

TOURSEN

seniors

LES PRESSES DE TOURAINE

Printemps - Été 2024

GRATUIT
N°11
TOUS LES 6 MOIS



Des infos utiles
et pratiques

Des recettes
à déguster

Des jeux pour
vous divertir

POUR VIVRE MIEUX HABITONS HEUREUX



Les atouts de la Résidence Seniors Eugénie

Aménager chez soi pour préserver son indépendance
Avoir l'esprit tranquille dans un cadre de vie sécurisant
Faciliter son quotidien avec nos services à la carte
Profiter d'animations variées
Disposer d'espaces de vie et de convivialité
Être bien entouré

Dans un quartier résidentiel situé à moins de 7 km du centre-ville de Tours et 200 m de celui de Chambray les Tours, la Résidence Eugénie bénéficie d'un emplacement idéal.

Construits dans un bâtiment entièrement sécurisé à l'architecture élégante, les 80 appartements répartis sur 4 niveaux accessibles par ascenseurs, offrent une décoration chaleureuse et des services de qualité.

En bordure immédiate du cœur de ville, la Résidence Eugénie vous offre la proximité de deux centres commerciaux implantés à quelques minutes, dans de grandes zones d'activité aux multiples commerces.

Parcs et jardins sont également accessibles à moins de 5 minutes pour des moments de détente et de sérénité.

RÉSIDENCE EUGÉNIE Primavera



Séjour permanent ou court séjour : A vous de choisir !

- T2 ou T3, meublés ou non, équipés de téléassistance, lits électriques fonctionnels, kitchenette, douche privative à l'italienne et aménagements domotiques intelligents (interphone vidéo, volets roulants électriques, prises électriques surélevées, etc..).
- Fourniture et entretien du linge plat. Entretien des appartements.
- Non médicalisée, surveillance 24h/24.
- Animations diversifiées proposées par notre art-thérapeute.
- Buanderie avec lave-linge et sèche-linge à disposition des résidents.
- Pour un tarif précis, demandez un devis.

Testez le séjour
d'1 semaine à 3 mois
à partir de 85€/jour

COMMENT
POUVONS-NOUS
VOUS AIDER ?

CONTACTEZ-NOUS AU

10 allée des Tilleuls - Chambray-les-Tours
contact@residences-primavera.fr - www.residences-primavera.fr

02 36 97 27 24

EDITO

Enfin les beaux jours montrent le bout de leur nez !

Vous profitez déjà de votre retraite ou peut être que ce sera le cas d'ici quelques mois ?

C'est peut-être le moment de mettre à jour le bureau de votre vie, d'anticiper certaines décisions parce que votre vie change, tout comme vous !

Dans cette nouvelle édition du Tours'N Séniors, découvrez les conseils de nos partenaires sur les thèmes du logement, de la santé, de la mobilité, du maintien à domicile, sans oublier les idées de sorties pour faire le plein de bons moments à partager en famille ou entre ami(e)s...

Bonne lecture à toutes et à tous !



**Isabelle BUYTARD
CHRETIEN**
Directrice de Publication



www.pressdetouraine.com



Editeur : Les Presses de Touraine
29 rue Bugatti - 37000 TOURS - Tél. 02 47 66 64 10
www.pressdetouraine.com

Directeur général : Jérôme BECHY

Directrice de Régie Publicitaire : Isabelle BUYTARD - Tél. 06 43 85 35 21
isabelle.buytard@pressdetouraine.fr

Conseillères en Communication Responsables de secteur :
Mélissa NEVES, Elodie MAUBERT

Impression :
Imprimerie LES PRESSES DE TOURAINE



Profitez de votre retraite avec

viagimmo

AMÉLIOREZ VOTRE QUOTIDIEN • PROFITEZ DE VOTRE PATRIMOINE
PROTÉGEZ VOTRE CONJOINT(E) • BÉNÉFICIEZ DE L'EXPERTISE DE VIAGIMMO

LE VIAGER D'AUJOURD'HUI

Le viager est un sujet d'actualité qui suscite un engouement croissant auprès des vendeurs et des acheteurs.

Chez Viagimmo, nous portons une oreille attentive à chaque situation. L'important est d'apporter une solution adaptée aux préoccupations, besoins et envies de chacun.

Quelques questions se posent souvent :



Quel est le principe du viager ?

Il s'agit d'une vente immobilière permettant aux séniors de profiter de revenus complémentaires tout en restant vivre chez eux dans le cadre d'un viager occupé. Le viager contribue ainsi à améliorer leur qualité de vie.

À la signature de la vente notariée, une somme d'argent appelée « bouquet » est versée par l'acquéreur, puis très généralement, tous les mois, une rente viagère toute la vie durant du vendeur.

Les formes de viager sont variées : viager libre, occupé ou mixte. Le viager permet ainsi de transformer leur capital immobilisé dans la pierre en liquidité disponible de suite.



Pour quelles raisons choisir le viager ?

Les besoins sont variés. Il peut s'agir de financer des projets de voyage, l'acquisition d'une nouvelle voiture, faire réaliser des travaux de confort ou d'adaptation de son bien.

Le viager peut permettre de faire face à des frais médicaux, de mettre en place des services d'aide à domicile, ou de profiter du confort de résidences médicalisées. Pour un couple, c'est une formule qui permet également de protéger le conjoint survivant. C'est vraiment une solution pour vivre sa retraite en toute sérénité !

Chez Viagimmo, les clients ne sont pas laissés sans accompagnement après la vente. Nous restons à leur côté en cas de gestion viagère déléguée.

Ce service sur-mesure veille au respect des clauses du contrat, notamment le bon paiement et la révision de la rente viagère, des taxes et charges, la répartition des travaux; et bien évidemment, nous restons le contact privilégié pour répondre à toutes leurs questions.



Quelles sont les étapes à suivre ?

Le vendeur vient nous voir à l'agence ou prend contact par téléphone. Nous répondons à ses interrogations et réalisons une étude personnalisée du point de vue fiscal, financier et patrimonial afin qu'il ait toutes les cartes en mains pour prendre sa décision.

- ✓ Nous signons ensuite un mandat de vente en reprenant toutes les clauses substantielles indispensables à la sécurité juridique de la transaction.
- ✓ Nous réalisons les photos pour mettre en vente le bien et trouvons le bon acheteur.
- ✓ Bien sûr, nous accompagnons les parties lors de la signature définitive.

« Partenaire de confiance, notre objectif est d'assurer à nos clients une sérénité et une sécurité juridique grâce à un suivi sur-mesure. »

Votre experte viagériste
Chantal Romney

AGENCE VIAGIMMO TOURS

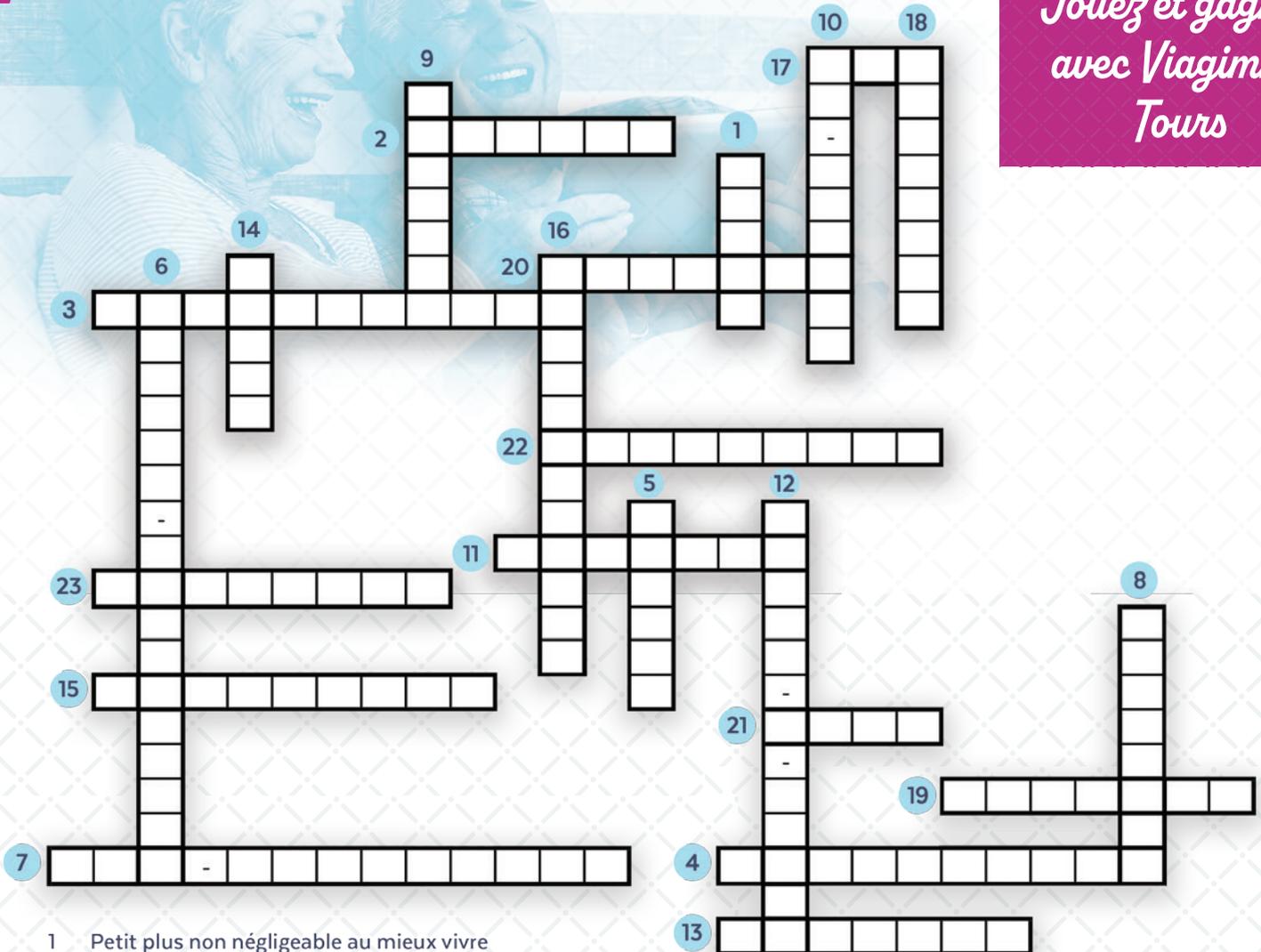
02 47 05 41 17 | tours@viagimmo.fr
29 rue Néricault-Destouches 37000 Tours

