

tours

anim' séniors

n°157



Gardez l'équilibre !

article p. 6

L'édito de Rachel Moussouni

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



“ Une nouvelle année riche en surprises !

L'année 2024 s'achève, une page se tourne...

Elle nous a permis de nous retrouver lors d'événements que nous attendions tous : fête de la musique, barbecues, visites culturelles, marche intergénérationnelle, banquets des séniors...

Ces moments de partage sont essentiels car ils apportent de la joie et nous rapprochent les uns des autres.

2025 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 avec un après-midi dansant, un séjour à Ronces-Bains, des activités sportives... Vous avez l'embarras du choix !

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

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, Ana Patricia Fonseca et Maud Ménard.
Relecture : Bénédicte Evrard, Manon Crouzet, Erwan Knezevic, Nadia Ben Ahmed, Nathalie Laugais et Ana Patricia Fonseca.

Crédits photos : François Lafite, V. Liorit, T. Avan, Royan Atlantique, Maud Ménard et le CCAS de la Ville de Tours.

Maquette et mise en page : Maud Ménard.

Impression : Numeriscann - 3 rue Grande Harnacherie - 37390 La Membrolle-sur-Choisille. Tirage : 3 800 exemplaires.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2025.

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 / 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 prévention des chutes

> Équilibre en bleu

08 mobilité

> Bouger autrement au quotidien

> Prévention routière

09 évasion

> Destination Ronce-les-Bains

> Courts circuits

10 zoom

> Conseillère numérique

> À vos livres !

> *Alors on danse !* est de retour

11 prévention

> Sport et bien-être

> Les jeudis de la santé

12 festivités

> Repas festifs pour nos aînés

> Séniors en fête

> Noël au château

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.



Séance de maintien en forme

10/24

Salle René Fonck



30 ans de l'EHPAD, ça se fête !

26/09/24

EHPAD Les Trois Rivières



Marche intergénérationnelle

02/10/24

Parc de la Gloriette



104 ans de Maria Roger accompagnée de son fils Patrice

26/09/24

Résidence Les Albatros



Atelier "Se déplacer en transport en commun"

04/10/24

Résidence Les Albatros



Banquets des séniors

16/09/24 et 11/10/24

Palais des Congrès

Courts circuits à Rouziers-de-Touraine

10/24

Résidences Gutenberg, Arche des
Noyers, Saint-Paul et Schweitzer



Festival Arrière-cuisines

10 et 11/24

Dans tous les EHPAD



Ateliers participatifs "Bien vieillir"

05 et 06/11/24

Centre de vie du Sanitas et Grange du Colombier



Semaine nationale de lutte contre la dénutrition

Du 12 au 19/11/24

Dans tous les EHPAD

Être aidant et aimant, être aimé et aidé

19/09/24 et 25/11/24

Résidence Georges Courteline
et Centre socioculturel Gentiana



Atelier "Aménager son logement pour bien vieillir à domicile"

02/12/24

Résidence Schweitzer

Équilibre en Bleu

Avec le soutien de la CARSAT Centre-Val de Loire et la Conférence des financeurs 37, le CCAS de la Ville de Tours et l'association Siel Bleu proposent des ateliers "Équilibre en Bleu" pour sensibiliser et prévenir les risques de chutes.

Ateliers prévention des chutes



Un pas vers la sécurité et le bien-être.

Chaque année, les chutes représentent l'une des principales causes d'hospitalisation des seniors. Elles peuvent entraîner des conséquences graves, tant sur le plan physique que psychologique. La peur de chuter devient souvent un facteur limitant, empêchant les seniors de se déplacer librement et de maintenir une activité physique régulière.

La prévention des chutes est donc un enjeu majeur, pour toute personne souhaitant préserver sa mobilité et sa sécurité au quotidien. Dans cette optique et avec le soutien de la CARSAT Centre Val de Loire et la Conférence des financeurs 37, le CCAS de Tours et l'association Siel Bleu (spécialisée dans la santé par l'activité physique adaptée, 27 ans d'expérience auprès des seniors de tout âge) vous proposent l'atelier « Équilibre en Bleu », pour sensibiliser et prévenir les risques de chutes.

