

avril mai juin 2025



ccas-tours.fr

tours

anim' séniors

n°158

A photograph showing a group of seniors sitting around a table in a bright room with large windows. They are engaged in conversation and activities. A woman in the foreground is smiling and wearing a leopard print top. Other people are visible in the background, some standing and some sitting.

**Bien vieillir
à Tours**

article p. 6

L'édito de Rachel Moussouni

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



“C'est le printemps !

Saison synonyme de couleurs et de joie, le printemps est arrivé amenant avec lui de nouvelles propositions avec notamment une exposition de l'artiste Illés Sarkantyu, un regard sur les aidants de malades d'Alzheimer.

Comme principales nouveautés de ce trimestre, je vous invite à profiter des séances de sophrologie, un voyage vers le bien-être et la sérénité mais aussi à participer au dispositif « Vélo-Égaux » vous permettant de reprendre la pratique du deux-roues en toute sécurité.

Vous pourrez également assister aux autres actions comme "Les Parcours Patrimoine", les "Courts Circuits" ou les rendez-vous numériques.

Avec l'arrivée du beau temps et des fortes chaleurs, pensez à vous inscrire sur le registre communal à destination des personnes âgées, fragiles ou isolées, si vous vous sentez concernés.

Au plaisir de vous retrouver et d'échanger avec vous.

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, Jérémy Clavier, Freepik, 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 : 2^{ème} 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 bien vieillir

- > Exposition Regard sur les aidants
- > Des nouvelles du plan Bien vieillir

07 mobilité

- > Redécouvrir le plaisir du vélo
- > Bouger autrement au quotidien

08 zoom

- > Registre canicule
- > Bal'O'Séniors

09 portrait

- > Maëlle, conseillère numérique du CCAS

10 santé

- > Les jeudis de la santé
- > Le sommeil
- > Parcours "sophro-détente"

11 prévention

- > Sport et bien-être

12 découvertes

- > Les rendez-vous Opéra
- > Journée évasion
- > Courts circuits

14 agenda

- > Agenda d'avril à juin
- > À venir : en juillet, septembre et octobre
- > Info : Le CCAS à portée de clic

17 jeux

18 recettes de cuisine



Retrouvez plus d'actualités (photos et vidéos)

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



Partage de la galette

Janvier/25

Dans toutes les résidences
autonomie



Les rendez-vous Opéra

16/01/25

Résidence Schweitzer



Comité de pilotage "Bien vieillir à Tours"

17/01/25

Centre de Vie
du Sanitas



Galette des séniors

18-29 et 30/01/25

Hôtel de Ville de Tours



Parcours Patrimoine

20/02/25

Église Saint-Julien

Atelier "Code de la route"

25/02/25

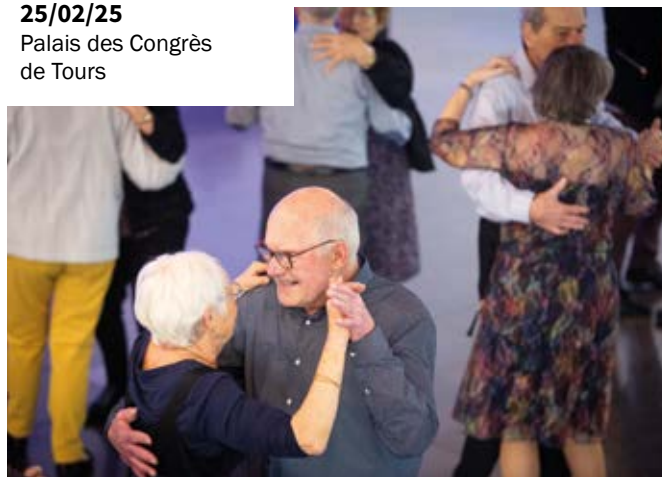
Centre Communal d'Action Sociale



Alors on danse !

25/02/25

Palais des Congrès
de Tours



Courts circuits

02/25

Musée de la
Vigne au Château
de Moncontour



Échos gourmands

01 et 02/25

EHPAD La Vallée
du Cher

Vide-dressing

10-11/03/25

EHPAD Les Trois Rivières



Cabaret

06/03/25

EHPAD Les Varennes
de Loire

Exposition *Regard sur les aidants*

Rendez-vous du 5 au 20 mai dans le péristyle de l'Hôtel de Ville pour une exposition de l'artiste Illés Sarkantyu.

Quand un photographe s'associe à un travail de recherche sur les aidants de malades d'Alzheimer.

