

# TOURAIN REPER'AGE

Une information au service des seniors



mail : [touraine-reperage@departement-touraine.fr](mailto:touraine-reperage@departement-touraine.fr)

[www.touraine-reperage.fr](http://www.touraine-reperage.fr)

## LOISIRS

## TOURISME

Vie sociale



DIRECTION DE L'AUTONOMIE  
SERVICE ACTIONS D'ACCOMPAGNEMENT À L'AUTONOMIE  
38 RUE EDOUARD VAILLANT  
37041 TOURS CEDEX



GENERATIONS MOUVEMENT - LES AINES RURAUX

9, AVENUE SAINT LAZARE

37000 - TOURS

☎ 02 47 05 43 39

**UNRPA** (UNION NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES AGÉES)

ENSEMBLE ET SOLIDAIRE

☎ 02 47 72 05 01

TOURAINNE INTER-AGES UNIVERSITE

CHÂTEAU DE LA CAMUSIÈRE

RUE DE L'OISELET

37550 SAINT AVERTIN ☎ 02 47 27 30 27

UNIVERSITE DU TEMPS LIBRE

60 RUE DU PLAT D'ETAIN 37000 TOURS

☎ 02 47 36 66 00

## A la retraite, restez actif,

Dans toutes les communes, présence d'associations diverses qui proposent des activités de loisirs.

Clubs de retraités et personnes âgées (certains clubs ont été créés au sein d'entreprises, exemples : Printemps, Nouvelles Galeries, S.N.C.F., S.K.F., C.E.A. Monts, .....).

### ACTIVITES PROPOSEES :

Randonnées pédestres et ou cyclo  
Pétanque  
Boules de fort,  
Jeux de cartes divers, scrabble, pyramide.....  
Travaux manuels : patchwork, peinture sur soie, art floral, travaux d'aiguilles, travaux sur produits naturels, pailles, travail du bois, etc...  
Ateliers mémoire  
Lecture (Lire et Faire Lire – Donneurs de voix)  
Ecriture  
Généalogie  
Patrimoine (exemple dans certaines communes rurales, sauvegarde des loges de vignes)  
Musique  
Chant choral  
Danse : organisation d'après-midi thé dansant par certains clubs et discothèques pour les mois d'hiver relayés au printemps et en été par les guinguettes.

Cette liste n'est pas exhaustive et toutes les bonnes idées sont exploitées par les différents clubs.

De nombreux challenges interclubs existent autour de la pétanque, des jeux divers, ainsi que des rencontres départementales voire régionales de chorale, de randonnée cyclo... Certains clubs sont même organisateurs de séjours pour des clubs étrangers avec des villes jumelées par exemple....

#### Université du Troisième Age, Touraine Inter-Ages Université (T.I.A.)

☎ 02 47 25 10 98

Possibilité de s'inscrire aux activités à partir de 45 ans, cette université propose des activités ainsi réparties:

#### Activités culturelles :

Ateliers mémoire, d'histoire générale et locale, d'égyptologie, un café politique, un cours d'œnologie, un atelier lecture, du bridge, scrabble, des cours pour découvrir la civilisation et la pensée chinoises, un atelier d'écriture, de graphologie, cours de langues (anglais, allemand, espagnol, italien, grec, russe ou arabe) cours d'informatique et de multimédia, ateliers de vidéo numérique...

#### Activités sociales :

carrefour d'écoute et de dialogue sur des sujets d'actualité ou des thèmes choisis

#### Activités artistiques :

Atelier vocal, chorale, solfège, cours de rythme et de percussion, dessin et peinture, labos photos couleurs et noir et blanc, théâtre, vidéo et cours de danse de salon..

#### Activités physiques :

Canoë, cyclotourisme, gymnastique, natation, sorties randonnées, tennis et tennis de table, yoga, qi-gong, tai chi chuan, golf, tir à l'arc et bowling.

#### Voyages, sorties, visites :

plusieurs par an avec guide et/ou conférencier selon les lieux

#### Université du Temps Libre ☎ 02 47 36 66 60

- des conférences hebdomadaires le mardi après-midi à partir de 14h30,
- des conférences ponctuelles le mercredi en fin d'après-midi à partir de 18h30,
- des cours partagés avec les étudiants le lundi ou le jeudi après-midi,
- des cycles de conférences thématiques le lundi après-midi,
- des ateliers à effectif réduit dans un domaine spécialisé sur tous les jours de la semaine,
- des conférences sur les sites de la ville de Tours et de la ville de Fondettes.

