

oct. nov. déc. 2024

tours

anim' séniors

n°156



Préserver la mobilité des séniors

article p. 6

L'édito de Rachel Moussouni

*Adjointe au Maire de Tours
Vice-présidente du CCAS de
la Ville de Tours*



“ Une fin d'année riche en découvertes !

Après une rentrée marquée notamment par les Banquets des seniors en septembre et octobre, qui resteront dans les mémoires, le CCAS de la Ville de Tours vous réserve une programmation d'activités des plus diversifiées jusqu'à la fin d'année.

Nous vous invitons à participer à la 6^e marche intergénérationnelle mercredi 2 octobre, avec cette année, deux parcours distincts au départ du parc de la Gloriette.

Quant aux animations de décembre, elles donneront un avant-goût des fêtes avec une sortie au château de Langeais décoré pour l'occasion, la soirée de Noël en résidence et "Seniors en fête" organisé cette année, selon une nouvelle formule à l'Hôtel de Ville.

Puis en janvier, nous pourrons déguster de délicieuses galettes des rois à l'Hôtel de Ville, le tout en musique...

D'ici là, j'espère avoir le plaisir de vous retrouver à l'occasion des diverses manifestations proposées.

Rachel Moussouni

Éditeur de la publication : CCAS de la Ville de Tours.
Directrice de publication : Rachel Moussouni, Adjointe au Maire de Tours et Vice-présidente du CCAS de la Ville de Tours.
Responsable de publication : Caroline Maciag, Directrice générale du CCAS de la Ville de Tours.
Rédaction : Manon Crouzet, Nadia Ben Ahmed, Nathalie Laugais, Erwan Knezevic et Maud Ménard.
Relecture : Christiane Moreau, Bénédicte Evrard, Manon Crouzet, Erwan Knezevic, Nadia Ben Ahmed, Nathalie Laugais et Ana Patricia Fonseca.
Crédits photos et illustrations : François Lafite, V. Liorit, Sophie Mourrat, David Darrault, Alan Humeroise, ADT Touraine JC Coutand, freepik, Maud Ménard et le CCAS de la Ville de Tours.
Maquette et mise en page : Maud Ménard.
Impression : Les Presses de Touraine - 29 rue Ettore Bugatti à Tours. Tirage : 3 500 exemplaires.
Dépôt légal : 3^{ème} trimestre 2024.
Contact : CCAS de la Ville 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
Retrouvez toute l'information sur ccas-tours.fr et sur les réseaux sociaux de la Ville de Tours.

sommaire



04 vues d'ici

06 mobilité

> Préserver la mobilité des séniors

08 à la une

- > Un guide pour le Sanitas
- > Courts circuits
- > Noël au château de Langeais
- > Inscriptions à la galette des rois
- > Séniors en fête

10 sport et santé

- > Les jeudis de la santé
- > Sport et bien-être
- > Aidants, aidés

11 accompagnement et solidarité

- > Aménager son logement pour bien vieillir à domicile
- > Conseillère numérique
- > Bienvenue à la retraite !

12 souvenirs

- > Rencontres intergénérationnelles
- > Découverte de la Corée
- > Lâcher prise !

13 les résidences au cœur de la Ville

14 agenda

17 jeux

18 recettes de cuisine



Retrouvez plus d'actualités (photos et vidéos)

> sur les pages Instagram,
Facebook, LinkedIn et YouTube.



Atelier artistique à la manière de Selma Muzet

06/06/24

Résidence Schweitzer



Fête de la musique dans
toutes les résidences
20/06/24



Rencontre avec deux étudiantes coréennes

01/07/24

Résidence Schweitzer

Guinguette de Rochecorbon

12/06/24

EHPAD Les Trois Rivières
et Monconseil



Douce
parenthèse
Du 10 au 14/06/24



Semaine Olympique

Du 24 au 28/06/24

EHPAD Les Trois
Rivières

Médiation animale

04/07/24

Résidences Les Albatros



Barbecue de l'été

10/07/24

EHPAD Les Varennes de Loire



Parcours patrimoine

29/08/24

Abbaye de Marmoutier



Épluchage de carottes

23/07/24

EHPAD Les Varennes de Loire

Courts circuits

05/24

Histoires et trésors des villages de Touraine



Jeux Olympiques

30/07/24

EHPAD Monconseil

Préserver la mobilité des seniors

Différents services et financements sont mis en place pour favoriser la mobilité de nos aînés. En voici quelques exemples :

Mon guide Fil Bleu

Accompagnement dans les transports en commun.

Bénéficiaires :

Séniors de 70 ans et plus.

On vous explique :

Le principe est de vous accompagner sur un trajet avec le réseau de transport en commun Fil Bleu, de porte à porte ou d'arrêt à arrêt.