Un atelier pour développer son équilibre

Travail des facteurs clés pour développer l'équilibre.

Lors de cet atelier, l'enseignant en activité physique adaptée Siel Bleu vous fera travailler les facteurs clés pour développer l'équilibre : mobilité articulaire, renforcement musculaire global, parcours moteurs stimulants, assouplissement musculaire. Lors d'une séance vous apprendrez également la conduite à tenir en cas de chute.

Cet atelier -au travers d'une méthode ludique et adaptée à tous les niveaux de condition physique- vous apportera des solutions pratiques pour améliorer l'auto-évaluation de vos capacités, votre mobilité, votre équilibre et votre posture, tout en apprenant des techniques simples pour éviter les chutes.



Exercices, conseils et prévention

Le programme « Équilibre en Bleu » se décompose en 20 séances d'une heure dont 2 séances d'évaluation en introduction et à l'issue du programme. Chaque exercice sera individuellement adapté à vos capacités et besoins. Des conseils préventifs pratiques vous seront partagés pour réduire les risques et adopter les comportements pour éviter les chutes.

Cet atelier de prévention est une occasion précieuse pour apprendre à mieux se protéger et à maintenir une bonne qualité de vie. En alliant

exercices physiques adaptés, conseils pratiques et sensibilisation, il représente un véritable pas en avant pour garantir votre sécurité et vous permettre de continuer à vivre en toute autonomie à domicile.

Quand et où ?

Conférence de présentation :

► Mardi 4 février de 9h30 à 11h à la salle René Fonck à Tours (plan p.13).

Séances :

► Du mardi 11 février au mardi 24 juin de 9h30 à 10h30 à la salle René Fonck à Tours (plan p.13).

Places limitées.

► Ligne bus n°4 arrêt Maryse Bastié

► Renseignements et inscriptions au 02 18 96 12 06.

Gratuit.



Nicolas
responsable
Siel Bleu 37



Anaïs
éducatrice en
activité physique
adaptée
au APA



De gauche à droite : Nicole Aubourdy, Adjointe au Maire de Saint-Étienne ; Nadia Ben Ahmed, animatrice-coordinatrice de projets seniors au CCAS de la Ville de Tours et Delphine Daries, Conseillère municipale et membre du Conseil d'Administration du CCAS de la Ville de Tours.

Prix Coup de cœur

Dans le cadre du concours "Réseau Francophone Villes Amies des Aînés" (RFVAA), un prix Coup de cœur 2024 a été décerné au CCAS pour le projet "30' pour rester en forme".

Le 19 novembre 2024 s'est déroulée, lors du Salon des Maires à Paris, la cérémonie de remise des prix du Concours RFVAA 2024. En présence de nombreux acteurs (élus locaux, professionnels, bénévoles et financeurs), le prix Coup de cœur a été décerné au projet réalisé par le CCAS : « 30' pour rester en forme »,

un programme axé sur l'activité physique à domicile pour les seniors.

Un projet au cœur du bien-être des seniors.

Lancé en 2020, pour répondre aux problématiques résultant de la crise sanitaire, ce projet a été conçu pour encourager les seniors à intégrer l'exercice physique dans leur quotidien, afin de favoriser le bien vieillir en meilleure santé, de manière plus active et plus épanouie. Ce programme, pensé pour être accessible et inclusif, se décline en 4 fiches techniques et 4 vidéos training offrant des activités adaptées aux besoins et aux capacités des seniors.

Les vidéos sont accessibles sur le site Internet du CCAS de Tours.

L'objectif étant de renforcer la

mobilité, la souplesse et la force musculaire tout en améliorant la santé mentale.

Un impact concret sur les participants.

Les retours des participants sont éloquentes. Ces derniers révèlent qu'ils ont retrouvé plus de souplesse et vu une meilleure gestion du stress et de l'anxiété, ainsi qu'une amélioration de la qualité du sommeil. Ces bénéfices soulignent l'importance de l'activité physique pour contrer les effets du vieillissement et maintenir l'autonomie des seniors.

