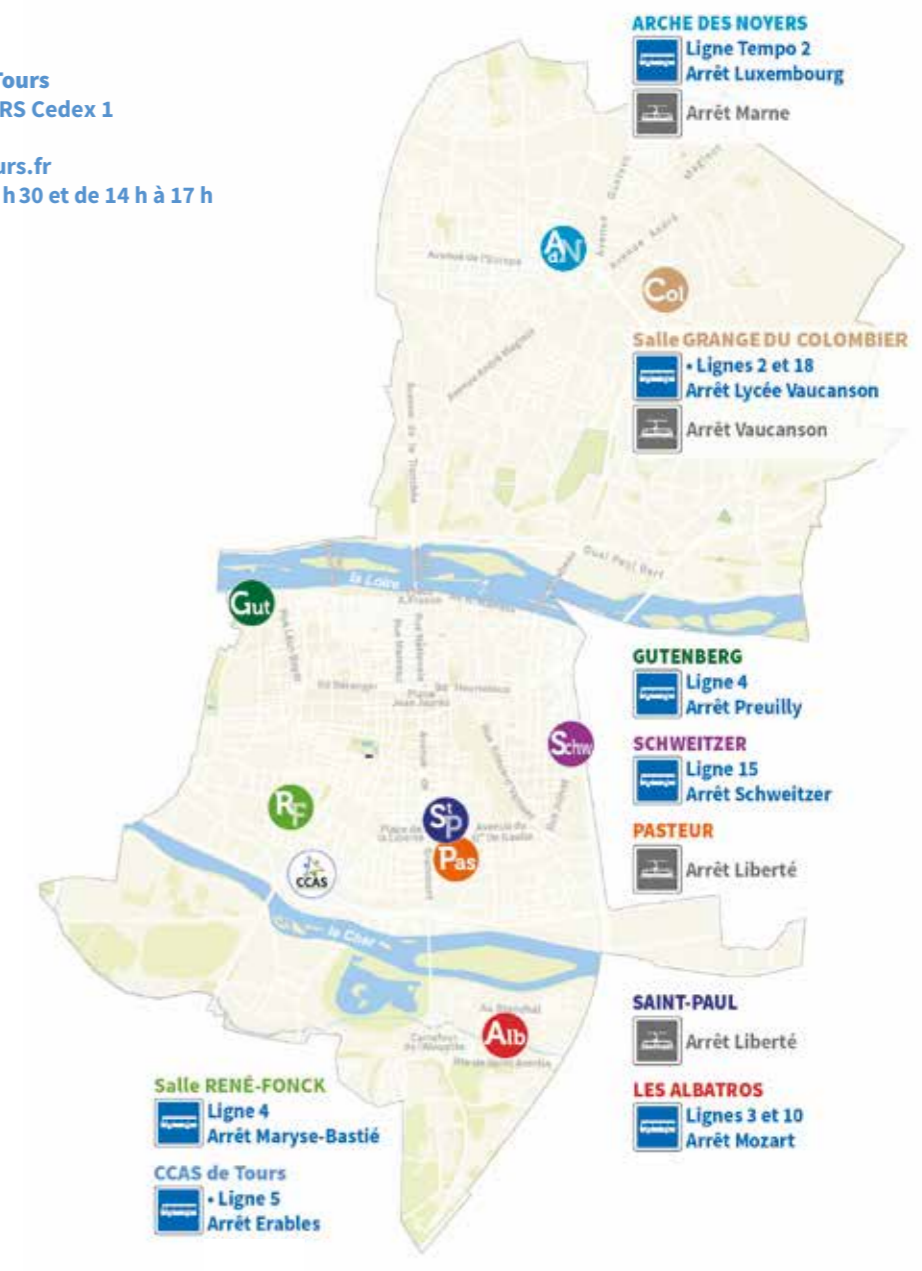
! En raison des conditions sanitaires actuelles, la programmation qui vous est communiquée à l'intérieur de ce magazine peut être soumise à des modifications voire à des annulations.
N'hésitez pas à vous rapprocher du service Animation au 02.18.96.12.01