Ce dispositif s'adresse à des seniors qui rencontrent des difficultés dans la mobilité au quotidien et/ou qui ont besoin d'être rassurés dans l'utilisation des transports en commun.

Ce service est gratuit et limité à 1 aller/retour par semaine. Seul le trajet en transport en commun sera payant au tarif Fil Bleu.

Les accompagnements sont possibles du lundi au samedi entre 7h et 19h sur le réseau Fil Bleu.

Informations :

Inscription et réservation au 02 47 66 70 70.

Fil Blanc

Transport à la demande pour les personnes en situation de handicap.

Bénéficiaires :

Personnes titulaires d'une carte d'invalidité à 80 % ; personnes déficientes visuelles titulaires d'une carte d'invalidité ; personnes au handicap moteur ou visuel temporaire sur justificatif médical.

On vous explique :

Fil Blanc est un service de transport à la demande, de porte à porte, pour les personnes à mobilité réduite.

Ce service est disponible tous les jours, de 7h le matin à 1h le soir, même les week-ends et jours fériés (à l'exception du 25 décembre et du 1^{er} mai).

Informations :

02 47 77 48 48.

Un dossier d'inscription doit au préalable être complété et retourné chez Fil Blanc.

Tarif du trajet : 1,50 €.

Co-Hop'

Se déplacer en vélo-taxi.

Bénéficiaires :

Personnes souhaitant se déplacer dans Tours.

On vous explique :

Ce nouveau service de vélo-taxi est créé dans le cadre de l'expérimentation « Zéro chômeur longue durée », jusqu'au 31 décembre 2024, avec possible reconduction.

Il permet de se déplacer dans

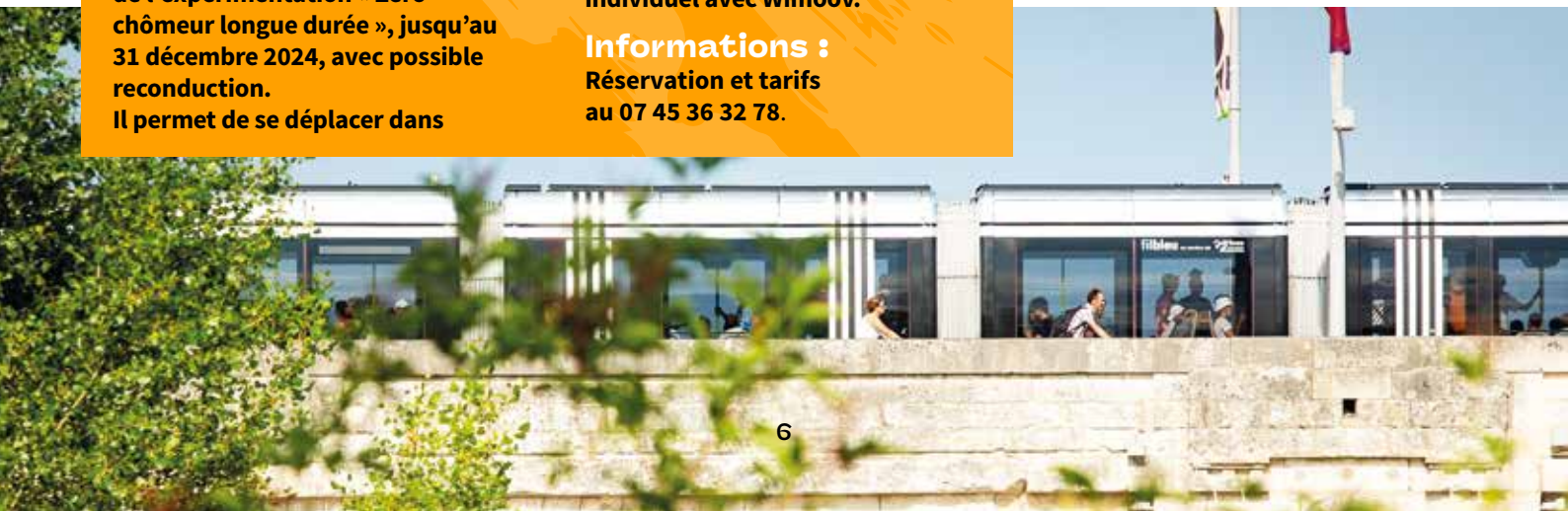
Tours : visite médicale, courses, visite familiale ou amicale, loisirs, toutes les raisons sont bonnes pour prendre le vélo-taxi !

Co-Hop' propose également des balades le long de la Loire d'une heure maximum. Il est possible de s'installer à deux à l'arrière du vélo-taxi.