L'importance d'encourager les initiatives similaires.

La remise de ce prix à « 30' pour rester en forme » n'est pas seulement une récompense pour un projet innovant, mais un signal fort pour encourager des initiatives similaires et une invitation à repenser notre vision du vieillissement. Les seniors sont des acteurs à part entière de notre société et en célébrant des projets comme celui-ci, on leur ouvre la voie vers un avenir où ils pourront vieillir avec dignité, autonomie et bien-être.

“ Un grand bravo à tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué au succès de ce projet. ”

Bouger autrement au quotidien

Rendez-vous à la Grange du Colombier pour 3 ateliers animés par une ergothérapeute du service "Merci Julie" et co-animés par un conseiller mobilité de "Wimovv".



Ces ateliers ont pour objectif de vous faire découvrir les solutions de mobilité locale afin de vous aider à bouger davantage et autrement. Vous serez également amenés à réfléchir aux alternatives possibles à la conduite automobile.

Les ateliers se dérouleront à la Grange du Colombier (plan p.13) : Jeudi 27 mars de 14h à 16h :

Je teste mon équilibre et je fais le point sur mes mobilités quotidiennes.

Jeudi 3 avril de 14h à 16h :

Les alternatives à la conduite automobile autour de chez moi.

Jeudi 10 avril de 14h à 16h :

Une séance pour bouger et tester de nouvelles solutions.

À la suite de ces séances collectives, vous aurez la possibilité de bénéficier d'un accompagnement personnalisé à domicile, avec l'aide d'une ergothérapeute et d'un conseiller mobilité, pour améliorer vos déplacements au quotidien. Cette action est entièrement financée par la CARSAT Centre-Val de Loire, le département d'Indre-et-Loire, et AG2R La Mondiale.

Inscriptions :

02 18 96 11 15. Places limitées. Gratuit.

Prévention routière

Le CCAS propose, aux tourangeaux de 62 ans et plus, des ateliers gratuits de révision du code de la route et de conduite.

Ateliers révision du code de la route

Une longue expérience de conduite ne dispense pas de s'interroger sur ses capacités pour prévenir d'éventuelles difficultés et continuer à conduire en toute sécurité, pour soi et pour les autres.

Avec l'évolution constante des règles, l'émergence de nouveaux panneaux et de nouveaux modes de déplacements, la révision régulière du code de la route devient essentielle.

Une immersion dans l'univers du code de la route vous est proposée lors de sessions de révision, en collaboration avec les agents de la Police Municipale en charge de l'éducation routière.

Les 4, 5, 25 ou 27 février, venez mettre à jour vos connaissances, échanger sur vos pratiques dans une ambiance chaleureuse.

Inscriptions :

Du lundi 13 au vendredi 31 janvier au 02 18 96 12 01 dans la limite des places disponibles. Gratuit.

Ateliers Conduite

Après avoir révisé le code, en route pour la conduite !

Des séances de conduite vous permettront d'appréhender les modifications apportées au code de la route et d'acquérir les bonnes pratiques. Vous aurez l'opportunité d'aborder les nouvelles règles de conduite, d'analyser les situations fréquentes et d'interpréter correctement les signaux routiers.

Afin de constituer des groupes de niveau, une réunion pour tous les participants est prévue le mardi 25 mars de 10h à 12h.

Les séances de conduite auront lieu au départ du CCAS de la Ville de Tours, pendant 2h, par groupe de 3 personnes par véhicule, au choix le mercredi 26 ou le vendredi 28 mars.

Inscriptions :

Du lundi 3 au vendredi 14 mars au 02 18 96 12 01 dans la limite des places disponibles. Gratuit.

► Retrouvez les dates, horaires et lieux dans l'agenda pages 14 et 16.



Destination Ronce-les-Bains

Cette année, le CCAS vous propose avec le concours de l'ANCV, un séjour à Ronce-les-Bains du 12 au 16 mai.

À l'embouchure de la Seudre, face à l'île d'Oléron, Ronce-les-Bains surprendra par ses richesses naturelles et sa diversité. Ouverte sur le bassin de Marennes, cette station balnéaire est née au XIX^e siècle. Elle vous enchantera avec ses villas "Belle Époque" situées en bord de mer ou sous les pins.

