

tours

anim' seniors

n°159



Tours, labellisée Ville Amie des Aînés

article p. 6

L'édito de Rachel Moussouni

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



“ C'est l'été !

Cette fin d'année scolaire a été marquée par l'obtention du label or décerné à la Ville de Tours par le Réseau Francophone des Villes Amie des Aînés (RFVAA).

Cette labellisation reflète la volonté de la municipalité de faire de Tours une ville accueillante et bienveillante pour toutes les générations.

Comme principales nouveautés de ce trimestre, je vous invite à profiter des "Découvertes estivales", une série d'activités physiques en plein air comme par exemple le mémo gym au jardin Botanique ou la marche afghane au parc Honoré de Balzac.

Nous profiterons également du premier "Banquet des séniors" le 9 septembre, un moment tant attendu où l'ambiance festive est toujours au rendez-vous.

L'été est synonyme de fortes chaleurs, alors 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, Erwan Knezevic, et Maud Ménard.

Relecture : Aurélie Dubois, Bénédicte Evrard, Manon Crouzet, Erwan Knezevic et Nadia Ben Ahmed.

Crédits photos : François Lafite, Benjamin Dubuis, V. Liorit, Maud Ménard, Freepik 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 : 3^{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 du CCAS de la Ville de Tours.

sommaire



04 vues d'ici

06 à la une

- > Tours labellisée "Ville Amie des Aînés"
- > Assemblées de Tours
- > Le Plan d'actions Bien Vieillir 2025-2028

08 santé

- > Inscription sur le registre canicule
- > Service portage de repas
- > C'est bon pour le moral !
- > Bienvenue à la retraite !

10 sport

- > Ça marche à Tours !
- > Découvertes estivales

11 solidarité

- > Le Réseau des commerçants solidaires
- > 1^{er} rendez-vous du Réseau des commerçants solidaires

12 zoom

- > La Mission Bien Vieillir et le Pôle Animation Séniors du CCAS

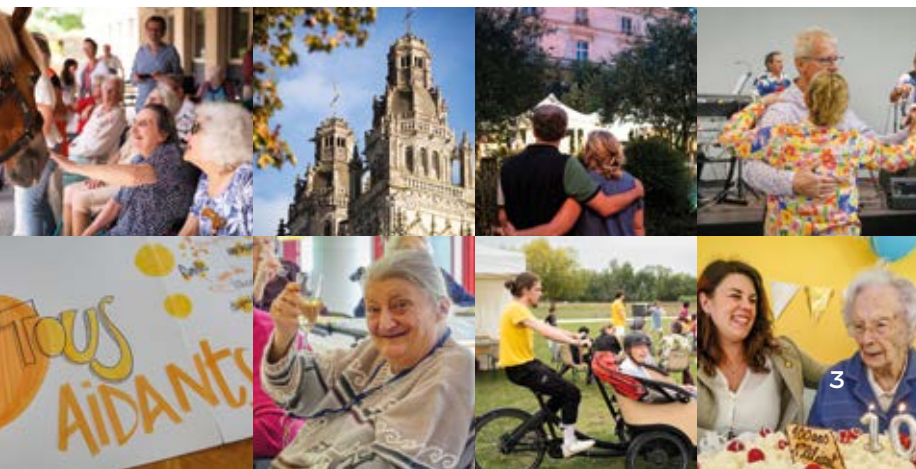
13 les résidences au cœur de la ville

14 agenda

- > Agenda de juillet à septembre
- > Info : Le CCAS à portée de clic
- > Notes

17 jeux

18 recettes de cuisine



Retrouvez plus d'actualités (photos et vidéos)

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



Parcours patrimoine

20/03/25

La Tour Charlemagne



Séances de conduite

03/25

Dans la ville de Tours



Visite de la Brigade Équestre

22/04/25

EHPAD Les Trois Rivières



Alors on danse !