Que signifie accompagner sa mère ou son mari dans la maladie d'Alzheimer ? Qu'est-ce qu'être là pour eux quand toute l'histoire de nos vies communes s'efface peu à peu de leur mémoire ?

Dans le cadre d'un projet de recherche en analyse du discours sur la figure de l'aidant du malade d'Alzheimer, **des chercheurs en sciences du langage ont mené et analysé une série d'entretiens avec près de 80 aidants.**

Grâce à des rencontres régulières, une relation de confiance s'est mise en place et certains de ces aidants ont accepté d'aller plus loin. **Ils ont ouvert leur maison et une partie de leur intimité à Illés Sarkantyu, artiste photographe.** Ils se sont prêtés au jeu du portrait mais ils ont aussi accepté qu'il flâne à l'intérieur comme à l'extérieur. Grâce à ce geste, Illés Sarkantyu a pu voir les traces de la maladie et de ses effets sur le malade et sur ceux qui l'entourent : les objets qui facilitent le quotidien, les astuces trouvées sur le terrain,

les jardins que l'on a moins le temps d'entretenir, etc. Il a aussi trouvé les souvenirs sur lesquels se fondent leur patience et leur attention. Dans ces lieux intimes, il a vu ce que les aidants ne disent pas toujours mais qu'il faut aussi voir pour comprendre le rôle majeur que jouent les familles dans la prise en charge de la maladie d'Alzheimer et par là, dans le système de santé national.

Ce travail a notamment été traduit sous la forme d'une exposition, expliquant la démarche des chercheurs et présentant les photographies réalisées par Illés Sarkantyu.

Deux temps d'information et d'échanges seront organisés :

> Lundi 5 mai à 18h, à la salle des mariages de l'Hôtel de Ville : Table ronde "Proche ou soignant : c'est quoi au fond un aidant ?"

> Mardi 20 mai à 16h15, à l'auditorium de la Bibliothèque Centrale : Conférence "Aider un proche malade d'Alzheimer : Une construction singulière et intime de la relation de soin."

Informations :

Réservation conseillée au 02 18 96 12 30. Entrée gratuite.

Des nouvelles du plan Bien Vieillir



Grâce aux contributions des habitants, des résidents d'EHPAD et des professionnels, le plan d'action du plan Bien Vieillir a été présenté au Conseil Municipal de mars. Celui-ci inclut de nouvelles actions, à réaliser entre 2025 et 2028, pour améliorer le bien-être des seniors tourangeaux.

> Pour découvrir le plan d'action, rendez-vous le 29 avril 2025 à 18h à la salle des mariages de l'Hôtel de Ville. Pour toutes questions, contactez le 02 18 96 12 30.



Redécouvrir le plaisir du vélo

Le CCAS, en collaboration avec le Collectif Cycliste 37 (CC37), vous propose de participer au dispositif « Vélo-Égaux » vous permettant de reprendre ou d'apprendre la pratique du vélo gratuitement et en toute sécurité.

Si vous n'avez pas utilisé le vélo depuis plusieurs années ou si vous avez besoin d'être réassuré, le dispositif d'accompagnement personnalisé mis en place par le CC37 est conçu pour vous !

Encadré par des professionnels expérimentés, adapté à votre niveau, ce dispositif vous permettra de retrouver confiance et aisance dans un environnement sécurisé et adapté à votre rythme.

Dans un premier temps, un diagnostic de mobilité à vélo sera effectué afin d'établir un programme personnalisé. Dans un second temps, vous prendrez part à des cours de

vélo dans un lieu protégé et vous pourrez également participer à un cours d'initiation à la mécanique vélo pour rouler en toute sécurité.

Prenez date :

Réunions d'information :

> Lundi 28 avril de 10h à 11h30

au Centre de Vie du Sanitas,
place Neuve

> Lundi 28 avril à 14h30 à 16h

à la Grange du Colombier (plan p13)
www.veloegaux.fr/
www.cc37.org

Informations :

Inscription à partir du lundi 7 avril au
02 18 96 12 01. Gratuit.

Bienfaits :

Le vélo constitue une activité

douce et bénéfique pour la santé physique et mentale. En effet, il permet de renforcer le système cardiovasculaire et la musculature tout en préservant les articulations, d'améliorer l'équilibre et la coordination, de favoriser la détente et le bien-être en développant un sentiment de liberté et de plaisir. Économiquement, la pratique du vélo présente également de nombreux avantages car elle ne nécessite ni carburant, ni assurance, ni frais de stationnement et les coûts d'entretien sont faibles. De plus, le vélo permet de se déplacer sans être dépendant des horaires proposés par les transports en commun.