Vous découvrirez 3 villages classés parmi les plus beaux villages de France (Talmont-sur-Gironde, Brouage et Mornac-sur-Seudre) et visiterez des lieux incontournables tels que la corderie royale de Rochefort ou la cité de l'huître de Marennes.

Le village vacances Azureva vous proposera un cadre de vie

haut de gamme, l'assurance de vacances festives, gourmandes et délicieusement iodées.

Informations :

Réunion d'information et préinscription le jeudi 20 février à 14h30 à la Grange du Colombier (plan p.13).

Ce séjour est proposé aux seniors tourangeaux de 62 ans et plus. Les tarifs sont modulés en fonction de vos revenus.

“ *Ce séjour organisé par le CCAS est comme une parenthèse enchantée !* ”



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 :

> Février : Vouvray

> Mars : Larcay

Cette action s'adresse aux personnes de 62 ans et plus.

Renseignements et inscriptions auprès de Nathalie au 06 79 83 93 18 (dans la limite des places disponibles).
Tarif : 3,50 € / circuit.





À vos livres !

La bibliothèque municipale se déplace chez vous !

Depuis la rentrée, la bibliothèque municipale propose un nouveau service, destiné aux personnes résidants à Tours et ayant des difficultés à se déplacer jusqu'aux bibliothèques de la ville : « La Bibliothèque à domicile ».

Une fois par mois, sur rendez-vous, deux bibliothécaires se rendent au domicile des personnes âgées, en situation de handicap ou isolées, mais également des personnes temporairement immobilisées (pour cause de maladie ou à la suite d'une opération, par exemple). Ces rencontres sont l'occasion de maintenir un lien social tout en accédant à l'offre documentaire du réseau des bibliothèques tourangelles.

Empruntez ce qui vous plaît
L'inscription permet d'emprunter 20 documents pour quatre semaines.

Des romans, notamment en grands caractères ou sous forme de livres audio, pour relire ses classiques, résoudre des enquêtes, (re)découvrir d'autres lieux et d'autres époques. Des ouvrages documentaires et des magazines, pour continuer à apprendre et pour se tenir informé. Des CD, des vinyles et des DVD, pour

s'évader en musique et en image. La bibliothèque propose également le prêt d'outils de lecture numérique ou adaptés aux déficiences visuelles, comme des liseuses ou un lecteur Victor Stratus (appareils de lecture audio pour les personnes malvoyantes) ainsi que des lecteurs CD et DVD.

Enfin, l'abonnement inclut l'accès à Nom@de, plateforme de ressources en ligne des bibliothèques d'Indre-et-Loire, donnant la possibilité de visionner des films, lire des livres numériques et des revues ou suivre des formations depuis son domicile.

Comment s'inscrire ?

Si vous souhaitez bénéficier de ce service ou obtenir des informations complémentaires, prenez contact avec l'équipe de la « **Bibliothèque à domicile** » en appelant au **06 70 05 60 95** ou en écrivant à **bibliothequeadomicile@bm-tours.fr**

Un premier rendez-vous vous sera proposé afin de faire connaissance et noter vos préférences. Vous bénéficierez ainsi d'une sélection de documents personnalisée à chaque visite. Une période d'essai gratuite de 3 mois vous sera proposée dans un premier temps, avant de valider votre inscription définitive à ce service.

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 !

Alors on danse ! est de retour

Venez nous retrouver le **mardi 25 février de 14h à 18h** à la **salle Bourdu au Palais des congrès de Tours (ex. Vinci)** pour un après-midi dansant dans une ambiance entraînante, festive, au son de musiques variées et de petites douceurs partagées.

Renseignements et inscriptions :

02 18 96 12 01.

Tarif : 13 €.

Ouvert aux habitants de Tours et de son agglomération.



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.
42 € la session de 10 séances.

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.
39 € la session de 10 séances.

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.
39 € la session de 10 séances.

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 Centre-Val de Loire, organise 6 conférences sur des thèmes différents à la salle des fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours.

