

BIEN VIEILLIR À TOURS

LE GUIDE DES SENIORS



2014 2015

ÉDITO

P.4

LE CCAS P.5

1. LE TEMPS LIBRE ET LES LOISIRS

P.6

LE SPORT P.7

LES ESPACES PUBLICS NUMÉRIQUES (EPN) P.10

TOURAINNE INTER-AGES UNIVERSITÉ P.11

ÊTRE ACTEUR DANS LA CITÉ P.12

LES BIBLIOTHÈQUES P.14

LES SORTIES ET PRATIQUES CULTURELLES P.15

LE PATRIMOINE P.16

LES ARCHIVES MUNICIPALES P.16

LES LIEUX DE SPECTACLES P.17

LES MUSÉES P.18

LES LIEUX D'EXPOSITIONS P.19

LES CINÉMAS P.20

LE CONCOURS DES MAISONS ET BALCONS FLEURIS P.21

LES JARDINS FAMILIAUX P.21

LES JARDINS ET LES PARCS P.21

LES MARCHÉS P.22

À DÉCOUVRIR ÉGALEMENT P.24

2. LE LOGEMENT

P.25

VIVRE CHEZ SOI P.26

CHOISIR UN NOUVEAU
LIEU DE VIE P.32



3. LA SANTÉ

P.36

LA PRÉVENTION P.37

LES SOINS P.43



4. LES TRANSPORTS

P.47

LES TRANSPORTS
EN COMMUN ET
TRANSPORTS ADAPTÉS
P.48

LES SENIORS
ET LA ROUTE P.51



5. CONSEILS ET CONTACTS UTILES

P.53

CONSEILS POUR
VOTRE SÉCURITÉ P.54

CONTACTS UTILES
P.55



ÉDITO

Notre société fait aujourd'hui toute leur place aux seniors, qui représentent une part de la population de plus en plus importante et qui ont légitimement des aspirations ; des besoins qui leur sont propres. Ainsi, grâce aux effets conjugués de l'allongement de la durée de la vie et de l'attractivité de notre Ville, les plus de 60 ans représentent à Tours près de 30 000 habitants, soit 21,5% de la population totale. C'est pourquoi notre Collectivité porte une attention toute particulière au bien-être comme à l'épanouissement des seniors au quotidien : cadre de vie, logement, santé, transports, équipements sportifs et culturels... Dans tous ces domaines, notre ville a de réels atouts et met tout en œuvre pour que chacun puisse s'y sentir bien. Il s'agit de mieux faire connaître l'ensemble de cette offre à la population.

C'est ainsi que les seniors impliqués dans des groupes de discussion ont proposé la réalisation de ce "Guide des seniors". Conçu avec et pour eux, il entend accompagner, aider, conseiller, fournir des réponses simples et adaptées aux questions que les seniors peuvent se poser. Il fournit en outre des renseignements parfois méconnus, des astuces, et surtout des contacts, afin que chacun puisse à tout moment trouver et actualiser l'information dont il a besoin. Enfin, ce document permettra je l'espère aux personnes âgées de profiter pleinement des attraits de Tours et de connaître l'offre globale de services proposés dans notre ville.

Puisse-t-il constituer en cela un outil utile, et contribuer au maintien de l'autonomie du plus grand nombre.

Je remercie pour finir tous ceux qui ont participé à sa réalisation, en vous en souhaitant une très bonne lecture !

SERGE BABARY

MAIRE DE TOURS

LA VILLE ET SON CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) : DES SERVICES À VOTRE DISPOSITION

Le CCAS anime une action générale de prévention et de développement social dans la commune en liaison avec les institutions publiques et privées. À ce titre, il développe différentes activités et missions, directement orientées vers les populations concernées : aides et accompagnements des familles en difficulté notamment, mais aussi des personnes âgées, des personnes handicapées, et lutte contre les exclusions. Il octroie également, selon certains critères, des aides spécifiques aux personnes en précarité.

CCAS DE TOURS

8, rue du 4 septembre 1870 C.S. 81237
37012 Tours Cedex 1 - Tél. : 02 18 96 11 15
(coût d'un appel local) - www.ccas-tours.fr

En plus de la gestion de quatre maisons de retraite et de cinq résidences foyers logements, le CCAS de la Ville de Tours propose aux seniors de la ville, une autre palette d'action via son service animation. Ces animations prennent plusieurs formes :

- **des grands rendez-vous** offerts aux plus de 65 ans résidants à Tours : un thé dansant à l'Hôtel de Ville à l'occasion de la galette des rois, le gala de printemps et le banquet d'automne au centre de congrès Vinci ainsi qu'un spectacle au grand théâtre de Tours en fin d'année.

- **une dizaine de sorties** d'une journée et deux séjours de cinq jours chaque année.
- **des dîners spectacles**, une fois par mois, salle de "La Rotonde" dans le quartier du Sanitas.
- **des après-midi jeux** (concours de belote, loto, etc.) salle de "La Rotonde" et salle "René Fonk" dans le quartier Maryse Bastié.

Les résidences foyers logements vous ouvrent leurs portes pour des animations comme pour le déjeuner, renseignements auprès de la responsable de la résidence. Si on retrouve au sein de ces résidences, des soirées à thème et des après-midi jeux, il est aussi proposé du chant choral, de la gymnastique adaptée, du Qi Gong, etc. La revue du CCAS Tours@nim'Seniors est à votre disposition au CCAS, dans les foyers logements, dans les EHPAD, dans les mairies et dans les bibliothèques.

Informations :

SERVICE ANIMATION DU CCAS DE LA VILLE DE TOURS

Résidence "les Albatros"
1, rue de Saussure 37 200 Tours
Tél. : 02 18 96 12 01 de 9h à 12h
(coût d'un appel local).



1. LE TEMPS LIBRE ET LES LOISIRS

1. LE TEMPS LIBRE ET LES LOISIRS

L'ÂGE DE LA RETRAITE SIGNIFIE DAVANTAGE DE DISPONIBILITÉ ET DE LOISIRS. LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT SE CONSACRER LIBREMENT À LEURS ACTIVITÉS FAVORITES, EN DÉCOUVRIR DE NOUVELLES, MAIS AUSSI S'IMPLIQUER DAVANTAGE DANS LE CADRE FAMILIAL OU ASSOCIATIF.

LE SPORT

Bien vieillir c'est aussi bouger et rencontrer d'autres personnes avec qui partager ces moments, il n'est jamais trop tard.

Le sport avec CitéClub

Pratiquer une activité sportive régulière procure plaisir et bien-être.

Cela peut permettre également d'éviter ou d'atténuer les problèmes de santé. Les pratiques sportives proposées par la Ville des Tours sont adaptées à l'âge et à l'état de santé.

Elles ont pour but d'harmoniser l'esprit et le corps et visent tout particulièrement le **renforcement des capacités physiques** telles que la coordination, l'**amplitude articulaire**, l'**équilibre**, le **renforcement musculaire**, la **mémoire motrice**...

La Direction des Sports de la Ville de Tours a mis en place toute une gamme d'activités physiques adaptées aux seniors à partir de 60 ans, durant l'année (hors congés scolaires).

Découverte sportive seniors

Découverte et initiation à des activités physiques adaptées, accompagnées par un éducateur sportif de la Ville de Tours.

- Du 22 sept. 2014 au 20 février 2015 : **taiso** le jeudi de 14h15 à 16h30 au Beffroi, **aquaforme** le mercredi de 11h15 à 12h à la piscine G.Bozon, **gym d'entretien** le lundi de 14h15 à 16h30 à la Rotonde (salle Clotaire Blanchard)
- Du 9 mars au 19 juin 2015 : **golf** le vendredi de 14h15 à 16h30 au Golf de la Gloriette, **aquaforme** le mercredi de 11h15 à 12h à la piscine G.Bozon, **Sports Nature** le jeudi de 14h à 16h30 à l'île Aucard

Renseignements : Direction des Sports
37, rue Galpin Thiou - Tél. : 02 47 70 86 56

Open seniors

C'est une ouverture privilégiée dans les 3 piscines municipales entre 11 h15 et 12 h, avec des conseils adaptés prodigués par les Maîtres-Nageurs Sauveteurs.

Mardi et jeudi, piscine Gilbert Bozon.
Vendredi, piscine du Mortier.
Lundi, piscine des Tourettes.

Animations ponctuelles CitéClub

Tout au long de l'année et en fonction du calendrier, des animations sont proposées aux seniors titulaires de la carte CitéClub : aquagym, initiation aux échecs, découverte de la marche nordique, aquabike...

Associations sportives

De multiples associations sportives existent à Tours et la majorité d'entre-elles sont ouvertes aux seniors. Tant pour les pratiquants que pour les dirigeants bénévoles, elles contribuent à la prévention des risques liés à l'effet de rupture sociale que peut constituer la retraite.

LES AVANTAGES DE LA CARTE CITÉCLUB

CitéClub est un projet de la Ville de Tours pour favoriser la pratique et la découverte du sport. Tout au long de l'année, CitéClub propose des animations et des initiations réservées aux abonnés, des tarifs préférentiels dans les piscines et à la patinoire, des offres privilégiées pour les matchs et événements sportifs et des accès aux entraînements des grands clubs tourangeaux. À partir de 60 ans, les tarifs annuels sont avantageux : 5 € pour les habitants de Tours (tarif normal : 10 €) et 10 € pour les habitants hors Tours (tarif normal : 15 €). Pour vous inscrire et pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.citeclub.tours.fr

Quelques sites majeurs de Tours destinés à la pratique ou au spectacle sportif :**STADE DE LA VALLÉE DU CHER**

5, rue Camille Danguillaume

STADE TONNELLÉ

55, boulevard Tonnelé

STADE DE GRANDMONT

2, avenue de Sévigné

PISCINE GILBERT BOZON

35, rue Galpin Thiou

PISCINE DES TOURETTES

60, rue du Pas-Notre-Dame

PISCINE DU MORTIER

2 ter, rue de la Bassée

CENTRE AQUATIQUE DU LAC

275, avenue de Grammont

PATINOIRE

27, rue de l'Elysée

CENTRE MUNICIPAL DES SPORTS

1, boulevard de Lattre de Tassigny

SALLE DE REMISE EN FORME - CLOTAIRE BLANCHARD

65, avenue du Général De Gaulle

HALLE MONCONSEIL

75, rue de la Chapelle

PÔLE NAUTIQUE DU CHER

10, quai Georges Vallerey

STADE DES TOURETTES

60, rue du Pas-Notre-Dame

Les sites naturels pour pratiquer le footing, la marche, le fitness...**PARC DE LA COUSINERIE**

Rue de Suède

ÎLE HONORÉ DE BALZAC

Avenue de Grammont

ÎLE AUCARD

Quai Paul Bert

LAC DE LA BERGEONNERIE

Quartier des 2 Lions

Parcours de fitness en accès libre :

Lac de la Bergeonnerie, Parc de Sainte Radegonde

Pour en savoir plus

Vous pourrez vous procurer la plaquette des Activités et Animations Sportives Municipales saison 2014-2015, à la Mairie de Tours et ses annexes, à la Direction des Sports, dans les piscines municipales, à la Patinoire, ou en téléchargement sur le site Internet de la Ville : www.tours.fr.

Renseignements

DIRECTION DES SPORTS DE LA VILLE DE TOURS

37, rue Galpin Thiou - 37000 Tours
Tél. : 02 47 70 86 56 - 02 47 70 86 03
sport@ville-tours.fr - www.tours.fr
Accueil et inscriptions ouvert de 8h45 à 16h30

POUR S'INITIER À INTERNET : LES ESPACES PUBLICS NUMÉRIQUES (EPN)

**VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR
L'INFORMATIQUE OU VOUS
LANCER SUR INTERNET,
MAIS VOUS NE SAVEZ PAS
PAR OÙ COMMENCER ? VOUS
SOUHAITEZ COMMUNIQUER
AVEC VOS PROCHES ?**

La Ville de Tours, en partenariat avec la Région et l'État, a créé 16 EPN où vous pouvez accéder gratuitement à un ordinateur connecté à Internet.