• **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, Frédéric DUMAS, Nathalie DELMEAU-RACON, Solenne MADY, Hafida MOULAY - Estelle BARRANGER - CCAS de Tours
 • **Relecture** : Christiane MOREAU, E. KNEZEVIC, C-H. DUPONT, N. BEN AHMED, S. MADY
 • **Crédits photos et illustrations** : F. DUMAS, N. BEN AHMED, S. MADY, E. KNEZEVIC - CCAS de Tours ; Cyril CHIGOT ; D.R. ; pixabay.com ; fr.freepik.com
 • **Photo de une** : Christophe BOUTHÉ - Vent d'Autan / Corrèze Tourisme
 • **Maquette et mise en page** : Frédéric DUMAS
 • **Impression** : Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 LA MEMBROLLE-SUR-CHOISILLE
 • **Tirage** : 3 000 exemplaires
 • **Dépôt légal** : 1^{er} trimestre 2023
 • **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
☎ 06.75.33.65.59 / 02.47.28.62.32
Votrice animatrice : Hafida
- AN** **Résidence ARCHE DES NOYERS**
10, rue du Luxembourg - 37100 TOURS
☎ 06.70.52.83.61 / 02.47.41.64.80
Votrice animatrice : Hafida
- Gut** **Résidence GUTENBERG**
1, rue du Général Witkowski - 37000 TOURS
☎ 06.02.12.76.00 / 02.47.37.03.22
Votrice animatrice : Nathalie
- Pas** **Résidence PASTEUR**
53, rue du Sanitas - 37000 TOURS
☎ 06.02.13.97.36 / 02.47.66.67.04
Votrice animatrice : Estelle
- Sp** **Résidence SAINT-PAUL**
9, avenue Saint-Lazare - 37000 TOURS
☎ 06.02.10.23.96 / 02.47.05.56.12
Votrice animatrice : Estelle
- Schw** **Résidence SCHWEITZER**
1, rue du Docteur Schweitzer - 37000 TOURS
☎ 02.47.46.19.35
Votrice animatrice : Karine
- Rf** **Salle RENÉ FONCK**
4, place René Fonck - 37000 Tours
- Col** **Salle GRANGE DU COLOMBIER**
150, rue du Colombier - 37100 Tours



Abonnez-vous

TOURS ANIM'SÉNIORS
Le magazine de tous vos loisirs

renvoyez ce coupon complété à l'adresse suivante :

CCAS de TOURS
Service Animation
CS 81237
37012 TOURS Cedex 1

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 : rgpd@ccas-tours.fr - 02.18.96.11.15, ou par courrier à : Délégué à la protection des données, 2 Allée des Aulnes, CS 81237, 37012 TOURS Cedex 1.



SÉJOUR



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

BEAULIEU-SUR-DORDOGNE du Lundi 22 au Vendredi 26 Mai 2023

Située dans la **Vallée de la Dordogne**, la cité médiévale de **Beaulieu** est le point de départ idéal vers de nombreuses excursions : **Donzenac, Brive, Rocamadour, Collonges-la-Rouge...**, classés parmi les plus beaux villages de France et bien d'autres merveilles ! Sur place, vous profiterez de la richesse de son patrimoine, des plaisirs de l'eau et de la nature, des animations culturelles et festives. Les vacances en **Corrèze**, c'est donc l'occasion d'arpenter des endroits pleins de charme !

Vous retrouverez le très agréable **Village Vacances « La Riviera Limousine »**, en bord de rivière, face au village de Beaulieu-sur-Dordogne.



Réunion d'information le **Jeudi 9 Février à 14 h 30**
à la **Salle Grange du Colombier, 150 rue du Colombier à Tours**

Ce séjour est proposé aux **Séniors de 62 ans et plus** résidant à Tours.
Le dossier de toute personne en faisant la demande sera étudié.
Les tarifs sont modulés en fonction de vos revenus.



CAFÉS-CONCERTS GALETTES DES ROIS

En Résidence de 15 h à 16 h 30



Résidence **SAINT-PAUL**
Lundi 9 Janvier



Résidence **SCHWEITZER**
Jeudi 12 Janvier



Résidence **ARCHE DES NOYERS**
Mercredi 18 Janvier



Résidence **PASTEUR**
Mardi 10 Janvier



Résidence **GUTENBERG**
Mardi 17 Janvier



Résidence **LESALBATROS**
Jeudi 19 Janvier

Réservation auprès de la résidence de votre choix.

Tarifs pour les personnes extérieures aux résidences : 4,30 €

Cette action est proposée aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.
(Dans la limite des places disponibles).

on vous informe...