Prochaines dates :

Jeudi 6 février de 18h30 à 20h sur le thème "Perturbateurs endocriniens : une menace pour notre fertilité ?".
Jeudi 13 mars de 18h30 à 20h sur le thème "Tout savoir sur l'endométriose".



Permanence d'inscriptions pour d'avril à juin :

Jeudi 20 mars de 14h à 16h :
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.

Il reste des places à la Gym Douce ! Les séances sont animées par les éducateurs en activité physique adaptée de l'association Siel Bleu.

Contactez Ana ou Nadia du Pôle Animation Seniors au 02 18 96 12 01 ou 02 18 96 12 06.



Repas festifs pour nos aînés



À l'occasion des fêtes de fin d'année, un repas de Noël a été organisé dans les 4 EHPAD et les 6 résidences autonomie du CCAS. Ce fut un moment de joie pour les résidents en présence des familles et du personnel encadrant.



Séniors en fête

Vendredi 20 décembre, la magnifique salle des fêtes de l'Hôtel de Ville de Tours a vibré au rythme de l'énergie et de l'humour des "Scouts du Bœuf à 1000 pattes" lors d'une soirée dansante qui a réuni un public enthousiaste et éclectique.



Noël au château

Mercredi 18 décembre, une cinquantaine de séniors ont visité le château de Langeais. Ils ont été émerveillés par la féerie de Noël qui a investi les salles du château. Pour terminer sur une note conviviale, ils se sont retrouvés après la visite, pour déguster une boisson chaude au "Café du Château".



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 / 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.



Janvier

Galettes des rois CAFÉ-CONCERT



Mardi 7 janvier

Résidence Pasteur

Mercredi 8 janvier

Résidences Arche des Noyers et Saint-Paul

Jeudi 9 janvier

Résidences Albatros et Schweitzer

Jeudi 16 janvier

Résidence Gutenberg

De 15h à 16h30

4,55 €. Inscription auprès de la résidence de votre choix.

Cinéma

PROJECTION

Jeudi 9 janvier à 14h30

Résidence Saint-Paul

2,30 €

Les Cafés en Santé

CONFÉRENCE

Vendredi 10 janvier à 14h

4 allée de Lombardie, Rochepinard à Tours.

L'association AIRR avec le concours de la Conférence des financeurs ainsi que la CARSAT Centre Val de Loire, vous propose des conférences thématiques de sensibilisation à la santé et au maintien de l'autonomie à domicile.

Renseignements et inscriptions au 02 47 37 07 89

Parcours Patrimoine

LA RENAISSANCE À TOURS

Jeudi 16 janvier à 14h

Tours devient la capitale du royaume pendant quatre-vingts ans, à partir de 1440, grâce à l'installation de Louis XI au château du Plessis-Lès-Tours.

Dans les premières années du XVI^e siècle avec l'apparition de la Première Renaissance, Tours se pare d'édifices aux formes et aux décors nouveaux. Tradition gothique et modernité italienne se côtoient dans des chantiers d'exception.



Rendez-vous : Place de la cathédrale Saint-Gatien.

Durée approximative : 1h30. Gratuit. Sur inscription, jusqu'à 48h avant la date de la visite au 02 18 96 12 01.

Petit bac

JEUX

Mercredi 22 janvier à 14h30

Résidence Arche des Noyers
2,30 €

Loto

JEUX

Jeudi 23 janvier à 14h

Résidence Schweitzer

Tarif : 5,40 € résidents et 8,50 € personnes extérieures

Février

Prévention routière

CODE

Mardi 4 février de 9h30 à 11h30

Espace Jacques Villeret (11 rue de Saussure à Tours)

Mercredi 5 février de 9h30 à 11h30

Centre de vie du Sanitas (10 place Neuve à Tours)

Mardi 25 février de 9h30 à 11h30

et de 14h30 à 16h30

Siège du CCAS (2 allée des Aulnes à Tours)

Jeudi 27 février de 14h30 à 16h30

Grange du Colombier (150 rue du Colombier à Tours)

Inscription au 02 18 96 12 01.