Bouger autrement au quotidien

Rendez-vous au Centre de Vie du Sanitas pour 3 ateliers animés par une ergothérapeute du service "Merci Julie" et co-animés par un conseiller mobilité de "Wimooov".

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 au Centre de Vie du Sanitas situé 10 place Neuve à Tours :

**> Mardi 3 juin de 14h à 16h,
> Jeudi 12 juin de 14h à 16h,
> Mardi 24 juin de 14h à 16h,**

À la suite de ces séances collectives, vous aurez la possibilité de bénéficier

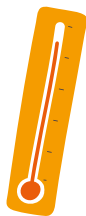
d'un accompagnement personnalisé à domicile, avec l'aide d'une ergothérapeute et d'un conseiller mobilité, pour améliorer vos déplacements au quotidien.

Cette action est financée par la CARSAT Centre-Val de Loire, le département d'Indre-et-Loire, et AG2R La Mondiale.

Informations :

Inscription au 02 18 96 12 30.
Places limitées.
Gratuit.

Registre canicule



Dans le cadre du dispositif de veille et d'urgence institué dans chaque département, et déclenché en cas de risques exceptionnels et notamment de canicule, les maires sont tenus de recenser à titre préventif et à leur demande les personnes de 60 ans et plus reconnues inaptes au travail, les personnes âgées de 65 ans et plus, les personnes en situation de handicap, isolées et vivant à leur domicile.

En cas de déclenchement d'un risque comme la canicule, les agents du CCAS appellent les personnes inscrites afin de s'assurer qu'elles se portent bien.

Comment faire ?

Les personnes domiciliées à Tours peuvent se renseigner au 02 18 96 11 15 ou en se déplaçant au CCAS situé 2 allée des Aulnes à Tours.

Il est aussi possible de télécharger la fiche d'inscription depuis le site Internet du CCAS et de la retourner à l'adresse suivante :

2, allée des Aulnes - C.S. 81237 - 37012 Tours Cedex 1
ou par mail : accueil@ccas-tours.fr

Déjà inscrits ?

Les personnes déjà enregistrées restent inscrites sur le fichier. Pensez à nous prévenir de tout changement.

Bal'O'Séniors

Rendez-vous mardi 29 avril de 14h à 17h30 à la salle Paul Tixier aux Halles de Tours pour la 3^{ème} édition de Bal'O'Séniors, un événement intergénérationnel.



Wimooov et Unis-Cité, avec le soutien du CCAS de Tours, de l'AND-SC2S et la participation de Fil Bleu et Smile, organisent l'évènement intergénérationnel « Bal'O'Séniors » mardi 29 avril de 14h à 17h30 à la salle Paul Tixier (étage des Halles) place Gaston Paillhou à Tours.

L'objectif ?

- > Sensibiliser un large public à la question du bien vieillir en créant du lien et en favorisant les échanges entre les générations pour lutter contre l'isolement social.
- > Découvrir les dispositifs mis en place pour bien vieillir à Tours.

Programme proposé par des volontaires en Service Civique et partenaires

- > **Ateliers sur le thème de la musique** : piste dansante, blind test, karaoké ainsi que d'autres ateliers conviviaux à découvrir.
- > **Stands d'information** : mobilité, bien-vieillir, etc.
- > **Buvette** : Boissons et goûter.
- > **Entrée libre.**

Zoom sur Unis-Cité

Depuis 1995, Unis-Cité est l'association pionnière et experte dans le Service Civique des jeunes.

Un engagement en faveur de la mixité sociale, accessible à tous les jeunes. Présente dans plus de 120 villes de France, Unis-Cité a déjà mobilisé et accompagné 35 000 jeunes dont plus de 10 000 en 2021.

Contact :

Noémie AUGY, Coordinatrice d'équipes et de projets
06 67 18 98 73 / naugy@uniscite.fr
uniscite.fr



Zoom sur Wimooov

Depuis 25 ans, Wimooov a l'ambition d'accompagner tous les territoires, tous les publics, à agir faire de la mobilité inclusive un pilier de la transition écologique. L'accès à la mobilité est le facteur clé de la réussite des politiques de tous les territoires urbains, péri-urbains ou ruraux, et de l'insertion sociale de ses concitoyens et de nos aînés.