24/04/25

Palais des congrès
de Tours



Réunion publique sur le plan Bien Vieillir à Tours

29/04/25

Hôtel de Ville de Tours



Dispositif Vélo-Égaux

28/04/25

Centre de vie du Sanitas

Exposition Regard sur les aidants

Du 5 au 20/05/25

Péristyle de l'Hôtel de Ville de Tours



Cours de judo

16/05/25

EHPAD Les Varennes de Loire



Courts circuits

02/25

Musée de la Vigne au Château de Moncontour



Douce parenthèse

Du 2 au 6/06/25

Les résidences du CCAS

Orchestre à l'école

10/06/25

Résidence Pasteur



Atelier Bouger autrement au quotidien

12/06/25

Centre de vie du Sanitas



Tours labellisée "Ville Amie des Aînés"

Le mardi 20 mai, la Ville de Tours a obtenu le label or décerné par le Réseau Francophone des Villes Amie des Aînés (RFVAA).

La Ville de Tours est depuis 2019 adhérente au Réseau Francophone Ville Amie des Aînés (RFVAA). Ce dernier a pour but de faciliter les échanges d'expériences entre des territoires engagés qui cherchent à développer des villes adaptées à tous les âges, permettant le vieillissement en bonne santé.

Afin d'encourager les territoires, le réseau a notamment créé un label qui vise à récompenser les collectivités ayant amélioré la prise en compte des enjeux du vieillissement dans leur politique locale.

En y candidatant, la Ville s'est notamment engagée sur 4 points :

- > **La lutte contre l'âgisme**, c'est-à-dire contre l'ensemble des discriminations fondées sur l'âge ;
- > **L'intégration des habitants dans la politique locale** à travers leur consultation lors d'ateliers

participatifs, et la participation aux instances de décision du plan Bien Vieillir ;

- > Le développement d'une **dynamique partenariale avec l'ensemble des acteurs du territoire**, publics et privés ;
- > **Une analyse transversale des enjeux liés au vieillissement**, avec la prise en compte de 8 thématiques : espaces extérieurs et bâtiments, transports et mobilité, habitat, information et communication, culture et loisirs, participation citoyenne et emploi, lien social et solidarité, autonomie services et soins.

“ Cette labellisation reflète la volonté de la municipalité de faire de Tours une ville accueillante et bienveillante pour toutes les générations, en anticipant les besoins liés à l'avancée en âge et en favorisant l'inclusion de toutes et tous dans la vie locale. ”

Assemblées de Tours

Les « Assemblées de Tours » redynamisent les anciens conseils de quartier.



Elles s'inscrivent dans la politique de démocratie permanente mise en œuvre par la Ville. Tous les habitants à partir de 11 ans, associations, collectifs d'un secteur d'une Assemblée, sont membres de droit de celle-ci. Les Assemblées œuvrent dans l'intérêt général, sont force de propositions et sont informées ou consultées pour les projets initiés et soutenus par la Ville dans leur secteur géographique. Elles se réunissent au moins 2 fois par an en réunions plénières ouvertes au public.

La démocratie permanente permet aux habitantes et habitants de s'impliquer près de chez eux, pour agir collectivement et concrètement au service de la Ville ou de leur quartier. Elle permet d'articuler démocratie participative et démocratie représentative. Proposez, échangez, exprimez-vous ! Et soyez actrices et acteurs de la transition démocratique.

Informations :

<https://decidonsensemble.tours.fr/>





Le plan d'actions Bien Vieillir 2025-2028

La définition d'un plan d'actions Bien Vieillir était indispensable pour prétendre au label « Ami des aînés ».