Ces espaces ont pour objectif de permettre à chacun de s'initier aux technologies de l'information et de la communication et ils s'adressent à tous, du débutant souhaitant

découvrir ces outils au surfeur plus aguerri qui a besoin d'un lieu pratique. Vous pouvez accéder aux EPN suivant 3 modalités : en accès libre aux ordinateurs, en bénéficiant d'un soutien ou bien en suivant une initiation. Pour plus d'informations sur les modalités de formation et d'inscription téléphonez au 02 47 21 64 24. Le planning des ateliers se trouve sur le site www.tours.fr (rubrique au quotidien / Espaces Publics Numériques).

QUELQUES CONSEILS CONCERNANT INTERNET :

- Protégez votre ordinateur en installant un logiciel antivirus, un logiciel anti-espion, un pare-feu, régulièrement mis à jour.
- Réalisez vos achats uniquement sur les sites de confiance, dont l'adresse au moment de la transaction commence par "https".
- L'apparition d'icônes en bas du navigateur (cadenas et clés) est un gage de sécurité.

- Ne répondez jamais à un courriel d'un établissement bancaire vous demandant les identifiants de connexion de votre compte en ligne, vos coordonnées bancaires.
- Si vous avez un doute sur la provenance d'un courriel, ne l'ouvrez pas.
- Si vous êtes victime d'une escroquerie sur internet : signalez-le en priorité à votre banque, puis déposez plainte à votre commissariat de police ou à votre brigade de gendarmerie.
- Pour signaler un courriel ou un site internet d'escroqueries : www.internet-signalement.gouv.fr

UNIVERSITÉ DU 3^e ÂGE : TOURAINÉ INTER-AGES UNIVERSITÉ

La retraite offre aux esprits curieux la possibilité de reprendre leurs études ou tout simplement de retrouver le plaisir d'apprendre ou de lire. Touraine Inter-Ages (T.I.A.) est forte de plus de 2 700 adhérents. Elle est située à La Camusière à Saint-Avertin. Son téléphone : 02 47 25 10 98. Son courriel : tours.inter.agdes@orange.fr. Son site : www.tours-interages.com.

Elle gère près de 100 activités différentes dont voici un échantillon :

- artistiques (peinture, danse, théâtre, etc.)

- culturelles (conférences, cours d'histoire, égyptologie, graphologie, généalogie, jeux)
- linguistiques (7 langues sont enseignées)
- physiques (gymnastique chinoise et arts martiaux, yoga, cyclotourisme, randonnées pédestres, natation, tennis, golf)
- sociétales (école de bridge, œnologie, voyages)
- multimédia (bases de l'informatique, création d'un site, art graphique, sons et musiques numériques, réseaux sociaux, Smartphones, etc.)

ÊTRE ACTEUR DANS LA CITÉ

TOURS OFFRE UN TISSU ASSOCIATIF RICHE ET VARIÉ ET SOUTIEN EN VERSANT UNE SUBVENTION MUNICIPALE PLUS DE 500 ASSOCIATIONS.

La très grande majorité de ces associations est ouverte aux seniors et une partie d'entre elles conduit des activités dédiées au public des seniors. L'implication des seniors dans la vie associative a un double effet positif :

- pour les seniors, cela contribue à la prévention des risques liés à l'effet de rupture sociale que peut constituer la retraite.
- pour la vie associative et la collectivité en général, cela concourt à alimenter le vivier des bénévoles et à accroître l'offre de services et de loisirs, aux côtés des services publics et des services marchands.

L'engagement bénévole, et plus particulièrement celui des seniors, est donc tout à fait indispensable au vivre ensemble. C'est la raison pour laquelle la collectivité soutient le tissu associatif en lui apportant des concours financiers, des locaux et des appuis de diverses natures.

Parallèlement à ce soutien aux associations, et dans un souci de complémentarité, la ville gère et développe certaines activités à destination de toutes les catégories de la population, dont les seniors.

Retrouvez la liste de ces associations sur le site de la Ville de Tours (www.tours.fr) dont voici quelques exemples :

France Bénévolat Touraine

L'antenne tourangelle France Bénévolat Touraine a pour vocation de mettre en relation les futurs bénévoles selon leurs aspirations et les associations qui ont des besoins importants de bénévoles pour mener à bien toutes les actions.

FRANCE BÉNÉVOLAT TOURAINE

9 av. St Lazare à Tours - Tél. : 02 47 66 36 81
francebenevolattouraine@orange.fr
www.francebenevolat.org

Permanences : lundi et jeudi de 14h30 à 17h30

Relais Amical Malakoff Médéric

Cette association de 420 adhérents défend des valeurs telles que la solidarité, l'entraide intergénérationnelle et le maintien des liens sociaux. Ce relais propose des actions en faveur de la prévention santé et du bien-vieillir : ateliers de mémoire, randonnées, Qi-Gong-relaxation, etc.

RELAIS MALAKOFF MÉDÉRIC TOURAINE BERRY

195 rue Auguste Chevallier
 Tél. : 02 47 66 96 51
rammtouraineberry@orange.fr

Les Clubs de retraités

Il en existe plusieurs sur la ville ; citons à titre d'exemple celui de la MGEN (Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale). Ce Club organise beaucoup d'activités (physiques, artistiques, culturelles, etc.) et des services sociaux. Son fonctionnement est assuré bénévolement par certains membres.

MGEN CLUB DE RETRAITÉS

30, Quai de Portillon
 37540 Saint-Cyr-sur-Loire
 Tél. : 02 47 51 14 55

Les Conseils de la Vie Locale (CVL)

Au nombre de quatre sur la Ville, de Tours, les CVL sont composés de quatre collègues : élus, services, citoyens et associations. Le renouvellement se fait chaque année au mois d'octobre par un tirage au sort sur les listes électorales et un appel à volontariat (Tours Infos de septembre, site Internet de la Ville, distribution de flyers sur les marches et dans les lieux publics). Si vous avez des questions à faire remonter aux CVL, il suffit d'écrire au Coordonnateur :

ANTOINE CAVALIER, SERVICE DE LA COHÉSION SOCIALE

Mairie de Tours
 1 à 3 rue des Minimes
 37926 Tours Cedex 9
 Tél. : 02 47 31 39 51
cvl@ville-tours.fr

LES BIBLIOTHÈQUES

La Bibliothèque municipale de Tours se compose de trois médiathèques (livres, revues, textes lus, CD et DVD) et quatre bibliothèques ouvertes à tous : une seule carte d'abonnement permet d'emprunter dans tous ces lieux. La consultation sur place et toutes les animations sont gratuites.

Les seniors trouveront notamment des livres en grands caractères, des liseuses (livres électroniques permettant d'agrandir les caractères), des loupes de lecture et des services numériques sur place ou à distance (livres numériques, auto-formation, encyclopédies, presse, bornes d'écoute musicale...).

L'inscription est de 10,50 € pour les habitants de Tour(s)plus et de 21 € pour les habitants hors communauté d'agglomération.

Elle est gratuite notamment pour les personnes âgées et les adultes handicapés bénéficiaires de l'allocation de solidarité.

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Horaires et renseignements : 02 47 05 47 33
www.bm-tours.fr - contact@bm-tours.fr

Tours Centre

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

2 bis, avenue André Malraux
Tél. : 02 47 05 47 33

BIBLIOTHÈQUE PAUL CARLAT

10, place Neuve - Tél. : 02 47 31 39 01

BIBLIOTHÈQUE ET LUDOTHÈQUE DE LA ROTONDE

Spécialisée jeunesse
Mail du Petit Prince - Tél. : 02 47 20 52 18

Tours Nord

MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS MITTERRAND

2, Esplanade François Mitterrand
Tél. : 02 47 54 30 42

Tours Sud

BIBLIOTHÈQUE DES RIVES DU CHER

2 bis, Boulevard Winston Churchill
Tél. : 02 47 64 60 63

BIBLIOTHÈQUE DE LA BERGEONNERIE

Allée Aimée de la Rochefoucault
Tél. : 02 47 28 72 89

MÉDIATHÈQUE DES FONTAINES

11, rue de Saussure
Tél. : 02 47 74 56 30

LES SORTIES ET PRATIQUES CULTURELLES

Vous pouvez vous rapprocher des centres socioculturels et des comités de quartiers qui proposent souvent, en dehors des activités tous publics, des actions ciblées pour les seniors. Vous trouverez l'ensemble de ces adresses dans le guide pratique de la Ville de Tours, disponible dans les mairies, mairies annexes et mairies de quartier.

CENTRE SOCIOCULTUREL COURTELINE

44-48, rue Georges Courteline
Tél. : 02 47 76 02 67
www.courteline.fr

La Maison des Associations Culturelles de Tours (MACT)

Située place Plumereau, la MACT est une antenne décentralisée de la direction des affaires culturelles de la Ville de Tours. Elle est un lieu d'information sur les événements, les activités culturelles et artistiques proposés par le monde associatif.

Elle apporte un soutien aux associations culturelles en informant, conseillant et accompagnant les porteurs de projets.

CENTRE SOCIOCULTUREL LÉO LAGRANGE SUD

Impasse Johann Strauss
Tél. : 02 47 48 00 22
www.leo-tours.org

CENTRE SOCIOCULTUREL LÉO LAGRANGE TOURS NORD GENTIANA

90, avenue Maginot - Tél. : 02 47 49 01 20
www.leo-tours.org

ASSOCIATION DES USAGERS DES CENTRES SOCIAUX GIRAudeau ET MARYSE BASTIÉ

84, rue Auguste Chevallier
Tél. : 02 47 38 56 90

ASSOCIATION VIVRE ENSEMBLE AUX RIVES DU CHER

52, boulevard Winston Churchill
Tél. : 02 47 37 62 38

La MACT gère également la salle de spectacles Jean de Ockeghem dont l'usage est réservé en priorité aux associations culturelles.

LA MACT

5, place Plumereau
Tél. : 02 47 20 71 95 - mact@ville-tours.fr
Ouvert du mardi au vendredi de 11h à 18h

LE PATRIMOINE

Dans le cadre du label national Ville d'art et d'histoire, le service patrimoine de la Ville de Tours conçoit et coordonne des actions en faveur de la mise en valeur et de l'animation du patrimoine. Des vestiges archéologiques, à l'architecture du XXI^e siècle, le service s'attache à donner les clés de lecture de la ville à travers son histoire urbaine et la mémoire de ses quartiers. Le service propose des visites et des animations, destinées à tous, réunies dans le programme trimestriel "Laissez-vous conter Tours". Ce programme

consultable sur le site internet est également disponible dans les principaux établissements municipaux et à l'Office de Tourisme. Nombreuses publications thématiques sont aussi disponibles gratuitement (Laissez-vous conter les sites martiniens, François Sicard, les Mame, l'église Saint-Julien, Notre-Dame-la-Riche...).

Pour tout renseignement :

SERVICE PATRIMOINE

Tél. : 02 47 21 61 88
animation-patrimoine@ville-tours.fr

LES ARCHIVES MUNICIPALES

Les Archives municipales sont détentrices de la mémoire collective de notre ville. Elles conservent tous les documents qui ont une valeur officielle, depuis 1035 à nos jours. Gratuitement accessibles à tous, elles permettent d'aborder tous les sujets : la généalogie et la vie familiale avec les registres d'état-civil qui débutent en 1535, l'urbanisme, les monuments, les loisirs, les guerres, les personnages célèbres. Les Archives organisent régulièrement des expositions et éditent des plaquettes sur l'histoire locale.