OFFERTS

Une étude viagère
personnalisée
et
Un guide pratique
du viager

Les mots-croisés

Jouez et gagnez
avec Viagimmo
Tours



- | | | | |
|----|---|----|--|
| 1 | Petit plus non négligeable au mieux vivre | 13 | Sages des sages |
| 2 | Habité | 14 | Disponible |
| 3 | Acheteur d'un bien immobilier en viager | 15 | Famille de sang ou de coeur |
| 4 | Permet d'anticiper sereinement | 16 | Vendeur d'un bien en viager |
| 5 | Contrat gagnant-gagnant | 17 | Initiales désignant le droit de rester vivre chez soi |
| 6 | Professionnel du viager | 18 | Ancien président de la République Française |
| 7 | Démembrement de propriété | 19 | Officier ministériel à charge |
| 8 | Partage ascendant descendant | 20 | Pécule... petit ou grand |
| 9 | En viager, cela n'a rien à voir avec les fleurs, même s'il est
plaisant dans les deux cas de le recevoir | 21 | Hasard |
| 10 | Grand homme d'État | 22 | Droit du conjoint |
| 11 | Se dit de la transaction viagère | 23 | Réseau national des experts en viager, vente à terme,
nue-propiété et gestion viagère près de chez vous |
| 12 | Vente d'un bien immobilier avec ou sans comptant
puis mensualités sur la durée | | |

Pensez-vous avoir trouvé toutes les bonnes réponses ?

Si oui, venez à l'agence vérifier votre grille et retirer votre cadeau* !
(Merci de nous appeler au 02 47 05 41 17 pour vous assurer que nous sommes là.)

AGENCE VIAGIMMO TOURS

02 47 05 41 17 | tours@viagimmo.fr
29 rue Néricault-Destouches 37000 Tours

viagimmo®
VIAGIMMO.FR

LA LIBERTÉ À MOITIÉ PRIX AVEC *Rémi* !

Jusqu'à
-50%
EN CAR
ET EN TRAIN

**CARTE Rémi
LIBERTÉ SÉNIOR**
30€
(valide 1 an)



60 ans et plus : voyagez à prix légers !

LA RÉGION ORGANISE VOS DÉPLACEMENTS
EN CENTRE VAL DE LOIRE
www.remi-centrevalde Loire.fr

Rémi | 
Centre-Val de Loire
RÉSEAU DE MOBILITÉ INTERURBAINE

SNCF
VOYAGEURS

APPAREILS AUDITIFS : L'EXCELLENCE DEVIENT ACCESSIBLE GRÂCE AU CENTRE VIVASON TOURS

INTERVIEW avec Alexandra Lopez, audioprothésiste et gérante du centre VivaSon Tours

Pourquoi l'accessibilité des appareils auditifs haut de gamme est un tel enjeu ?

Une bonne audition et surtout une bonne compréhension sont fondamentales à l'activité sociale et intellectuelle. Or les appareils auditifs haut de gamme permettent de procéder à des réglages bien plus fins pour corriger très spécifiquement la perte auditive de chacun. Ces appareils permettent notamment une bien meilleure compréhension dans le bruit (restaurant, repas de famille...) grâce à des algorithmes de traitement du son ultra perfectionnés. Ils sont aussi rechargeables ou bien encore connectés à votre télé ou téléphone pour une intelligibilité quasi parfaite. Et on notera d'ailleurs la sortie récente du premier appareil invisible et rechargeable, une petite merveille qui réconcilie deux des enjeux principaux des malentendants : la praticité et la discrétion !

Comme souvent on imagine que le seul inconvénient c'est le prix ? Mais pas chez VivaSon c'est bien ça ?

Exactement ! Les appareils auditifs haut de gamme sont toujours vendus à des prix décourageants pour les malentendants. Raison pour laquelle chez VivaSon nous avons fait le pari, il y a 15 ans, de rendre accessibles à tous les meilleurs appareils du marché. Nous proposons donc les appareils les plus haut de gamme à des prix généralement inférieurs de 30 à 40% à ceux de nos concurrents. Nous rognons sur nos marges pour y parvenir mais nos centres connaissent un tel succès que l'on peut se le permettre. Ajoutez à cela des remboursements en hausse et l'on peut effectivement dire que l'excellence est à la portée de tous chez VivaSon. C'est une immense fierté !

Les prix c'est une chose mais qu'en est-il du service ?

La disponibilité et la continuité du suivi sont deux facteurs cruciaux d'un bon appareillage auditif, raison pour laquelle je suis présente personnellement et à temps plein dans mon centre, chose rare dans notre métier. Étant audioprothésiste à Tours depuis 10 ans, j'ai la chance d'avoir pu nouer d'excellentes relations de travail avec de nombreux spécialistes afin de permettre une prise en charge multidisciplinaire et qualitative. Je pense notamment aux acouphéniques qui peuvent ainsi profiter de



mon expertise mais aussi de celle d'ORL, d'un kiné-ostéopathe ou encore d'un sophrologue. Par ailleurs, la formation continue des audioprothésistes chez VivaSon est unique en France, je passe l'équivalent de 15 jours par an en formation.

Et VivaSon justement ? C'est une enseigne qui fait beaucoup de bruit !

Tout à fait, c'est une entreprise familiale avec 3 générations et 60 ans d'expertise dont le défi est de démocratiser l'appareillage auditif en France. Et ça marche très bien grâce à des prix largement inférieurs à la concurrence pour les mêmes produits ainsi qu'une expérience client sans équivalent en France. Cela commence par l'aménagement du centre qui, comme vous pouvez le voir, a été l'objet d'investissements importants pour en faire un lieu accueillant et agréable. Sans parler du matériel audiolgique de pointe qui me permet de faire des tests et réglages de très haut niveau.

Un dernier mot peut-être ?

L'immense majorité des clients que j'ai le plaisir d'appareiller ont un seul regret : ne pas l'avoir fait plus tôt ! Venez faire un bilan auditif et découvrir les dernières technologies d'appareils auditifs, c'est gratuit, sans engagement, et vous pourriez bien être surpris !

FOCUS ACOUPHÈNES

Tout d'abord, qu'est-ce qu'un acouphène ?

L'acouphène est un bourdonnement ou sifflement désagréable qu'une personne entend sans qu'il ne soit généré par une source extérieure. Seul le patient le perçoit, il peut s'avérer gênant voire insupportable, notamment en milieu calme. Les origines possibles sont multiples : traumatisme sonore, traitements médicamenteux, traumatisme crânien, otite, hypertension artérielle, chocs émotionnels etc....

Et comment peut-on lutter contre cette gêne ?

Tout l'enjeu est de réussir à faire disparaître ou oublier l'acouphène. 85% des acouphènes sont associés à une perte auditive et il s'agit alors d'amplifier avec précision, grâce à un appareil auditif, certains éléments de l'environnement sonore pour le masquer. Les appareils auditifs peuvent aussi diffuser des bruits thérapeutiques pour détourner l'attention de l'utilisateur de ses acouphènes.

Faut-il être malentendant pour bénéficier de cette technologie ?

Cette fonction de générateurs de bruits thérapeutiques est adaptable même aux personnes qui n'ont pas de problèmes d'audition puisque l'environnement sonore n'est, dans ce cas, pas amplifié. Il s'agira pour ces patients de sélectionner leurs appareils en fonction d'autres critères comme l'esthétisme ou la discrétion, sachant que les dispositifs intra-auriculaires sont aussi dotés de fonctions anti-acouphènes.



Alexandra Lopez - Audioprothésiste D.E.

Tous les audioprothésistes sont-ils légitimes pour corriger les acouphènes ?

Non, on ne s'improvise pas spécialiste de l'acouphène. L'audioprothésiste doit avoir suivi une formation ad hoc lui permettant de définir un protocole d'adaptation spécifique que le patient suit rigoureusement : audiométrie hautes fréquences, acouphénométrie, test d'inhibition etc... et optimiser les différentes technologies disponibles en fonction du profil et du type d'acouphène présenté.

UNE AUTRE APPROCHE DE L'AUDITION



Une enseigne
familiale



Les dernières
technologies



Des prix bas
toute l'année



Un service
hors-pair



Le 1^{er} appareil auditif
invisible et rechargeable

Réservez votre bilan auditif gratuit sur vivason.fr ou par téléphone :

CENTRE **VIVASON TOURS**



02 46 65 50 51



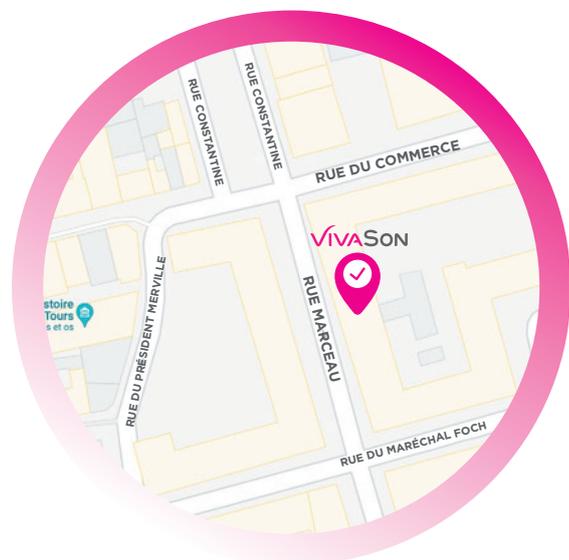
6 rue Marceau, 37000 Tours

Lundi : 14h00-18h30



Mardi - Vendredi :
9h30-13h00 / 14h00-18h30

Samedi : 9h30 à 12h30



Ce qui change cette année pour les Séniors

Chaque année marque de nombreux changements sur le plan financier et administratif. Tour d'horizon des nouvelles mesures qui vont vous concerner en 2024.



Les pensions de retraite de base du régime général revalorisées de 5,3 %

Après la revalorisation des pensions Agirc-Arcco en novembre dernier, le montant des pensions de retraite de base ont augmenté de 5,3 % au 1er janvier 2024. Pour une retraite de 800 €, cela représente une augmentation de 42,5 €. La revalorisation des pensions de retraite de base a généralement lieu une fois par an au 1er janvier.