Le plan Bien Vieillir comprend quatre axes principaux :

Habitat

- > Faciliter le maintien à domicile grâce à l'adaptation des logements
- > Faire connaître les différents types de logements (béguinage, résidences autonomie, etc.)
- > Faciliter la mobilité d'un logement à un autre

Mobilité

- > Faciliter la marche grâce à la pose de bancs notamment
- > Lever les contraintes à l'utilisation des transports en commun en agissant sur l'offre de transports et en sensibilisant sur l'utilisation des outils numériques
- > Développer le transport solidaire

Lien social et solidarité

- > Créer des tiers-lieux intergénérationnels, espaces de rencontres et d'échanges



- > Développer les liens entre assistantes maternelles et EHPAD
- > Travailler avec les commerçants solidaires pour rendre service aux aînés
- > Développer des permanences du CCAS dans des lieux de proximité

Santé

- > Développer le sport sur ordonnance
- > Développer des outils d'accès aux soins et faire venir des professionnels du soin dans les quartiers
- > Faciliter le parcours des aidants

Par ailleurs, le plan d'actions comprend également quatre thématiques secondaires qui visent à :

- > Rénover l'espace public
- > Adapter l'offre culturelle aux besoins des seniors
- > Garantir la citoyenneté des aînés
- > Développer des formats d'information adaptés

Inscription sur le registre canicule

À l'approche de l'été et des risques de canicule, faites-vous recenser !

Dans le cadre du dispositif de veille et d'urgence institué dans chaque département, déclenché en cas de risques exceptionnels (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.

En cas de non réponse la police municipale peut intervenir au domicile.

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

Service portage de repas

En cas de difficulté pour assurer vos repas, vous pouvez contacter le Service de Portage de Repas du CCAS de Tours au 02 18 96 11 99.

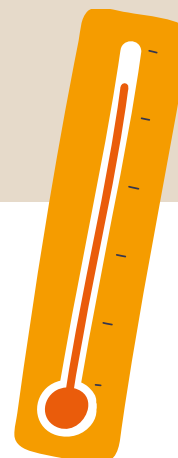


Déjà inscrits ?

Les personnes déjà enregistrées restent inscrites sur le fichier sans démarche supplémentaire, néanmoins elles peuvent signaler au CCAS de Tours tout changement intervenu (numéro de téléphone, changement d'adresse, autre personne à prévenir, etc.) ou à venir ainsi que leurs absences programmées pendant l'été.

Faites-les connaître...

Si vous connaissez une personne isolée ou fragile qui remplit ces conditions, n'hésitez pas à lui en parler.





C'est bon pour le moral !

Le CCAS de Tours, en partenariat avec l'association Brain Up, vous propose de participer gratuitement à une conférence puis à 6 ateliers « C'est bon pour le moral ! ».

La retraite donne l'occasion d'organiser son temps différemment. Chacun endosse ainsi de nouveaux rôles et prend une nouvelle place auprès de son entourage et de ses proches.

C'est aussi un temps où l'on peut se retrouver très sollicité, jusqu'à parfois se laisser déborder par son emploi du temps. Et quand bien même cette organisation serait choisie, elle se frotte parfois à des différences générationnelles : les incompréhensions ou les tensions qui en découlent peuvent générer stress et frustration.

Ainsi, pour que la retraite reste un moment de découvertes, de joies et d'épanouissement, le CCAS

de Tours, en partenariat avec l'association Brain Up, vous propose de participer aux ateliers « C'est bon pour le moral ! ».

Animés par une professionnelle en psychologie, ils permettront à chacun de faire le point sur sa situation, d'échanger et d'être conseillé, mais aussi de s'exercer avec le groupe dans une ambiance conviviale.

Ce programme gratuit, financé par la Conférence des financeurs d'Indre-et-Loire et la Carsat Centre-Val de Loire, se compose d'une conférence puis de 6 séances complémentaires de 2 heures.

Prenez dates !

Conférence :

> Lundi 15 septembre de 10h à 12h.

Séances :

> Lundis 22 et 29 septembre de 10h à 12h.

> Lundis 6, 13, 20 et 27 octobre de 10h à 12h.