Un financement pour les 1^{ers} trajets est possible pour les personnes suivies en accompagnement individuel avec Wimoov.

Informations :

Réservation et tarifs au 07 45 36 32 78.



Sortir plus

Financer ses déplacements.

Bénéficiaires :

Retraités du secteur privé (AGIRC ARRCO) de 75 ans ou plus, sans condition de ressources.

On vous explique :

Ce service permet d'être accompagné dans les sorties, à pied ou en voiture, par une personne de confiance pour faire des courses, aller chez le coiffeur, rendre visite à des amis ou tout simplement partir en promenade.

Vous bénéficierez d'une enveloppe annuelle de 450 € utilisable tout au long de l'année. Vous n'aurez rien à avancer, ni à régler.

Une fois la nature de la demande précisée (véhiculée ou non, durée, distance...), le conseiller se chargera de trouver un accompagnateur membre d'une structure d'aide à domicile proche et de régler les détails financiers.

Informations :

Pour la première demande, prenez contact une semaine à l'avance au 0 971 090 971 ou le site <https://services75ans.agirc-arrco.fr>



APA

Allocation Personnalisée à l'Autonomie.

Bénéficiaires :

Personnes en perte d'autonomie de 60 ans et plus, vivant à domicile.

On vous explique :

L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) sert à payer les dépenses nécessaires au maintien à domicile, dont les déplacements. Certains organismes d'aide à domicile proposent ainsi un service de transport, pouvant être pris en charge par l'APA. En complément, il est possible de faire une demande de Carte Mobilité Inclusion (CMI) Invalidité par le biais du formulaire de demande d'APA. La CMI est la nouvelle appellation de la carte d'invalidité et peut ouvrir droit à l'accès à Fil Blanc.

Informations :

Maison Départementale des Solidarités (MDS) de votre secteur :

MDS Monconseil : 02 47 42 67 68.
MDS Dublineau : 02 47 20 21 31.
MDS MAME : 02 47 37 74 24.
MDS Fontaines : 02 47 28 44 86.

Wimoov

Depuis plus de 25 ans, l'Association Wimoov conseille et oriente dans toute la France une grande diversité de publics vers des solutions de mobilité adaptées.

Bénéficiaires :

En Indre-et-Loire, Antoine Garcia, Conseiller Mobilité, met son expertise à la disposition du public sénior de plus de 60 ans à travers des sensibilisations collectives ou un accompagnement individuel,

gratuits et personnalisés aux besoins de chacun.

On vous explique :

L'objectif de ce dispositif est de limiter la perte d'autonomie et de lutter contre l'isolement des séniors en leur permettant d'accéder aux services et aux loisirs dont ils ont besoin.

Pour y parvenir, Wimoov propose des conseils et de l'information sur les solutions de mobilité existantes sur le territoire.

Informations :

06 02 12 73 44
antoine.garcia@wimoov.org
www.wimoov.org

Un guide pour le Sanitas

Pour la rentrée, le “ Guide des seniors ” réalisé collectivement avec des habitants et des acteurs du quartier est un nouvel outil à disposition des professionnels du Sanitas !

Le “ Guide des seniors ” est un support de médiation destiné aux associations et professionnels afin de répondre à l'échelle du quartier du Sanitas aux questionnements des personnes âgées et des aidants qu'ils rencontrent au quotidien.

L'idée est ici de faciliter le repérage des seniors entre les services existants et de faciliter le lien social, par exemple par l'intermédiaire d'un personnel de santé, d'une aide à domicile, d'un commerce tel que la pharmacie, d'un lieu ressource comme le centre social Pluriel(le)s ou le CCAS.

Ce guide est issu du projet collectif “Place seniors” porté par Wakup studio (coopérative

Artefacts). Il a pu voir le jour suite à de nombreuses rencontres et ateliers créatifs réalisés au Sanitas depuis 2021, impliquant des habitants et des acteurs locaux, tels que les membres du Projet Social de Territoire Séniors : le centre social Pluriel(le)s, la Maison Départementale des Solidarités (MDS), le CCAS, le bailleur social Tours Habitat, les médiateurs " Tours de quartiers "...



Courts circuits



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

Rendez-vous à 14h au départ des résidences :

**> Octobre : Rouziers-de-Touraine
> Novembre : Artannes-sur-Indre**

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).
Tarif : 3,50 € / circuit.



Noël au château de Langeais

Mercredi 18 décembre après-midi, venez découvrir la magie de Noël au Château de Langeais.

Une participation financière sera demandée. Le voyage s'effectuera en car de tourisme. Cette action est réservée aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.

Renseignements et inscriptions :

À partir du 4 novembre au 02 18 96 12 01.