Contact :

Antoine Garcia, Conseiller mobilité seniors / 06 02 12 73 44 / antoine.garcia@wimooov.org / wimooov.org



Maëlle, conseillère numérique du CCAS

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

Maëlle, Conseillère numérique au CCAS de la Ville de Tours accompagne toute personne souhaitant devenir autonome sur le numérique du quotidien.
C'est un accompagnement individuel sur mesure, en fonction des besoins de chaque usager.

Informations

Vous êtes intéressés ?

Contactez Maëlle au 02 18 96 11 71.
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.

“ C'est agréable d'apprendre quelque chose de nouveau, c'est un plaisir ! ”

Statistiques des consultations

Répartition par genre :

- > Féminin : **81 %**
- > Masculin : **19 %**

Thématiques les plus abordées :

- > Prise en main du matériel : **26 %**
- > Navigation sur Internet : **20 %**
- > E-mail : **14 %**
- > Bureautique : **13 %**
- > Communication avec les proches : **9 %**

Répartition par tranche d'âge :

- > 70 ans et plus : **69 %**
- > 60 - 69 ans : **21 %**
- > 40 - 59 ans : **7 %**
- > 25 - 39 ans : **3 %**



Suite à un AVC, **Jocelyne** a des pertes de mémoire et a du mal à retenir des informations. Elle prend rendez-vous avec Maëlle fréquemment pour ne pas perdre son autonomie numérique.



Jacqueline est une habituée du CCAS, elle participe aux animations depuis 21 ans ! Elle rend visite à Maëlle régulièrement pour organiser sa boîte mail, créer des dossiers, nettoyer son téléphone, etc.

“ J'aime venir ici et travailler avec Maëlle ! ”



Le sommeil

Rendez-vous en mai pour une conférence et des ateliers pour mieux l'appréhender et retrouver la sérénité.

"Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit, la situation actuelle m'angoisse", "Je me réveille régulièrement vers 2 ou 3 heures du matin"... Autant de situations qui interpellent et parfois inquiètent sur la qualité de son sommeil et sur ses capacités de récupération.

des expériences avec d'autres participants, de connaître les conseils pour garder un sommeil récupérateur et de découvrir des techniques de sophrologie pour apprendre à se détendre et à lâcher prise.

Au programme

> **1 conférence de 2 heures animée par Aurélie Louot, psychologue :** Mercredi 7 mai de 15h15 à 17h15, Grange du Colombier.
 > **6 séances animées par Aurélie Louot et Florence Prioux, sophrologue :** Du mercredi 14 mai au mercredi 18 juin de 15h15 à 17h15, Grange du Colombier.

Informations

Accessible aux seniors dès 65 ans.
 Inscription au 02 18 96 12 06.
 Gratuit. Le nombre de places est limité.

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 15 mai de 18h30 à 20h sur le thème "Hypertension artérielle : une maladie encore trop méconnue".
 > Jeudi 19 juin de 18h30 à 20h sur le thème "La juste place des écrans dans les familles".

Le CCAS, en partenariat avec l'association Brain Up et le soutien financier de la CARSAT et de la Conférence des Financeurs, vous propose un atelier « Bien dormir et prendre soin de son sommeil ».

L'objectif ?

Mieux comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge ainsi que l'impact de l'état d'esprit sur la qualité du sommeil. C'est aussi l'occasion de partager

Parcours "sophro-détente"

Voyagez vers le bien-être et la sérénité en participant à des séances de sophrologie.

Dans un monde souvent rythmé par le stress et les préoccupations quotidiennes, il est essentiel pour chacun de trouver des moyens de se détendre et de préserver son équilibre intérieur.

La sophrologie, c'est quoi ?

Une méthode de relaxation dynamique qui combine des techniques de respiration, de visualisation et de relaxation corporelle. Elle permet d'atteindre un état de calme profond, tout en renforçant la conscience de soi.

Le programme

Les exercices, organisés sous forme de parcours de 5 séances, sont doux et respectent les capacités physiques de chacun. Ils visent

à renforcer l'énergie vitale, à améliorer la qualité du sommeil, à diminuer les tensions corporelles et à favoriser une meilleure gestion des émotions.

Où et quand ?

> **Résidence Gutenberg :** 15, 22 et 29 avril ; 6 et 13 mai de 10h à 11h.
 > **Résidence Arche des Noyers :** 15, 22 et 29 avril ; 6 et 13 mai de 14h30 à 15h30.
 > **Résidence Saint-Paul :** 16, 23 et 30 avril ; 7 et 14 mai de 10h à 11h (plan des résidences page 13).