> Grange du Colombier, 150 rue du Colombier (près du Lycée Vaucanson).

Inscriptions :

Auprès de Nadia au 02 18 96 12 06, en précisant vos nom, prénom, année de naissance et numéro de téléphone.

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 :

> 30 octobre

> 6, 13 et 27 novembre

> 4 et 11 décembre

de 14h à 16h à la Grange du Colombier (bus ligne 2 ou tram A, arrêt Vaucanson).

Ce programme gratuit, de 6 demi-journées 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**

Découvertes estivales

Ça marche à Tours !

Cette année, le CCAS de Tours propose deux parcours au choix au départ du parc de la Gloriette.

Le premier pour une marche de 4,13 kilomètres (autour de la Gloriette : son potager, son bocage et son pâturage) et le deuxième (de la Gloriette au Lac, en suivant les rives du Cher) de 7,13 kilomètres.

Diverses animations seront proposées : animation musicale par DJ NRYK, balades en bateau sur le Lac, table de matelotage, balade en triporteur, jeux et stands partenaires.



Ouvert à tous, des plus jeunes aux seniors et chacun à son rythme.

Inscriptions :

du mercredi 27 août au mercredi 24 septembre au 02 18 96 11 15.

Le CCAS de Tours et Siel Bleu, avec le soutien de la Conférence des financeurs d'Indre-et-Loire et de la CARSAT Centre-Val de Loire, vous invitent à participer à une série d'activités physiques en plein air.

Organisées dans les parcs de la ville, ces séances gratuites d'une durée d'1h30, sont encadrées par des professionnels et conçues pour renforcer la forme physique, maintenir l'autonomie, favoriser le lien social dans une ambiance conviviale et ludique.

Séance 1 : « Mémo Gym »

> Jeudi 10 juillet à 10h devant le bassin situé dans l'allée centrale du Jardin Botanique.

> Pour travailler la mémoire tout en faisant de l'exercice physique, cette séance combine mouvements doux et jeux cognitifs.

Séance 2 : « Marche afghane »

> Jeudi 17 juillet à 10h à l'aire de jeux du parc Honoré de Balzac.

> Cette technique de marche respiratoire, inspirée de la tradition des bergers afghans, permet de se reconnecter à son corps et à la nature. En alternant rythmes respiratoires et pas.

Séance 3 : « Prévention des chutes »

> Jeudi 24 juillet à 10h devant l'aire de jeux du parc Colbert la Source.

Afin de mieux comprendre les risques de chutes et d'apprendre à les prévenir grâce à des exercices pratiques et adaptés. Une séance spécialement conçue pour renforcer l'équilibre, la souplesse et la coordination.

Séance 4 : « Marche d'orientation »

> Jeudi 31 juillet à 10h au Parc des Grandes Brosses, arrêt de bus les Douets.

En plus de stimuler la réflexion et la mémoire, la marche est un excellent moyen de découvrir les coins cachés de ce parc tout en pratiquant une activité physique modérée.

Séance 5 : « Marche bâtons »

> Jeudi 7 août à 10h devant le parvis de la piscine du Lac de la Bergeonnerie.

La marche nordique, ou marche avec bâtons, est idéale pour solliciter l'ensemble du corps tout en préservant les articulations.

Renseignements et inscriptions :

Nadia au 02 18 96 12 06.





Le Réseau des commerçants solidaires

Depuis juin 2023, la Ville de Tours déploie le « Réseau des commerçants solidaires » : une démarche novatrice en faveur de la solidarité de proximité.

L'objectif est de renforcer la notion de solidarité dans les commerces de la ville, en identifiant celles et ceux qui souhaiteraient s'investir davantage dans des causes solidaires.