#### Pour les activités physiques et sportives:

- Le Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire organise :
  - des cours de gymnastique – 50 associations sur le département
  - des ateliers équilibre et corps et mémoire en partenariat avec la CARSAT

➤ contactez le CODEP EPGV 37  
Maison des Sports – Rue de l'Aviation – 37210  
PARCAY MESLAY – Tél : 02 47 40 25 06

- S.I.E.L. BLEU : 06 69 76 73 26

# LECTURE

*Pourquoi ne pas penser à aller prendre un bon livre dans les bibliothèques ?  
Pourquoi ne pas assister à une séance de lecture publique ?*

Contactez

La Bibliothèque départementale  
La bibliothèque numérique de Touraine  
Tél : 02 47 54 74 02  
<http://www.cg37.fr/lireentouraine>

## **la bibliothèque municipale**

Tél : 02 47 02 47 33  
<http://www.bm.tours.fr>

## **Les bibliothèques universitaires**

5 Rue des Tanneurs à tours – Tél : 02 47 36 64 86  
59 Avenue Portalis – quartier des 2 lions) TOURS Tél : 02 47 36 11 25  
(bibliothèques ouvertes à tous gratuitement pour des consultations occasionnelles.)

## **Bibliothèque du musée**

3 Rue du Président Merville TOURS  
Tél : 02 47 64 13 31  
(ouvrages sur les sciences de la vie, la géologique – en consultation uniquement)

**Les bibliobus adultes** – pour connaître les jours, lieux et heures de passage à proximité de chez vous contacter la bibliothèque municipale 02 47 02 47 33

*Vous éprouvez des difficultés à la lecture dues à une fatigue ou déficience visuelle*

## **Bibliothèque sonore**

Association des donneurs de voix  
53 Rue Pasteur TOURS Tél : 02 47 66 79 30  
(bibliothèque sonore pour aveugles et malvoyants)

**Association « Il suffirait d'un signe »** Centre ressource multimédia – Bibliothèque municipale de Tours - spécialisé dans la documentation sur la culture sourde, l'aspect médical et psychologique du handicap auditif, la pédagogie de l'apprentissage du français, la communication. Mise à disposition de romans, magazines, documentaires, vidéos et DVD sous titrés.

Tél : 02 47 37 30 58

## **Bibliothèque numérique**

(pour le handicap, elle propose le prêt de livres-audio. Les auditeurs peuvent les télécharger en basse ou haute définition et dispose d'un délai de prêt de 21 jours)  
<http://www.bnh.numilog.com/>

## **L'association Lire dans le noir**

Prête gratuitement des CD aux bibliothèques à destination des personnes non voyantes.  
116 Avenue du Président Kennedy 75220 Paris Cedex 16  
Tél 01 56 40 12 46  
<http://www.liredanslenoir.com>

## **Livres en gros caractères**

### **Editions de la loupe**

21 Rue du Docteur Horand 69006 LYON  
Tél : 04 78 47 27 02  
<http://www.editionsdelaloupe.com>

### **Editions Feryane**

BP 314 78003 VERSAILLES CEDEX  
Tél : 01 39 55 18 78  
E-mail : [feryane@wanadoo.fr](mailto:feryane@wanadoo.fr)  
<http://www.feryane.fr>

## VACANCES ORGANISÉES

Passée la soixantaine, quand sonne l'heure de la retraite, un bon nombre de seniors n'a plus réellement les moyens de s'offrir ou d'organiser des vacances.

### LES AIDES FINANCIERES

L'aide aux vacances des caisses de retraite ou complémentaires. Ces aides sont exclusivement réservées aux retraités qui sont dans le besoin et ne sont donc attribuées que sous conditions de ressources.