Informations

20 € le parcours de 5 séances.
 Pour les seniors dès 62 ans. Sur inscription au 02 18 96 12 06.

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.

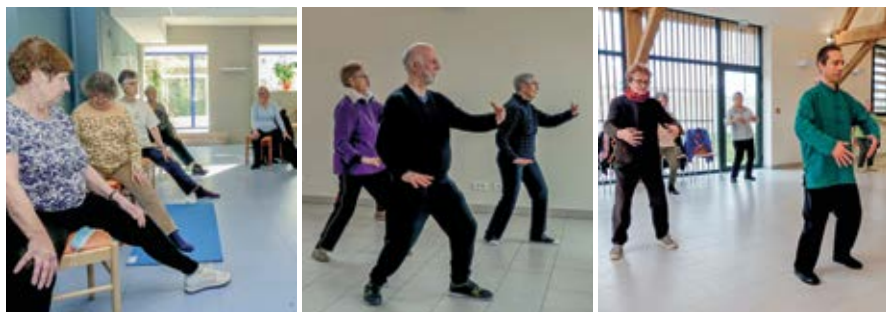
Tai Chi Chuan

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.



Permanences d'inscription pour 2025-2026 :

Maintien en forme et Gym Douce

Lundi 16 juin de 9h30 à 12h30 :

> À la Grange du Colombier pour la Gym Douce et le Maintien en forme se déroulant à René Fonck, Arche des Noyers, Colombier et Gutenberg.

> Résidence Schweitzer pour la Gym Douce et le Maintien en forme se déroulant à Pasteur, Saint-Paul, Schweitzer et Albatros.

Gratuit. Accessible aux seniors tourangeaux à partir de 65 ans.

Yoga sur Chaise, Tai Chi Chuan et Qi Gong

Lundi 30 juin de 9h30 à 12h30 :

> À la Grange du Colombier pour le Yoga, le Tai Chi et le Qi Gong s'y déroulant.

> Résidence Schweitzer pour le Yoga se déroulant à Pasteur, le Tai Chi et le Qi Gong se déroulant à Schweitzer.

Accessible aux seniors tourangeaux à partir de 62 ans.

À savoir

Les dossiers seront à renseigner sur place, lors des permanences.

À fournir impérativement le jour des inscriptions :

- > Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités physiques datant de moins de 3 mois (pour les nouveaux inscrits uniquement).
- > Votre règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public (pour les activités payantes).

Attention :

- > Les inscriptions sont obligatoires pour toutes les activités.
- > Aucune inscription ne sera prise lors des activités, elles doivent toutes être enregistrées par les agents du service lors des permanences d'inscription ou auprès de l'accueil du Pôle Animation Séniors au CCAS.
- > Seuls les dossiers complets permettront une inscription définitive.
- > Les dossiers incomplets ne seront pas traités.
- > Il n'y a pas de séance d'essai.

Informations :

Nadia du Pôle Animation Séniors au 02 18 96 12 06.



Les rendez-vous Opéra



Venez visiter les coulisses de l'Opéra de Tours !

Jeudi 3 avril de 14h15 à 16h.

Au programme de l'aventure :

Visite de l'opéra, découverte du processus de création : du projet aux réalisations, anecdotes, découverte du stock de costumes (attention : un étage à gravir sans ascenseur).

Informations

Inscription au 02 18 96 12 06.

Accessible aux seniors dès 65 ans.

Journée évasion

Mercredi 21 mai, venez découvrir dans une ambiance conviviale, Candes-Saint-Martin et Fontevraud.

Au départ de la gare de Tours, vous partirez en car de tourisme en direction de Candes-Saint-Martin classé parmi les « Plus beaux villages de France » pour une visite guidée.

Après un déjeuner dans un restaurant local, vous participerez à la visite guidée de l'Abbaye royale de Fontevraud et pourrez visiter librement le musée d'Art moderne.

Informations

Inscription à partir du 22 avril au 02 18 96 12 01.

Une participation financière sera demandée. Cette action est réservée aux personnes de 62 ans et plus résidant à Tours.

La priorité sera donnée aux seniors n'ayant pas participé aux excursions en 2024 et au séjour à Ronces-les-Bains.

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 :

> Avril : Semblançay

> Juin : Tauxigny-Saint-Bauld

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

Informations

Inscription auprès de Nathalie au 06 79 83 93 18.

Tarif : 3,70 € / circuit.



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.