à la une

Inscriptions aux gallettes des rois

Comme chaque année, les tourangelles et tourangeaux de plus de 65 ans sont invités à l'Hôtel de Ville pour un moment de partage autour d'une galette et d'un bal dansant.

Mardi 28, mercredi 29 et jeudi 30 janvier 2025 de 14h30 à 18h à la salle des fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours.

Le retrait des places, dans la limite des places disponibles se fera uniquement :

lundi 16 décembre de 9h à 12h à la Grange du Colombier (150 rue du Colombier à Tours Nord) et de 14h

à 17h à la Mairie des Fontaines, Espace Jacques Villeret (11 rue de Saussure à Tours).

Venir muni d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile. Gratuit.

Des rendez-vous également en résidence !

Café-concert de 15h à 16h30 :
8 janvier à la résidence Arche des

Noyers ; 9 janvier aux résidences Pasteur, Les Albatros et Schweitzer ; 10 janvier à la résidence Saint-Paul et 16 janvier à la résidence Gutenberg.

Inscriptions :

Après de la résidence de votre choix. Tarif : 4,40 €. Action réservée aux personnes de plus de 62 ans résidant à Tours.

Séniors en fête

Le CCAS de la Ville de Tours vous convie à la soirée-événement " Séniors en fête " le vendredi 20 décembre de 17h30 à 19h30 à la salle des fêtes de l'Hôtel de Ville.

Les Scouts du Bœuf à 1000 Pattes vous ouvrent les portes de leur établissement. À la carte, chansons à savourer à l'unisson. Le public choisit les textes dans « les menus », qui compilent une soixantaine de chansons issues du patrimoine populaire, puis chante en chœur, guidé par les musiciens. Un véritable événement drôle, chaleureux et convivial propice au plaisir et au partage.

Inscriptions :

Du lundi 4 novembre au vendredi 6 décembre au 02 18 96 12 01.
Tarif : 12,65 €.



Les jeudis de la santé



D'octobre 2024 à juin 2025 la Ville de Tours en partenariat avec le CHRU de Tours, l'Université de Tours et VYV 37 Centre-Val de Loire organise 6 conférences sur des thèmes différents, salle des fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours.

Prochaines dates :

Jeudi 17 octobre sur le thème du "Bien vieillir".

Jeudi 28 novembre sur le thème "Glaucome, cataracte, DMLA... Comment prendre soin de sa vue ?"

Aidants, aidés



Vous voulez être informé sur les aides existantes et sur les solutions de répit mises à votre disposition ?

Rendez-vous lundi 25 novembre à 14h, au centre socioculturel Gentiana à Tours pour un spectacle de la Compagnie aux Deux Ailes suivi d'un temps d'échange.

Renseignements et inscriptions :
02 18 96 12 01.

Sport et bien-être

Pour favoriser l'autonomie des seniors tourangeaux, le CCAS de Tours déploie sur toute la ville une offre variée d'activités physiques adaptées permettant de préserver la santé, le bien-être et le lien social.

Yoga sur chaise

Exécution de nombreuses postures de yoga traditionnel adaptées.
Lundi de 9h30 à 10h30 à la résidence Pasteur et vendredi de 10h à 11h à la Grange du Colombier.

Tai Chi Chuan

Combinaison d'exercices de gymnastique et d'arts martiaux. Enchaînements de mouvements lents et fluides.

Mardi de 9h30 à 10h30 à la résidence Schweitzer et mercredi de 14h à 15h à la Grange du Colombier.

Qi Gong

Association de mouvements lents à la pratique et à la maîtrise "gong" du souffle et de l'énergie vitale "qi".
Mardi de 11h à 12h à la Grange du Colombier et vendredi de 14h à 15h à la résidence Schweitzer.



Permanence d'inscriptions pour janvier à mars 2025 :

Jeudi 12 décembre 2024 de 14h à 16h30 :

Résidence Pasteur située au 53 rue du Sanitas pour le Yoga (résidence Pasteur), Tai Chi Chuan et Qi Gong (résidence Schweitzer).

Grange du Colombier située au 150 rue du Colombier pour le Yoga, Tai Chi Chuan et Qi Gong (Grange du Colombier).

Les dossiers sont à renseigner sur place, lors des permanences. Le jour des inscriptions, il doit

être fourni : un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités physiques datant de moins de 3 mois (pour les nouveaux inscrits uniquement) et un règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public. Les tarifs 2025 vous seront communiqués le jour des permanences.

Il reste des places à la Gym Douce ! Contactez Ana ou Nadia du Pôle Animation Seniors au 02 18 96 12 01 ou 02 18 96 12 06.