L'ANCV propose aux collectivités locales, clubs de personnes retraitées, foyers logements, organismes sociaux, des moyens d'action adaptés aux besoins des groupes de seniors

Le programme "**Seniors en Vacances**" organisé depuis 2007 par l'ANCV et soutenu par le secrétariat d'Etat au Tourisme, permet aux seniors âgés d'au moins 60 ans et non imposables ainsi qu'à leur conjoint revenus modestes de partir en vacances en bénéficiant d'une aide financière directe de l'ANCV et de tarifs préférentiels accordés par les professionnels du tourisme.

#### **Le dispositif repose sur :**

- Des séjours de qualité, à petits prix et accessibles proposés par des professionnels du tourisme,
- Des aides individuelles accordées par l'ANCV aux seniors à revenus modestes.
- Dans ce programme le rôle des collectivités, des clubs du 3ème âge, des organismes sociaux, des centres communaux d'action sociale, des organismes d'assurance et de retraite, etc. est primordiale puisque ce sont eux qui organisent et accompagnent les groupes

Contact :

ANCV Seniors en vacances – 15 Bld Marcel Paul 44800 ST HERBLAIN

Tél : **3240** Fax 02 40 76 37 48 - site : [www.seniorsenvacances.ancv.com](http://www.seniorsenvacances.ancv.com)

### LES ADRESSES

**VVF** L'association Villages Vacances Familles est l'un des plus importants organismes de tourisme associatif. Depuis plusieurs années, il propose aux vacanciers retraités des formules de séjours spécifiquement adaptées et aujourd'hui largement rodées. Agence VVF Vacances : 115, rue de Rennes, 75006 Paris. Tél. : 01 49 54 70 70.

#### **Renouveau**

Cette association accueille désormais des retraités dans ses différents lieux de séjours. Outre les séjours de vacances classiques, y sont proposés des séjours linguistiques ou un stage de préparation à la retraite. Internet : [www.renouveau-vacances.fr](http://www.renouveau-vacances.fr)

**Vacances bleues** Association de séjours spécialisée, depuis les années 70, dans l'accueil de touristes retraités, Vacances bleues propose aussi quelques activités originales en plus de son rôle traditionnel d'organisateur de séjours : vacances à thème ou pour se ressourcer. Vacances bleues : 60, rue Saint-Jacques, 13006 Marseille. Tél. : 04 91 00 95 95. Internet : [www.vacancesbleues.com](http://www.vacancesbleues.com)

**L'Association VTF** Vacances Tourisme Familles (VTF) propose deux types de séjours destinés aux retraités : "Vacances heureuses" - qui accueillent des groupes hors vacances scolaires dans une quarantaine de villages et résidences de l'association - et "Retraite fugueuse" qui permet de découvrir une région française (Bretagne, Cévennes, Côte d'Azur, Alsace, Alpes, Pyrénées). Internet : [www.vtfvacances.com](http://www.vtfvacances.com)

**Le Mouvement des Aînés ruraux** La Fédération nationale des clubs des aînés ruraux organise des séjours de vacances pour ses adhérents dans de nombreux (10 200 clubs environ) villages de vacances et hôtels à travers toute la France. Coordonnées de la Fédération des clubs ruraux des Aînés, par département, sur Internet : [www.aines-ruraux.com](http://www.aines-ruraux.com)

## Unat / Vacances Seniors

8, rue César Franck - 75015 PARIS - Tel: 01 47 83 44 98

L'Union Nationale des Associations de Tourisme (UNAT) propose, avec le concours de l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV) et le parrainage du ministère Délégué au Tourisme et du ministère délégué aux Personnes Agées, aux seniors des séjours en dehors des périodes de pointe de la saison touristique dans des villages vacances qui ont été sélectionnés pour leur confort adapté à cette clientèle.

Seule contrainte obligatoire : il faut être âgé d'au moins 60 ans et être à la retraite. Ensuite, viennent d'autres critères de priorité pour bénéficier de l'aide forfaitaire à la personne qui sont : la date du dernier départ en vacances ; le niveau de revenus le caractère d'isolement (veuvage...) et l'âge.

L'objectif est simple : donner la possibilité à plusieurs milliers de personnes âgées qui ne partent pas en vacances pour des raisons d'ordre social (problèmes financiers, isolement) de... partir en vacances. Ainsi, sont prioritaires les personnes dont les revenus sont les plus faibles, et dont la date du dernier départ en vacances est la plus lointaine. Il s'agit ici de rompre leur isolement, de reconstruire des liens, des amitiés, des activités et, in fine, de maintenir en bonne santé morale et physique une population âgée de plus en plus nombreuse.