LA SECTION CONTEMPORAINE

Les documents de 1945 à nos jours
Mairie de Tours - 1 à 3, rue des Minimes
Tél. : 02 47 21 69 55
Du lundi au vendredi 9h-12h

LA SECTION HISTORIQUE

Archives anciennes (1035 à 1790), modernes (1790 à 1945), les archives privées, une bibliothèque spécialisée, des journaux et périodiques locaux, etc.
Place Saint-Eloi (à l'extrémité du bd Béranger)
Tél. : 02 47 21 61 81
Du lundi au vendredi 8h45-12h
et 13h45-17h15

LES LIEUX DE SPECTACLES

GRAND THÉÂTRE-OPÉRA DE TOURS ET ORCHESTRE SYMPHONIQUE RÉGION CENTRE-TOURS

34, rue de la Scellerie - Tél. : 02 47 60 20 20
theatre@ville-tours.fr - www.operadetours.fr

CENTRE DRAMATIQUE RÉGIONAL DE TOURS - THÉÂTRE OLYMPIA, DIRECTION JACQUES VINCEY

7, rue de Lucé - Tél. : 02 47 64 50 50
contact@cdrtours.fr - www.cdrtours.fr
Billetterie ouverte du lundi au vendredi de
12h à 18h et les samedis de spectacle à
partir de 14h. Le CDRT propose des tarifs
pour les personnes de plus de 65 ans.

CENTRE CHORÉGRAPHIQUE NATIONAL DE TOURS DIRECTION THOMAS LEBRUN

Lieu de création consacré à la danse contemporaine, le CCNT dirigé par Thomas Lebrun, a pour mission de soutenir la création, proposer des spectacles et sensibiliser tous les publics à l'art chorégraphique. Spectacles, heures curieuses, rencontres, stages, cours réguliers : tout un programme pour mieux découvrir la danse !
47, rue du Sergent Leclerc
37000 Tours - Tél. : 02 47 36 46 00
www.ccntours.com
Contact : Anais Miltenberger - 02 47 36 46 07
anais.miltenberger@ccntours.com

LE PETIT FAUCHEUX SCÈNE DE MUSIQUES ACTUELLES JAZZ ET MUSIQUE IMPROVISÉE

12, rue Léonard de Vinci
Tél. 02 47 38 91 18
www.petitfauchoux.fr

CENTRE DE CONGRÈS VINCI

26, Boulevard Heurteloup
Tél. : 02 47 70 70 70
courrier@vinci-conventions.com
www.vinci-conventions.com

SALLE JEAN DE OCKEGHEM

15, Place de Châteauneuf
Contact : maison des associations
culturelles (MACT) - mact@ville-tours.fr
Tél. : 02 47 20 74 35

LE GRAND HALL

Parc des Expositions
Tél. : 02 47 32 37 10
infoparc@tours-evenements.com
www.tours-evenements.com

CENTRE DE VIE DU SANITAS

10, Place Neuve
Tél. : 02 47 31 39 00
centredesviesanitas@ville-tours.fr

SALLE POLYVALENTE DES HALLES

Place Gaston Paillhou
resa-salles-materiel@ville-tours.fr
Tél. : 02 47 21 66 12

LES MUSÉES

Retrouvez et suivez les musées de Tours sur Facebook www.facebook.com/musees.de.tours

LA CARTE MULTI-VISITES DES MUSÉES DE TOURS / 8€

CETTE CARTE, VENDUE 8€ DANS LES MUSÉES, EST VALABLE UN AN. ELLE PERMET DE BÉNÉFICIER D'UNE ENTRÉE DANS CHACUN DES MUSÉES DE LA VILLE.

Muséum d'histoire naturelle

Tout au long de l'année, vous pourrez découvrir les animaux du monde ainsi que la faune et les fossiles de la Touraine grâce à des expositions permanentes et temporaires. Un espace vivarium permet d'observer de nombreuses espèces vivantes. Une bibliothèque dédiée aux sciences de la vie et de la Terre est en accès libre et gratuite.

MUSÉUM D'HISTOIRE NATURELLE

3, rue du Président Merville
Tél. : 02 47 64 13 31 - museum@ville-tours.fr
www.museum.tours.fr
Ouvert du mardi au vendredi : 10h-12h et 14h-18h, samedi et dimanche : 14h-18h.
Tarifs : 1,50 € (pour les + de 65 ans) / 3 € (plein tarif) / gratuit pour les enfants de moins de 12 ans et les demandeurs d'emploi.

LETTRÉ D'INFORMATION

RECEVEZ PAR MAIL, LA LETTRE MENSUELLE D'INFORMATION DES MUSÉES ET DU CHÂTEAU DE TOURS. INSCRIVEZ-VOUS AUPRÈS DE LA DIRECTION DES AFFAIRES CULTURELLES : 02 47 21 64 98
OU a.jeandrot@ville-tours.fr

Musée des Beaux-Arts

Le musée est doté de riches collections de peintures, de sculptures et de mobilier. Sa programmation est très diversifiée : des expositions temporaires, des conférences, des concerts, des visites des collections permanentes, des visites thématiques : une heure, une œuvre, etc.

MUSÉE DES BEAUX-ARTS

18, place François Sicard
Tél. : 02 47 05 68 82
musee-beauxarts@ville-tours.fr
www.mba.tours.fr
Ouvert tous les jours (sauf le mardi) : 9h-12h45 et 14h-18h (9h-18h pendant les expositions temporaires). Tarifs : 2,50 € (pour les + de 65 ans) / 5 € (plein tarif) / gratuit pour les enfants de moins de 12 ans, demandeurs d'emploi et le 1^{er} dimanche de chaque mois.

Musée Saint-Martin

Installé dans la chapelle Saint-Jean (13^e siècle), le musée conserve les précieux vestiges des basiliques qui se sont succédé sur le tombeau de saint Martin ainsi que des œuvres importantes évoquant l'art au Moyen-Âge en Touraine. Le musée évoque également l'histoire du quartier de Châteauneuf.

MUSÉE SAINT-MARTIN

3, rue Rapin - Tél. : 02 47 64 48 87
Ouvert de mi-mars à mi-novembre : mercredi au dimanche 9h30-13h et 14h-17h30. Tarifs : 1 € (pour les + de 65 ans) / 2 € (plein tarif) / gratuit pour les moins de 12 ans, les demandeurs d'emploi et le 1^{er} dimanche de chaque mois.
Fermeture pour travaux en 2015.
Réouverture prévu pour le 1 700^e anniversaire de St-Martin 1^{er} trimestre 2016

Musée du Compagnonnage

Ce musée présente l'histoire du Compagnonnage, les métiers, les traditions, les légendes, les techniques et les chefs-d'œuvre.

MUSÉE DU COMPAGNONNAGE

8, rue Nationale - Tél. : 02 47 21 62 20
museecompagnonnage@ville-tours.fr
www.museecompagnonnage.fr
Ouvert tous les jours, sauf le mardi, 9h-12h30 et 14h-18h. Tarifs 2014 : 3,70 € (pour les + de 65 ans) / 5,30 € (plein tarif) / gratuit pour les enfants de moins de 12 ans et les demandeurs d'emploi.

LES LIEUX D'EXPOSITIONS

CENTRE DE CRÉATION CONTEMPORAINE

53-55, rue Marcel Tribut
Tél. : 02 47 66 50 00 - ccc.art@wanadoo.fr
www.ccc-art.com
Ouvert du mercredi au dimanche de 14h à 18h.

CHÂTEAU DE TOURS

Jeu de Paume - Hors les murs
25, avenue André Malraux
Tél. : 02 47 70 88 46 ou 02 47 21 61 95
Ouvert du mardi au vendredi de 14h à 18h et le samedi et dimanche de 14h15 à 18h.

PÉRISTYLE DE L'HÔTEL DE VILLE

Place Jean Jaurès
Ouvert du lundi au samedi de 14h à 18h.

ATELIER D'HISTOIRE DE TOURS

25, avenue André Malraux
Tél. : 02 47 70 88 71
Ouvert les mercredis et samedis de 14h à 18h.

LES CINÉMAS

La Cinémathèque

La Cinémathèque propose une promenade dans l'histoire du cinéma, avec des films d'horizons et d'époques différents, des grands classiques ou des œuvres oubliées, inconnues. Cette année, l'Europe est mise à l'honneur, avec une très large sélection de films européens, de l'Espagne à la Suède en passant par l'Allemagne, la Grande Bretagne, l'Italie, la France. Des temps forts seront proposés : le début d'un cycle consacré à la Grande Guerre au cinéma, des hommages à William Wellman, Bo Widerberg, Jean Grémillon et Jacques Becker. Tous les films sont projetés en version originale sous-titrée.

Les séances ont lieu chaque lundi à 19h30, de la mi-septembre à la mi-juin, aux cinémas Studio, 2 rue des Ursulines.
Tarifs : de 5 € à 8,60 €.

LA CINÉMATHÈQUE

7, rue des Tanneurs - Tél. : 02 47 21 63 95
cinematheque@ville-tours.fr
www.cinematheque-tours.fr

Les Cinéma Studio (7 salles)

Le cinéma Les Studio, complexe indépendant, propose des films étrangers en version originale, des sorties nationales, des films Art et essai ou recherche, du cinéma d'auteur, des cinématographies de pays, des rencontres avec des réalisateurs, des acteurs, des festivals, des rétrospectives...

LES CINÉMAS STUDIO

2, rue des Ursulines
Programme : Tél. 08 36 68 37 01
www.studiocine.com

Méga Cgr

MÉGA CGR 2 LIONS

(12 salles)
42, rue Marcel Mérieux
Tél. : 08 92 68 85 88 - www.cgrcinemas.fr

MÉGA CGR CENTRE

(8 salles)
4, Place François Truffaut
Tél. : 08 92 68 85 88 - www.cgrcinemas.fr

Tarif CGR spécial Seniors : 6,90 € à toutes les séances et tous les jours de la semaine (y compris le week-end). Tarif Fil Bleu : 5,80 € tous les jours de 10h30 à 23h sur présentation de la carte Fil Bleu avec abonnement mensuel en cours de validité.

LE CONCOURS DES MAISONS ET BALCONS FLEURIS

Organisé à Tours depuis de nombreuses années, ce concours rassemble près de 200 participants dont le jardin ou le balcon fleuri(s) sont visibles depuis la rue. Vous pouvez vous renseigner auprès de la Direction des Parcs et Jardins

de la Ville de Tours. Le jury (service des parcs et jardins, pépiniéristes, paysagistes) s'attachera, entre autres, à la qualité de la décoration florale, à l'originalité des plantes, à l'aménagement général et à l'entretien.

LES JARDINS FAMILIAUX

Les Jardins Familiaux de la Ville de Tours comptent aujourd'hui 1300 parcelles réparties sur 18 sites de l'agglomération Tourangelle. La Ville de Tours a réparti l'ensemble de ces parcelles au profit d'associations de jardiniers qui prennent en charge la bonne gestion du site : attribution des jardins, relations de voisinage, suivi des parties communes.

Vous souhaitez louer un jardin familial : imprimer la demande de location « Les Jardins Familiaux mode d'emploi » disponible sur www.tours.fr

LES JARDINS ET LES PARCS

**ADMIRER LES ARBRES
REMARQUABLES OU LE
RAFFINEMENT DES MÉLANGES
FLEURIS, SE PROMENER AU
BORD DE LA LOIRE OU VIVRE
LA NATURE EN VILLE...**

À Tours, vous trouverez des espaces de respiration dans la ville pour votre bien-être au quotidien : le Jardin Botanique (parc avec jeux pour enfants, animaux dont mini-ferme, serres de collections...), le Jardin des Prébendes classé "Jardin →

remarquable” en 2004 (jeux pour enfants), le Jardin François Sicard, le Jardin du Musée des Beaux-arts, le Jardin Mirabeau, etc. Quatre parcs de Tours accueillent des animaux domestiques ou sauvages, ou une cinquantaine d’espèces de mammifères, oiseaux et tortues sont présentées gratuitement au public : jardin

Botanique, parcs forestiers Larçay les Hâtes, parc Honoré de Balzac et parc Ste-Radegonde. Dans le Parc forestier de Larçay - les Hâtes, le public peut emprunter une calèche tirée par un cheval de trait et conduite par des jardiniers qui vous guident et vous font découvrir les richesses de la forêt.