En adhérant au Réseau, ils doivent s'engager sur au moins 2 actions parmi :

- > Commerçants amis des aînés
- > Angela (pour mettre à l'abri les personnes victimes de harcèlement de rue)
- > Le Carillon (services offerts aux personnes en situation de précarité)
- > Collecte de micro-dons à partir des bornes de paiement, en faveur de projets associatifs locaux
- > Phénix (application de lutte contre le gaspillage alimentaire)
- > Proposer une action solidaire significative

Actuellement, déjà plus de 45 commerçants sont devenus « commerçants amis des aînés ».

Ils s'engagent à garantir un accueil chaleureux pour tous, à délivrer une information claire (notamment à travers l'affichage et la disposition des prix), à mettre à disposition une chaise et servir un verre d'eau si besoin, indiquer les toilettes les plus proches ou encore donner la possibilité de mettre de côté ses courses sous forme de consigne.



Pour les identifier, une vitrophanie est posée sur leur vitrine avec le logo « Commerçant ami des aînés »

La carte des commerçants solidaires est disponible sur : <https://www.tours.fr/actualites/commerçants-solidaires/>

1^{er} rendez-vous du Réseau des commerçants solidaires

Lundi 2 juin à l'EHPAD Monconseil a eu lieu le 1^{er} rendez-vous du Réseau des commerçants solidaires sur le thème "Bien vieillir à Tours".

Au programme :

- > Présentation du Réseau : son évolution et ses actualités.
- > Présentation du CCAS : ses missions, son plan Bien Vieillir et la fiche action « Commerçants amis des aînés »

Un temps d'animation et de sensibilisation comprenant 2 ateliers :

- > Parcours avec une combinaison de simulation de vieillissement afin de montrer les difficultés rencontrées par les personnes âgées dans leurs habitudes du quotidien (régler leurs achats, soulever des sacs, s'asseoir...).
- > Simulation de la maladie de Parkinson grâce à des gants : compter la monnaie, se servir un verre d'eau, écrire...



La Mission Bien Vieillir et le Pôle Animation Séniors du CCAS

La Mission Bien Vieillir et le Pôle Animation Séniors du CCAS de Tours jouent un rôle essentiel dans l'adaptation de la ville aux séniors, le développement du lien social, la lutte contre l'isolement et la promotion du bien-être des séniors et des publics fragiles.

La Mission Bien Vieillir

Coordonne le **plan Bien Vieillir à Tours**, qui a donné lieu à l'élaboration du plan d'actions 2025-2028, visant à améliorer le bien-être des séniors (adaptation de l'habitat, prévention en santé, lutte contre l'âgisme, informations sur la mobilité, etc.), en partenariat avec les services de la Ville et les acteurs du territoire.

Elle assure également le **portage de repas à domicile** et la **tenue du registre des personnes vulnérables** (registre canicule), et agit dans la **lutte contre l'isolement, en lien avec le Service animation et les associations du grand âge.**



Manon Crouzet

Chargée de Mission Bien Vieillir



Philippe Bodier

Assistant Bien Vieillir
Plan Bien Vieillir et lutte contre l'isolement au
02 18 96 12 30



Vanessa Mongard

Accueil portage de repas à domicile au
02 18 96 11 99

Le Pôle Animation Séniors

Propose tout au long de l'année un **large éventail d'activités culturelles, sportives, artistiques et de loisirs**, adaptées aux besoins et aux attentes des habitants.

Les actions menées visent à :

- > Favoriser / maintenir l'autonomie et la participation citoyenne
- > Renforcer la convivialité et les liens entre les générations
- > Permettre l'accès à la culture et aux loisirs pour tous

Parmi les activités proposées :

- > Prévention santé : gymnastique douce, maintien en forme, yoga sur chaise, tai chi chuan, qi gong, ateliers thématiques (le sommeil, la douleur...)
- > Prévention mobilité autonome : Vélo égaux, WiMoov, démonstration d'aides techniques, prévention routière (code et conduite), Merci Julie (ergothérapeute)
- > Sorties culturelles (Parcours Patrimoine, Courts Circuits, Opéra de Tours...), séjours et excursions
- > Grands événements festifs (banquets des séniors, galettes des séniors, repas à thèmes, spectacles/cafés-concerts, animations de quartier)
- > Ateliers numériques, événements intergénérationnels...