"PRÉVENTION ROUTIÈRE" ATELIERS CODE DE LA ROUTE

GRATUIT



Afin de permettre aux Séniors de 62 ans et plus résidant sur la Ville de Tours de rester le plus longtemps mobiles, une action menée en partenariat avec les agents d'Éducation Routière de la Police Municipale vous sera proposée. Lors d'un atelier, vous pourrez estimer et mettre à jour vos connaissances en révisant le code de la route.



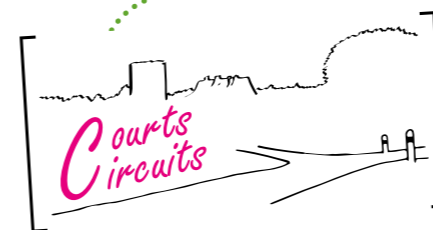
• **Centre de Vie du Sanitas - 10, Place Neuve à Tours :**
Jeudi 2 Mars de 9 h 30 à 11 h 30

• **Salle Grange du Colombier - 150, rue du Colombier à Tours :**
Jeudi 2 Mars de 14 h 30 à 16 h 30

• **Espace Jacques Villeret - Mairie des Fontaines - 11, rue de Saussure à Tours :**
Vendredi 10 Mars de 9 h 30 à 11 h 30

• **CCAS de Tours - 2 allée des Aulnes à Tours :**
Jeudi 30 Mars de 9 h 30 à 11 h 30 ou de 14 h 30 à 16 h 30

Participation sur inscription au 02.18.96.12.01 du Lundi 9 Janvier au Lundi 20 Février inclus
(Dans la limite des places disponibles).
Cette action est offerte aux personnes de 62 ans et plus 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 Février : "Montbazou et Veigné"
- En Mars : "Au détour de La Choisille"

Cette action s'adresse aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.
Renseignements et inscriptions auprès de Nathalie au 06.79.83.93.18,
dans la limite des places disponibles. **Participation : 3 € / circuit**

"PARCOURS PATRIMOINE CULTUREL"

GRATUIT

Avec le concours et le soutien du **Service 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 19 Janvier : "Un hôtel bien particulier"**

Vieux Tours ou Bruges... ? Sur les traces de Pierre Du Puy

📅 Rdv 13 h 50 : Passage du Pèlerin, au pied de la Tour Charlemagne

• **Jeudi 16 Février : L'Église Saint-Julien**

Laissez-vous conter l'histoire de cette ancienne abbaye bénédictine, fondée par des moines auvergnats et dédiée à Saint Julien.

📅 Rdv 13 h 50 : Chevet de l'Église, côté Square Prosper Mérimée

• **Jeudi 16 Mars : Les Prébendes**

(Re)vivons l'histoire de ce quartier singulier

📅 Rdv 13 h 50 : Kiosque du Jardin Des Prébendes d'Oé

Ces visites durent entre 1 h 30 et 1 h 45 et s'effectuent exclusivement à pied (chaudement vêtus 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 65 ans et plus résidant à Tours.



À VOTRE AGENDA...

GRATUIT

• **ATELIERS D'ÉCRITURE AVEC "VIVRE ET L'ÉCRIRE EN TOURAINE"**

Un moment de partage et d'expression par l'écrit, en prose ou en poésie en toute simplicité.

Comment ? Sur inscription au 02.47.74.56.30

Où ? Médiathèque des Fontaines, 11 Rue de Saussure à Tours

Quand ? De 16 h 30 à 18 h 30 - Les Vendredis 13 et 27 Janvier - 10 Février - 3, 17 et 31 Mars

• **MUSÉE POUR TOUS**

Chaque premier dimanche du mois le Musée des Beaux-Arts est gratuit, vous pouvez visiter librement ou suivre des visites flash de 15 à 20 minutes sur des collections sélectionnées :

• 11 h et 14 h 30 : Jean-Antoine HOUDON, Diane Chasserresse, 1776

OU Auguste RODIN, Balzac. Étude drapée avec capuchon et jabot de dentelle, 1897

• 15h30 et 16h30 : Maître d'ESLOO (attribué à), Saint Roch, 17^e siècle

OU DELPERIER, Buste d'homme, 1884

"ÊTRE AIDANT ET AIMANT, ÊTRE AIMÉ ET AIDÉ" LE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS ET AUX AIDÉS

Vous êtes aidant ou aidé ? Vous voulez être informé sur les aides existantes et sur les solutions de répit mises à votre disposition.