LES MARCHÉS

Le cœur des quartiers bat souvent au rythme des marchés. Haut en couleur et riche en parfum, le marché cultive ses différences avec vivacité et gourmandise.

Tours se distingue par la présence de nombreux marchés dans le centre-ville mais aussi dans les quartiers. Tous les jours à l’exception du lundi, il y a au moins un marché à Tours :

Le mardi

HEURTELOUP

Boulevard Heurteloup
(quartier Centre)
De 8h à 12h30

ST-PAUL

Place Saint-Paul
(quartier Sanitas-Rotonde)
De 8h à 12h30

PAUL-BERT

Place Paul Bert
(quartier Paul Bert)
De 8h à 12h30

Le mercredi

CARREAU DES HALLES

Place des Halles (quartier Centre)
De 8h à 12h30

BEAUJARDIN

Place Beaujardin (quartier Beaujardin)
De 8h à 12h30

PLACE COTY

Place du Président Coty (quartier St-Symphorien)
De 8h à 12h30

LES FONTAINES

Avenue Stendhal (quartier les Fontaines)
De 8h à 12h30

MARCHÉ À LA FERRAILLE, FRIPERIE, BROCANTE

Place de la Victoire (quartier Centre)
De 7h à 17h

MARCHÉ AUX FLEURS ET FORAIN

Boulevard Béranger (quartier Centre)
De 8h à 19h

Le jeudi

STRASBOURG

Place de Strasbourg
(quartier Lakanal-Strasbourg)
De 8h à 12h30

VELPEAU

Place Velpeau
(quartier La Fuye-Velpeau)
De 8h à 12h30

BEFFROI

Place du Nord
(quartier Europe)
De 8h à 12h30

Le vendredi

SAINT PAUL

Place Saint-Paul (quartier Sanitas-Rotonde)
De 8h à 12h30

BLANQUI

Place Saint Pierre Ville (quartier Cathédrale)
De 8h à 12h30

RIVES DU CHER

Place Nicolas Poussin (quartier Rives du Cher)
De 8h à 12h30

MARCHÉ GOURMAND

Place de la Résistance (quartier Centre)
Uniquement le 1^{er} vendredi de chaque mois,
de 16h à 22h

BROCANTE

Rue de Bordeaux (quartier Centre)
Uniquement le 1^{er} et 3^e vendredi
de chaque mois, de 8h à 19h

Le samedi

CARREAU DES HALLES

Place des Halles (quartier Centre)
De 8h à 12h30

BEAUJARDIN

Place Beaujardin (quartier Beaujardin)
De 8h à 12h30

PLACE COTY

Pl. du Président Coty (quartier St-Symphorien)
De 8h à 12h30

LES FONTAINES

Avenue Stendhal (quartier les Fontaines)
De 8h à 12h30

MARCHÉ À LA FERRAILLE, FRIPERIE, BROCANTE

Place de la Victoire (quartier Centre)
De 7h à 17h

MARCHÉ AUX FLEURS ET FORAIN

Boulevard Béranger (quartier Centre)
De 8h à 19h

MARCHÉ ARTISANAL

Place des Halles (quartier Centre)
De 8h30 à 19h

Le dimanche

MAINE

Rue d'Arnhem (quartier Europe)
De 8h à 12h30

VELPEAU

Place Velpeau (quartier La Fuye-Velpeau)
De 8h à 12h30

RABELAIS

Place Rabelais (quartier Rabelais-Tonnellé)
De 8h à 12h30

BROCANTE

Boulevard Béranger (quartier Centre)
Uniquement le 4^e dimanche de
chaque mois, de 8h à 19h

À DÉCOUVRIR ÉGALEMENT

Tours sur Loire

Guinguette à Tours au pied du pont
Wilson, ouvert de mai à septembre

Le parcours Loire à Vélo

www.loireavelo.fr

La batellerie de Loire

association Boutavant
www.boutavant.com

PLUS DE RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE L'OFFICE DU TOURISME

78 - 82 rue Bernard Palissy
37000 Tours
Tél. 02 47 70 37 37
www.tours-tourisme.fr

Ateliers culinaires

Un samedi par mois, atelier
culinaire thématique suivi de son
repas, animé par un chef étoilé.
Renseignements et inscriptions
auprès de Nathalie BOIS-GIGOU
au 02 47 88 51 18

www.cfa-tours.fr (rubrique
"ateliers culinaires")

CFA DE LA VILLE DE TOURS

8, allée Roger Lecotté
37100 TOURS



2. LE LOGEMENT

IL EST IMPORTANT DE PRÉPARER SA VIEILLESSE, L'ANTICIPER POUR MIEUX L'ACCEPTER, POUR ÉVITER LES RISQUES D'ACCIDENTS, DE DÉPENDANCE ET D'ISOLEMENT ET POUR RESTER LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE CHEZ SOI, UN SOUHAI T DE LA MAJORITÉ DES FRANÇAIS. PLUSIEURS STRATÉGIES SONT POSSIBLES :

- Lorsqu'on est jeune senior, il est important d'envisager son parcours résidentiel pour les années à venir, et d'étudier un éventuel changement de logement vers un logement d'un usage aisé et à proximité des commerces, des services, afin de rendre possible une autonomie la plus longue possible.
- Rester chez soi le plus longtemps possible tout en étant dans des conditions de vie les plus confortables possibles est envisageable par quelques aménagements techniques ainsi que par la mise en place d'aides à domicile.
- Par ailleurs, de plus en plus de solutions diversifiées existent pour correspondre aux besoins de tous les publics (appartement, services, vie en collectivité...)

VIVRE CHEZ SOI

Adapter son logement

Rester chez soi, vivre avec ses habitudes dans son quartier, c'est le souhait de chacun d'entre nous. Propriétaire ou locataire de votre logement, des travaux d'adaptation sont parfois indispensables comme le remplacement de la baignoire par une douche avec barre murale, l'élargissement de la porte de la salle de bains, etc.

Des aides de l'État, des collectivités locales et des caisses de retraite existent en ce qui concerne le parc privé. La Ville de Tours vous aide à clarifier les démarches nécessaires pour adapter votre logement, que vous soyez locataire dans le parc social, dans le parc privé ou propriétaire.

Pour être accompagné dans vos démarches, vous pouvez contacter :

LA DIRECTION DES SOLIDARITÉS DE LA MAIRIE DE TOURS

Régine Gentilhomme, chargée de la Mission Seniors, bureau 205, 2^e étage de la mairie centrale - Tél. : 02 47 21 64 89
solidarites@ville-tours.fr

À travers la démarche Seniors habitat conseil, la Ville de Tours a établi des partenariats particuliers avec les bailleurs de logements sociaux et identifier des référents, dont vous trouverez les noms ci-dessous :

Le parc social

TOURS HABITAT

M^{me} Dos santos, Tél. : 02 47 60 13 53

TOURANGELLE D'HLM

M. Quentin, Tél. : 02 47 36 54 02

TOURAINÉ LOGEMENT

M. Desprez, Tél. : 02 47 70 18 45

VAL TOURAINÉ HABITAT

(ex OPAC 37)
M. Bessonat, Tél. : 02 47 87 15 15

SEM MARYSE BASTIÉ

M. Mussard, Tél. : 02 47 77 50 64

SEMIVIT

M. Douguédroit, Tél. : 02 47 70 02 21

Le parc privé

PACT D'INDRE ET LOIRE

M^{me} Laclavetine, Tél. : 02 47 36 25 63

Cette association assiste les propriétaires et renseigne les locataires sur les démarches et le financement des travaux d'adaptation. Le financement des travaux est aidé par la Communauté d'Agglomération Tour(s)Plus en liaison avec l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH). La PACT est votre interlocuteur pour le montage du dossier.

SI VOUS RECHERCHEZ DES INFORMATIONS ET DES CONSEILS POUR MIEUX MAÎTRISER VOS BESOINS D'ÉNERGIE,

des aides existent : contactez l'ALE 37 (Agence Locale de l'Énergie d'Indre-et-Loire).

ALE 37

Espace info énergie
62 rue Marceau - 37000 Tours
Tél. : 02 47 60 90 70 - contact@ale37.org
www.ale37.org

Les aides à domicile

Des associations ou des sociétés de services d'aide à domicile proposent des prestations à domicile : courses et livraison des courses, ménages, bricolage, etc. Il existe plus d'une vingtaine de prestataires, associatifs ou commerciaux, sur la seule Ville de Tours.

Pour connaître leurs coordonnées, rendez-vous sur le site du Conseil Général d'Indre-et-Loire www.cg37.fr ainsi que le site de Touraine Reper'Age www.touraine-reperage.fr

L'aide ménagère apporte son appui aux personnes fragilisées, dépendantes, ayant des difficultés passagères dues à l'âge, à une maladie ou à des difficultés sociales. Elle effectue essentiellement les tâches ménagères.

L'auxiliaire de vie intervient en étroite collaboration avec les différents partenaires sanitaires et sociaux. Elle accompagne les personnes dans leur vie quotidienne (aide au lever et au coucher, aide à la toilette, etc.) et stimule leur activité intellectuelle ou physique (sorties, loisirs) pour contribuer à l'épanouissement de leur vie sociale et relationnelle.

Le congé de soutien familial concerne les salariés (justifiant d'une ancienneté minimale de

deux ans dans l'entreprise) qui souhaitent suspendre leur contrat de travail pour s'occuper d'un proche présentant un handicap ou une perte d'autonomie, particulièrement grave. Ce congé non rémunéré est acquis de droit pour le salarié qui en fait la demande.

Le congé de solidarité familiale permet à l'aidant familial de rester aux côtés d'un parent, d'un enfant ou d'une personne partageant son domicile, gravement malade dont le pronostic vital est en jeu.

L'aide de retour à domicile après hospitalisation : est rendue possible grâce à la coopération entre les services sociaux des établissements de santé et des caisses de retraite. Il peut être bon de vérifier l'existence de ces prestations avant d'en avoir besoin, de se rapprocher de sa complémentaire santé et du service social de l'établissement hospitalier avant la date de sortie afin d'organiser celle-ci.

Le portage des repas à domicile est destiné aux personnes connaissant des difficultés occasionnelles de déplacement ou présentant un handicap constant. Le bénéficiaire peut être servi chaque jour et a le

choix parmi trois menus traditionnels, un menu allégé en graisses, un menu sans sucre et un menu sans adjonction de sel. Pour chaque nouveau bénéficiaire, une visite à domicile est organisée et donne l'occasion de faire un large tour d'horizon de sa situation. C'est un moment privilégié pour présenter l'ensemble des aides favorisant de bonnes conditions de maintien à domicile. Pour connaître les coordonnées des prestataires proposant ce service, rendez-vous sur le site du Conseil Général d'Indre-et-Loire (www.cg37.fr).

Le financement des aides à domicile

Votre Caisse de Retraite principale ou, si perte d'autonomie importante, le Conseil Général par le biais de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), peuvent apporter une aide financière à la prise en charge de l'aide humaine à domicile.

Pour déposer une demande d'APA, envoyer le dossier complet au

CONSEIL GÉNÉRAL D'INDRE-ET-LOIRE

Direction de l'Autonomie,
38, rue Edouard Vaillant - 37041 Tours Cedex 1
Tél. : 02 47 31 45 79 ou 02 47 31 48 02
www.touraine-reperage.fr - le dossier APA y est téléchargeable

Il vous sera demandé les pièces suivantes : justificatif d'identité, avis d'imposition, certificat médical, relevé d'identité bancaire.

Pour les personnes âgées en légère perte d'autonomie, vous pouvez contacter votre caisse de retraite principale.