Aménager son logement pour bien vieillir à domicile

Le CCAS invite les seniors à deux ateliers animés par un ergothérapeute spécialisé sur le thème "Aménager son logement pour bien vieillir à domicile" le jeudi 28 novembre à 17h à la Grange du Colombier et le lundi 2 décembre à 17h à la résidence Schweitzer.

Découvrez comment optimiser votre logement pour en faire un lieu sécurisé et confortable.

L'ergothérapeute vous présentera des solutions pratiques d'aménagement, des aides techniques innovantes, et des conseils essentiels pour prévenir les chutes. Apprenez à adapter votre environnement pour maintenir votre autonomie et améliorer votre qualité de vie. Des stands vous seront proposés afin que vous puissiez essayer les aides techniques !

Ne manquez pas cette occasion de recevoir des conseils personnalisés et de poser toutes vos questions.

Inscriptions :

accueil@ccas-tours.fr ou 02 18 96 12 30. L'entrée est gratuite, mais les places sont limitées.

“ **Rejoignez-nous pour un moment d'échange et de partage, et faites le premier pas vers un habitat sécurisé et adapté à vos besoins !** ”

Conseillère numérique

Besoin d'un accompagnement numérique sur votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur ?



Vous pouvez contacter Maëlle, Conseillère numérique au CCAS de la Ville de Tours, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h au 02 18 96 11 71. C'est gratuit et sur rendez-vous. Alors, n'hésitez-pas !

Bienvenue à la retraite !

Le CCAS de Tours, en partenariat avec l'association Brain Up* et avec le soutien de la CARSAT Centre-Val de Loire, vous propose de participer à des ateliers " Bienvenue à la retraite " .

C'est un projet qui donne l'opportunité d'échanger et de

réfléchir sur les changements qu'occasionne le passage à la retraite en termes de santé, de relations avec ses proches et au sein du couple, de rythme de vie et d'activités.

Rendez-vous les jeudis 10, 17, 24, 31 octobre et 7 et 14 novembre de 14h à 17h à la Grange du Colombier (150 rue du Colombier, bus ligne 2 ou tram A, arrêt Vaucanson).

Ce programme gratuit, de 6 demi-journées de 3h, est ouvert à toute personne à la retraite depuis moins de 2 ans ou qui le sera prochainement.

Renseignements et inscriptions : animation@ccas-tours.fr ou 02 18 96 12 06.

*Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public. Plus d'infos : www.brainup.fr

Rencontres intergénérationnelles

Le CCAS organise régulièrement des rencontres entre les enfants des crèches de la Ville de Tours et les résidents des EHPAD et des résidences autonomie.

Les objectifs de ce partenariat sont :

- Développer des liens intergénérationnels par le biais d'**activités manuelles, motrices ou sensorielles** (contes, chants, musique...)
 - Pour les enfants, **découvrir de nouveaux lieux et de nouvelles personnes.**
 - Favoriser et valoriser la **transmission** des seniors.
- Les résidences sont devenues un **nouveau terrain de jeux** que les enfants se sont appropriés avec beaucoup de **bienveillance les uns envers les autres.**



Bien sûr le projet continue à la rentrée prochaine !

Découverte de la Corée du sud

Dans le cadre du partenariat entre la Ville de Tours et celle de Suwon, deux jeunes étudiantes Coréennes, Seonghyon et Eunkyo sont venues le 27 juin à la résidence Schweitzer pour présenter leur pays.

Au programme :

- Dégustation d'un thé accompagné de sucreries traditionnelles coréennes (youkan coréen, biscuits au miel coréen, etc.)
 - Initiation à la piété filiale : éthique morale montrant l'honneur et le respect envers les parents et les aînés.
 - Démonstration de taekwondo.
 - Découverte de l'alphabet coréen.
- Un après-midi riche en découvertes.



Lâcher prise !

Du 10 au 14 juin le CCAS a donné rendez-vous aux seniors des résidences autonomie pour la troisième édition de la semaine " Douce parenthèse ".



Deux nouveaux ateliers ont été proposés aux seniors des résidences du CCAS et à quelques personnes extérieures : fabrication de cosmétiques et programme relaxation avec des casques de réalité virtuelle.

Guidés par Yohana Dionnet, socio-esthéticienne, les participants ont pu profiter d'une séance de soin du visage complète comprenant la confection d'un gommage et d'un masque à partir de produits naturels.