Laëtitia René

Accueil du Pôle (tous les matins)



Erwan Knezevic

Chef du pôle Animation séniors



Nadia Ben Ahmed

Animatrice



Nathalie Laugais

Animatrice



Hafida Moulay

Animatrice en résidences autonomie



Laëtitia Lainé

Animatrice en résidences autonomie



Estelle Barranger

Animatrice en résidences autonomie



Vanessa Mongard

Accueil du Pôle (lundi, mardi et jeudi après-midi)

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

Pôle Animation Séniors du CCAS de la Ville de Tours

Horaires d'accueil physique et téléphonique du public:

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et 14h à 17h / animation@ccas-tours.fr

CCAS de Tours, Pôle Animation Séniors : 2 allée des Aulnes à Tours - 02 18 96 12 01 (ou 02 18 96 11 15 - standard du CCAS : demandez le Pôle Animation Séniors).



Juillet

Petit bac

JEUX

Mercredi 2 juillet à 14h

Résidence Albatros

Mercredi 8 juillet à 14h

Résidence Gutenberg

Mercredi 9 juillet à 14h30

Résidence Arche des Noyers

2,30 €

ADC Médiation : Rencontre avec les poneys

MÉDIATION ANIMALE

Judi 3 juillet à 14h30

Résidence Arche des Noyers

Judi 17 juillet à 14h

Résidence Albatros

4,55 €



BBQ Soir

GOURMANDISES

Judi 3 juillet de 18h30 à 21h30

Résidence Gutenberg

Judi 17 juillet de 18h30 à 21h30

Résidence Schweitzer

De 9,15 € à 11,85 €

BBQ Midi

GOURMANDISES

Mercredi 9 juillet de 12h à 15h

Résidence Albatros

Mercredi 16 juillet à 12h

Résidence Arche des Noyers

Mardi 22 juillet à 12h

Résidence Pasteur

Mercredi 23 juillet à 12h

Résidence Saint-Paul

De 9,15 € à 11,85 €

Mémo Gym

DÉCOUVERTES ESTIVALES

Judi 10 juillet de 10h à 11h30

Jardin Botanique

Gratuit et sur inscription

Plus de détails page 10

Loto

JEUX

Judi 10 juillet à 14h

Résidence Schweitzer

5,40 € résidents à 8,50 € extérieurs

Marche afghane

DÉCOUVERTES ESTIVALES

Judi 17 juillet de 10h à 11h30

Parc Honoré de Balzac

Gratuit et sur inscription

Plus de détails page 10

Parcours Patrimoine

ABBAYE DE MARMOUTIER

Judi 17 juillet à 10h

Parking Chemin des Rochettes, par
le rond-point Jean Le Reste



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

Restaurant La Taverne

GOURMANDISES

Mercredi 23 juillet à 12h

Résidence Arche des Noyers

Renseignements tarifs et inscription
auprès de la résidence

Prévention des chutes

DÉCOUVERTES ESTIVALES

Judi 24 juillet de 10h à 11h30

Parc Colbert la Source

Gratuit et sur inscription

Plus de détails page 10

Muséum of Miracle

CAFÉ CONCERT

Lundi 28 juillet à 14h30

Résidence Schweitzer

4,55 €

Marche d'orientation

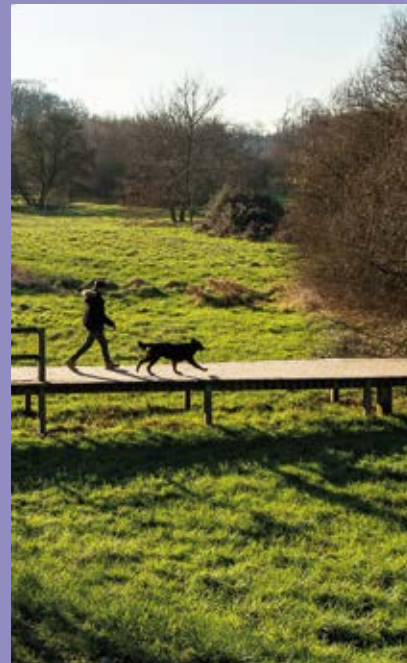
DÉCOUVERTES ESTIVALES

Judi 31 juillet de 10h à 11h30

Parc des Grandes Brosses

Gratuit et sur inscription

Plus de détails page 10



Août

Marche bâtons

DÉCOUVERTES ESTIVALES