Les Caisses de Retraite ou le Conseil Général peuvent de même vous apporter un soutien financier à la prise en charge : portage de repas, livraison de courses, petit bricolage, téléassistance ou télé sécurité, aménagement de l'habitat, hébergement en accueil de jour ou temporaire, etc.

L'octroi de cette aide se fait après une demande auprès des Caisses de Retraite ou du Conseil Général après une évaluation au domicile par les services sociaux concernés. L'attribution de toutes ces aides dépend des revenus du demandeur.

Note : la Caisse de Retraite principale est celle à laquelle vous avez cotisé le plus grand nombre de trimestres (ce n'est pas obligatoirement celle qui →

vous verse la pension la plus importante). Chaque Caisse de Retraite a sa propre politique sociale. Les aides versées par les Caisses de Retraite et le Conseil Général ne sont pas cumulables. C'est le niveau d'autonomie qui "désigne" le financeur : les Caisses de Retraite pour les personnes en légère perte d'autonomie, le Conseil Général pour les personnes plus dépendantes.

Le Chèque Emploi Service Universel (CESU) : simplifiez-vous l'aide à domicile !

Le CESU permet de régler les factures de prestataires de services à la personne (agrés par l'État) et de rémunérer un salarié en emploi direct. Il est pratiqué pour les services d'aide à la personne : service auprès des personnes dépendantes, services d'aides aux familles (ménage, garde, accompagnement aux sorties, etc.), assistance informatique et administrative à domicile, bricolage ou jardinage par exemple. Sa mission première étant d'éliminer le "travail au noir", il permet d'être en conformité avec le code du travail avec un employé occasionnel. Au-delà de huit heures par mois, il est donc conseillé de faire un contrat de travail. Le CESU est à réclamer auprès de son organisme bancaire.

Vous bénéficiez d'une réduction d'impôt pouvant atteindre la moitié des sommes versées (salaires, cotisations sociales) dans la limite du plafond de 12 000 € (soit une réduction maximale de 6 000 € par an).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site : www.cesu.urssaf.fr

Trois possibilités s'offrent à vous :

- L'emploi direct : CESU ou contrat de travail (vous êtes employeur de main d'œuvre)
- Le service mandataire : une association ou une société de service propose un personnel et prend en charge la partie administrative, vous êtes toujours employeur de main d'œuvre.
- Le service prestataire : le contrat est fait avec une association ou une société qui met à votre disposition son personnel. Vous n'êtes pas employeur de main d'œuvre.

Renseignements possibles auprès de la Fédération des Particuliers Employeurs (FEPEM) :

FEPEM

13, rue de Buffon - 37000 Tours
Tél. : 02 47 66 86 01 - www.fepem.fr
Permanences : lundi, mardi 9h-12h30 et 13h-16h45 et le vendredi 9h30-12h30 et 13h30-16h30.

Les Maisons Départementales de la Solidarité (MDS)

Au sein de ces MDS, vous pouvez prendre contact avec un "conseiller autonomie". Il informe sur les droits et les prestations auxquels les usagers peuvent prétendre, conseille, oriente, accompagne

et aide à la constitution de dossiers administratifs. Retrouvez les coordonnées des Maisons Départementales de la Solidarité dans le chapitre 5 : "Conseils et contacts utiles" p.57.

La téléassistance

Grace à ce service, vous pouvez bénéficier d'une écoute 24h/24 et d'un secours en cas de détresse.

Des options supplémentaires peuvent être offertes (géolocalisation, détecteur de chutes, etc.). De plus, des aides financières

peuvent, suivant certaines conditions, être attribuées par différents organismes : contactez les Organismes Agrés Service à la Personne (OASP) ainsi que les organismes de retraite et de mutuelles.

Une solution innovante : accueillir des étudiants

Vous pouvez accueillir chez vous un étudiant ou un apprenti. Il n'aura pas la fonction d'une aide à domicile ou d'une aide-ménagère, mais s'engagera à être présent plusieurs soirs par semaine et pourra rendre quelques services. Il n'y a pas de formule type, mais le principe reste toujours le

même : un logement en échange d'une présence rassurante. À Tours, l'association "Un toit en partage" met en relation seniors et jeunes et s'assure du bon fonctionnement de la colocation.

Toutes les informations sont sur le site www.untoitenpartage.org

Le viager : un apport financier possible ?

La vente en viager consiste à vendre un bien avec ou sans la jouissance en se constituant une rente, en contre partie du versement d'une rente viagère pendant la durée de vie du ou des vendeurs. Le vendeur est

appelé le crédientier et l'acquéreur le débirentier. Le versement au crédientier d'une partie de la valeur immobilière appelée "bouquet" est généralement pratique. Renseignez-vous auprès de votre notaire.

CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE

L'OFFRE D'HÉBERGEMENT POUR LES PERSONNES ÂGÉES S'EST FORTEMENT ACCRUE ET DIVERSIFIÉE SUR LA VILLE DE TOURS. LES ÉTABLISSEMENTS SE SONT ÉGALEMENT MODERNISÉS, GRÂCE NOTAMMENT AUX SUBVENTIONS DU DÉPARTEMENT, DE LA VILLE ET DE LA SÉCURITÉ SOCIALE.

Le recours à ces établissements d'hébergement peut être un choix personnel pour éviter l'isolement, ou répondre à une nécessité face à une perte prononcée d'autonomie. Il existe plusieurs catégories d'établissements, répondant chacune à un contexte ou à des besoins particuliers.

La colocation entre seniors

La colocation senior est un nouveau concept venu du nord de l'Europe qui commence à s'installer en France. Des seniors se cooptent pour co-louer une habitation, sur le long terme, pour conjuguer nouveau projet de vie, convivialité, économie et solidarité. L'entraide et la confiance sont des éléments importants de ce choix et la

possibilité de mutualiser certaines aides ou activités (ménage, courses, sorties) est intéressante. Plusieurs sites Internet sont spécialisés dans la colocation senior. Ces sites spécialisés permettent aux seniors à la recherche de colocataires, de diffuser des annonces (proposer un logement en colocation ou demander une colocation sans logement).

Familles d'accueil ou accueil familial

L'accueil familial social consiste en l'accueil par des particuliers, à leur domicile et contre rémunération, de personnes âgées ou d'adultes handicapés, au-delà du 4^e degré de parenté. Dans ce cadre, l'accueillant familial est employé de la personne accueillie et donne lieu obligatoirement à l'établissement d'un contrat d'accueil écrit entre la personne accueillie, ou son représentant légal, et l'accueillant familial. Le contrat d'accueil définit les conditions d'accueil de la personne âgée ou handicapée et de rémunération de l'accueillant familial.

• Informations concernant les accueillants familiaux :

CONSEIL GÉNÉRAL

Tél. : 02 47 31 47 31 - www.cg37.fr

• Informations concernant les déclarations des accueillants familiaux :

URSSAF

Tél. : 0 820 20 25 37 - www.urssaf.fr

• En cas de litige :

TRIBUNAL D'INSTANCE

Tél. : 02 47 60 27 60 - www.justice.gouv.fr

Les Résidences Services

Au nombre de six sur la Ville de Tours, les Résidences Services proposent en location ou à l'achat des appartements dans une structure collective. La plupart du temps, elles proposent des services annexes à la carte (restauration, service d'aide, animation, etc.) et accompagnent le vieillissement des personnes qui y résident en fonction de leurs prestations. Leurs organismes gestionnaires sont des sociétés à but lucratif.

RÉSIDENCE LE BELAGE

Tours Centre - Tél. : 02 47 51 57 68

RÉSIDENCE DU BOCAGE

Tours Centre - Tél. : 02 47 20 81 01

RÉSIDENCE DU BOCAGE

Tours Nord - Tél. : 02 47 62 22 22

RÉSIDENCE DE L'ORANGERIE

Tours Centre - Tél. : 02 47 64 17 17

RÉSIDENCE LE PARC BELMONT

Tours Nord - Tél. : 02 47 48 75 75

RÉSIDENCE RICHMOND HILL

Tours Nord - Tél. : 02 47 88 35 88

Les Foyers Logements

Au nombre de cinq sur la Ville de Tours et gérés par le Centre Communal d'Action Sociale, les Foyers Logements proposent des appartements (uniquement en location) à des personnes autonomes de plus de 65 ans. Ces foyers logements proposent à la carte des services annexes (restauration, animation, présence, etc.) et peuvent recevoir pour le déjeuner et/ou les animations, des personnes retraitées n'y résidant pas. Les tarifs des prestations sont modulés selon les revenus et les appartements conventionnés sont éligibles à l'allocation logement.

Les Maisons de Retraite (EHPAD)

Au nombre de douze sur la commune de Tours pour un total de 1067 places, les maisons de retraite portent maintenant le nom d'Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD). Sollicités lorsque la vie à domicile n'est plus possible, ces établissements ont pour mission première d'accompagner les personnes dans les dernières années de leur vie. Au sein de ces établissements, il peut exister des unités spécifiques pour l'accueil

RÉSIDENCE ALBATROS

Tours sud - Tél. : 02 47 28 62 32

RÉSIDENCE ARCHE DES NOYERS

Tours nord - Tél. : 02 47 41 64 80

RÉSIDENCE GUTENBERG

Tours ouest - Tél. : 02 47 37 03 22

RÉSIDENCE PASTEUR

Tours centre - Tél. : 02 47 66 67 04

RÉSIDENCE SAINT PAUL

Tours centre - Tél. : 02 47 05 56 12

de résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ou apparentées, l'accueil de malades psychiatriques ou de personnes handicapées vieillissantes. Les tarifs à la journée s'étalent de 55 à 90 € selon les établissements. Les personnes âgées qui résident en EHPAD peuvent bénéficier de l'APA établissement et/ou de l'allocation logement (CAF). De plus, une demande "d'aide sociale" peut être effectuée auprès du Conseil Général. Cette aide participe sous certaines conditions (établissement habilité,

recours sur succession, participation des enfants, etc.) au financement du séjour en EHPAD. Quatre d'entre eux sont gérés par le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Tours et un par le CHRU. Les autres structures appartiennent à des groupes privés. Certains établissements sont habilités ou non habilités à recevoir des bénéficiaires de l'aide sociale :

LA VALLÉE DU CHER

CCAS de la Ville de Tours, public, habilité
Tél. : 02 47 80 30 00

LES TROIS RIVIÈRES

CCAS de la Ville de Tours, public, habilité
Tél. : 02 47 88 44 00

LES VARENNES DE LOIRE

CCAS de la Ville de Tours, public, habilité
Tél. : 02 47 77 40 00

MONTCONSEIL

CCAS de la Ville de Tours, public, habilité
Tél. : 02 47 78 41 00

L'ERMITAGE

CHRU, hospitalier, habilité
Tél. : 02 47 47 38 43

LA SOURCE

Privé, habilitation partielle
Tél. : 02 47 40 22 00

RÉSIDENCE FRANÇOIS HARDOUIN

Fondation Bellan, privé, habilitation partielle
Tél. : 02 47 42 37 37

LES DAMES BLANCHES

Médica France, privé habilitation partielle
Tél. : 02 47 21 54 54

LES AMARANTES

Korian, privé, non habilité
Tél. : 02 47 70 38 38

LES PRÉBENDES

Noble âge, privé, non habilité
Tél. : 02 47 76 41 41

MA MAISON

Petites Sœurs des Pauvres, privé, non habilité
Tél. : 02 47 37 00 00

RÉSIDENCE CHOISEUL

ORPEA, privé, non habilité
Tél. : 02 47 41 55 55

Programme Local de l'Habitat (PLH)

La Communauté d'agglomération Tour(s)plus participe à la réflexion pour l'amélioration de l'habitat des seniors dans le cadre du Programme Local de l'Habitat (PLH).