L'utilisation de casques a permis aux seniors de pouvoir s'évader en bord de mer, ou de suivre la nage

d'une tortue sous les tropiques. Détente et dépaysement garantis ! Comme les années précédentes, la danse assise et la réflexologie étaient également au programme ; séances toujours très appréciées et attendues par les résidents. Cette belle semaine s'est achevée en beauté par une soirée festive à la grange du Colombier. L'animation musicale était assurée par Monsieur Lambert, résident de la résidence Gutenberg, ancien DJ. Maîtres mots de cette semaine et plus particulièrement lors de cette soirée : convivialité, détente et partage !

les résidences au cœur de la ville

Alb

Résidence LES ALBATROS

1, rue de Saussure à Tours
06 75 33 65 59 / 02 47 28 62 32

Votre animatrice : **Hafida**

🚊 ▶ **Ligne 3 et 10 / arrêt Mozart**

AN

Résidence ARCHE DES NOYERS

10, rue du Luxembourg à Tours
06 70 52 83 61 / 02 47 41 64 80

Votre animatrice : **Hafida**

🚊 ▶ **Ligne Tempo 2 / arrêt Luxembourg**

🚊 ▶ **Arrêt Marne**

Gut

Résidence GUTENBERG

1, rue du Général Witkowski à Tours
06 80 40 18 00 / 02 47 37 03 22

Votre animatrice : **Laetitia**

🚊 ▶ **Ligne 4 / arrêt Preuilly**

Pas

Résidence PASTEUR

53, rue du Sanitas à Tours
06 02 13 97 36 / 02 47 66 67 04

Votre animatrice : **Estelle**

🚊 ▶ **Arrêt Liberté**

SP

Résidence SAINT-PAUL

9, avenue Saint-Lazare à Tours
06 02 10 23 96 / 02 47 05 56 12

Votre animatrice : **Estelle**

🚊 ▶ **Arrêt Liberté**

Schw

Résidence SCHWEITZER

1, rue du Docteur Schweitzer à Tours
02 47 46 19 35

Votre interlocutrice : **Karine**

🚊 ▶ **Ligne 15 / arrêt Schweitzer**

RF

Salle RENÉ FONCK

4, place René Fonck à Tours

🚊 ▶ **Ligne 4 / arrêt Maryse-Bastie**

Col

Salle GRANGE DU COLOMBIER

150, rue du Colombier à Tours

🚊 ▶ **Ligne 2 et 18 / arrêt Lycée Vaucansson**

🚊 ▶ **Arrêt Vaucansson**

CCAS

Service Animation du CCAS de la Ville de Tours

2, allée des Aulnes à Tours / **02 18 96 12 01 / animation@ccas-tours.fr / www.ccas-tours.fr**

Le Service animation du CCAS de la Ville de Tours est ouvert à l'accueil téléphonique et physique du lundi au vendredi de 9h à 12h. L'accueil physique en après-midi se fait uniquement sur rendez-vous.



Octobre

Petit bac

JEUX

Mardi 1^{er} octobre à 14h30

Résidence Pasteur

2,25 €

Ça marche à Tours

RENCONTRE

INTERGÉNÉRATIONNELLE

Mercredi 2 octobre à 14h

Parc de la Gloriette

Gratuit. Sur inscription au

02 18 96 11 15



Cinéma

PROJECTION

Mercredi 2 octobre à 14h30

Résidence Gutenberg

Mercredi 23 octobre à 14h30

Résidence Gutenberg

2,25 €



Ateliers floral

NATURE



Vendredi 4 octobre

Résidence Gutenberg

Jeudi 10 octobre

Résidence Schweitzer

7,55 € résidents et 9,50 € personnes extérieures

Crêpes party

GOURMANDISES

Lundi 7 octobre

Résidence Saint-Paul

Mardi 8 octobre

Résidence Pasteur

Mercredi 23 octobre

Résidence Arche des Noyers

4,40 €

Après-midi ludique

JEUX

Mardi 8 octobre

Résidence Les Albatros

Vendredi 18 octobre

Résidence Gutenberg

2,25 €

"Mur du son"

CAFÉ-CONCERT

DE 4 CHORISTES

Mardi 17 octobre

Résidence Schweitzer

4,40 €

Parcours patrimoine

LE QUARTIER DES

PRÉBENDES



Jeudi 17 octobre à 14h

Le quartier se développe à la fin du XIX^e siècle avec l'extension de la ville. Créé entre 1872 et 1874, le jardin des Prébendes d'Oé en est son élément central. Il est le fruit du travail des frères Bühler qui l'ont implanté sur d'anciens potagers. Rendez-vous : Jardin des Prébendes, devant le kiosque. Gratuit. Sur inscription, jusqu'à 48h avant la date de la visite au 02 18 96 12 01.