Avec le concours de **La Conférence des Financeurs d'Indre-et-Loire**, et en partenariat avec **France Alzheimer**, **Âgevie** et **Bulles d'R**, le CCAS de TOURS vous propose : **Un spectacle de marionnettes sur table "Pliège"** animé par la **Compagnie aux Deux Ailes**, qui met en scène des histoires, des souvenirs du quotidien liés aux difficultés rencontrées par les aidés et les aidants qui font face à la maladie.

Ce premier spectacle sera suivi d'un temps d'échange avec les plateformes de répit et les artistes présents.

Mardi 21 Février de 14 h à 17 h

EHPAD "MONCONSEIL" - 1, rue Hélène Lazareff à Tours

NOUVEAU

GRATUIT
DÈS 12 ANS

Possibilité de solution de répit dédiée aux aidés de 62 ans et plus pendant l'action selon les places disponibles.
Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01



PROCHAINES PROGRAMMATIONS :

• Mardi 30 Mai

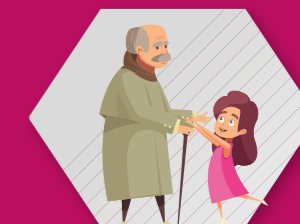
Centre de Vie du Sanitas - 10 Place Neuve à Tours

• Samedi 9 Septembre

Jacques Villeret - 11 rue des Saussure à Tours

• Jeudi 9 Novembre

Salle du Colombier - 150 rue du Colombier à Tours



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**.

NOUVEAU

MAISON MÉDICALE DE GARDE

Une nouvelle Maison Médicale de Garde (MMG) a ouvert ses portes deux étages au-dessus des Urgences de l'Hôpital Trousseau.

La MMG a pour objectif de permettre des consultations **le soir et les week-ends et jours fériés** lors de la fermeture des cabinets médicaux. Elle assure la continuité des soins non urgents. Des médecins généralistes volontaires assurent son fonctionnement.

Comment ?

- **Soit la personne se présente** au Service d'accueil des **Urgences** et après évaluation de la situation (par une infirmière et validée par un médecin senior) est orientée ou non vers la MMG.
- **Soit la personne contacte le 15**, et après évaluation par téléphone, la personne est orientée vers les Urgences ou la MMG.

Les Rendez-vous sont donnés en fonction du planning et des disponibilités.

Combien ?

Le tiers payant sur la part obligatoire sera appliqué lors du paiement de la consultation.

Quand ?

- Du Lundi au Vendredi de 20 h à minuit
- Samedi, Dimanche et jours fériés de 8 h à minuit
(Ces horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction de la présence effective des médecins)



NOUVEAU

"TOUS EN TANDEM"

GRATUIT

Vous souhaitez participer à une activité culturelle et intergénérationnelle ?



En partenariat avec la **Conférence des Financeurs** et l'**Association "Tous en Tandem"**, le CCAS vous propose des ateliers culturels animés par des étudiants ou jeunes actifs formés et accompagnés par l'Association.

Pourquoi ?

- Aiguisez votre curiosité.
- Développez une relation intergénérationnelle
- Stimulez votre mémoire.

Comment ?

- Des ateliers d'1 heure pour apprendre en s'amusant.
- Avec des thèmes divers et variés à découvrir autour de personnages célèbres, d'artistes, de femmes et hommes engagés... et bien d'autres.

Où ?

- À retrouver dans nos résidences :
- **Jeudi 19 et Mardi 24 Janvier à 15 h**
 - **Jeudi 2 et Jeudi 23 Février à 15 h**
 - **Lundi 13 et Mardi 21 Mars à 15 h**
(lieux à déterminer)



Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01
(dans la limite des places disponibles)

Cette action s'adresse aux personnes de 65 ans et plus résidant à Tours.

"JETER UN COUP D'ŒIL SUR VOTRE VUE"

Vous avez des doutes sur votre santé visuelle ? Vous ne pouvez pas avoir recours à un ophtalmologue pour des questions financières ou de mobilité ?