Jeudi 7 août de 10h à 11h30

Lac de la Bergeonnerie

Gratuit et sur inscription

Plus de détails page 10

Après-midi culturel

SPECTACLE

Mardi 5 et jeudi 14 août à 14h

Résidence Pasteur

4,55 €

Renseignements programmation et inscription auprès de la résidence

Petit bac

JEUX

Mercredi 6 août à 14h

Résidence Albatros

Mercredi 20 août à 14h30

Résidence Arche des Noyers

2,30 €

Repas champêtre

GOURMANDISES

Jeudi 7 août de 12h à 15h

Résidence Gutenberg

Vendredi 8 août de 12h à 15h

Résidence Albatros

Renseignements tarifs et inscription auprès des résidences

Art Floral

NATURE

Jeudi 21 août à 14h30



Résidence Schweitzer

De 7,80 € résidents à 9,80 € extérieurs

Parcours Patrimoine

TOURS ANTIQUE

Jeudi 28 juillet à 10h

Rdv Place de la Cathédrale Saint-Gatien

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

Septembre

Banquet d'automne

REPAS

Mardi 9 septembre à 11h30



Palais des Congrès de Tours

Renseignement au 02 18 96 11 15

Distribution des places restantes

le vendredi 29 août de 9h30 à 11h30 au CCAS de la Ville de Tours (2 allée des Aulnes à Tours).

C'est bon pour le moral !

CONFÉRENCE

Lundi 15 septembre 2025 de 10h à 12h

ATELIERS

Lundis 22 et 29 septembre

Lundis 6, 13, 20 et 27 octobre de 10h à 12h

Grange du Colombier

Gratuit et sur inscription

Plus de détails page 9

Repas à thème :

Choucroute

GOURMANDISES

Mercredi 17 septembre à 12h

Résidence Arche des Noyers

De 9,15 € à 11,85 €

BBQ Midi

GOURMANDISES

Jeudi 18 septembre de 12h à 15h

Résidence Schweitzer

De 9,15 € à 11,85 €

Parcours Patrimoine

BORDS DE LOIRE



Jeudi 18 septembre à 14h

Espace Guinguette au pied de l'escalier du Pont Wilson

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

Apéro Dinatoire

GOURMANDISES

Mardi 23 septembre de 18h30 à 20h30

Résidence Gutenberg

4,55 €

Après-midi ludique

JEUX DE SOCIÉTÉ

Mercredi 24 septembre à 14h

Résidence Albatros

Loto

JEUX

Jeudi 25 septembre à 14h

Résidence Schweitzer

5,40 € résidents à 8,50 € extérieurs

Petit bac

JEUX

Vendredi 26 septembre à 14h



Résidence Gutenberg
2,30 €

« Ça Marche à Tours » MARCHE

Mercredi 1^{er} octobre à 13h15

Parc de la Gloriette

Inscriptions du mercredi 27 août
au mercredi 24 septembre 2025 en
appelant le 02 18 96 11 15.
Plus de détails page 10



Banquet d'automne

FÊTE

Vendredi 3 octobre à 11h30

Palais des Congrès de Tours

Renseignement au 02 18 96 11 15

Enfance, bêtises et friandises

SPECTACLE

Vendredi 10 octobre à 18h30

Pléiade à la Riche

Renseignement au 02 18 96 12 30

Pour vous inscrire, retrouvez les coordonnées des résidences autonomie et salles de quartier page 13

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 sont 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 animation...).

