

Amboise plurielle

Amboise plurielle s'adresse aux personnes de plus de 65 ans qui désirent partager des activités en petits groupes. Les sorties et les activités sont encadrées par une animatrice. Au-delà de l'activité proposée, ce sont des temps de convivialité qui permettent de créer du lien.

Les inscriptions se font auprès du CCAS. La présentation du pass sanitaire est obligatoire pour participer aux actions collectives. Attention, les places sont limitées.

En cas d'absence, veuillez en informer le CCAS.

Centre Communal d'Action Sociale : 2, rue du Cardinal Georges d'Amboise 37400 Amboise

Tél. : 02 47 57 77 46 / m.bloudeau@ville-amboise.fr

Parcours santé programme adapté aux personnes de plus de 65 ans



Le Centre Communal d'Action Sociale organise tout au long de l'année des ateliers pour maintenir une activité physique adaptée aux personnes de plus de 65 ans. Réflexes, mobilité, agilité, mémoire, concentration, le parcours santé offre de multiples activités à pratiquer en petits groupes. Faites votre choix !

**En toute
SAISON**

ATELIER

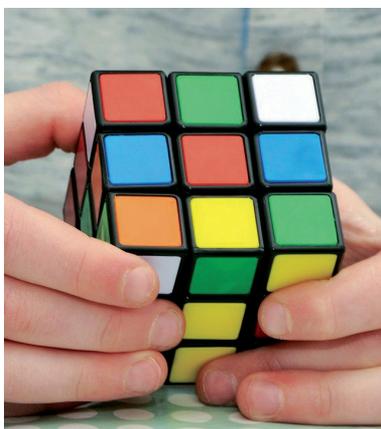
FAIRE TRAVAILLER SA MÉMOIRE

Foyer Malétrenne
Jeudis 18, 25 novembre,
2, 9, 16 décembre,
6, 13, 20, 27 janvier,
10 février

| De 14h30 à 16h |

Le centre de prévention santé public (UC IRSa), vous propose des ateliers mémoire pour comprendre ses mécanismes, les identifier, les utiliser. Limité à 9 personnes.

► 50 € LES 10 SÉANCES



Mercredi
22 septembre

RÉUNION

INFORMATION NUTRITION SANTÉ SENIORS

Foyer Malétrenne

| De 10h30 à 12h |

Proposé par l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires Centre-Val de Loire (ASEPT). Présentation des ateliers nutrition santé seniors. Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

► GRATUIT, SUR INSCRIPTION



**En toute
SAISON**

ATELIER

ATELIERS NUTRITION SANTÉ SENIORS

Foyer Malétrenne
Mercredis 6, 13, 20, 27 octobre,
3, 10, 17, 24 novembre,
1^{er}, 8, 15 décembre

| De 10h à 12h |

Limité à 9 personnes.

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

Amboise plurielle

En toute SAISON

ATELIER

TRICOT CRÉATIF

Foyer Malétrenne
Mercredis 15 et 29 septembre,
13 octobre, 10, 24 novembre,
1^{er} décembre
| De 14h30 à 17h |



Fabrication de pochettes au crochet, en tissu, aux aiguilles, avec un tricotin, bandeau, bonnet snood, bracelets macramé en faveur d'Octobre Rose (Ligue contre le cancer).
Quilling, fleurs en nylon.
Toutes vos idées sont les bienvenues !

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

En toute SAISON

ATELIER

YOGA

Centre Communal d'Action Sociale
Mercredis 8, 15, 22 et 29
septembre, 6, 13, 20 et 27 octobre,
3 et 10 novembre
| De 9h30 à 10h30 |

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Cet ancien art de vivre tel qu'il est expliqué dans les textes se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique.
Sur inscription - Limité à 9 personnes.

► 50 € LES 10 SÉANCES

En toute SAISON

ATELIER

DO IN

Salle Descartes
Vendredis 10, 17 et 24 septembre,
1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre,
5 et 12 novembre
| De 14h30 à 15h30 |

L'association "Question d'équilibre Amboise" propose des ateliers d'automassage.