Le CCAS, avec le concours de **La Conférence des Financeurs d'Indre-et-Loire**, propose une journée d'information et de dépistage avec la société **E-OPHTALMO**,

Lundi 6 Mars

Résidence SAINT-PAUL - 9, avenue Saint-Lazare à Tours

- Un atelier d'information de **10 h 45 à 11 h 45** (places non limitées)
 - Et un temps de dépistage avec un orthoptiste **à partir de 14 h** (places limitées à 15)
- Ce bilan sera ensuite transmis à un ophtalmologue qui effectuera les comptes-rendus et prescriptions nécessaires.*



GRATUIT

Renseignements et inscriptions au 02.18.96.12.01

Cette action s'adresse aux personnes de 60 ans et plus résidant à Tours

ET SUR PRESCRIPTION MÉDICALE.

"À VOS LIVRES..."

VILLE DE TOURS

Vous souhaitez consulter des livres, des documents, les emprunter à votre domicile ? La **Bibliothèque Municipale** vous propose ces services et bien d'autres (utilisation supports audio, vidéo, ...)

Comment ?

- Les consultations sur place sont gratuites.
- Les emprunts à domicile sont possibles avec l'obtention de la carte de bibliothèque renouvelable tous les ans.
(les conditions d'emprunt et d'adhésion sont à consulter sur place ou en ligne)

Où ?

- Bibliothèque Centrale
- Médiathèque François Mitterrand
- Médiathèque des Fontaines
- Bibliothèque Paul-Carlat
- Bibliothèque des Rives du Cher
- Bibliothèque de la Bergeonnerie
- Bibliothèque de la Rotonde

L'association **Culture et Bibliothèques Pour Tours Indre et Loire (CBPT)** vous propose certains services similaires et un **service de portage de livres à votre domicile**. Ce temps est l'occasion de discuter, de vous proposer de la lecture à voix haute, des livres à gros caractères, etc.

Vous pouvez les joindre au 07.71.29.06.32 ou par email : cbpt37@gmail.com

Jeudi 5 Janvier

Tricot solidaire

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? Gratuit
*Programmation les Jeudis
19 Janvier, 9 et 23 Février
et 9 et 23 Mars.*

Mardi 10 Janvier

Après-midi Jeux

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mercredi 11 Janvier

Après-midi Jeux

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Jeudi 19 Janvier

Loto

Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,70 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Vendredi 20 Janvier

Après-midi Jeux

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Vendredi 27 Janvier

Après-midi Jeux

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mardi 31 Janvier

Crêpes Party

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 4,30 €

Mercredi 1^{er} Février

Crêpes Party

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 4,30 €

Jeudi 2 Février

Crêpes Party

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 4,30 €

Crêpes Party

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

Combien ça coûte ? 4,30 €

Mercredi 8 Février

Après-midi Jeux

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Jeudi 9 Février

Après-midi Jeux

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mardi 14 Février

Crêpes Party

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 15 h

Combien ça coûte ? 4,30 €

Mercredi 15 Février

Atelier créatif

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

Combien ça coûte ? 9,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Jeudi 16 Février

Atelier créatif

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 9,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Atelier floral

Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 9,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Lundi 27 Février

Après-midi Jeux

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

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mardi 28 Février

Après-midi Jeux

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mardi 8 Mars

Atelier floral

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 9,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Après-midi Jeux

An Où ? Résidence Arche des Noyers
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Jeudi 9 Mars

Après-midi Jeux

Alb Où ? Résidence Albatros
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Mardi 14 Mars

Atelier floral

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 9,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Jeudi 16 Mars

Atelier floral

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

Combien ça coûte ? 9,30 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mardi 21 Mars

Loto

Gut Où ? Résidence Gutenberg
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,70 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Après-midi Jeux

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 14 h 30

Combien ça coûte ? 2,20 €

Jeudi 23 Mars

Après-midi Jeux

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

Combien ça coûte ? 2,20 €

Loto

Schw Où ? Résidence Schweitzer
Quand ? À 14 h

Combien ça coûte ? 7,70 € pour les personnes extérieures aux résidences.