AVRIL

Jumpin Jazz Café

CONCERT

Mardi 1^{er} avril de 15h à 16h30

Résidence Pasteur

4,55 €

Moment Musical

CAFÉ-CONCERT

Mercredi 2 et 18 avril de 15h à

16h30 Résidence Gutenberg

4,55 €

Cinéma

PROJECTION

Jeudi 3 avril à 14h30

Résidence Saint-Paul

Gratuit sans goûter

Les rendez-vous Opéra

VISITE

Jeudi 3 avril de 14h15 à 16h

Accessible aux séniors dès 65 ans

Inscription au 02 18 96 12 06

Orchestre à l'école

MUSIQUE

Jeudi 3 avril à 13h30

Résidence Schweitzer

Inscription au 02 47 46 19 35

Gratuit

Les Vendredis

d'Unis-Cité

ATELIER THÉÂTRE : STAND UP

Vendredi 4 avril de 14h à 16h

ATELIER SUR LE THÈME DE PÂQUES

Vendredi 18 avril de 14h à 16h

ATELIER CUISINE : LES COOKIES

Vendredi 25 avril de 14h à 16h

6-8 rue Toulouse Lautrec. Gratuit

Inscription au 06 67 18 98 73

Les Cafés en Santé

ATELIER AIDANTS AIDÉS

Vendredi 4 avril à 14h

Animés par la plateforme de répit
Bulles d'R

ATELIER MAINTIEN À DOMICILE

Vendredi 25 avril à 14h

4 allée de Lombardie

Ces deux ateliers sont proposés par
l'association AIRR, avec le concours
de la Conférence des financeurs
ainsi que la CARSAT Centre Val de
Loire. Entrée libre.

Renseignements au 02 47 28 89 66

Thé dansant avec DJ

MUSIQUE

Mercredi 9 avril à 14h30

Résidence Pasteur

4,55 €

Parcours Patrimoine

L'ARCHITECTURE ART

DÉCO

Jeudi 17 avril à 14h

Rendez-vous : 61 rue du Rempart.

Durée : 1h30. Accessible aux séniors
tourangeaux exclusivement dès 65

ans. Gratuit. Sur inscription au

02 18 96 12 01

Loto

JEUX



Jeudi 17 avril à 14h

Résidence Gutenberg

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

Petit Bac

JEUX

Mercredi 23 avril à 14h30

Résidence Arche des Noyers

2,30 €

Atelier floral

NATURE



Jeudi 24 avril 14h15

Résidence Schweitzer

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

Alors on Danse !

APRÈS-MIDI DANSANT

Jeudi 24 avril de 14h à 18h

Palais des Congrès (Vinci)

13 €

Inscription au 02 18 96 12 01

Chorale Gabriel Fauré

REPRÉSENTATION

Lundi 28 avril à 19h

Résidence Saint-Paul. Gratuit

Inscription au 02 47 05 56 12

Redécouvrir le vélo

RÉUNIONS

D'INFORMATION

Lundi 28 avril de 10h à 11h30

Centre de Vie du Sanitas,
place Neuve

Lundi 28 avril à 14h30 à 16h

Grange du Colombier

Inscription à partir du lundi 7 avril
au 02 18 96 12 01. Gratuit.

Plus d'informations page 7

Plan Bien Vieillir RÉUNION PUBLIQUE



Mardi 29 avril à 18h
Salle des mariages de l'Hôtel de Ville. Gratuit
Inscription au 02 18 96 12 30

Bal'O'Séniors BAL-ATELIER

Mardi 29 avril de 14h à 17h30
Salle Paul Tixier aux Halles de Tours
Entrée libre

MAI

Regard sur les aidants de malades d'Alzheimer EXPOSITION

Du 5 au 20 mai
Péristyle de l'Hôtel de Ville.
Entrée libre

TABLE RONDE

Lundi 5 mai à 18h
Salle des mariages de l'Hôtel de Ville
Gratuit et sur réservation
au 02 18 96 12 30

CONFÉRENCE

Mardi 20 mai à 16h15
Auditorium de la Bibliothèque Centrale
Gratuit et sur réservation
au 02 18 96 12 30

Plus d'informations page 6

Chorale Gabriel Fauré REPRÉSENTATION

Mardi 6 mai à 19h
Résidence Gutenberg
Inscription au 02 47 37 03 22
Lundi 12 mai à 19h
Résidence Arche des Noyers
Inscription au 02 47 41 64 80
Gratuit