Novembre

Loto fleuri

JEUX

Mardi 5 novembre à 14h

Résidence Les Albatros

Mercredi 6 novembre à 14h

Résidence Arche des Noyers

Tarif 5,25 € résidents et 7,85 € personnes extérieures

Petit bac

JEUX

Mardi 5 novembre à 14h30

Résidence Pasteur

Mercredi 27 novembre à 14h30

Résidence Gutenberg

2,25 €

Bien Vieillir

ATELIER PARTICIPATIF



Mardi 5 novembre à 14h30

Centre de vie du Sanitas, salle Frédéric Maurice

Mercredi 6 novembre à 15h30

Grange du Colombier

Inscription au 02 18 96 12 30.

Crêpe party

GOURMANDISES

Jeudi 7 novembre

Résidence Les Albatros

4,40 €

Après-midi ludique

JEUX

Vendredi 8 novembre

Résidence Gutenberg

Mardi 12 novembre

Résidence Les Albatros

Mercredi 13 novembre

Résidence Arche des Noyers

2,25 €

Cinéma

PROJECTION

Mercredi 13 novembre à 14h30

Résidence Gutenberg

Mardi 19 novembre à 14h30

Résidence Les Albatros

2,25 €

Raclette

GOURMANDISES



Jeudi 14 novembre

Résidence Schweitzer

De 8,90 € à 11,50 €

Ateliers floral

NATURE

Vendredi 15 novembre

Résidence Gutenberg

7,55 € résidents et 9,50 € personnes extérieures

Thé dansant

FÊTE

Mercredi 20 novembre

Résidence Gutenberg

4,40 €

Loto

JEUX

Jeudi 21 novembre à 14h

Résidence Schweitzer

5,25 € résidents et 7,85 € personnes extérieures

Parcours patrimoine

LE CIMETIÈRE LA SALLE



Jeudi 21 novembre à 14h

Ouvert en 1858 sur le coteau de Saint-Symphorien, le Cimetière La Salle abrite une grande variété de monuments qui illustrent l'évolution de l'art funéraire à l'époque contemporaine et évoque le souvenir de personnalités Tourangelles disparues. Rendez-vous : 67 rue Saint-Barthélemy. Gratuit. Sur inscription, jusqu'à 48h avant la date de la visite au 02 18 96 12 01.

Aidant, aidé

SPECTACLE SUIVI D'UN

TEMPS D'ÉCHANGE

Lundi 25 novembre à 14h

Salle Gentiana

« Aménager son logement pour bien vieillir à domicile »

ATELIER

Jeudi 28 novembre à 17h

Grange du Colombier

Inscription au 02 18 96 12 30.

Décembre

Loto de Noël

JEUX

Mardi 3 décembre à 14h

Résidence Gutenberg

Tarif 5,25 € résidents et 7,85 € personnes extérieures



« Aménager son logement pour bien vieillir à domicile »

ATELIER

Lundi 2 décembre à 17h

Résidence Schweitzer

Inscription au 02 18 96 12 30.

Petit bac

JEUX

Mercredi 4 décembre

Résidence Arche des Noyers

Vendredi 13 décembre

Résidence Pasteur

2,25 €

Diagnostic sur la prévention des chutes

SANTÉ

Jeudi 5 et vendredi 6 décembre

Espace Jacques Villaret

Sur inscription au 07 52 05 42 59.

Après-midi ludique

JEUX

Mardi 10 décembre

Résidence Les Albatros

Cinéma

PROJECTIONS

Jeudi 12 décembre à 14h30

Résidence Les Albatros

2,25 €

Crêpe party

GOURMANDISES

Vendredi 13 décembre

Résidence Gutenberg

4,40 €

Concerts de Noël solidaires

OPÉRA POPULAIRE

Dimanche 15 décembre à 16h

ou à 18h30

Vinci-Auditorium François 1^{er}

Noël au Château de Langeais

VISITE

Mercredi 18 décembre

Renseignements et inscriptions à partir du 4 novembre au 02 18 96 12 01.

Fêtes de fin d'année REPAS-CONCERT



Jeudi 19 décembre

Dans toutes les résidences

De 8,90 € à 23,50 €

Réservation auprès de la résidence de votre choix avant le vendredi 29 novembre.

Parcours patrimoine

VISITE NOCTURNE

Jeudi 19 décembre à 18h



Le parcours lumière a pour ambition de mettre en valeur la ville en illuminant les monuments et les espaces naturels. Il souligne l'architecture et les espaces urbains d'accompagnement. À l'occasion des fêtes de fin d'année, il s'enrichit d'illumination qui créent une ambiance festive et poétique propice à une promenade originale : une opportunité de découvrir la ville autrement.

Rendez-vous : Parvis de la Cathédrale.

Gratuit. Sur inscription, jusqu'à 48h avant la date de la visite au 02 18 96 12 01.