Cumul emploi-retraite : quelques nouveautés

Depuis la réforme des retraites, reprendre une activité professionnelle à la retraite vous permet de cotiser pour des droits supplémentaires. En d'autres termes, quand vous arrêtez cette activité, vous liquidez une nouvelle pension. 2024 sera la première année où les personnes qui ont retravaillé l'année précédente (courant 2023) verront leurs pensions augmenter.

Augmentation du coût des mutuelles

Pour compenser la crise sanitaire et les frais associés, les mutuelles ne cessent d'augmenter leurs tarifs. Cette année, elles prévoient une hausse record de leurs tarifs, de + 8,1 % en moyenne ! Ces derniers avaient déjà augmenté d'environ 4,7 % en 2023 et de 3,4 % en 2022. Le phénomène s'est aussi accentué avec le succès de la réforme 100 % Santé. Celle-ci offre depuis 2019 une prise en charge intégrale de certains soins de santé (optique, auditif et dentaire). Ce sont principalement les complémentaires santé qui ont absorbé les dépenses associées, aux côtés de l'Assurance Maladie. Enfin, le vieillissement

de la population a un impact indéniable sur le montant de la couverture médicale.

Hausse de l'ASPA et de la pension de réversion

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) s'adresse aux retraités ayant de faibles ressources pour leur assurer un revenu minimal. Depuis le 1er janvier 2024, son montant est porté à 1012,02 € par mois pour une personne seule et à 1571,16 € par mois pour un couple. Elle se demande auprès de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV). Le minimum de la pension de réversion, également revalorisé de 5,3 %, s'élève désormais à 324,79 € par mois pour une durée d'assurance d'au moins quinze années.

MaPrimeAdapt : aide à l'adaptation du logement

MaPrimeAdapt' est entrée en vigueur le 1er janvier 2024. Cette aide financière accordée sous condition de ressources vise à soutenir les personnes âgées dans l'adaptation de leur logement. En fonction du niveau de ressource du demandeur, MaPrimeAdapt' peut couvrir 50 % à 70 % du montant des travaux. Parmi les travaux éligibles : le remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied, le rehaussement des toilettes, l'installation d'une rampe d'accès ou d'un monte-escaliers électrique, la pose de mains courantes ou de revêtements antidérapants, l'installation de volets roulants électriques, l'élargissement des portes.

MaPrimeRénov' : aide à la rénovation du domicile

MaPrimeRénov' se concentre désormais sur des rénovations de grande envergure, principalement destinées aux passoires thermiques, c'est-à-dire les logements classés F et G. Afin de bénéficier de cette aide financière, il est impératif d'améliorer son classement énergétique d'au moins deux niveaux. Pour cela, il faudra effectuer au moins deux actions d'isolation et une action d'aération. L'aide financière accordée pour l'installation de pompes à chaleur air-eau ou géothermiques, ainsi que pour le raccordement à un réseau de chaleur urbain, connaît une augmentation substantielle. Elle passe de 1 000 € à 2 000 € pour les ménages modestes et intermédiaires. En cas de travaux

d'ampleur, MaPrimeRénov' peut couvrir jusqu'à 90 % des coûts de rénovation. Le plafond est fixé à 70 000 €.

Évolution de l'usage du chèque énergie

À compter de janvier 2024, le chèque énergie peut désormais servir à régler les charges de chauffage collectif en logement social. Ce chèque, dont le montant varie entre 48 € et 277 € est adressé automatiquement par courrier aux 20 % de ménages les plus modestes, au printemps de chaque année.

Compost obligatoire pour les communes

Depuis le 1er janvier, il est obligatoire pour les communes françaises de proposer à leurs habitants une solution pour trier les biodéchets. Cela passe par un point de collecte à proximité des habitants, une collecte séparée (nouvelle poubelle) ou encore par la distribution de composteurs individuels. L'obligation répond à plusieurs objectifs : la poursuite du tri sélectif, l'allègement des poubelles et la production de compost ou de biogaz. Pour autant, le compostage ne devient pas obligatoire pour les ménages, pour le moment.

Hausse du prix du timbre vert

Pour une lettre de 20 g, le tarif de la lettre verte passe de 1,16 € à 1,29 €. Concernant les lettres de 100 g, le prix passe de 2,32 € à 2,58 €. Pour un courrier suivi, il faut désormais payer 1,79 € (contre 1,66 € auparavant) pour une lettre de 20 g.

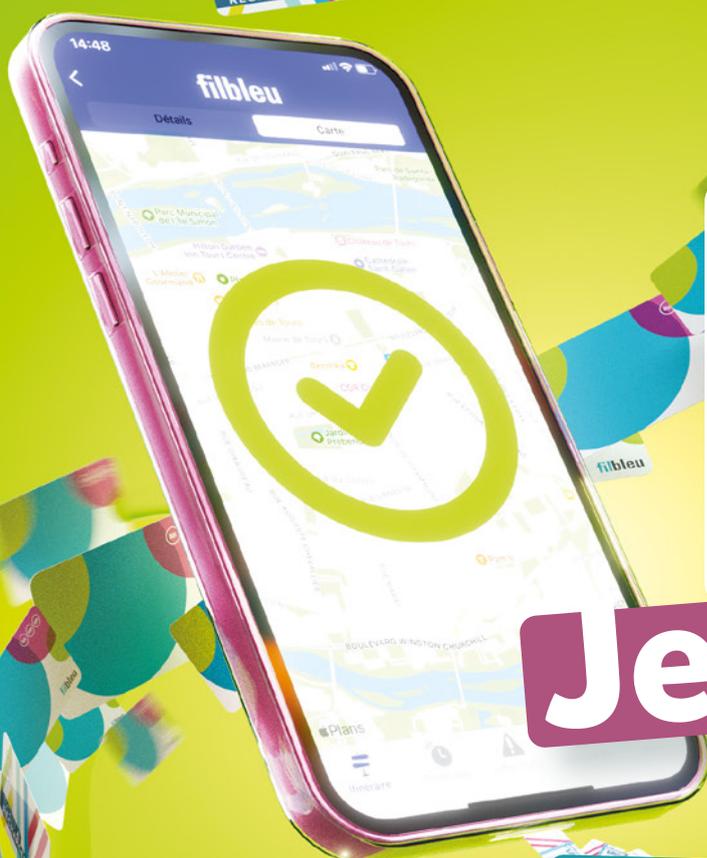
Aide à l'achat d'un vélo d'occasion

Désormais, les personnes au revenu modeste peuvent s'acheter un vélo d'occasion en bénéficiant d'une aide selon les mêmes modalités que pour les vélos neufs. La subvention est limitée à 40 % du coût du vélo et est plafonnée entre 150 € et 300 € selon le type de vélo.

Mise en place d'heures de lien social pour les bénéficiaires de l'APA

Les personnes recevant l'APA peuvent désormais bénéficier jusqu'à deux heures par semaine de temps dédié au lien social (activités, convivialité).

Fil Bleu,
le voyage
plus facile !



Je scanne

pour avoir des
infos sur le

M-Ticket !

**J'achète et je valide
mon titre sur l'appli fil bleu**



DISPONIBLE SUR
Google Play



Télécharger dans
l'App Store



Syndicat
des Mobilités
de Touraine

filbleu
Tours Métropole
02 47 66 70 70
filbleu.fr  



BLANCHET
Monte-escalier et ascenseur

Entreprise familiale depuis 1945

SPÉCIALISTE DU MAINTIEN À DOMICILE

Vous avez besoin d'adapter votre logement à votre situation de handicap afin d'y vivre en toute sécurité, de maintenir ou d'améliorer votre autonomie. Nous sommes là pour vous aider à améliorer votre quotidien !

Monte-escalier - Plateforme élévatrice
Ascenseur privatif - Climatisation et électricité



Nouvelle aide 2024 "MaPrimeAdapt"

Ma prime Adapt' est une nouvelle aide financière de l'Agence nationale de l'habitat (Anah) destinée à faciliter la réalisation de travaux d'aménagement. Cette aide nationale vise spécifiquement l'adaptation des logements au vieillissement et à la perte d'autonomie.

Contactez-nous, votre étude de prix est gratuite

02 54 22 06 76 - 06 78 09 11 16
27 rue de Notz - 36000 Châteauroux
www.monteescalier-blanchet.fr



handicare
Distributeur Handicare
dans toute la Région Centre
(36, 37, 18, 41, 23 et 45)



MaPrimeAdapt'
Ma vie change, mon logement s'adapte

Quelques gestes pour consommer durable au quotidien

Vous souhaitez devenir un consommateur plus éco-responsable ? Certains comportements et réflexes écologiques sont simples à mettre en place dans la vie de tous les jours. Tour d'horizon.

Le dérèglement climatique est l'affaire de tous. Le développement durable permet de le freiner, et chacun peut y prendre part, à sa mesure. En adoptant chaque jour des gestes simples et cohérents, on devient un acteur du changement que l'on souhaite voir pour notre planète. Car consommer moins mais mieux, ce n'est pas si difficile que ça...

On consomme saison, bio et local

Manger des produits de saison est l'un des premiers gestes éco-responsables à adopter. Et comme la nature est bien faite, les fruits et les légumes de chaque saison correspondent à nos besoins nutritionnels. Non seulement nos plats ont plus de goût mais on découvre aussi des variétés insoupçonnées. On privilégie donc les produits frais et les producteurs locaux. En outre, on essaie d'acheter les autres produits du quotidien (vêtements, meubles, livres...) près de chez soi ! En privilégiant cette solution, on limite nos trajets en voiture (ce qui réduit déjà notre empreinte carbone), tout en faisant travailler certains artisans locaux.

On réduit le gaspillage et les déchets

Pour éviter le gaspillage alimentaire, on prend l'habitude de veiller aux dates de péremption, on cuisine les restes au lieu de les jeter et on composte les épluchures de fruits et de légumes, tout en veillant aux consignes de recyclage.

Afin de réduire le volume des déchets, on achète, en outre, en vrac les produits secs tels que les pâtes, le riz, les légumineuses, les céréales, les graines et autres noix.

De même, on remplace l'eau minérale en bouteille plastique par une gourde réutilisable, faite en matière durable et recyclable. On peut aussi troquer les éponges jetables par des modèles en fibre et le papier aluminium par des emballages alimentaires enduits de cire d'abeille, réutilisables et tout aussi efficaces.