Les jeudis de la santé CONFÉRENCE

Jeudi 15 mai de 18h30 à 20h
Hôtel de Ville de Tours
« Hypertension artérielle : une maladie encore trop méconnue »

Loto

JEUX

Jeudi 15 mai à 15h
Résidence Schweitzer
5,40 € résidents et 8,10 € personnes extérieures

Parcours Patrimoine SUR LES PAS DE BALZAC

Jeudi 15 mai à 14h
Rendez-vous : Office de Tourisme.
Durée : 2h. Bonne condition physique conseillée. Accessible aux séniors tourangeaux dès 65 ans.
Gratuit. Inscription au 02 18 96 12 01

Les Vendredis d'Unis-Cité ATELIERS COLLECTIFS



Vendredis 16 et 23 mai de 14h à 16h
Autour des jeux de société, de la cuisine ou des activités manuelles
6-8 rue Toulouse Lautrec.
Gratuit
Inscription au 06 67 18 98 73

Petit Bac JEUX

Mercredi 21 mai à 14h30
Résidence Arche des Noyers
2,30 €

Les Talmeliers CAFÉ-CONCERT

Jeudi 22 mai à 14h45
Résidence Saint-Paul
4,55 €

Fête des Voisins RENCONTRE

Jeudi 22 mai de 18h30 à 22h30
Résidence Gutenberg et Arche des Noyers
Mercredi 28 mai de 18h30 à 22h30
> Résidences Schweitzer
> Pym's pour les séniors des résidences Saint-Paul et Pasteur

Scrabble duplicate JEUX

Mardi 27 mai à 14h30
Résidence Gutenberg
2,30 €

JUIN

Bouger autrement au quotidien

ATELIERS

Mercredi 3, jeudi 12 et mardi 24 juin de 14h à 16h
Centre de Vie du Sanitas, 10 place Neuve à Tours.
Places limitées. Inscription gratuite au 02 18 96 12 30

Pétanque et goûter

JEUX

Jeudi 5 juin à 14h
Résidence Saint-Paul
Gratuit, sur inscription

Thé dansant avec DJ MUSIQUE

Jeudi 5 juin à 14h30
Résidence Les Albatros
4,55 €

Les Vendredis d'Unis-Cité ATELIERS COLLECTIF

Vendredi 6 et 13 juin de 14h à 16h
Autour des jeux de société, de la cuisine ou des activités manuelles
6-8 rue Toulouse Lautrec. Gratuit
Inscription au 06 67 18 98 73

Les Cafés en Santé CONFÉRENCE

Vendredi 6 juin à 14h
4 allée de Lombardie
« Sensibilisation aux premiers secours ». Entrée libre.
Renseignements au 02 47 28 89 66

Orchestre à l'école MUSIQUE



Mardi 10 juin à 15h
Résidence Pasteur. Gratuit
Inscription au 02 47 66 67 04

Après-midi ludique JEUX

Mercredi 11 juin à 14h30
Résidence Les Albatros
Jeudi 13 juin à 14h30
Résidence Gutenberg
2,30 €

Les jeudis de la santé CONFÉRENCE

Jeudi 19 juin de 18h30 à 20h
Hôtel de Ville de Tours
Conférence sur le thème « La juste place des écrans dans les familles »

Fête de La musique MUSIQUE

Jeudi 19 juin de 18h30 à 22h30
Résidences Arche des Noyers, Schweitzer, Saint-Paul, Pasteur, Gutenberg et Les Albatros
De 9,15 € à 24,45 €
Sur inscription auprès de chaque résidence

Parcours Patrimoine LE QUARTIER COURTELINE

Jeudi 19 juin à 10h
Rendez-vous : place de la Victoire.
Durée : 1h30. Accessible aux seniors tourangeaux dès 65 ans. Gratuit
Inscription au 02 18 96 12 01

Charpraie SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Mercredi 25 juin de 10h30 à 16h
Activités partagée avec les enfants accueillis. Pique-nique. Entre 7,80 € et 16,25 €. Circuit de ramassage au départ des résidences. Inscription à partir du 28 avril au 06 87 89 81 67

À venir

Chorale intergénérationnelle REPRÉSENTATION

Mardi 1^{er} juillet à 17h30
Espace Jacques Villeret
Gratuit, sans inscription

Banquet des seniors REPAS



Mardi 9 septembre et vendredi 3 octobre de 11h30 à 17h30

Palais des Congrès de Tours
Retrait des places auprès des Comités de quartier à partir de la mi-mai. Vous munir de votre pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

Action proposée aux personnes de 65 ans et plus résidant à Tours.
Information au 02 18 96 12 03

**Retrouvez les coordonnées
des résidences autonomie
et salles de quartier page 13
pour vous inscrire.**

info

Le CCAS à portée de clic



Pour un accès plus facile, les actualités et services du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Tours seront prochainement intégrés sur le site tours.fr, dans la rubrique Tours solidaire.