Mardi 28 Mars

Soirée Raclette

Pas Où ? Résidence Pasteur
Quand ? À 18 h 30

Combien ça coûte ? De 8,70 € à 11,30 €

Jeudi 30 Mars

Soirée Raclette

St Paul Où ? Résidence Saint-Paul
Quand ? À 18 h 30

Combien ça coûte ? De 8,70 € à 11,30 €

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

les jeudis de la santé

Cycle de conférences gratuites



les jeudis de la santé
conférence gratuite
HOTEL DE VILLE DE TOURS
DE 18H30 À 20H
19 janvier 2023
Des os solides pour toute la vie

www.tours.fr



les jeudis de la santé
conférence gratuite
HOTEL DE VILLE DE TOURS
DE 18H30 À 20H
16 mars 2023
Urgences en Indre-et-Loire : quelle offre ?

www.tours.fr

www.tours.fr Centre-Val de Loire

université de TOURS CHRU HÔPITAUX DE TOURS VILLE DE TOURS

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.

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**
Jeudi de 15 h 30 à 16 h 30 - Gym douce

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



| clins d'œil souvenirs ;-)

ENFIN LE RETOUR !



Après 2 ans d'interruption, les Séniors attendaient le retour de cet événement avec impatience, les Banquets d'Automne. Ils se sont retrouvés nombreux à partager un moment convivial autour d'un bon repas, d'une ambiance musicale et magique ! Les échanges et les conversations sont allés "bon train", le plaisir de se retrouver et d'échanger, chacun paré de ses plus beaux habits.

A l'année prochaine, au plaisir de vous revoir nombreux !

Claire-Hélène

"ÇA MARCHE A TOURS"

La 4^{ème} édition de notre traditionnelle et incontournable Marche Intergénérationnelle s'est tenue le Mercredi 5 Octobre 2022. Sous un soleil radieux, les 148 participants - de 2 à 95 ans- se sont donnés rendez-vous au village-départ, installé pour l'occasion au Parc de la Gloriette.



Au programme, 2 parcours : le premier, au sein même du parc, accompagné et commenté par Marcel AURIAULT, notre spécialiste en de multiples domaines (histoire, littérature, botanique, ornithologie...). Le second, de la Gloriette au Lac de la Bergeonnerie puis retour en longeant le Petit Cher.



De belles surprises vous avaient été concoctées pour l'occasion : balade en bateau sur le Lac de la Bergeonnerie avec le Cercle de Voile de Touraine, jeux de société et jeux géants avec la Maison des Jeux de Touraine, point Fil Bleu avec Nicolas Brault, bar à eaux et quizz du consommateur avec le CLCV, animation musicale endiablée -pour le plus grand bonheur des danseuses- par le groupe Virabanda. Enfin, l'espace de convivialité a permis de se poser pour goûter, écouter, jouer, se rencontrer et échanger.

Nadia

"CHO-CHOCOLAT" À GUTENBERG



C'est au cours d'un bel après-midi d'Octobre que Jean-François RAFFESTIN est venu présenter l'histoire du chocolat, de son origine jusqu'à la dégustation sous toutes ses formes en passant par la transformation de la fève.



Cet après-midi chocolaté qui a rassemblé les plus gourmands des 6 résidences fut ponctué par des chansons telles "La Femme Chocolat", d'Olivia RUIZ, "Cho-chocolat" d'Annie CORDY et bien d'autres, par des dégustations de diverses gourmandises à base de chocolat. Certains convives ont même sorti crayons et papiers pour garder en mémoire l'histoire du... chocolat !

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 35,00 € (37,00 € 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.

RETOUR SUR LE SALON "DEMAIN SÉNIORS"

Du 14 au 16 octobre 2022, le CCAS a eu le plaisir d'être présent au Salon Demain Séniors. Nous avons à nos côtés sur notre stand de nombreux partenaires : France Bénévolat, France AVC 37, France Alzheimer, Ensemble 2 Générations, Sonara, l'Association Courteline, l'ERVMA (Équipe Régionale Vieillesse et Maintien de l'Autonomie) du CHRU de Tours, le Tours Volley Ball, Wimoov, Agir ABCD.

Le CCAS et ses services étaient représentés par des Élués, des agents et deux résidentes de Résidences autonomie qui ont partagé leur vécu et nous les en remercions. Nous avons rencontré et renseigné de nombreux Séniors, vous en faisiez peut-être partie d'ailleurs ?