Séniors en fête

CONCERT-APÉRO

Vendredi 20 décembre de 17h30 à 19h30



Salle de Fêtes de l'Hôtel de Ville
12,65 €



Mots croisés

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

Horizontalement

- A. On en fait parfois du caviar.
- B. Furent des signes avant-coureurs de la lèpre.
- C. Voitures très populaires.
- D. Préposition. Ville en Beaujolais.
- E. Brilles. Arboricole.
- F. Ses essais n'ont pas besoin d'être transformés.
- G. Un passage qui ne manque pas de sel.
- H. Bloque la progression. Donne le ton.
- I. Remis dans le droit chemin.

Verticalement

- 1. Changer de rapport.
- 2. Fait partie du système. Négation.
- 3. Utile pour monter un bateau. Meilleur grimpeur dans les Pyrénées.
- 4. Fit de la bouillie. Argon.
- 5. Il n'aime pas le calcul. Ex-fan des sixties.
- 6. Langues bien chargées.
- 7. Se jette dans la Vilaine. Note d'agrément.
- 8. Sortie de la matrice. En Amazonie, en voilà un qui a le bras long.
- 9. Passeras l'éponge.

Sudoku

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



Cocotte de riz aux légumes et poulet

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 4 escalopes de poulet
- ▶ 1 oignon jaune
- ▶ 4 carottes
- ▶ 2 poireaux
- ▶ 240 g de riz
- ▶ 1 bouillon de volaille (cube)
- ▶ 4 noisettes de beurre
- ▶ 880 ml d'eau



Préparation

Épluchez les carottes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis en biseaux. Épluchez puis coupez l'oignon en gros dés. Coupez les extrémités des poireaux pour ne garder que le blanc, puis coupez-le en tronçons. Coupez le poulet en gros morceaux. Dans une grande casserole ou un fait-tout, faites fondre une noisette de beurre par personne. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir 3 à 4 minutes sur feu moyen en remuant. Ajoutez les carottes et les poireaux. Salez légèrement, poivrez, puis faites revenir le tout 3 à 4 minutes supplémentaires, en remuant. Ajoutez ensuite le riz, le bouillon de volaille et les 880 ml d'eau. Mélangez puis portez à ébullition. Baissez le feu et ajoutez les morceaux de poulet. Mélangez bien puis couvrez et laissez mijoter pendant 10 à 12 minutes, sur feu doux, en vérifiant la cuisson. Si besoin rajoutez de l'eau. Re-assaisonnez selon vos goûts et servez aussitôt.

Cheesecake citron express

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 20 g de fromage frais
- ▶ 60 g de spéculoos
- ▶ 160 ml de crème liquide
- ▶ 1 citron jaune (de préférence, non traité ou bio)
- ▶ 20 g de sucre (en poudre)
- ▶ 40 g de beurre demi-sel
- ▶ 24 g d'avoine (flocons)



Préparation

Faites fondre le beurre à la casserole ou au micro-ondes. Dans un bol écrasez les spéculoos pour les réduire en miettes. Ajoutez les flocons d'avoine et le beurre fondu. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Prélevez le zeste d'un citron. Pressez le jus du citron puis ajoutez-le dans un bol avec le fromage frais et le sucre, mélangez bien. Dans un saladier, versez la crème liquide (très froide) puis battez-la en chantilly pendant environ 5 minutes. Ajoutez le mélange fromage frais/citron/sucre puis battez à nouveau pour obtenir une consistance crémeuse. Dans des verrines ou des verres, mettez une première couche du mélange spéculoos/avoine (l'équivalent de 2 cuillères à soupe) puis terminez par la crème et ajoutez par-dessus les zestes de citron. C'est prêt ! Dégustez directement ou conservez au frais jusqu'à 2 jours.

Envie de partager votre recette préférée ?

Envoyez votre recette accompagnée d'une photo soit par mail (animation@ccas-tours.fr) soit par courrier (CCAS - 2 allée des Aulnes à Tours) et nous la communiquerons sur le magazine ou les réseaux sociaux.

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

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

Abonnez-vous au Magazine Tours anim' seniors Gratuit



Renvoyez ce coupon complété
à l'adresse suivante :

CCAS de la Ville 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 :

Tél. : Mail :

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé réservé à l'usage exclusif du CCAS de la Ville de Tours. Le CCAS de la Ville 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' seniors. 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.

Bien vieillir à Tours

Ateliers
participatifs
ouverts aux seniors



Mardi 5 novembre

à 14h30 au Centre de vie du Sanitas

Mercredi 6 novembre

à 15h30 à la Grange du Colombier

**Centre Communal
d'Action Sociale**

Sur inscription au 02 18 96 12 30

VILLE DE
TOURS

Découvrez toutes les informations sur ccas-tours.fr



ccas-tours.fr