Vous y retrouverez notamment **les demandes d'aide sociale et tous les services en direction des personnes âgées** (EHPAD, résidences autonomie, service de portage de repas à domicile, service d'animation...).

> Pour en savoir plus : ccas-tours.fr



Mots croisés

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

Horizontalement

- A. Occupation sous l'Occupation.
 B. Presque fermé.
 C. Rigoriste.
 D. Aurochs. C'est du gâteau.
 E. Ferrures. Vaincu aux Champs Catalauniques.
 F. Protégée. Lettre recommandée.
 G. Plats provençaux. Le côté obscur de la vallée Perdue.
 H. Champ de bataille. Descente de bourses.
 I. Eliminai. Tube un peu secoué.
 J. Issues. Dépôt d'eau.

Verticalement

1. Opinion sur rue.
 2. Pisse en lit.
 3. Angoissante.
 4. Fleur. Paresseux.
 5. Bête. En Ré.
 6. Épuisante. Blanc qui vire au rouge à l'heure de l'apéro.
 7. Il s'envoie en l'air.
 8. C'est non. Corrige.
 9. Chrome. Sardinelle.
 10. Évêché orthodoxe.

Sudoku

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



Salade du printemps de la marmotte

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 2 pommes de terre de taille moyenne
- ▶ 2 pamplemousses
- ▶ 1 boîte de cœurs de palmier
- ▶ 1 pomme
- ▶ 150 g de maïs
- ▶ 20 crevettes décortiquées
- ▶ Vinaigre de cidre
- ▶ Sel, poivre et huile d'olive



Préparation

Faire cuire les pommes de terre à l'eau, les peler puis les couper en gros dés.

Peler à vif les pamplemousses, couper les cœurs de palmier, éplucher la pomme et la couper en huit.

Mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer et assaisonner avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

C'est frais, c'est prêt !

Pudding chômeur dans une tasse

Ingrédients pour 4 personnes

- GÂTEAU
- ▶ 25 g (3 c.s) de farine
 - ▶ 15 g (1 c.s) de cassonade
 - ▶ 1 g (1/4 c.c) de levure chimique
 - ▶ 1 pincée de sel
 - ▶ 15 g (1 c.s) de beurre ramolli
 - ▶ 30 ml (2 c.s) de lait

- SIROP
- ▶ 45 ml (3 c.s) de sirop d'érable
 - ▶ 15 ml (1 c.s) d'eau



Préparation

Le gâteau : dans un grand mug d'environ 375 ml, mélanger à la fourchette la farine, la cassonade, la levure, le sel et le beurre. Incorporer le lait. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Le sirop : dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable et l'eau. Verser sur la pâte. Déposer la tasse sur une assiette pour permettre de recueillir les dégâts si le pudding déborde de la tasse pendant la cuisson. Cuire au four à micro-ondes 1 minute. Selon la puissance du four, poursuivre la cuisson de 15 à 20 secondes ou jusqu'à ce que le gâteau soit bien cuit au centre. Laisser tiédir 5 minutes avant de manger.

Bonne dégustation !

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	R	E	S	I	S	T	A	N	C	E
B	E	N	T	R	O	U	V	E	R	T
C	P	U	R	I	T	A	I	N		H
D	U	R	E	S		N	A	N	A	N
E	T	E	S		A	T	T	I	L	A
F	A	S	S	U	R	E	E		L	R
G	T	I	A	N	S		U	B	A	C
H	I	E	N	A		K	R	A	C	H
I	O		T	U	A	I		T	H	I
J	N	E	E	S		R	O	S	E	E

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



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.



Regard sur les aidants de malades d'Alzheimer

Exposition
de l'artiste
Illés Sarkantyu

Du 5 au 20 mai 2025
Hôtel de Ville de Tours
Entrée libre

**Centre Communal
d'Action Sociale**

VILLE DE
TOURS

Accompagnants
des Malades diagnostiqués
Alzheimer
accmadial :
Université Bretagne Sud

Université
Bretagne Sud
ubs :

Découvrez toutes les informations sur ccas-tours.fr



ccas-tours.fr