Ce salon était aussi l'occasion pour nous d'échanger et de sensibiliser les visiteurs sur l'Agisme. L'Agisme c'est toutes les discriminations qui sont liées à l'âge "Être trop vieux pour faire ceci", "Quand on est vieux on n'a plus rien à se dire", "La purée est le plat préféré des vieux", etc. Et vous ? Vous en pensez quoi de ces affirmations ? Est-ce que l'on peut être "passé d'âge" ?

En espérant vous retrouver nombreux pour la prochaine édition !

Solenne



MÉMOIRE DE CLOWNS "RIONS DE TOURS"

Deux amies, Françoise et Simone, anciennes stars du music-hall sur "le déclin" ont réalisé leur tournée dans deux Résidences autonomie du CCAS. Elles ont embarqué les habitants et les agents de Saint-Paul et des Albatros dans leurs facéties et leur imaginaire.

Ce temps fut l'occasion de parler des secrets pour bien vieillir, de l'amitié, et d'aborder les projets des prochaines sorties et soirées !

Rires, émotions, improvisations, partage et évasion furent les maîtres-mots de ces rencontres, accompagnées de la coupe de pétillant (avec modération bien-sûr !).

Solenne



MÉDIATION ANIMALE

Les résidents les attendaient ! Neige, Éclair, Plume, font partie de la troupe de Mélina qui nous a rendu visite sur les résidences Albtros, Arche des Noyers et Saint-Paul.

Des poules, des chiens, des cochons d'Inde, des lapins... ont partagé un moment de tendresse, câlins, bisous, caresses et sourires. Un plaisir bien partagé. Mais comme il n'y en a jamais assez, ils reviendront peut-être l'année prochaine.

Hafida et Estelle



AU CNAAG DE SAINT-MALO

On connaît Saint-Malo pour sa cité, son port, ses plages, mais du 9 au 30 Novembre avait lieu dans cette ville prestigieuse, le 16^{ème} Congrès National de l'Animation et de l'Accompagnement en Gérontologie (CNAAG). Le CCAS de Tours y était représenté grâce à son projet "La Gazette de St-Paul".

En effet, "La Gazette de St-Paul" petit journal de la résidence du même nom, réalisé par les résidents, a été sélectionné pour exposer un poster expliquant les objectifs de ce magazine. Ce dernier a été récompensé par un an d'abonnement au magazine "Culture à vie". Alors bravo aux résidents de Saint-Paul et bonne continuation à la Gazette!

Erwan



"MÉLOD'HIVER" 2022

C'est avec un immense plaisir que nous vous avons retrouvé, nombreux, pour cette deuxième édition des concerts Mélod'hiver. Au cœur de nos quartiers, de l'Espace Gentiana à l'Espace Jacques Villeret en passant par le Centre de Vie, ce rendez-vous rituel a réuni 205 personnes.

Au menu, avant les fêtes : chansons françaises, hongroises, espagnoles, arméniennes et latino-américaines... De la lumière et de la passion en plein hiver ! Des voix douces et puissantes accompagnées par des musiciens aux multiples dons et talents : guitare, contrebasse, violon et clarinette.

Vos sourires et vos visages rayonnants, vos pieds qui tapaient en rythme et vos applaudissements chaleureux... Autant de signes synonymes de bien-être et ravissement.

Nadia



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

Jeudi 15 Décembre 2022



| jeux

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

N°46
FACILE

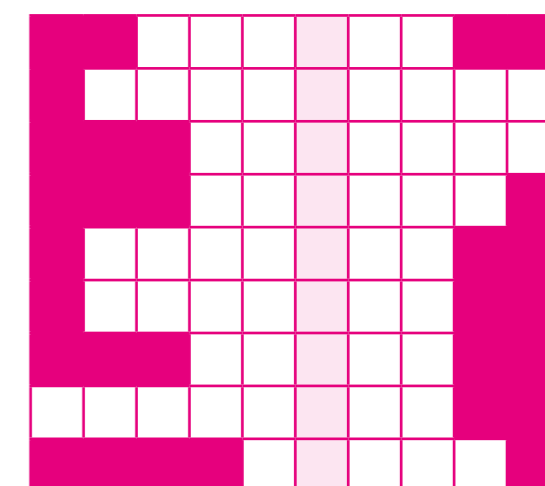
6			4					
4		8		1	6			7
	9	1	2					
						3	8	
3		7				5		9
	5	2						
					9	6	3	
9			7	6		2		4
					1			5

N°47
MOYEN

ANAGRAMMES

Reportez dans la grille de droite des noms de pays formés à partir des anagrammes de la grille de gauche et parvenez à former le nom d'un dixième pays dans la colonne indiquée.