Dans la salle de bains, on choisit des produits solides, naturels et sans flacon, déclinés en shampoing, savon et autre dentifrice, ainsi que des accessoires réutilisables (lingettes démaquillantes, protections hygiéniques, brosses à dents...) ou rechargeables.

On achète d'occasion

Pour certains produits comme les jouets, les vêtements, les livres, les appareils électroménagers ou encore les vélos, acheter de la seconde main peut être une solution à la fois éco-responsable et bon marché. Certains articles, plus résistants et dégagent moins de vapeurs chimiques (les meubles notamment) que ceux sortis tout droit de l'usine. À nous les bonnes affaires !

On fabrique nos propres produits

Qu'il s'agisse des soins du visage et des cheveux, des produits d'entretien ou de la lessive, le mieux est d'essayer de réaliser ses propres recettes, avec des ingrédients naturels, non polluants et économiques. Miel, argile, vinaigre blanc, citron, savon de Marseille ou encore bicarbonate de soude sont les stars d'une routine beauté et d'un nettoyage maison 100 % naturel et écologique.

Recette Purée de choux- fleurs de couleur et filet mignon laqué à l'orange



© Amaury's Kitchen pour expression-bretagne.com/Prinde de Bretagne

Préparation : 30 min - Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 personnes :

Les purées : 3 choux-fleurs : violet, jaune et vert (romanesco), 1/2 litre de lait, 50 g de beurre, sel, poivre, 1 filet mignon de porc, 120 g de sucre, 6 cl de sauce soja, zeste et jus de 2 oranges, poivre.

Préparation :

Détaillez les choux en fleurettes. Réservez une fleurette crue de chaque couleur. Faites cuire les autres, 15 min dans de l'eau bouillante salée, séparément pour que les couleurs ne déteignent pas. Faites fondre le beurre dans le lait salé et poivré. Mixez les purées séparément. Au moment de servir, râpez les fleurettes restantes sur les purées.

Mélangez la sauce soja, le jus et les zestes d'orange, cuisez à feu moyen pendant 7-8 min jusqu'à ce que le mélange épaississe pour obtenir un caramel. Coupez le filet mignon en deux dans la longueur et cuisez-le dans le caramel 10 min de chaque côté en l'arrosant régulièrement.

Coupez-le en médaillons, arrosez de caramel et servez immédiatement avec les purées.



Mangez bon et local
tout au long de l'année
avec la Ferme du Mûrier



**VENTE DIRECTE
DE PRODUITS FERMIS**



*Le magasin La Ferme du Mûrier vous accueille
du mardi au jeudi de 9h30 à 13h et de 15h à 19h
et du vendredi au samedi de 9h30 à 19h.*

**61, rue du Mûrier à
Saint-Cyr-sur-Loire**

02 42 06 09 30

www.lafermedumurier.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les lieux gratuits le 1^{er} dimanche du mois ou à d'autres moments de l'année :

Chaque premier dimanche du mois, des musées sont gratuits ! C'est le cas du Musée Lansyer, à Loches, du musée des Beaux Arts de Tours, de l'écoMusée du Véron et du Musée Le Carroi, à Chinon. Un bon plan pour une sortie culturelle vraiment pas chère !

Dans les musées, châteaux, bibliothèques ou médiathèques, les visites ou les spectacles sont souvent gratuits lors des grands événements nationaux comme la Nuit de la Lecture, la Nuit des Musées, les Journées du Patrimoine ou encore la fête de la musique.

Le Muséum d'Histoire Naturelle est gratuit pour tous lors de la Fête de la Science en octobre.

Préparez les bons moments avec vos petits-enfants

L'arrivée de vos petits-enfants pour le weekend ou les vacances approche à grand pas et vous êtes impatient à l'idée de pouvoir enfin passer du temps avec eux ? Que vous restiez à la maison ou que vous décidiez de voyager, voici quelques conseils pour que tout se passe au mieux.

Les vacances entre petits-enfants et grands-parents font généralement les meilleurs souvenirs. L'objectif est de passer de bons moments ensemble, de renforcer ce lien particulier existant entre ces deux générations... et de prouver aux parents qu'ils ont eu raison de vous les confier ! Mais des vacances avec des bambins nécessitent un minimum de préparation...

L'organisation avant tout

Pour que le séjour de vos petits-enfants se déroule le mieux possible, organisez-vous en amont. Veillez à préparer tout ce dont ils auront besoin chez vous :

Un espace qui leur sera dédié (chambre, salle de jeux), un siège auto ou encore des objets qui leur sont familiers (livres, jouets, doudous). Surtout s'ils sont encore petits et que vous ne les gardez pas souvent, renseignez-vous sur leurs habitudes, leurs préférences alimentaires, leur rituel de coucher, etc.

Même si l'ambiance est forcément différente et souvent plus détendue chez mamie et papi, les bambins ont besoin d'un cadre et de repères. Si la tentation est grande de faire comme bon vous semble, essayez de ne pas remettre systématiquement en question les règles imposées par leurs parents afin de ne pas trop perturber les bouts de chou. Si ces derniers ont strictement interdit certaines choses (sodas, jeux vidéo, etc.), respectez donc leurs choix pour le bien de toute la famille.

Paré contre les petits soucis de santé

Piqûre d'insectes, chutes à vélo ou encore épines dans le pied,

les accidents sont courants lors de vacances avec des enfants, que ce soit à la maison ou en voyage. Contre les bobos en tout genre, prévoyez une petite pharmacie de secours avec de quoi les soulager (pansements, désinfectant, paracétamol...). Si votre petit-enfant a une maladie particulière ou des problèmes de santé récurrents comme de l'asthme, certaines allergies, une tendance à faire des otites ou encore des crises d'angoisse, n'oubliez surtout pas d'emporter avec vous ses ordonnances habituelles, son carnet de santé, ainsi que la photocopie de la carte de mutuelle et l'attestation de sécurité sociale du parent auquel il est rattaché. Pour les plus jeunes, pensez aux crèmes pour les érythèmes fessiers, nombreux lors de grosses chaleurs, ou encore de quoi apaiser les poussées dentaires ou la fièvre. Enfin, pensez à la crème solaire, au thermomètre et aux médicaments contre les troubles digestifs.

Des activités ludiques pour tout le monde

Cuisiner avec mamie, pêcher avec papi, passer une journée dans un parc d'attractions, visiter une ville inconnue, pratiquer une activité manuelle, randonner, aller à la plage ou à la piscine, découvrir des expositions ludiques, jouer aux jeux de société ou aller voir un film au cinéma par mauvais temps... Les idées d'activités estivales ne manquent pas et chacun pourra y trouver son bonheur ! Que vous gardiez vos petits-enfants chez vous ou que vous partiez en vadrouille, profitez de ces vacances pour partager de beaux moments ensemble. Organisez des loisirs et des sorties qui plaisent à tous, y compris vous.



La vie du peuple derrière les Châteaux

Découvrez la vie des paysans dans un cadre naturel exceptionnel :

3 fermes troglodytiques creusées dans le tuffeau (puits, fours à pain, étables, silo à grain) et leur souterrain-refuge du Moyen-Âge.



© ADT Touraine - JC Coustand



Animaux de la ferme.
Potager paysan.
Loge de vigne et parcours pédagogique enfant.
Fouées tourangelles cuites au feu de bois.

37190 Azay-le-Rideau - 02 47 45 46 89

www.troglodytedesgoupillieres.fr

Partez à la rencontre de l'Équitation de Tradition Française



le Cadre
noir Saumur
ifce



Galas • Visites • Présentations

LES GALAS

> Le Printemps des Écuyers

Pour cette nouvelle édition du Printemps des écuyers, le Cadre noir recevra en ses murs l'académique équestre de Cordoue pour un spectacle unique et inédit.

Vendredi 19 et samedi 20 avril 2024 à 21h

Dimanche 21 avril 2024 à 16h

> Au cœur du Grand Manège

La Loire prend la parole pour présenter son Cadre noir : un instant poétique au cœur du Grand Manège.

Vendredi 17 et samedi 18 mai 2024 à 21h

Dimanche 19 mai 2024 à 16h

Vendredi 20 et samedi 21 décembre 2024 à 21h

Dimanche 22 décembre 2024 à 16h

> Les Musicales du Cadre noir

Ressentez la magie du dialogue entre les Ecuyers et les chevaux accompagnés par la musique en direct.

Vendredi 18 et samedi 19 octobre 2024 à 21h

Dimanche 20 octobre 2024 à 16h

LES VISITES

Pénétrez les coulisses d'un site unique en France et découvrez nos différentes prestations afin de choisir votre mode de visite pour plonger au cœur de l'univers du Cadre noir et partager un moment privilégié au contact de nos chevaux ! Les visites guidées ne garantissent pas la présence d'écuyers et de chevaux au travail, notamment en cas de déplacement du Cadre Noir de Saumur ou de compétitions.

- **La visite guidée classique :** Le parcours classique propose de découvrir les coulisses du Cadre noir en visitant le grand manège, la sellerie et les écuries bien sûr, pour un moment privilégié au contact des chevaux. Durée : environ 1h.

- **Le Rendez-vous des initiés :** Amateurs de sports équestres ou futurs professionnels, venez (re)découvrir le Cadre noir. Cette visite plus technique abordera plus précisément les thèmes de la formation et du sport de haut niveau. Durée : environ 2h.



KORIAN

La maison Korian Le Prunellier (37), obtient le Trophée du meilleur Ehpad 2023

La maison de retraite médicalisée Korian Le Prunellier, située dans la commune de Saint-Cyr-sur-Loire en Indre-et-Loire, a été distingué du Trophée du meilleur Ehpad 2023 par Maisons de retraite sélection (MDRS). 141 Ehpad réhabilités ou ouverts en 2022 et 2023 étaient candidats à cette distinction.