Renseignement sur www.agglo-tours.fr
rubrique habitat



3. LA SANTÉ

LA SANTÉ EST UN BIEN PRÉCIEUX. IL EST ESSENTIEL DE LA PRÉSERVER. LES RÈGLES DE BASE SONT BIEN CONNUES : LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE. VOTRE MÉDECIN TRAITANT A UN RÔLE TRÈS IMPORTANT DANS LA PRÉVENTION ET LA PRISE EN CHARGE DES MALADIES, CELLES LIÉES À L'ÂGE EN PARTICULIER.

Les conseils proposés ici peuvent être modulés en fonction de votre état de santé ; demandez conseil à votre médecin traitant.

LA PRÉVENTION

La retraite, c'est une deuxième vie qui commence. En couple ou seul, il est enfin temps de penser plus à vous. Mais parfois apparaissent des maladies ou des troubles de l'âge. Comment les prévenir ?

L'Espace Santé Active de la CPAM

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie d'Indre-et-Loire vient d'ouvrir pour tous ceux qui souhaitent devenir acteur de leur santé, un Espace Santé Active situé au cœur de la ville de Tours. Cet espace dédié à la prévention offre gratuitement aux visiteurs une palette élargie d'informations et d'animations qui facilite l'adoption de comportements favorables à la santé.

Pour en savoir plus :
www.masanteactive.com

Je souhaite prendre rendez-vous ou prendre contact avec un conseiller Santé Active : **3646** (prix d'un appel local depuis un poste fixe) ou j'utilise le formulaire de contact sur www.masanteactive.com.

L'ESPACE SANTÉ ACTIVE DE LA CPAM

24 rue d'Entraigues à Tours
Ouvert du mardi au samedi, le mardi de 14h à 19h et du mercredi au samedi de 10h à 19h.

Mangez équilibré

BIEN SE NOURRIR PERMET D'APPORTER À L'ORGANISME TOUT CE DONT IL A BESOIN POUR RESTER EN FORME ET POUR PROTÉGER SA SANTÉ.

Avec l'âge, les besoins nutritionnels ne diminuent pas mais ils changent. Suivez le guide du Programme National Nutrition-Santé (PNNS) dont l'objectif est d'améliorer la santé de chacun :

- Faire 3 vrais repas : un petit déjeuner qui peut être copieux et divers, un déjeuner et un diner léger et pris assez tôt. Vous pouvez avoir une collation vers 10h et 16h, en mangeant un produit laitier ou un fruit,
 - Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour,
 - À chaque repas mangez pain et féculents de manière raisonnable,

- Mangez peu salé,
- Mangez 3 à 4 produits laitiers par jour (ou buvez du lait),
- Mangez de la viande ou du poisson 1 à 2 fois par jour : choisissez les morceaux les moins gras et variez les,
- Limitez les matières grasses, les produits sucrés et le sel. Sachez que, à un âge avancé, l'appétit diminue et la perception des goûts baisse mais vous pouvez relever les aliments d'épices, d'herbes aromatiques ou de condiments.

Les Caisses de Retraite, principales et complémentaires, les Centres Socioculturels ou le CCAS, proposent régulièrement des **conférences d'information sur la nutrition et l'activité physique.**

N'oubliez pas de boire

BOIRE DE L'EAU EST INDISPENSABLE AU BON FONCTIONNEMENT DU CORPS.

La sensation de soif s'atténuant au fil des années, il faut boire régulièrement sans attendre d'avoir soif car votre organisme a toujours besoin d'au moins 1 litre à 1,5 litres par jour. Il convient de boire entre les repas, la digestion en est facilitée.

Un grand verre à 10h et à 16h, afin d'avoir des urines claires au cours de la journée. Vous savez ainsi, simplement, que votre corps est suffisamment hydraté. Attention, certaines situations nécessitent de boire jusqu'à 2 litres d'eau par jour :

- En cas de fortes chaleurs,
- Si vous avez de la fièvre,
- En cas de diarrhées ou de vomissements.

Faites de l'exercice physique

QUEL QUE SOIT L'ÂGE, IL EST IMPORTANT DE CONSERVER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, L'ÉQUIVALENT D'AU MOINS 30 MINUTES DE MARCHÉ PAR JOUR.

La Direction des Sports de la Ville de Tours a mis en place toute une gamme d'activités physiques adaptées aux seniors : randonnée, tir à l'arc, vélo, golf, canoë, etc. L'idéal est de pratiquer une activité d'endurance trois fois par semaine

durant au moins 30 minutes, telle que : marche, cyclisme, jogging, natation. Cette activité se fera à votre rythme mais sans arrêt. Ce type d'effort physique sera complété par deux séances hebdomadaires de gymnastique douce visant à faire fonctionner toutes les articulations, sans agression, pour le corps. Pour plus d'informations, rendez-vous p.7 dans la partie "Le temps libre et les loisirs" de ce guide, rubrique "Le sport".

Stimulez votre mémoire

Préservez votre mémoire en la faisant travailler. Friand d'exercice, le cerveau apprécie d'être stimulé au quotidien : lecture, jeux de

société et mots croisés sont autant d'exercices qui favorisent la gymnastique cérébrale et entretiennent la mémoire.

La maladie d'Alzheimer

Ses symptômes sont caractérisés par des pertes de mémoire sur des faits récents, une disparition des repères dans le temps et dans l'espace, des difficultés à reconnaître les objets, des troubles du langage, puis de l'agressivité et de l'agitation. Des médicaments existent. Ils permettent d'améliorer la qualité de vie du patient, de diminuer les symptômes de la maladie voire de

ralentir son évolution. Mais ils ne traitent pas ses causes, encore mal connues. Un traitement précoce semble plus efficace. Il est donc important d'évoquer suffisamment tôt le diagnostic de la maladie d'Alzheimer. La maladie d'Alzheimer survient après soixante ans, sauf dans de très rares cas. Le passage domicile - institution se fait lorsque l'aidant n'est plus en mesure →

d'assurer son rôle, que la sécurité du patient est en jeu ou que la totalité des soins ne peut plus se faire à domicile. En moyenne, ce passage se fait pour 70 % des patients après sept ans d'évolution de la maladie. En cas de doute, parlez-en à votre médecin traitant qui vous fera faire un bilan des fonctions supérieures par un orthophoniste.

ASSOCIATION TOURAINE FRANCE ALZHEIMER 37

BP 55- 37320 Esvres-sur-Indre
Tél. : 02 47 43 01 55
alzheimer.touraine@free.fr
<http://francealzheimer-touraine.org>

Restez en contact avec les autres

Discutez avec vos amis, partagez un moment autour d'un café, recevez vos enfants et vos petits-enfants, etc. Il est démontré qu'en conservant une vie sociale et relationnelle active, on vieillit mieux. Vous pouvez devenir bénévole ou voyager en groupe. Aller vers les autres permet de ne pas s'isoler et favorise l'épanouissement personnel.

RELAIS CAJOU

Les Relais Cajou ont pour vocation d'accueillir par petits groupes (de 6 à 12 personnes selon les sites) pour une ou plusieurs journées par semaine des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés.

46 rue de Tourcoing (Tours nord)
Tél. : 02 47 51 34 72
relais.cajou@wanadoo.fr
www.relais-cajou.com

BULLE D'R

Plateforme de répit pour les aidants
Tél. : 02 47 21 90 00
plateformerepit.cajou@yahoo.fr

Avoir une activité relationnelle qui apporte satisfaction pour vous-même et montre que vous êtes utile aux autres, apporte épanouissement et bien-être psychologique. Pour plus d'informations, rendez-vous p.12 dans la partie "Le temps libre et les loisirs" de ce guide, rubrique "Être acteur dans la cité".

Faites vous dépister

Si vous entendez mal

Près de 5 millions de Français souffrent de déficience auditive. Que les troubles soient légers, moyens ou sévères, une des solutions réside dans le port d'une aide auditive. Renseignez-vous auprès de l'Assurance Maladie (36, rue Edouard Vaillant à Tours) et de votre Mutuelle. Vous trouverez aussi des informations sur le site www.ameli.fr

Si votre vue baisse

Vous vous approchez de la lumière ? Vos bras ne sont plus assez longs pour vous permettre de lire le journal ? Vous n'arrivez plus à enfiler votre aiguille ? Avant tout, rendez visite à votre ophtalmologiste. La vue qui baisse se corrige au moyen de lunettes dont la force augmente avec l'âge (les verres doivent être changés tous les deux ou trois ans environ). Il est possible aussi d'utiliser des lentilles de contact. Les lentilles progressives permettent de voir net à toutes les distances et restituent un champ visuel total (ces lentilles doivent être remplacées tous les mois). Pour aller plus loin, le site du syndicat des ophtalmologistes de France renseigne sur les maladies et les principaux troubles de la vue : www.snof.org

Profitez des campagnes nationales de dépistage organisées pour le cancer colorectal et le cancer du sein

Le dépistage du cancer colorectal concerne tous les hommes et toutes les femmes entre 50 et 74 ans. Vous êtes invités tous les deux ans à vous faire dépister par courrier. Parlez du dépistage colorectal avec votre médecin traitant. C'est lui qui vous remettra le test de dépistage, pris en charge à 100 % par la Sécurité Sociale. Le dépistage du cancer du sein concerne toutes les femmes entre 50 et 74 ans. Vous recevez automatiquement une lettre d'invitation à domicile vous expliquant les démarches à suivre. L'examen clinique et la mammographie sont pris en charge à 100 % par la Sécurité Sociale.

Pour aller plus loin, renseignez-vous auprès du

CENTRE DE COORDINATION DES DÉPISTAGES DE CANCERS

Tél. : 02 47 47 98 91 - www.ccdc37.fr

Faites-vous vacciner

En septembre, si vous êtes un assuré de plus de 65 ans, vous recevez une invitation pour vous faire vacciner contre la grippe saisonnière. Vous bénéficiez gratuitement de cette

vaccination antigrippale qui est à renouveler chaque année. Parlez-en avec votre médecin et faites le point avec lui pour les autres vaccins.

Faites un bilan gratuit de santé

Si vous êtes assuré à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) et même après 70 ans, vous pouvez bénéficier d'un examen de santé gratuit (tous les cinq ans), réalisé par une équipe de prévention de l'IRSA (Institut Interrégional pour la Santé). Après différents contrôles,

vous bénéficierez de conseils de santé personnalisés. C'est l'occasion de faire un bilan en dehors de tout contexte d'urgence médicale. Pour vous inscrire, contactez l'IRSA (Institut Interrégional pour la Santé) par téléphone au 02 47 36 36 36.

PLAN CANICULE : SE FAIRE CONNAÎTRE

À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ ET DES
RISQUES DE CANICULE,
FAITES-VOUS RECENSER !
CONTACTEZ LA MAIRIE DE TOURS :

MAIRIE DE TOURS

Direction des Solidarités - Bureau 204
1 à 3, rue des Minimes - 37 926 Tours cedex 9
Tél. : 02 47 21 68 68
solidarites@ville-tours.fr

Les personnes déjà enregistrées restent inscrites sur le fichier sans démarche supplémentaire de leur part. Signaler toutefois à la Mairie de Tours les changements intervenus ou à venir depuis l'inscription ainsi que les absences programmées pendant l'été.

LES SOINS

Le médecin traitant

C'est votre interlocuteur privilégié, celui qui vous connaît, qui est le mieux à même de vous conseiller et d'orienter votre prise en charge médicale.