> Pour en savoir plus : ccas-tours.fr

notes



Mots croisés - spécial médecine

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

Horizontalement

- A. Déremboursé à tout-va par les temps qui courent.
 B. Essentiel pour un bon diagnostic.
 Exprime l'indifférence.
 C. Article. Versée depuis peu au médecin qui exerce en zone sous-médicalisée
 D. Un lieu d'exercice pour médecins haut gradés.
 Un vaccin administré au cabinet.
 E. Non communiqué. Grand dieu. Princesse de Kiev.
 F. Elle stridule dans tout le bassin méditerranéen.
 Parti politique.
 G. Vieille langue. Col des Alpes.
 H. Ses patients sont morts, mais il les soigne quand même. Etat idéal pour un examen clinique.
 I. Conifère. Attendri.
 J. Chevalier en jupons. Maladie humaine à qui l'on donne parfois des noms d'oiseaux.

Verticalement

1. Ça n'est pas une dépression passagère.
 2. Illégal pour le médecin marron.
 3. Accord russe. Alcool.
 4. Quand il est médical, c'est une nécessité absolue d'agir.
 5. Une base alimentaire que tout médecin doit conseiller.
 6. On en met dans la tisane... ou dans le pastis.
 Greffer.
 7. Mousse.
 8. Stupéfait. A l'entendre, il est riche.
 9. Volonté enfantine. Ces produits sont-ils bons pour la santé ?
 10. Un autre nom pour le médecin.

Sudoku

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



Salade de pêches et de fêta

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 4 pêches jaunes mûres
- ▶ Miel
- ▶ 1 tige d'oignon cébette
- ▶ 120 g de noix de pécan
- ▶ 60 g de fêta
- ▶ Huile de noix
- ▶ 1 pincée de sumac
- ▶ 6 radis roses



Préparation

Rincez et coupez les pêches en fines tranches et disposez-les sur une assiette qui supporte la chaleur du four. Versez un filet de miel et enfournez pendant 13 minutes à 190 °C.

Émincez finement en biseau la tige d'oignon cébette et disposez sur les pêches chaudes sorties du four. Concassez les noix de pécan. Versez un filet d'huile de noix sur les pêches et émiettez la feta par-dessus. Ajoutez une pincée de sumac pour une touche d'acidité. Vous pouvez ajouter quelques rondelles de radis roses et des herbes fraîches.

Astuce : vous pouvez remplacer le sumac par un filet de citron.

Carpaccio de melon et framboises aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 1 melon jaune
- ▶ 1 melon des Charentes
- ▶ 350 g de framboises
- ▶ 1 citron
- ▶ 2 cuillères à soupe de miel
- ▶ Quelques brins de basilic, de menthe et de thym citron



Préparation

Pelez, épépinez et coupez les melons en fines lamelles. Dressez-les en intercalant les variétés. Ajoutez 250 grammes de framboises.

Dans le bol d'un mixeur, réalisez un coulis avec le reste des framboises, le jus du citron, le miel et une partie des feuilles de basilic, de menthe et de thym citron.

Servez le carpaccio avec le coulis, décoré avec le reste des feuilles ciselées.

Astuce : vous pouvez parsemer d'amandes effilées torréfiées !

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

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



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.

Maëlle, Conseillère numérique

Besoin
d'un conseil
numérique ?



Sur rendez-vous
au 02 18 96 11 71

**Centre Communal
d'Action Sociale**

VILLE DE
TOURS



Découvrez toutes les informations
sur ccas-tours.fr



ccas-tours.fr