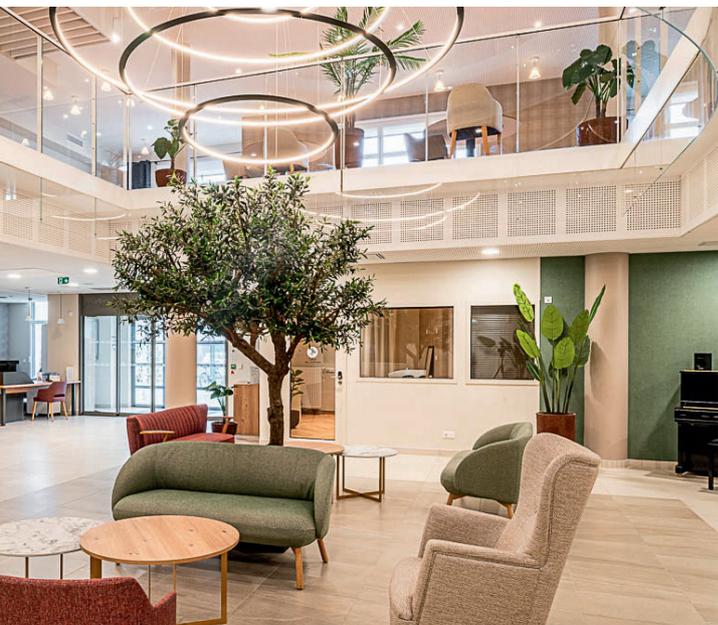
Mme Peris, directrice du Prunellier avec le trophée d'or du meilleur EPHAD.



141 EHPAD ÉVALUÉS SUR 14 CRITÈRES

En 2023, les équipes de MORS ont visité incognito 747 Ehpad partout en France pour désigner le meilleur établissement à partir d'un barème de notation prenant en compte 74 critères comme le rapport qualité/ prix, la situation géographique, la présence d'espaces verts, la qualité du bâtiment, de la cuisine, des espaces de vie, de l'animation, de la décoration, etc. Avec une note de 70 / 70, l'Ehpad Korian Le Prunellier s'est hissé à la première place du classement et a remporté le trophée du meilleur Ehpad de l'année 2023.





UN ÉTABLISSEMENT QUI COCHE TOUTES LES CASES DE LA MODERNITÉ ET DU CONFORT

Pour faire la différence, l'établissement Le Prunellier a pu compter sur plusieurs atouts. Idéalement situé dans un nouveau quartier résidentiel, l'établissement propose un parcours de soin et de vie complet avec un Ehpad de 99 lits, une unité Alzheimer de 12 lits, une unité de gériopsychiatrie de 12 lits et une maison de santé. Les résidents et leurs familles apprécient tout particulièrement l'aspect connecté de la maison avec un écran immersif qui fonctionne avec une application dédiée pour informer ses proches et entretenir le lien, la chaîne TV de la résidence ou encore la technologie domotique pour personnaliser son confort dans les chambres.

Maryline Peris, directrice de Korian Le Prunellier, déclare que « c'est une grande fierté pour les équipes de l'établissement de recevoir ce prix prestigieux. Il vient récompenser tous nos efforts pour assurer le bien-être de nos résidents dans un environnement sain et sécurisé. »



2 Rue Charles Barrier
37540 Saint-Cyr-sur-Loire
02 47 49 56 00
www.korian.fr

Public fragile : une relation de confiance essentielle avec l'aide à domicile

Une relation positive entre une personne fragile, âgée ou en situation de handicap, et son aide à domicile, est primordiale pour un bon suivi. Voici quelques conseils pour que tout se passe au mieux.

Lorsqu'on fait appel à une aide à domicile, on espère tous trouver la personne idéale qui saura répondre à nos besoins et nous comprendre. Cet aspect est d'autant plus important lorsqu'il s'agit d'un public fragile. Que ce soit pour un senior en perte d'autonomie, une personne en situation de handicap ou tout autre individu en difficulté de façon durable ou temporaire, une bonne relation avec l'intervenant peut jouer considérablement sur le bien-être quotidien. Si les débuts peuvent être tâtonnants et une source de stress pour le bénéficiaire, établir un lien de confiance est pourtant primordial et se fait petit à petit. Afin que tout se passe au mieux, voici quelques éléments à prendre en compte.

L'importance d'une bonne communication

La communication est la première clé pour établir une relation et surtout développer la confiance, d'autant plus dans le domaine du soin. S'il n'est pas toujours aisé de communiquer avec une personne âgée ou handicapée, qui a parfois du mal à s'exprimer, c'est nécessaire pour comprendre ses besoins, ses attentes ou ses questionnements. Cette relation de confiance inclut obligatoirement une réciprocité. L'intervenant doit être patient, attentif à ce qu'on lui demande. Il doit prendre le temps d'écouter, de façon active, la personne en face et parler en toute transparence. De son côté, et pour éviter les malentendus, la personne aidée ne doit pas hésiter à donner des instructions aussi claires et précises que possible. Elle doit également être à son écoute, afin de connaître sa manière de travailler et lui permettre de l'aider le mieux possible. Ce dialogue respectueux sera bénéfique pour tout le monde et permettra de construire des bases saines de confiance.

Respect et patience avant tout

La confiance ne peut pas naître sans un respect mutuel. Si le bénéficiaire (et ses proches) et l'aide à domicile se placent sur le même

plan, cela favorisera une relation simple, honnête et profonde. Les professionnels de l'accompagnement et de la santé sont des alliés, non des ennemis, et vous œuvrez dans un but commun. Plus il y aura du respect des deux côtés, plus la prise en charge sera saine, agréable et efficace. En outre, n'oubliez pas qu'il faut du temps pour s'adapter à une nouvelle situation et que certaines personnes accordent moins facilement leur confiance que d'autres. Patience, douceur et bienveillance sont donc vos meilleurs amis.

L'art de la bienveillance

Pour qu'une relation saine et positive puisse s'établir, il est essentiel de faire preuve d'empathie et de bienveillance envers l'autre. Et cela va dans les deux sens. Pour lui permettre de se sentir mieux, autant physiquement que psychiquement, l'aide à domicile doit se montrer humain, gentil, ouvert et patient envers la personne fragilisée ou en situation de handicap, quel

que soit son âge. Souvent témoin des doutes et des baisses de moral, il doit se montrer présent et encourager chaque petite action au quotidien.

De la même façon, la personne aidée doit au minimum s'intéresser à l'intervenant, à ce qu'il ressent, car ce dernier a aussi besoin de se sentir reconnu et apprécié dans son travail. À la fois respectueux et amical, ce comportement attentif et tourné vers l'autre aidera sans nul doute à développer une bonne relation.

Faire confiance au professionnel

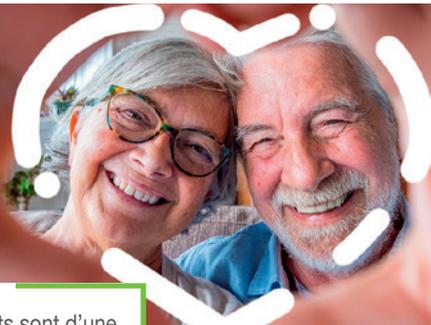
Si la personne aidée ou ses proches cherchent la perle rare, ils doivent aussi faire preuve de réciprocité et apprendre à faire confiance au professionnel, qui connaît bien son métier. Laissez-lui le temps de prendre ses repères, d'amadouer et d'apprendre à connaître l'être qu'il doit accompagner au quotidien. Ne remettez pas systématiquement en question ses compétences et n'hésitez pas à lui parler de vos craintes si vous en avez. Évidemment, si au bout de quelque temps, l'alchimie ne prend vraiment pas, on peut penser sérieusement à changer d'intervenant. Même si on peut parfois se montrer un peu trop tatillon, le bien-être du bénéficiaire doit passer avant tout.

Montrer sa reconnaissance

Si tout se passe bien entre les deux parties, et que l'aide à domicile a l'air de convenir, n'hésitez pas à lui dire et à montrer de la reconnaissance. Même si ce métier est dédié aux autres, il peut être difficile et il n'est pas toujours aisé de s'investir personnellement si on n'est pas bien traité au quotidien. Il n'est pas non plus évident de répondre tout de suite à tous les besoins d'une personne handicapée ou âgée tant qu'on ne la connaît pas. Soyez indulgent et remerciez ce professionnel pour le confort et le bien-être qu'il vous apporte, c'est la plus belle récompense qu'il puisse recevoir.



**BIEN-VIEILLIR
CHEZ VOUS EST
NOTRE PRIORITÉ !**



**Souriez
vous êtes
aidés !**

Nos intervenants sont d'une grande aide pour l'entretien de la maison (intérieur comme extérieur), pour les gestes du quotidien (courses, préparation des repas, promenades etc), et/ou pour les accompagnements véhiculés (chez le coiffeur, des amis/famille, le médecin, l'hôpital etc)

**Aide aux Séniors
Accompagnements
véhiculés
Ménage - Repassage
Jardinage/Bricolage**

**Pour un accompagnement quotidien
ou quelques heures, contactez-nous
pour un devis gratuit !**

 50%
Crédit
d'impôts

5 Boulevard Jean Royer, 37000 Tours
02 47 40 10 27 - www.apef.fr
tourscentre@apef.fr



présence verte
libres d'être actifs

Solutions de téléassistance les mieux adaptées

Une assistance 24 h/24 et 7 j/7
Une démarche simple pour des secours immédiats



Vous souhaitez rester chez vous et continuer à mener des activités comme bon vous semble en toute sécurité. Avec la solution Activ'Zen, il vous suffit d'appuyer sur la touche de votre médaillon étanche, sous forme d'un collier ou d'un bracelet, pour alerter immédiatement la centrale d'écoute et ainsi prévenir vos proches et les secours si nécessaire.

Nous vous proposons également une téléassistance mobile pour sécuriser vos déplacements partout en France métropolitaine, 7 jours/7, 24h/24. En appuyant sur le bouton d'alerte, vous êtes géolocalisé et connecté à notre centrale d'écoute, qui pourra vous envoyer du secours si besoin.



Pour découvrir nos solutions de téléassistance et en savoir plus sur nos offres, contactez nous au **02 47 31 61 96** - ou par mail : pv37@presenceverte.fr

5 rue du 66^e Régiment d'Infanterie - 37000 Tours

www.presenceverte.fr



Check-up : les examens médicaux à faire après 60 ans

Vous avez passé le cap des 60 ans et la santé doit rester l'une de vos priorités. Des examens préventifs existent pour anticiper vos besoins et prévenir tout problème. Tour d'horizon.



Les dépistages et les examens médicaux peuvent permettre de détecter et de prendre en charge certaines maladies avant même l'apparition des symptômes et ainsi éviter de fâcheuses complications. Il est donc important de ne pas les négliger ! Pour vieillir sereinement, voici un petit topo des principaux

examens préventifs à effectuer régulièrement après 60 ans.