Gratuit. Plus d'informations page 8.

Les Rendez-vous Opéra : sensibilisation à l'Orchestre Symphonique ATELIER

Jeudi 16 janvier à 14h30

Résidence Schweitzer

En compagnie de Julie Boudsocq, musicienne intervenante à l'Opéra de Tours, venez vivre un atelier musical de découverte de la musique symphonique : les instruments de l'orchestre, des œuvres, des voix...

Gratuit. Renseignements et inscriptions au 02 18 96 12 06.



Équilibre en Bleu CONFÉRENCE

Mardi 4 février de 9h30 à 11h

Salle René Fonck

Plus d'informations page 6 et 7.

Inscriptions au 02 18 96 12 06.

Crêpe party GOURMANDISE

Mercredi 5 février à 15h

Résidence Arche des Noyers

Jeudi 6 février à 15h

Résidence Les Albatros

Mardi 11 février à 15h

Résidence Pasteur

Mercredi 12 février à 15h

Résidence Gutenberg

Jeudi 13 février à 15h

Résidence Saint-Paul

Les Cafés en Santé CONFÉRENCE

Vendredi 7 février à 14h

4 allée de Lombardie, Rochepinard
à Tours

Renseignements et inscriptions au
02 47 37 07 89. 4,40 €

Équilibre en Bleu SÉANCES SPORTIVES

Du mardi 11 février au mardi 24

juin de 9h30 à 10h30

Salle René Fonck

Places limitées

Plus d'informations page 6 et 7.

Inscriptions au 02 18 96 12 06.

Petit bac

JEUX

Mercredi 12 février à 14h30

Résidence Arche des Noyers

2,30 €

Les jeudis de la santé CONFÉRENCE

Jeudi 6 février de 18h30 à 20h

Hôtel de Ville de Tours

Conférence sur le thème

"Perturbateurs endocriniens : une
menace pour notre fertilité ?".

Séjour à Ronce-les-Bains RÉUNION D'INFORMATION ET PRÉINSCRIPTION



Jeudi 20 février à 14h30

Grange du Colombier

Plus d'informations page 9.

Atelier floral NATURE



Jeudi 13 février à 14h30

Résidence Schweitzer

Tarif : 7,80 € résidents et 9,80 €
personnes extérieures

Parcours Patrimoine L'ÉGLISE SAINT-JULIEN

Jeudi 20 février à 14h

L'église Saint-Julien fait partie
d'un ensemble abbatial fondé par
l'évêque Grégoire de Tours vers
575. En 1840, Prosper Mérimée,
inspecteur général des Monuments



Historiques, inscrit l'église sur la
première liste des édifices protégés.
Propriété de l'État, le monument
a fait l'objet d'importantes
restaurations ces dernières années.
Rendez-vous : Chevet de l'Église,
côté Square Prosper Mérimée.
Durée approximative : 1h30.
Gratuit. Sur inscription, jusqu'à 48h
avant la date de la visite au
02 18 96 12 01.

Alors on danse ! APRÈS-MIDI DANSANT



Mardi 25 février de 14h à 18h

Palais des congrès (ex. Vinci)

13 €

Plus d'informations page 10.

Cinéma

PROJECTION

Jeudi 27 février à 14h30

Résidence Saint-Paul

2,30 €

Mars

Loto

JEUX

Mercredi 5 mars à 14h

Résidence Pasteur

Jeudi 20 mars à 14h

Résidences Les Albatros et
Schweitzer

Mercredi 26 mars à 14h

Résidence Arche des Noyers

Tarif : 5,40 € résidents et 8,10 €
personnes extérieures

Les jeudis de la santé SANTÉ



Jeudi 13 mars de 18h30 à 20h

Hôtel de Ville de Tours

Conférence sur le thème "Tout
savoir sur l'endométriose".