### Seniors sans frontières

Seniors sans frontières est une association à but non lucratif, elle est titulaire de l'agrément « tourisme » et de l'agrément « vacances adaptées organisées ». Elle organise des séjours vacances en France et à l'étranger, pour les personnes âgées en perte d'autonomie et leurs aidants. Les voyageurs bénéficient d'un accompagnement paramédical et d'une assistance médicale 24h/24. [www.seniorssansfrontieres.org](http://www.seniorssansfrontieres.org)  
contact : 0800 200 299 [k.bertin@seniorssansfrontieres.org](mailto:k.bertin@seniorssansfrontieres.org)

**Les petits frères des Pauvres** contact : 02 47 37 91 70

**France Alzheimer** au 01 42 97 52 41.

France Alzheimer organise, depuis plus de dix ans, des séjours de vacances dans la plupart des régions touristiques de France.

Encadrés par des bénévoles et des professionnels spécialement formés par France Alzheimer, ces séjours offrent aux familles et aux adhérents de l'Association un temps de partage et de détente qui leur permet de rompre avec le quotidien douloureux de la maladie.

D'une durée de trois jours à deux semaines, ils accueillent des couples, formés d'un malade et de son aidant principal, ou des aidants isolés. Ils favorisent la création de liens et offrent un soutien aux personnes touchées par la maladie d'un proche.

Grâce au fond social de France Alzheimer, les vacanciers peuvent bénéficier de tarifs dégressifs en fonction de leurs ressources.

**Vacancier** propose de nombreux séjours à thème, comme celui sur l'éducation à la santé. D'une durée d'une semaine (fin octobre), il est ouvert aux personnes nouvellement diabétiques (quel que soit leur âge), dans son site de la cote bleue, la calanque, entre Martigues et Marseille. Le matin, les malades reçoivent une formation, dispensée conjointement par un médecin dialectologue, une infirmière de santé publique et une diététicienne sous forme d'ateliers, de conférences et d'entretiens personnalisés. L'après-midi est consacré aux excursions, à la randonnée et aux visites libres (site : [www.vacancier.com](http://www.vacancier.com)).

## DES VACANCES ADAPTEES AUX SENIORS HANDICAPES

Il existe des formules de voyages pour bénéficier quand même des bienfaits que procurent vacances et voyages

En fonction de ses besoins propres ou en raison de contraintes physiques ou financières, il faut bien préparer son éventuel départ. Et c'est possible ! Un handicap, une mauvaise passe financière, la solitude ne sont pas fatales à la détente.

L'organisation des vacances pose chaque année de sérieuses difficultés aux personnes handicapées et à leur entourage. Les séjours adaptés, comme les lieux accessibles, sont peu nombreux et mal connus. Il existe plusieurs organismes qui s'occupent de favoriser l'accès des personnes handicapées à des loisirs et des vacances de qualité.

- Le conseil national des loisirs et du tourisme adapte (CNLTA) regroupe des associations organisatrices de séjours pour personnes handicapées et dont l'objectif est la recherche de la qualité. Il sélectionne les organismes qu'il propose. Il contrôle le respect par les associations adhérentes de la charte de qualité qu'il a adoptée. Internet : [www.cnlta.asso.fr](http://www.cnlta.asso.fr).
- Le Comité Départemental du Tourisme Vendée met à disposition une brochure regroupant toutes les structures touristiques « accessibles » - hébergements, sites touristiques, loisirs, restaurants.. 8 Place Napoléon BP 233 – 85006 LA ROCHE SUR YON CEDEX 02 51 47 88 20 – [www.vendee-tourisme.com](http://www.vendee-tourisme.com) - contact : [info@vendee-tourisme.com](mailto:info@vendee-tourisme.com)
- L'association des paralysés de France (APF) diffuse un guide destiné aux personnes ayant un handicap moteur. Ce guide sélectionne des activités, des idées de séjours et d'hébergements, accessibles aux personnes en situation de handicap. Ce guide comprend une carte des plages et des lieux de baignade accessibles partout en France.  
Pour se procurer le guide vacances 2008, il faut le commander à l'APF, direction de la communication, 17 bld Auguste Blanqui, 75013 Paris. Tel. : 01 40 78 69 00.
- L'ancien champion paralympique, Ludovic REY-ROBERT est à l'origine d'une des toutes premières agences de voyages dédiées au handicap <http://www.vitavietravel.com>.
- Toujours un chemin – guide de voyage pour personnes à mobilité réduite <http://www.toujoursunchemin.com/>
- des gîtes spécialisés un certain nombre de gîtes de France sont accessibles aux handicapés. Pour les connaître, il faut prendre contact avec les délégations départementales. Internet : [www.gites-de-france.fr](http://www.gites-de-france.fr)