Un bilan gynécologique pour les femmes

Si un suivi gynécologique est important tout au long de la vie, il est d'autant plus essentiel à partir de la soixantaine. Prenez donc rendez-vous au moins une fois par an pour évoquer et surveiller les troubles liés à la ménopause mais aussi pour procéder à des dépistages réguliers. La mammographie

– recommandée tous les 2 ans dès 50 ans –, les frottis – préconisés tous les 5 ans entre 30 et 65 ans – et les échographies permettent en effet de déceler les cancers du sein, du col de l'utérus, des ovaires et bien d'autres problèmes.

Messieurs, surveillez votre prostate !

Quant aux hommes, ils peuvent, dès 50 ans, voir leur médecin traitant ou un urologue afin d'effectuer un dépistage du cancer de la prostate, dont les risques augmentent avec l'âge. L'examen, qui n'est pas systématiquement recommandé et qui peut comporter un toucher rectal ou une prise de sang, permet tout de même de prévenir et prendre en charge à temps l'un des cancers les plus répandus chez la gent masculine.

Dépistage du cancer colorectal

S'il reste encore tabou en France, le cancer colorectal est le troisième cancer le plus fréquent en France et nécessite lui aussi des dépistages réguliers. Le but est de déceler la présence d'éventuels polypes suspects avant qu'ils ne deviennent cancéreux. Recommandé tous les 2 ans de 50 à 74 ans, le test se réalise à domicile grâce à un kit de dépistage permettant d'analyser les selles. Ce prélèvement est envoyé au laboratoire où il est

edenéa

RÉSIDENCE SENIORS À TOURS

RENSEIGNEMENTS ET VISITES :
35 RUE DANIEL MAYER
37100 TOURS
TÉL : **06 69 77 77 21**

0 820 12 10 12

Service 0,12 € / appel
+ prix appel⁽¹⁾

⁽¹⁾ Gratuit depuis une box ou un forfait mobile

[nexity.fr/edenea](https://www.nexity.fr/edenea)



COMMERCES, SERVICES ET TRANSPORTS À PROXIMITÉ

LOCATION D'APPARTEMENTS DU T1 AU T3
LOGEMENTS ÉQUIPÉS, MEUBLÉS ET ADAPTÉS*

* Voir services et conditions en résidence. NEXITY EDENEA S.A.S - Société par Actions Simplifiée au capital de 1 750 000 euros, Siège social : 19 rue de Vienne TSA 10034 – 75801 PARIS
CEDEX 08 SIREN : 793 759 614 - R.C.S. Paris - APE 6832A. N° TVA. intracommunautaire : FR52793759614. Création : dps - Crédit photos : Edénea, adobestock. Février 2024.

ensuite analysé. Si le résultat est douteux ou inquiétant, le patient est dirigé vers un gastro-entérologue.

Examen cardiovasculaire : contrôler son cœur

Le risque de maladies cardiovasculaires, qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, augmente avec l'âge. Celles-ci sont l'une des premières causes de mortalité chez les plus de 65 ans. Recommandé tous les 2 ans (et tous les ans pour les personnes à risque), un bilan effectué chez un cardiologue vise à prévenir les risques d'AVC, d'insuffisance cardiaque ou encore d'infarctus. Il peut comprendre un électrocardiogramme, un calcul de l'indice de masse corporelle (IMC), une vérification de la pression artérielle, un bilan sanguin glycémique et lipidique ou encore un test d'effort.

Le bilan ophtalmologique

Les troubles de la vue sont fréquents lorsqu'on prend de l'âge. Si la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) est la première cause de baisse de la vision chez les seniors, il existe plusieurs autres pathologies qui peuvent affecter la qualité de vie, comme la cataracte ou encore le glaucome. Une fois par an, consultez donc un ophtalmologue qui pourra détecter d'éventuels troubles, proposer des solutions adaptées et établir une nouvelle prescription de lunettes correctrices.

Un test auditif complet

Très fréquente chez les seniors, la perte



d'audition peut handicaper lourdement le quotidien et isoler les personnes atteintes. Afin de faire le point sur cette dégénérescence naturelle et prendre les choses en main à temps, il est conseillé de voir un médecin ORL. Celui-ci réalisera un bilan auditif complet et pourra prescrire, si besoin, un appareil d'aide auditive afin d'améliorer le confort du patient.

Le contrôle dermatologique

Exposée au soleil, au froid et à la pollution, la peau se fragilise avec l'âge. La surveiller

régulièrement (dans l'idéal une fois par an) permet de dépister un éventuel cancer de la peau. Plus ce dernier est détecté tôt, plus les chances de guérison sont élevées. Le dermatologue passe en revue les grains de beauté, taches, mélanomes et autres lésions diverses, et, en cas de doute, réalise un prélèvement afin de l'analyser.

L'examen bucco-dentaire

Les dents ont encore plus besoin de soins à 60 ans passés. Qu'ils soient préventifs ou curatifs, ceux-ci doivent s'effectuer au moins une fois par an chez le dentiste. Celui-ci peut ainsi traiter les soucis dentaires et contrôler et adapter les appareillages spécifiques. Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire pour un senior est essentiel afin d'éviter les infections, les caries, les douleurs, voire l'édentation et, par extension, favoriser une bonne alimentation.

Focus : Un bilan global de santé pris en charge

Tous les assurés du régime général de plus de 16 ans peuvent bénéficier d'un examen de prévention en santé (EPS), anciennement baptisé bilan de santé gratuit, entièrement pris en charge, et ce, une fois par an. Adapté à votre situation, il prend en compte votre suivi médical habituel et permet de réaliser des examens médicaux, des analyses biologiques et de profiter d'actions de dépistage. Renseignez-vous sur le portail officiel Ameli.fr pour prendre rendez-vous dans un centre d'examen de santé proche de chez vous.

Publicité

Audilab
Ensemble, pour une belle écoute

**Solutions auditives 100% remboursées !
Ne vous privez pas d'une bonne audition.**

Vos audioprothésistes Audilab de Touraine forment une équipe experte qui vous aide à retrouver une belle qualité d'écoute.

Premiers symptômes d'une baisse de l'audition

Bien souvent, les premiers symptômes de la perte auditive passent inaperçus. Vous avez des difficultés à comprendre une discussion avec votre entourage ? Passer un appel téléphonique est un défi pour vous ? Dès l'âge de 20 ans, l'ouïe évolue et avec le temps l'audition diminue. Ne laissez pas un problème d'audition vous priver des moments précieux du quotidien. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à prendre RDV pour une **bilan auditif GRATUIT⁽¹⁾**. S'il s'avère qu'une aide auditive est nécessaire, il vous est aujourd'hui possible de trouver **une solution auditive 100% remboursée⁽²⁾**.

Maîtrisez en toute sérénité votre budget

Avec la réforme 100% Santé, il vous est dès maintenant possible de vous équiper d'**aides auditives de qualité entièrement remboursées⁽³⁾**. Votre audioprothésiste reste à votre écoute pour répondre à toutes vos questions sur cette réforme majeure et vous proposer l'aide auditive la mieux adaptée.

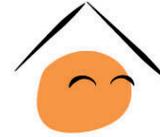
1. Test non médical. 2. Sur prescription médicale. Dispositif médical CE. 3. Applicable sur les aides auditives de classe 1 référencées, sous réserve d'une complémentaire santé responsable. 4. Dispositif médical CE, sur prescription médicale, offre valable jusqu'au 31/05/2024 sur l'achat de votre appareillage stéréo en classe II dans les centres du 37 (hors Chinon), Chatillon sur Indre (36) et Château du Loir (72), non cumulable avec d'autres offres Audilab, voir conditions en magasin ou sur le site internet. Audilab Touraine, SAS au capital de 80 000 €, 66 rue Bernard Palissy 37000 Tours, RCS Tours 439 251 810.

200 €
DE RÉDUCTION⁽⁴⁾
pour tout achat
d'un appareillage
auditif et
sur présentation
de ce coupon

Prenez RDV dans l'un de nos 18 centres Audilab de Touraine sur www.audilab.fr

MaPrimeAdapt', une aide unique à l'adaptation des logements depuis le 1^{er} janvier 2024

Depuis le 1^{er} janvier 2024, MaPrimeAdapt' vous aide à financer vos travaux d'adaptation de votre logement. Objectif de cette aide unique pour l'adaptation des logements : permettre aux personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie, remplissant les conditions d'attribution, de rester vivre chez elle. Comment ? En leur permettant de financer des travaux d'adaptation de leur logement grâce à l'aide MaPrimeAdapt'.



MaPrimeAdapt'

Ma vie change, mon logement s'adapte



MaPrimeAdapt' : pour qui ?

Attribuée sur conditions de ressources, MaPrimeAdapt' s'adresse :

- Aux personnes en situation de handicap justifiant d'un taux d'incapacité supérieur ou égal à 50 % ou éligibles à la prestation de compensation du handicap (PCH) ;
- Aux personnes entre 60 et 69 ans en perte d'autonomie précoce justifiant d'un niveau de GIR (groupe iso-ressources) de 1 à 6 ;
- Aux personnes âgées de 70 ans et plus, quel que soit leur niveau de dépendance ou d'autonomie.

Pour en bénéficier vous devez être propriétaire occupant ou locataire du parc privé pour votre résidence principale sans condition d'ancienneté.

MaPrimeAdapt' : pourquoi ?

Avec l'ambition de prévenir les chutes et situations de fragilités dans le logement pour tous les publics en perte d'autonomie,

cette nouvelle aide vous permettra de financer différents travaux d'adaptation intérieurs et extérieurs, comme par exemple :

- **Travaux intérieurs :** monte-escalier, aménagement de salle de bain, WC surélevés et barre d'appui, aménagement de cuisine, éclairage à détection de mouvement ;
- **Travaux extérieurs :** rampe d'accès vers l'entrée du pavillon, place de parking PMR (personnes à mobilité réduite), installation de volets roulants, élargissement de la porte d'entrée.

Dans la limite d'un plafond de travaux de 22 000 euros hors taxes et selon le niveau de revenus de votre ménage, MaPrimeAdapt' peut financer jusqu'à 50 % ou 70 % du montant de vos travaux d'adaptation.

Bon à savoir : Aide unique à l'adaptation des logements, MaPrimeAdapt' remplace depuis le 1^{er} janvier 2024, trois aides qui

coexistaient jusqu'à présent :

- L'aide « Habiter Facile », distribuée par l'Agence nationale de l'habitat (Anah) ;
- Les aides de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav) pour l'adaptation du logement des personnes âgées ;
- Un crédit d'impôt pour certains types de travaux.