Petit bac

JEUX

Mercredi 5 mars à 14h30

Résidence Gutenberg

Mercredi 12 mars

Résidence Arche des Noyers

2,30 €

Les Cafés en Santé

CONFÉRENCES

Vendredi 7 mars à 14h

4 allée de Lombardie, Rochepinard
à Tours

Renseignements et inscriptions au
02 47 37 07 89

Cinéma

PROJECTION

Jeudi 13 mars à 14h30

Résidence Saint-Paul

2,30 €

Après-midi ludique

JEUX

Jeudi 13 mars

Résidence Schweitzer

2,30 €

Parcours Patrimoine

LA TOUR CHARLEMAGNE



Jeudi 20 mars à 14h

Accompagné d'un guide-
conférencier, en famille ou entre
amis, découvrez la tour, son
histoire, gravissez les 248 marches
qui mènent à son belvédère et
admirez la vue à 360°. N'hésitez pas
à apporter vos jumelles !

Rendez-vous : Passage du Pèlerin
(au pied de la Tour Charlemagne
côté place de Châteauneuf).

Durée approximative : 1h.

Attention il y a 248 marches à
monter ! Bonne condition physique
requis, tenue et chaussures
adaptées. Cette visite n'est pas

recommandée pour les personnes
ayant des problèmes cardiaques ou
souffrant de vertige.

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

Activités sportives

BIEN-ÊTRE

Jeudi 20 mars de 14h à 16h

Permanence d'inscriptions au Yoga
sur chaise, Taï Chi Chuan et Qi Gong.
Plus d'informations page 11.

Prévention routière

CONDUITE



Réunion d'information pour tous :

Mardi 25 mars de 10h à 12h

Séances de conduite au choix :

**Mercredi 26 mars de 8h30 à 10h30
et de 10h30 à 12h30**

**Vendredi 28 mars de 8h30 à 10h30
et 10h30 à 12h30**

Inscription au 02 18 96 12 01 du
lundi 3 au vendredi 14 mars dans
la limite des places disponibles.
Gratuit.

Plus d'informations page 8.

Bouger autrement au quotidien

ATELIER

Jeudi 27 mars de 14h à 16h

Grange du Colombier

Inscription au 02 18 96 11 15. Places
limitées. Gratuit.

**Dates en avril : jeudis 3 et 10 avril
de 14h à 16h.**



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. Bourgeoisie révolutionnaire.
- 9. Grand lac. Maladie de l'oreille.
- 10. Activité où excellait Louis XVI.

Sudoku

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



Lasagnes express à la ratatouille

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 180 g de feuilles de lasagnes
- ▶ 1 kg de ratatouille
- ▶ 320 ml de béchamel
- ▶ 300 g de mozzarella
- ▶ 4 càs de parmesan râpé

Préparation

Préchauffez le four à 200°C.

Découpez la mozzarella en fines tranches.

Dans un plat à gratin, réalisez 3 couches de : ratatouille, feuilles de lasagnes, béchamel et mozzarella.

Une fois les 3 couches réalisées, saupoudrez le tout de parmesan.

Enfournez à 200°C pendant 40 minutes.

C'est prêt !



Petits Pommés

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 90 g de farine
- ▶ 90 g de sucre
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 50 g de beurre
- ▶ 1 cuillère à café de levure chimique
- ▶ 2 œufs
- ▶ 1 pomme

Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir. Épluchez et coupez la pomme en petits dés. Mettez la farine et la levure tamisées dans un saladier. Ajoutez le beurre fondu, les œufs et une pincée de sel. Faites un puits et versez le sucre. Mélangez soigneusement. Remplissez les empreintes et disposez des petits dés de pommes sur chaque petit gâteau. Enfournez pour une dizaine de minutes. Laissez tiédir avant de démouler.

Bonne dégustation !

Cette recette, préparée par Mme Le Fil aux résidents de l'EHPA Arche des Noyers, restera un doux souvenir après son départ le 12 octobre



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	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

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



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.

Alors on danse !

Après-midi
dansant pour
les séniors

© Ville de Tours - F. LAFITE.

Mardi 25 février 2025
Palais des congrès (ex. Vinci)
de 14h à 18h / 13 €

**Centre Communal
d'Action Sociale**

Sur inscription au 02 18 96 12 01

VILLE DE
TOURS

Découvrez toutes les informations sur ccas-tours.fr



ccas-tours.fr