				R	E	L	A	I	S
S	A	L	U	T	A	I	R	E	
				G	A	L	E	R	I
				L	I	B	R	E	S
				M	A	N	I	E	R
				C	A	I	R	O	T
							C	H	I
				A	U	M	O	N	I
							P	R	O
									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- Crac Boum Hue, comme le chantait Jacques Dutronc **B-** Il dégaze sur commande **C-** C'est tout flou ! **D-** Équilibre un flux • Prénom du père de Nestor **E-** Chef arabe • Particule atomique **F-** Possessif • Les deux extrémités de l'eunuque • Prénom féminin **G-** Bagatelle • Conforme à la loi **H-** En plein dedans • Parfois d'ivoire • Un demi-gamin de Paris **I-** Cristal de grâce **J-** Entreprise en solo • Plaque tout

VERTICALEMENT :

1- L'ex-dame du téléphone, dans les années 50 **2-** Pris dans les glaces • Premier département de France **3-** Monnaie d'échange internationale • Un tout petit peu de brioche **4-** Hors normes. **5-** Un prénom de Poulain au cinéma • Langue du sud **6-** Pistolet électrique • Prénom féminin **7-** Jamais vieux • Changeât d'air **8-** Changement de peau • Dieu solaire **9-** Relatif au nouveau-né **10-** Signal sonore.



VELOUTÉ CRÉMEUX AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 600 g de champignons de Paris
- ▶ 2 pommes de terre de taille moyenne
- ▶ 1 oignon
- ▶ 60 cl de bouillon de volaille
- ▶ 40 g de beurre
- ▶ 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- ▶ 1 branche de thym
- ▶ Sel, poivre

Préparation :

- ▶ Coupez la base des pieds de vos champignons, lavez-les, séchez-les et émincez-les.
- ▶ Ôtez la première peau de votre oignon et émincez-le.
- ▶ Pelez et coupez vos pommes de terre en fines rondelles.
- ▶ Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans 20 g de beurre avec un peu de sel pendant 3 minutes en remuant régulièrement.
- ▶ Ajoutez les rondelles de pommes de terre, 400 g de champignons, le bouillon et faites cuire sur feu doux à couvert pendant une vingtaine de minutes.
- ▶ Mixez l'ensemble au blender avec la crème fraîche, poivrez.
- ▶ Poêlez les 200 g de champignons qui restent dans 20 g de beurre sur feu très vif pendant 5 minutes.
- ▶ Agrémentez votre velouté de champignons, des champignons poêlés et de thym.

NB : vous pouvez utiliser du bouillon de volailles ou de légumes.



Difficulté
 Abordable €€€€

sudokus

N° 46

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

N° 47

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



FONDANT ORANGE AMANDE



Ingrédients : pour 4 personnes

- ▶ 4 œufs
- ▶ 130 g de sucre
- ▶ 100 g d'amandes en poudre
- ▶ 40 g de fécule de maïs
- ▶ 2 oranges non traitées
- ▶ 100 g de beurre
- ▶ 10 g de sucre glace

Préparation :

- ▶ Préchauffez votre four Th. 5/6 (160°C).
- ▶ Dans un saladier, séparez les jaunes des blancs d'œufs, ajoutez le sucre et fouettez longuement jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

- ▶ Ajoutez le beurre fondu, puis progressivement la fécule et les amandes en poudre.
- ▶ Rincez les oranges et râpez leur zeste et ajoutez-les à la préparation, mélangez bien.
- ▶ Montez les blancs d'œuf en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.
- ▶ Versez dans un moule tapissé de papier cuisson et enfournez pour 30 mn.
- ▶ Laissez tiédir puis saupoudrez de sucre glace et servez.

ASTUCES : vous pouvez ajouter une pincée de cannelle. Vous pouvez remplacer le sucre glace par des amandes effilées.

Difficulté
 Abordable €€€€

anagrammes

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

mots croisés

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





Le Maire de Tours Emmanuel Denis,
L'équipe municipale
ainsi que les agents de la Ville et du CCAS
vous adressent leurs

Meilleurs Voeux 2023!

ENSEMBLE, CULTIVONS LES ALTERNATIVES