MaPrimeAdapt' : comment ?

Pour obtenir un financement de vos travaux, vous devrez déposer votre demande d'aide :

- Directement sur la plateforme de demande d'aide MaPrimeAdapt' qui ouvrira dès janvier ;
- Ou déposer votre dossier auprès des délégations locales de l'Anah.

Un accompagnement personnalisé

Dès la création de votre dossier, vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé par un assistant à maîtrise d'ouvrage (AMO), habilité par l'Anah, pour faciliter vos démarches :

- Réalisation d'un diagnostic autonomie permettant de construire un projet de travaux adapté en collaboration avec un ergothérapeute, si nécessaire ;
- Construction du plan de financement et sélection des devis ;
- Montage du dossier de MaPrimeAdapt' ;
- Organisation des travaux avec les artisans ;
- Accompagnement pour s'approprier les aménagements.



MOBILAUG®

AMÉNAGEMENTS ET MOBILITÉ AUGMENTÉE

VOTRE AMÉNAGEMENT CLÉ EN MAIN
**DE LA MOBILITÉ RÉDUITE À
LA MOBILITÉ AUGMENTÉE**



PRISE DE RDV SOUS 48H

**MOBILAUG S'ENGAGE POUR
VOTRE TRANQUILLITÉ**

AMÉNAGEMENT DE TOUT LE DOMICILE POUR LES SÉNIORS ET LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Nous créons des solutions sécurisées et ergonomiques de mobilité augmentée afin de permettre à nos séniors de rester le plus longtemps chez eux.

Nous pensons et réalisons des aménagements pour les personnes en situation de handicap afin de leur faciliter les accès dans toutes les pièces de la maison.



Travaux de réalisation d'une salle d'eau pour ma maman en rez-de-chaussée. Malgré la contrainte d'une superficie très réduite, M. Morand nous a trouvé des solutions. Le plan virtuel proposé nous a permis de nous projeter et nous a convaincu de réaliser le projet. Le travail effectué par l'artisan est impeccable : minutieux et soigné. Très contente du résultat qui permettra à ma maman de rester encore autonome dans sa maison en lui évitant de monter les escaliers pour se doucher dans la salle de bains du haut. M. Morand est à l'écoute et s'adapte à ses clients. Je recommande.



Avis de Stéphanie F.



MOBILAUG TOURS NORD

Ophélie Derre

1 Impasse des Courtisanes

TOURS - 07 49 62 10 40

ophelie.derre@mobilaug.com



MOBILAUG TOURS SUD

Anthony Morand

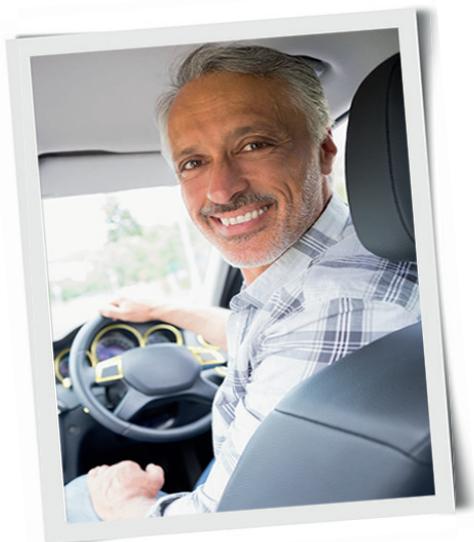
33 Avenue du Couvent des Minimes

LA RICHE - 06 19 56 59 75

anthony.morand@mobilaug.com

www.mobilaug.com

ASSURANCE



**DANS LA VIE,
IL Y A
LA CARROSSERIE**

**ET IL Y A
VOUS,
SURTOUT.**

**AU CRÉDIT AGRICOLE, L'HUMAIN EST AU COEUR
DE NOS PRÉOCCUPATIONS.
C'EST POURQUOI, LA PRISE EN CHARGE DES
DOMMAGES CORPORELS* EST INCLUSE DANS TOUTES
LES FORMULES DE NOTRE ASSURANCE AUTO,
MÊME EN CAS D'ACCIDENT RESPONSABLE.**



*Selon les conditions prévues au contrat.
(1) Offre soumise à conditions en vigueur au 01/01/2024, réservées aux particuliers, sous réserve d'acceptation définitive de votre dossier par votre Caisse régionale. Contrat Assurance Automobile, est assuré par la compagnie d'assurance dommages PACIFICA SA, entreprise régie par le Code des Assurances, RCS 352 358 865 Paris, filiale de Crédit Agricole Assurances et distribués par votre Caisse régionale. Veuillez-vous référer à la notice d'information pour un exposé complet et détaillé des conditions contractuelles, des limites et exclusions de garantie. Renseignez-vous en agence sur les modalités et montant de la cotisation de votre contrat d'assurance. Vous disposez d'un délai légal de rétractation en cas de démarchage et/ou de vente à distance. CRÉDIT AGRICOLE DE LA TOURAINE ET DU POITOU Société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 18 rue Salvador Allende - CS50 307 - 86008 - Poitiers - 399 780 097 RCS POITIERS. Société de courtage d'assurance immatriculée au Registre des Intermédiaires en Assurance sous le n° 07 023 896. Identifiant unique CITEO FR234342_03GYCH. Ed 01/24. - Document non contractuel. Crédit photo : Adobe Stock.

Ces loisirs qui stimulent les méninges

Pour entretenir votre cerveau au fil des ans, la lecture, de bonnes relations sociales et une alimentation équilibrée sont essentiels. Toutefois, il est également possible de faire travailler vos méninges en vous amusant ! Voici plusieurs jeux qui ont fait leurs preuves.



Un esprit sain dans un corps sain, tel est notre objectif afin de vieillir harmonieusement et en bonne santé. Toutefois, au fur et à mesure des années (et ce, dès 25 ans !), les capacités de notre cerveau déclinent inexorablement du fait du vieillissement mais aussi, d'un manque d'activité. Heureusement, pour conserver une bonne mémoire, entretenir ses facultés cognitives et ralentir le développement des maladies mentales, il existe des activités ludiques capables de booster nos neurones et les diverses zones de la mémoire. On vous présente plusieurs de ces loisirs qui renforcent les muscles mentaux.

Mots croisés et scrabble, les alliés de la mémoire

Sollicitant notre mémoire verbale, les jeux de mots, comme le scrabble, les mots croisés et les mots fléchés, sont excellents pour le cerveau. En effet, en allant puiser dans son lexique, le joueur renforce les chemins neuronaux et les mots auront donc moins tendance à lui échapper. Loin d'être anodins, ces exercices

réguliers participent à réduire les risques de démence chez les personnes âgées. De plus, même si vous résidez seul, ils sont facilement accessibles, à travers par exemple les journaux quotidiens.

Si ces grands classiques ne sont pas votre tasse de thé, vous pouvez aussi jouer à cet incontournable des cours d'école qu'est le petit bac, ou rejoindre une chorale, ce qui vous donnera l'opportunité de vous remémorer les paroles de vos chansons préférées ou d'en apprendre de nouvelles.

Échecs et dames augmentent les capacités cognitives

Pour garder un esprit affûté et aux aguets, échecs, mah-jong et autres dames sont particulièrement recommandés. En effet, en encourageant les joueurs à anticiper les mouvements de l'adversaire et à planifier une stratégie qui les fera sortir victorieux, ces jeux permettent de travailler la plasticité cérébrale, renforcent les facultés de résolution de problèmes, stimulent la créativité et favorisent la croissance de la mémoire

prospective. Une étude parue dans le New England Journal of Medicine a d'ailleurs conclu que les seniors de plus de 75 ans qui jouaient régulièrement à ces jeux de stratégie étaient moins susceptibles de développer des signes de démence que ceux qui n'y jouaient pas.



Accroître sa mémoire visuelle grâce aux puzzles et au sudoku

Autre grand classique de notre enfance, le puzzle est vivement recommandé pour le développement cognitif des bambins, mais aussi pour le maintien de la mémoire visuelle à court terme des adultes ! Ce jeu aide non seulement à renforcer les connexions existantes entre les cellules cérébrales, mais aussi à en former de nouvelles. Or, ces nouvelles connexions permettent de réduire les lésions du cerveau chez les personnes atteintes d'Alzheimer. Très populaire ces dernières années, le sudoku aurait des bénéfices similaires, et se pratique aisément n'importe où.

Pétanque et mölkky pour renforcer le lien corps-cerveau

Peu exigeants sur le plan physique mais amusants et conviviaux, les jeux d'adresse, comme la pétanque, le mölkky ou les palets bretons, font travailler la mémoire gestuelle et permettent ainsi de conserver un maximum de réactivité. En effet, il vous faut analyser la distance et adapter la puissance de votre tir en fonction de celle-ci afin

de marquer des points, ce qui active votre cerveau. À force de répéter ces mouvements, votre précision s'affine et votre mémoire des gestes se développe. Si toutefois, vous n'appréciez pas ce type de jeu, sachez que vous pouvez aussi travailler votre mémoire gestuelle et votre connexion neuromusculaire lors de cours de danse (peu importe le style) où vous devrez mémoriser des pas.

Trivial poursuit, pour tester votre culture générale

Histoire, littérature, art, science et nature, géographie, sport, divertissements... grâce à la diversité des thèmes abordés dans les questions, le Trivial poursuit permet d'entretenir votre culture générale, mais aussi d'apprendre de nouvelles informations grâce aux éditions récentes (au format physique ou numérique) qui aident à vous tenir au courant de l'actualité dans ces différents domaines.

Ne vous inquiétez pas si vous êtes un peu rouillé au début et si un nom ou une date que vous connaissiez vous a échappé. À force de jouer, votre mémoire retrouvera toute sa vivacité !

Bouger, c'est bon pour la santé mentale !

En oxygénant le cerveau et en boostant la production de neurones, l'activité physique participe aussi à conserver ses facultés cérébrales. Marche, vélo, yoga, fitness, tennis, peu importe la discipline que vous choisissez, tant que vous pratiquez à un rythme régulier (au moins trois ou quatre fois par semaine).