Pour toute information sur votre santé, pensez à consulter les sites de référence de l'Assurance Maladie : www.ameli-sante.fr

En cas d'urgence

En cas d'urgence, **contactez le 15** ou rendez-vous directement dans les différents services suivants :

Le CHRU

URGENCES GÉNÉRALES

de l'Hôpital Trousseau et de l'Hôpital Bretonneau
Tél. : 02 47 47 47 47

URGENCES OPHTHALMOLOGIQUES

(Hôpital Bretonneau)
Tél. : 02 47 47 87 66

URGENCES GYNÉCOLOGIQUES

(Hôpital Bretonneau)
Tél. : 02 47 47 93 93

URGENCES CARDIAQUES

(Hôpital Trousseau)
Tél. : 02 47 47 83 75 ou 02 47 47 46 81

Le secteur privé avec mission de service public

URGENCES GÉNÉRALES

de la clinique de l'Alliance à Saint-Cyr-sur-Loire
Tél. : 02 47 88 37 37

URGENCES GÉNÉRALES

de la clinique Léonard de Vinci
Tél. : 02 47 22 21 11

URGENCES CARDIOLOGIQUES ET VASCULAIRES

de la clinique Saint-Gatien
Tél. : 02 47 21 15 15

Le week-end et les jours fériés

Si vous avez besoin de soins non programmés, faites le **15** qui vous orientera vers les urgences si nécessaire. Si vous pouvez vous déplacer et qu'il ne s'agit pas d'une

urgence, le **15** vous orientera vers une consultation avec un médecin généraliste de garde à la Maison Médicale de Garde tourangelle.

Accès aux soins

La CMU (Couverture Maladie Universelle) facilite l'accès aux soins des personnes à faibles ressources et résidant en France de façon stable et régulière.

L'ACS (Aide à la Complémentaire Santé) : si vous avez des ressources modestes, vous pouvez bénéficier d'une aide au financement de votre complémentaire santé. Avec l'ACS, vous bénéficiez également de tarifs médicaux sans dépassement d'honoraires et de la dispense d'avance de frais sur la partie prise en charge par l'Assurance Maladie. Renseignez-vous auprès de la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie).

PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ (PASS)

Hôpital Trousseau (service social)
Avenue de la République
37170 Chambray-lès-Tours
Du lundi au vendredi de 9h à 17h (sauf le jeudi).

PASS PSYCHIATRIE

Hôpital Bretonneau
Bâtiment B05
2, Boulevard Tonnellé
37044 Tours Cedex 9
Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Des soins gratuits sans CMU ou ACS :

Si nous n'avez pas encore effectué les démarches pour obtenir la CMU ou l'ACS, vous pouvez vous rendre au Centre de Soins Portes Ouvertes et bénéficier de consultations avec un médecin généraliste mais aussi avec un spécialiste (chirurgien-dentiste, dermatologue, ophtalmologiste, ORL) ou au Centre Casous.

CENTRE DE SOINS PORTES OUVERTES

1, rue Anne de Bretagne à Tours
Tél. : 02 47 66 63 22
Du lundi au vendredi de 14h à 16h et sur rendez-vous pour les spécialités

CENTRE CASOUS

2 place Jean Meunier, près des Halles de Tours
Tél. : 02 47 05 48 48
Le lundi de 9h à 12h et le jeudi de 14h à 17h

Antennes locales d'associations pour la santé

LA MAISON DU DIABÈTE ET DE LA NUTRITION

2, rue Jean Baptiste Greuze
37200 Tours
Tél. : 02 47 25 18 36

ASSOCIATION FRANÇAISE DE DIABÉTIQUES DE TOURAINE

6, allée des Ormeaux
37540 Saint-Cyr-sur-Loire
Tél. : 02 47 53 57 28

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

(Comité départemental d'Indre et Loire)
2 bis, boulevard Tonnellé
BP 60 905 - 37009 Tours
Tél. : 02 47 39 20 20

ASSOCIATION PAUL MÉTADIER

Aides financières après enquêtes sociales, aide matérielle et psychologique pour les patients atteints de cancer, dépistage gratuit du cancer du col de l'utérus
2 bis, boulevard Tonnellé
37000 Tours
Tél. : 02 47 37 69 31

ASSOCIATION DE CARDIOLOGIE DU CENTRE VAL DE LOIRE

4 bis et 6, rue Emile Zola
37000 Tours
Tél. : 02 47 47 16 20

→

Antennes locales d'associations pour la santé (suite)

ASSOCIATION FRANÇAISE DU SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE ET FIBROMYALGIE

8, rue Cardan
37 100 Tours
Tél. : 02 47 53 81 57

ARAIR

(Association Régionale d'Aide
aux Insuffisants Respiratoires)
28, rue Marcel Dassault
37 200 Tours
Tél. : 02 47 25 45 00

ALZHEIMER TOURAINE

BP 55 - 37 320 Esvres-sur-Indre
Tél : 02 47 43 01 55

ARAUCO

(Association Régionale d'Aide
aux Urémiques du Centre-Ouest)
25, rue Albert Einstein
37 000 Tours
Tél. : 02 47 85 53 00

UNAFAM

(Union départementale des amis
et familles des malades mentaux)
5, rue du Docteur Bosc
37 000 Tours
Tél. : 02 47 64 43 79

AVENIR DYSPHASIE VAL DE LOIRE

14, rue Président Coty
37 000 Tours
Tél. : 02 47 54 23 55

ASSOCIATION DES INSUFFISANTS RÉNAUX

1, rue de Chevallerais
37 390 Charentilly
Tél. : 06 87 19 33 88

PRÉSENCE ASP37

Accompagnement de personnes
malades ou en fin de vie
9, rue Hector Berlioz
37 250 Montbazon
Tél. : 06 31 14 60 68

JALMALV

Jusqu'à la mort, accompagner la vie
1, rue du Général Witkowski
37 000 Tours
Tél. : 02 47 39 64 30

FIN DE VIE

Service téléphonique d'accompagnement
et d'écoute sur les questions relatives
à la fin de vie
Tél. : 0 811 020 300
(prix d'un appel local depuis un poste fixe)



4. LES TRANSPORTS

LES TRANSPORTS EN COMMUN ET TRANSPORTS ADAPTÉS

Les plus de 60 ans bénéficient souvent de tarifs préférentiels pour leurs déplacements. De nombreux services de transport offrent différents modes de déplacements alternatifs à la voiture personnelle et adaptés aux personnes âgées.

Le bus et le tramway

Fil Bleu propose toute une gamme de formules adaptées aux besoins de chacun pour se déplacer en bus et en tramway à Tours et dans l'agglomération. Des tarifs pour les plus de 65 ans sont mis en place.

Renseignez-vous directement auprès de Fil Bleu.

ESPACE FIL BLEU

9, rue Michelet à Tours
Tél. : 02 47 66 70 70 - www.filbleu.fr

Le train

LA SNCF PROPOSE DES TARIFS ET DES SERVICES ADAPTÉS AUX BESOINS DES PERSONNES ÂGÉES.

La carte de réduction Senior Plus, accessible à partir de 60 ans et pour un montant annuel de 65 €, permet d'obtenir des réductions de 25 à 50 %, sur un nombre de trajets illimités (elle n'est pas liée à la possession de la carte senior). De plus, la SNCF propose un service payant de prise en charge des bagages (trois maximum), de votre domicile jusqu'à votre lieu de destination dans un délai de 48 heures. Un

accompagnateur vient vous chercher, se charge de vos bagages et vous accompagne jusqu'à votre train ou à votre domicile. La carte Senior Plus permet de bénéficier de 25 % de réduction sur le deuxième bagage et les suivants. Votre animal de compagnie peut voyager avec vous (pensez à vérifier les conditions de transport de votre animal auprès de la SNCF). La réservation s'effectue par téléphone.

Composer le **3635** puis prononcer "Accompagnement" pour accéder directement au service Senior Plus (0,34 € TTC/min)

L'accompagnement à la demande

DES ASSOCIATIONS OU DES SOCIÉTÉS DE SERVICES D'AIDE À DOMICILE PEUVENT PROPOSER UN SERVICE DE TRANSPORT.

Vous êtes accompagnés de votre domicile jusqu'à votre lieu de destination. Certains services possèdent des véhicules adaptés au transport des personnes à mobilité réduite et en fauteuil roulant.

Pour connaître leurs coordonnées, rendez-vous sur le site du Conseil Général d'Indre-et-Loire www.cg37.fr

Pour les personnes âgées de plus de 80 ans, pensez à demander des chèques "Sortir Plus" proposés par les caisses de retraite complémentaires AGGIR - ARCCO (fonctionnent comme un CESU pré financé). Il permet de financer l'accompagnement pour effectuer tout type de sorties. Renseignements auprès de votre caisse de retraite.

Le service Fil Blanc

Fil Blanc est un service de transport dédié aux personnes à mobilité réduite. Il répond à des demandes spécifiques avec un accompagnement de porte à porte. Grâce à ses conducteurs spécialement formés et ses véhicules adaptés, le service

Fil Blanc améliore le quotidien des personnes qui ne peuvent emprunter le réseau urbain Fil Bleu.

Réservation par téléphone du lundi au vendredi de 7h à 19h au 02 47 77 48 48 ou par email à filblanc@transdev.fr - www.filblanc.fr

La marche

LA MARCHÉ PERMET DE DIMI- NUER LES RISQUES D'ACCIDENTS CARDIO-VASCULAIRES ET DE LIMITER LES PROBLÈMES DE SURPOIDS EN AUGMENTANT L'IRRIGATION SANGUINE ET EN RENFORÇANT LE CŒUR.

Elle peut se pratiquer à tout âge, sans équipement spécifique. Ce mode de déplacement économique est bien sûr aussi écologique : il ne produit aucune nuisance sonore ni pollution en ville. De nombreux bancs publics sont installés dans →

les parcs, dans les promenades publiques, le long des avenues et le long des boulevards pour s'asseoir et se détendre. Tour(s)plus édite un plan "Vivons piétons" qui donne les temps de parcours à pied entre les grands repères de l'agglomération (équipements publics, centre

commerciaux, espaces verts). L'objectif est de faire prendre conscience à chacun que l'on peut aller plus loin qu'on ne le pense en marchant. Ce plan est disponible en téléchargement et auprès de Tour(s)plus et des mairies de la Communauté d'agglomération.

Le covoiturage

La communauté d'agglomération Tour(s)plus met en place un service gratuit permettant de trouver des partenaires et de se réunir à plusieurs pour se déplacer à moindre frais.

Pour trouver un trajet et des "covoitureurs", rendez-vous sur www.covoiturons-en-touraine.com

Vélociti

Fil Bleu, en lien avec Tour(s)plus, propose un service de location longue durée de vélos spécialement conçus pour la ville. Une fois loués (pour une durée de trois mois minimum), pas de contrainte ou d'horaire de location puisqu'on l'emène chez soi. Pour les abonnés Fil Bleu, le tarif attractif de 3€ par mois est proposé (7€ par mois pour les non abonnés

Fil Bleu). Vous pouvez emmener votre vélo avec vous dans certains TER disposant d'un emplacement spécifique et le tramway de Tours accueillera les vélos à son bord à certaines heures de la journée.

Pour tous renseignements, rendez-vous à l'espace Fil Bleu (9, rue Michelet à Tours).

Les taxis

Pour faciliter les déplacements de la vie quotidienne, un seul numéro :

CENTRALE DES TAXIS DE LA VILLE DE TOURS

Tél. : 02 47 20 30 40

Vous pouvez utiliser le CESU préfinancé comme titre de paiement pour vos frais de transport par taxi.

Toutes les informations sont sur le site <http://tours.service-information-publique.fr>

Citiz

Un service d'autopartage est disponible à Tours. Citiz propose des véhicules en libre-service pour des déplacements de courtes durées. Ce service est disponible en contrepartie d'un abonnement et d'une facturation

mensuelle selon la durée d'utilisation et la distance parcourue.

Plus d'information sur www.citiz.coop

LES SENIORS ET LA ROUTE

Le vieillissement a des conséquences sur l'aptitude à la conduite et sur les capacités d'attention (diminution de la vue, de l'audition et des réflexes). Comme piéton ou conducteur, les personnes âgées sont exposées à des risques supplémentaires.

Quand s'arrêter de conduire ?