**Accessible Italy** ([www.accessibleitaly.com](http://www.accessibleitaly.com)) organise des séjours à la carte pour les personnes à mobilité réduite, jeunes ou âgées. Transports, lieux d'hébergement, sites touristiques. Le tour-opérateur italien organise des circuits accessibles, notamment en Toscane, à Venise, à Rome.

**Abritel** – réseau sur internet de location de vacances entre particulier en France et à l'étranger – [www.abritel.fr](http://www.abritel.fr)

**Belambra** – 0 825 12 13 14 (0,15 €/min) – [www.belambra.fr](http://www.belambra.fr)

**Cap France** – Labellisé « tourisme et handicap » -  
28 Place Saint Georges 75009 PARIS – Tél : 01 48 78 84 25  
[www.capfrance-vacances.com](http://www.capfrance-vacances.com)

**Clevacances** – Gîtes et chambres d'hôtes dont certains sont labellisés tourisme et handicap ». Fédération nationale 54 Bld de l'Embouchure 31022 TOULOUSE Cedex 2  
Tél : 05 61 13 55 66 – [www.clevacances.com](http://www.clevacances.com)

**La Fédération Nationale des Comités Départementaux du Tourisme et des loisirs accueil** – le site internet propose une recherche d'hébergements labellisés tourisme et handicap – 75/76 Rue de Bercy 75012 PARIS – Tél : 01 44 11 10 44 – [www.loisirsaccueilfrance.com](http://www.loisirsaccueilfrance.com)

**Groupe Pierre & Vacances** – Les catalogues Maeva et Latitudes indiquent les résidences adaptées  
L'Artois - Espace Pont de Flandre 11 Rue de Cambrai – 75019 PARIS  
Tél : 0 892 70 21 80 (0,15 €/min) [www.pierreetcvacances.com](http://www.pierreetcvacances.com)



**VVF villages** – certains villages sont labellisés tourisme et handicap (Départements du Gard et Aude) – Tél 0 825 003 211 (0,15 €/min) [www.vvf-villages.fr](http://www.vvf-villages.fr)

### **Tourisme et handicap en Touraine**

Liste des sites accessibles

Contact : Comité Départemental du Tourisme

30 Rue de la Préfecture

BP 3217 – F

37032 Tours cedex- Téléphone : 02 47 31 42 64

<http://www.tourism-touraine.com>

**Logements indépendants et gîtes adaptés** : site association Famidac: <http://www.famidac.net>

## **ACCOMPAGNEMENTS**

Carte senior S.N.C.F. qui ouvre droit à des réductions pour les voyages mais également pour certains spectacles.

Services S.N.C.F adaptés : Vous avez des difficultés aux déplacements : **Les Compagnons du Voyage** sont à votre service pour vous accompagner partout où vous voulez.

Tél : 01 53 11 11 12

### **vacances - déplacements - alzheimer** :

Les **compagnons du voyage** proposent des trajets en train accompagnés pour les personnes atteints de la **maladie d'Alzheimer** qui souhaiteraient se déplacer seules.

[www.compagnons.com](http://www.compagnons.com)

Voir également le site de la Maison Départementale des personnes handicapées (MDPH)

[www.mdph37.fr](http://www.mdph37.fr)

SAPHIR, le service d'Air France dédié aux passagers handicapés ou à mobilité réduite <http://www.airfrance.fr> (informations et services – assistance aux passagers)