Bienvenue chez vous



Maisons partagées
pour 8 personnes
âgées avec auxiliaires
de vie sur place 7J/7

Ages & Vie

0 801 07 08 09

Service & appel
gratuits

Retrouvez la maison
la plus proche
de chez vous sur :
www.agesetvie.com

Patrimoine culturel à (re)découvrir à tours



Monument religieux situé à Tours, la **Basilique Saint-Martin** de Tours abrite dans sa crypte le tombeau de saint Martin, homme de prière et de charité.

La **Tour Charlemagne** est un vestige d'une ancienne basilique dédiée à saint Martin de Tours et située à Tours, rue des Halles dans le Vieux-Tours. Elle est classée Monument historique depuis le 13 septembre 1981.

Le **Musée du Compagnonnage** présente des collections exceptionnelles de Chefs-d'œuvre mais aussi les attributs des Compagnons (cannes, gourdes, couleurs), des tableaux souvenirs, des outils, des archives, les traditions et les œuvres des Compagnons du tour de France, depuis leurs origines jusqu'à nos jours sont représentés. Des animations périodiques, des expositions, des visites thématiques, des activités pour les enfants en font un lieu vivant.

Le **Musée des Beaux-Arts** situé dans l'ancien palais épiscopal, à proximité de la cathédrale dans le Vieux-Tours. Le musée est notamment connu pour ses collections variées qui vont de l'Antiquité à l'art contemporain. Il est également réputé pour son jardin à la française, pour abriter Fritz, un éléphant d'Asie empaillé, et son cèdre

du Liban classé. Le site est classé au titre des monuments historiques depuis 1983.

Le **Centre de Création Contemporaine Olivier Debré (C.C.C.O.D.)** Lieu de partage, de vie et de rencontre, le centre d'art offre au public la possibilité de faire une véritable expérience de l'art : c'est dans cet état d'esprit que la programmation fait ponctuellement dialoguer l'œuvre d'Olivier Debré, figure majeure de la peinture du XXe siècle, avec la création la plus actuelle.

Le **Muséum d'Histoire Naturelle** : Situé dans le vieux Tours, à deux pas de la Place Plumereau, le Muséum d'Histoire naturelle propose des expositions scientifiques permanentes et temporaires, ainsi qu'un vaste espace vivarium et un centre de documentation riche en sciences naturelles.

Le **Musée de la Typographie** est un lieu assez atypique, avec des machines exceptionnelles concernant les origines et l'histoire de la typographie : caractères d'imprimerie, presse, gravures, extraits de textes... Les amateurs de belles lettres découvriront avec plaisir ces trésors d'une autre époque.

L'**Hôtel Goüin** est un site culturel emblématique en plein cœur de ville,

Sculpté vers 1510, le décor à l'italienne de sa façade est sans doute l'une des premières œuvres de la Renaissance en Touraine. Aujourd'hui cet écrin expose le travail d'artistes contemporains dans des salles entièrement rénovées, lors d'expositions temporaires et événements culturels.

La **Cathédrale Saint-Gatien & le cloître de la Psalette**

Livre ouvert de l'art gothique, la cathédrale Saint-Gatien en arbore tous les styles. Bâtie entre le XIIIe et le XVIe siècle sur les vestiges de la cité gallo-romaine, elle présente une façade flamboyante très ouvragée, joliment éclairée la nuit. Outre ses remarquables verrières, elle renferme le tombeau des enfants d'Anne de Bretagne et de Charles VIII, gracieusement sculpté vers 1500. Laissez-vous séduire par le cloître de la Psalette, niché à l'abri des contreforts de la cathédrale Saint-Gatien de Tours, ancienne capitale des rois de France.

L'**église Saint-Julien** de Tours, située à Tours dans le Vieux-Tours en France, est l'abbatiale d'une ancienne abbaye bénédictine dont l'origine remonte au VIe siècle ; elle date majoritairement du XIIIe siècle.

Sudoku

MOYEN

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

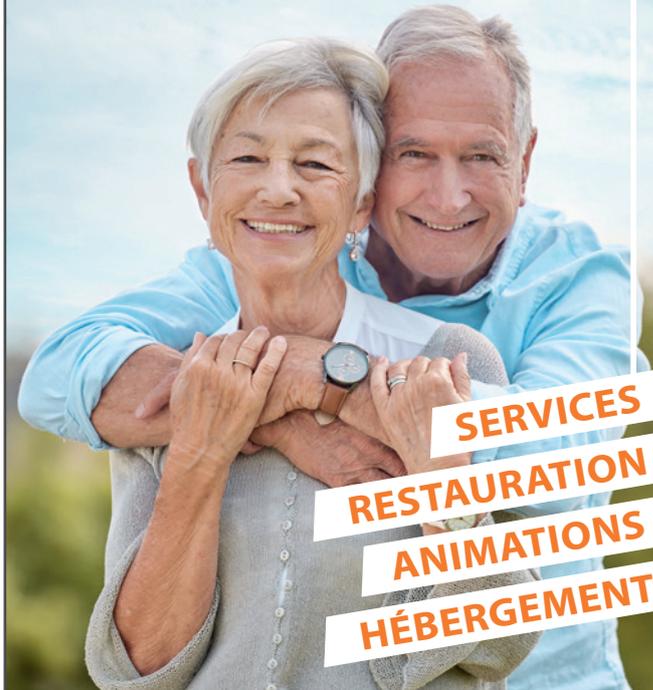
DIFFICILE

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

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

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

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS DE STANDING DANS L'HYPER CENTRE DE TOURS



**SERVICES
RESTAURATION
ANIMATIONS
HÉBERGEMENT**

La résidence est idéalement située dans **le cœur de ville**, dans un îlot calme et tranquille, sur un espace de 5 000 m².

Au pied de la résidence, vous trouverez une station de tramway, **Place Jean Jaurès, la place centrale de Tours** qui réunit tous les lieux culturels, les commerçants, les professions libérales dont vous aurez besoin.

AU SEIN DE LA RÉSIDENCE

- Aide à la personne avec dispositifs d'appel de détresse dans les appartements, une aide ponctuelle et limitée après hospitalisation et présence d'auxiliaires de vie, jour et nuit.
- Hôtesse d'accueil de 8h à 20h pour vous faciliter le quotidien
- Cuisine raffinée et variée, préparée sur place avec des produits frais et servie midi et soir, sur tables individuelles.
- Espace forme et bien-être.
- Service hôtelier pour recevoir sa famille avec petit déjeuner servi dans les salons.
- Sécurité des lieux avec vidéo surveillance des accès 24h/24.



02 47 64 17 17

14 bis, rue Victor Hugo - 37000 TOURS
www.residence-lorangerie.fr

Mots fléchés

FISTU- LINES SOLDAT	ENLACE- MENT NENNI	PERSONNAGE BIBLIQUE SAUF- CONDUIT	ÉTRIPÉES ÉTAIN	COPIE CORRECTE
TYPE D'ARMOIRE HOMME DOUX			LIANT INVENTER	
RÉGION DE BRETAGNE	BRANCHÉ FRUIT DE MER		CÉRIUM FIN DE MODE	PARADIS
LIGNE DE JONCTION SOULANE		ANNEAU DE CORDAGE MATRICE		CROÛTES CALCAIRES
PRÉPOSI- TION BOULES- DE-NEIGE		FILTRE MER	LES BEAUX JOURS ÎLE DU DANUBE	
POMMA- DES NOTE			CAPITAINE DU NAUTILUS	BOND
MENEUSE DE REVUE CONIFÈRES	ATTENDIT AVEC CONFIANCE AVANT J.-C.		RATITE	
		VILLE BELGE		

Solution

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

Résidence Choiseul

Maison de retraite à Tours (37)



Un site exceptionnel,
au coeur d'un parc
classé dominant
la Loire

“ Des équipes bienveillantes à votre écoute, dans un cadre chaleureux ”



Accueil de personnes âgées
autonomes et en perte
d'autonomie



Séjours à durée déterminée
et longs séjours. Accueil de
couple possible



Une prise en soins personnalisée
Des animations régulières et
activités thérapeutiques



Une unité de soins adaptés
dédiée à l'accueil de personnes
Alzheimer ou présentant des
troubles apparentés



Confort hôtelier





PFA 
Pompes Funèbres Assistance
— Depuis 1993 —

*Indépendante
& familiale*

**Pompes funèbres, Marbrerie
Chambre funéraire
Prévoyance obsèques**

**02 47 28 93 93 - www.pfassistance.fr
Av. de la République à Chambray-lès-Tours**

Pack Signature Krys

100% GAGNANT



Aides auditives

à 0€*

+ assurance offerte**

**c'est vraiment
vous faire venir**

pour rien.

KryTM

AUDITION



Krys.com. L'offre « 100 % santé » s'adresse à toutes les personnes disposant d'une complémentaire santé responsable. *Dans le cadre de la loi « 100 % santé », pour un meilleur accès aux soins, votre audioprothésiste Krys Audition vous propose des aides auditives à 0 €. Aides auditives à choisir parmi les aides auditives de catégorie 1 disponibles en magasin, et notamment le modèle SK1. Le modèle SK2 ne relève pas des aides auditives de catégorie 1 et n'est donc pas une aide auditive à 0 €. Les aides auditives sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez les professionnels de santé spécialisés. Février 2024. KGS RCS Versailles 421 390 188. **Krys Group Services a souscrit le contrat d'assurance pour compte de qui il appartiendra n°4.001.533.163 vous permettant d'obtenir le remplacement de votre prothèse auditive Signature Krys 1 ou Signature Krys 2 en cas de casse, vol ou perte moyennant le paiement d'une franchise (voir conditions et modalités à l'adresse suivante : www.krys.com/audition/services-et-garanties/les-services-et-les-garanties-krys-audition). Ce contrat est géré par NEAT, société par actions simplifiée, au capital social de 77610,25 €, dont le siège social est situé au 117 Quai de Bacalan, 33300 BORDEAUX, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Bordeaux sous le numéro 913 676 581 et auprès de l'ORIAS sous le numéro 22004644. Voir modalités et conditions sur Krys.com.

Fabien DESNOUES Audioprothésiste D.E.

AMBOISE
25, rue Nationale
02 47 23 12 77

BLÉRE
50, rue du Pont
02 42 85 00 08

MONTLOUIS/LOIRE
C.C. Les Côteaux
02 47 27 14 67

POCÉ-SUR-CISSE
C.C. Intermarché La Ramée
02 42 85 00 06

FAVEROLLES/CHER
C.C. Carrefour Market
3, rond-point Montparnasse
02 54 32 29 21