Le Do In est une forme très ancienne d'exercice physique qui était à l'origine un automassage japonais destiné à stimuler l'énergie vitale et favoriser la bonne santé physique et mentale. Ces exercices quotidiens reposent sur la méditation basée sur la respiration associée à des frictions, des pressions, des étirements et des tapotements.
Limité à 9 personnes.

► 50 € LES 10 SÉANCES

En toute SAISON

ATELIER

QI GONG

Centre Communal d'Action Sociale
Jeudis 16, 23 et 30 septembre,
7, 14, 21 et 28 octobre,
4, 18 et 25 novembre
| De 15h30 à 16h30 |



Le CCAS propose une activité physique douce qui permet une détente en profondeur à la fois corporelle (musculaire) mais aussi et surtout une détente mentale grâce à des mouvements lents et des étirements doux.

Sur inscription - Limité à 9 personnes.

► 50 € LES 10 SÉANCES

En toute SAISON

ATELIER

PRÉVENTION DES CHUTES

Centre Communal d'Action Sociale
Jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre,
7, 14, 21 et 28 octobre,
4, 18 et 25 novembre,
2, 9 et 16 décembre
puis reprise en janvier.
| De 14h15 à 15h15 |



Les ateliers ont pour principal objectif de contribuer à l'amélioration de la vie des personnes à travers la pratique d'une activité physique adaptée, la prévention des chutes, considérée comme une nouvelle offre thérapeutique non-médicamenteuse.

Cette activité physique est adaptée selon les envies, les besoins et les capacités de chaque bénéficiaire.

Limité à 9 personnes.

► 50 € LES 20 SÉANCES

Mercredi
15 septembre

EXPOSITION

VIVACE ET TROPPO

Le verre à l'état libre



Le Garage, Centre d'Art | 15h |

Visite guidée de l'exposition.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Du mardi
5 octobre
au jeudi
7 octobre

SORTIE

SEMAINE BLEUE

Centre Communal d'Action Sociale
Mardi 5 octobre | De 14h à 17h |
Droits et patrimoine

Centre Communal d'Action Sociale
Mercredi 6 octobre | De 14h à 17h |
Prévention routière

Centre Communal d'Action Sociale
et square Jeanne de France
Jeudi 7 octobre | De 14h à 17h |



Le Goût : la pomme sous toutes ses formes.

Animations autour de la pomme : les personnes sont invitées à apporter des spécialités culinaires à base de pommes, sucrées ou salées.

Au programme : échanges de recettes, dégustation et animation musicale. Participation des producteurs.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Mardi
23 novembre
Mardi
14 décembre

SORTIE

MARCHE NORDIQUE



Départ du Centre Communal
d'Action Sociale
| De 9h à 11h |

Limité à 9 personnes.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Mercredi
20 octobre

SORTIE

OCTOBRE ROSE

Centre Communal d'Action Sociale et square Jeanne de France
| De 9h à 17h |

Chaque année en octobre, la campagne de lutte contre le cancer du sein organisée par l'association Ruban Rose propose de lutter contre le cancer du sein en informant, en dialoguant et en mobilisant.

Pour l'Association qui œuvre toute l'année pour soutenir la recherche médicale et scientifique et pour informer le plus grand nombre, Octobre Rose est une occasion de mettre en lumière celles et ceux qui combattent cette maladie, d'intensifier l'information et la sensibilisation et de réunir encore plus de fonds pour aider les chercheurs, les soignants.

Au programme à Amboise : une animation musicale, des jeux, un atelier floral, de la marche nordique, un atelier rénovation, un lâcher de ballons.

► **ACCÈS LIBRE. INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR LES ATELIERS.**

Les dons récoltés lors de cette journée seront intégralement reversés à la Ligue contre le cancer.

 **RUBANROSE**
cancerdusein.org