Il n'existe pas de contrôle médical, comme c'est le cas dans certains pays, permettant de décider si l'on peut encore conduire ou non. Autrement dit, c'est à chaque

conducteur d'être responsable, d'évaluer ses propres capacités, de demander conseil à son médecin et d'arrêter la conduite au bon moment. Si vous doutez →

de votre aptitude à conduire en toute sécurité, un avis extérieur s'impose. Il convient de consulter régulièrement son médecin et son ophtalmologiste. Pensez notamment

à leur demander un examen médical, afin de dépister des maladies préjudiciables comme l'hypertension artérielle ou des troubles du cœur et d'évaluer les capacités à conduire.

Des formations pour se remettre à niveau

Des journées d'information et des remises à niveau du code de la route sont parfois utiles. Touraine

Inter-âges propose un stage "La route et les seniors" vous permettant de vous initier aux nouvelles infrastructures

routières, aux modifications du code de la route et de conduire avec une plus grande maîtrise.

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site www.touraine-reperage.fr

Être un conducteur avisé

Pour limiter les risques de panne, voire d'accident, pensez à entretenir régulièrement votre véhicule qui réagira mieux dans le cas d'une situation difficile. De plus, n'oubliez pas que de nombreuses familles de médicaments comportent des mises en garde vis-à-vis de la conduite automobile.

Les produits comportant un risque sont identifiés grâce à un logo spécial, représentant une voiture dans un triangle rouge. Demandez conseil à votre médecin si vous consommez de tels médicaments ou si vous commencez un nouveau traitement.



CONSEILS POUR VOTRE SÉCURITÉ

Chez vous

- De jour comme de nuit, même en votre présence, verrouillez vos portes et vos fenêtres.
- En cas d'absence durable : faites suivre votre courrier ou faites le prendre par une personne de confiance : une boîte à lettres débordante de plis révèle une longue absence. Dans le cadre des opérations "Tranquillité vacances" organisées durant les vacances scolaires, vous pouvez signaler votre absence au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie. Des patrouilles seront organisées pour surveiller votre domicile.
- Les seules personnes de la Ville de Tours habilitées à se déplacer à votre domicile sont pour la livraison des repas à domicile, les agents recenseurs et à votre demande les agents du service environnement hygiène. En cas de doute, n'hésitez pas à contacter la Mairie (02 47 21 60 00) pour vérifier si la personne devant vous est bien habilitée. Ne pas hésiter à lui demander de vous présenter sa carte professionnelle.

- Répertoriez et photographiez vos objets de valeur. Notez les numéros de série de vos appareils et conservez les factures d'achats.

Lorsque vous sortez de chez vous

- Faites-vous accompagner par un parent ou un ami lorsque vous allez percevoir votre pension ou autre revenu et dissimulez aussitôt vos espèces.
- Ne vous promenez pas dans la rue avec un sac ouvert et facilement saisissable par un passant.
- Tenez votre sac en bandoulière plutôt qu'à la main.
- Ne gardez pas votre portemonnaie dans la main quand vous faites vos courses.
- Évitez de transporter sur vous d'importantes sommes d'argent et n'arborez pas de bijoux trop voyants.
- Avec l'arrivée du Tramway à Tours, redoublez de vigilance pour traverser une voie, le feu clignotant signale l'arrivée d'une rame dans un sens ou dans un autre.

CONTACTS UTILES

Mairie

MAIRIE DE TOURS

1 à 3, rue des Minimes
37 926 Tours cedex 9
Tél. : 02 47 21 60 00

Lundi 9h à 17h, mardi au jeudi 8h30 à 17h, vendredi 8h30 à 16h30, samedi 9h à 12h et 14h à 16h (uniquement pour les déclarations de naissance et la célébration des mariages)

Mairies Annexes

MAIRIE ANNEXE DE SAINTÉ-RADEGONDE

2, place Alexandre Rousseau
37 100 Tours
Tél. : 02 47 54 21 02

Lundi 9h à 12h30 et 13h15 à 17h, du mardi au jeudi 8h30 à 12h30 et 13h15 à 17h, vendredi 8h30 à 12h30 et 13h15 à 16h30, samedi 9h à 12h (uniquement permanence état civil)

MAIRIE ANNEXE DE SAINT-SYMPHORIEN

1, esplanade François Mitterrand
37 100 Tours
Tél. : 02 47 54 55 17

Lundi 9h à 12h30 et 13h15 à 17h, du mardi au jeudi 8h30 à 12h30 et 13h15 à 17h, vendredi 8h30 à 12h30 et 13h15 à 16h30, samedi 9h à 12h (uniquement permanence passeports sur rendez-vous – état civil)

Le CCAS

CCAS

8, rue du 4 septembre 1870 - 37 000 Tours
Tél : 02 18 96 11 15

Du lundi au jeudi de 8h30 à 17h00 et le vendredi de 8h30 à 13h

L'espace Jacques Villeret

ESPACE JACQUES VILLERET

11, place de Saussure
37 200 Tours
Tél. : 02 47 74 56 10

Lundi 9h à 12h30 et 13h30 à 17h, du mardi au jeudi 8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h, vendredi 8h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30, samedi 8h30 à 12h30

Police / Gendarmerie

Appelez Police-Secours en composant le **17** à partir d'un téléphone fixe ou le **112** à partir d'un portable, uniquement si une intervention de la police est nécessaire (urgence sécuritaire, accident sur la voie publique ou trouble à l'ordre public).

Police Municipale

Urgence 24h/24h :

02 47 70 88 88

Administration générale, Opération Tranquillité Vacances, Opération Tranquillité Seniors, débits de boissons temporaires, déclaration chiens dangereux : 02 47 70 88 66 du lundi au vendredi de 08h30 à 17h.

Objets trouvés : poste de Police Municipale rue Charles GILLE (ouvert au public) du lundi au vendredi de 09h à 17h - Tél. : 02 47 70 88 87

www.ville-tours.fr

Pompiers

Appelez le **18** en cas d'urgence de secours aux personnes (incendies, accidents, pollutions, explosions, etc.)

SAMU

Appelez le **15** en cas d'urgence médicale (détresses, grandes urgences médicales à domicile, blessés par accident, malaises dans un lieu public, accidents du travail, etc.)

SOS médecins

Appelez le **02 47 38 33 33** (24h/24 et 7 jours sur 7) si vous avez besoin de voir un médecin en urgence, si votre médecin traitant ne peut pas vous recevoir ou est absent, la nuit et le week-end dans le cadre de la permanence des soins.

Les Maisons Départementales de la Solidarité (MDS)

Outre le site www.touraine-reperage.fr, le Conseil Général d'Indre-et-Loire propose, sur Tours, des lieux d'information situés au sein des Maisons Départementales de la Solidarité (MDS) où un conseiller autonomie est présent pour accueillir et répondre à toutes les questions relatives à la perte d'autonomie. Pour plus d'informations, rendez-vous p.31 dans la partie "Le logement" de ce guide, rubrique "Les Maisons Départementales de la Solidarité".

MDS TOURS CENTRE

Conseiller d'autonomie : Lydie Colliou
24-26, rue Dublineau - Tél. : 02 47 20 21 31
Jours de présence : vendredi 9h-12h et 14h-17h

TOURS AGGLO NORD

Conseiller d'autonomie : Joëlle Dos Santos
104, avenue Maginot - Tél. : 02 47 42 67 68
Jours de présence : lundi 9h-12h et 14h-17h, mardi 14h-17h et vendredi 9h-12h et 14h-17h

TOURS AGGLO OUEST

Conseiller d'autonomie : Lydie Colliou
75, rue de Walvein - Tél. : 02 47 37 74 24
Jours de présence : mardi 9h-12h et 14h-17h

Pour connaître votre MDS :

www.cg37.fr ou

www.touraine-reperage.fr

Associations de consommateurs**AFC - ASSOCIATION FAMILIALE CATHOLIQUE**

21, rue de Beaumont - 37 000 Tours
Tél. : 02 47 37 59 80

UNION DÉPARTEMENTALE CLCV

1, avenue Edouard Michelin - 37 200 Tours
Tél. : 02 47 72 71 69

CNL - CONFÉDÉRATION NATIONALE DU LOGEMENT

18, rue Jules Mourgault - 37 000 Tours
Tél. : 02 47 75 02 06

CSF - CONFÉDÉRATION SYNDICALE DES FAMILLES

6, rue Jean-Baptiste Greuze - 37 100 Tours
Tél. : 02 47 28 54 98

FF - FAMILLES DE FRANCE

1, rue Beaumont - 37 000 Tours
Tél. : 02 47 77 55 63

FR - FAMILLES RURALES

60, rue Walvein - 37 000 Tours
Tél. : 02 47 39 37 51

ORGECO - ORGANISATION GÉNÉRALE DES CONSOMMATEURS

2, allée de la Devinière - 37 000 Tours
Tél. : 02 47 76 04 37

U.F.C. QUE CHOISIR - UNION FÉDÉRALE DES CONSOMMATEURS

12, rue Camille Flammarion - 37000 Tours
Tél. : 02 47 51 91 12

La Direction Générale de la Cohésion Sociale

Elle anime l'action des pouvoirs publics en matière de politiques publiques de solidarité, de développement social et de promotion de l'égalité. Elle est notamment compétente en matière d'autonomie des personnes handicapées et des personnes âgées et de prévention contre les exclusions, inclusion sociale et insertion des personnes en situation de précarité. Retrouvez la liste de ses actions sur www.social-sante.gouv.fr

Conseil Départemental de l'Accès au Droit d'Indre-et-Loire

(information juridique gratuite accessible à tous sur rendez-vous)

CENTRE DE VIE DU SANITAS

10, place neuve - Tél. : 02 47 31 39 00
Le lundi et le mardi de 9h à 12h30, le mercredi, le jeudi et le vendredi de 13h30 à 17h

MAIRIE ANNEXE DE SAINT-SYMPHORIEN

1, esplanade François Mitterrand
Le mardi de 13h30 à 17h

Centre d'appels pour maltraitance des personnes âgées ou handicapées

La maltraitance ou les mauvais traitements infligés à des personnes âgées, particulièrement vulnérables et dépendantes, doivent être signalés par quiconque en a connaissance. **Appelez le 39 77** (du lundi au vendredi de 9h à 19h).

Solitude

SOS AMITIÉS

Service d'écoute en cas de mal-être, de détresse ou de solitude
Tél. : 02 47 54 54 54

SOLITUDE ÉCOUTE

Numéro vert géré par
"Les petits frères des pauvres"
Tél. : 0 800 47 47 88

Visites aux personnes isolées :

CROIX ROUGE FRANÇAISE

25 rue Bretonneau - Tél. : 02 47 61 33 05

AMIS DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

34 bis rue Léon Boyer - Tél. : 02 47 37 91 70

SERVICE ÉVANGÉLIQUE AUX MALADES

Contact M. Bonin - Tél. : 06 67 07 12 12

RESSAC VOLONTARIAT

Contact M. Blancpain - Tél. : 06 23 82 66 15

Retrouvez toutes les informations sur www.tours.fr

CONCEPTION GRAPHIQUE : THIBAUT CHIGNAGUET - WWW.THIBAUTC.FR

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES : © OLLY - FOTOLIA, © DMITRIY SHIRONOSOV - 123RF, © YURI - ISTOCKPHOTO, © BIKERIDERLONDON - SHUTTERSTOCK, © WAVEBREAKMEDIAMICRO - 123RF, © PAUL MICHAEL HUGHES - 123RF, © MARC DEBNAM - THINKSTOCK

BIEN VIEILLIR À TOURS

LE GUIDE DES SENIORS

CE GUIDE, CONÇU AVEC ET POUR LES SENIORS EST DESTINÉ À ACCOMPAGNER, AIDER, CONSEILLER, FOURNIR DES RÉPONSES SIMPLES ET ADAPTÉES AUX QUESTIONS QU'ILS PEUVENT SE POSER. CE GUIDE FOURNIT DES INFORMATIONS PARFOIS MÉCONNUES, DES ASTUCES, ET SURTOUT DES CONTACTS AFIN QUE CHACUN PUISSE À TOUT MOMENT TROUVER ET ACTUALISER L'INFORMATION DONT IL A BESOIN.

