

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. 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**

INITIATION

MARCHE AVEC DES BÂTONS

Centre Communal d'Action Sociale
Jeudis 24 juin, 29 juillet et 26 août
| De 13h30 à 16h30 |

L'association Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une activité physique adaptée à vos besoins et à vos capacités dans un programme convivial, et dans un but de rendre la vie quotidienne plus facile !

Maximum : 10 personnes

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

**En toute
SAISON**

ATELIER

TRAVAILLER SA MÉMOIRE

Centre Communal d'Action Sociale
Mardis 8, 15, 22, 29 juin
| De 15h30 à 17h |

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

Nombre de place limité à 5 participants.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

**En toute
SAISON**

ATELIER

DO IN

Centre Communal d'Action Sociale
Jeudis 10 et 17 juin, 1^{er} juillet

| De 15h30 à 16h30 |

Jeudi 24 juin

| De 16h30 à 17h30 |

L'association "Question d'équilibre Amboise" propose des ateliers d'automassage en 4 séances gratuites.

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 10 personnes.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Centre Communal d'Action Sociale
Vendredis 10, 17 et 24 septembre,

1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre,
5 et 12 novembre

| De 14h30 à 15h30 |

► **50 € LES 10 SÉANCES**



**En toute
SAISON**

ATELIER

GESTION DU STRESS

Centre Communal d'Action Sociale
Mercredis 9, 16, 23, 30 juin et 7 juillet

| De 10h à 12h |

L'association Brain up vous propose un atelier "Identifier et gérer les situations de stress" en 5 séances gratuites.

Le programme vise à mieux comprendre les mécanismes, les étapes et les conséquences du stress. Les participants seront amenés à réfléchir aux différentes sources de stress et d'identifier leurs réactions. Il s'agira également de donner des pistes et des conseils pour mieux gérer ce stress.

Nombre de place limité à 10 participants.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

**En toute
SAISON**

ATELIER

ALIMENTATION ET PLAISIR DE MANGER

Centre Communal d'Action Sociale
Vendredis 11, 18, 25 juin et 2 juillet

| De 14h à 16h |

L'association Brain up vous propose un atelier "Équilibre alimentaire, prendre soin de soi par l'alimentation" en 4 séances gratuites.

Le programme vise à mieux comprendre ce que sont l'équilibre alimentaire et les enjeux de l'alimentation face aux effets du vieillissement. Les participants seront amenés à identifier en quoi l'alimentation est une alliée indispensable pour le bien-vieillir, comment faire face aux coups de fatigue grâce à l'alimentation et comment analyser les caractéristiques des produits alimentaires.

Nombre de place limité à 10 participants.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**



**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 objectif de contribuer à l'amélioration de la vie des personnes à travers la pratique d'une activité physique adaptée, 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.

► **50 € LES 20 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 10 personnes.

► **50 € LES 10 SÉANCES**

**En toute
SAISON**

ATELIER

TRICOT CRÉATIF

Foyer Malétrenne
Mercredis 16 et 30 juin,

15 et 29 septembre

| 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 (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 10 personnes.

► 50 € LES 10 SÉANCES

Mercredi
23 juin

DÉTENTE

LE TEMPS D'UNE PAUSE

Square Jeanne de France

| À partir de 15h |

Le CCAS vous propose un moment de détente : animations, lecture, jeux.

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

Juillet
août

RENCONTRE

PAUSE ET DÉTENTE

Centre Communal d'Action Sociale
Mercredis 7, 21 et 28 juillet,
4, 11, 18 et 25 août

| De 14h à 17h |

Le CCAS vous ouvre ses portes et met la salle de réception en accès libre pour un temps détente, lecture, jeux rafraîchissement...

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

Mercredis
**7 juillet
11 août
15 septembre**

EXPOSITION

VIVACE ET TROPPO

Le verre à l'état libre

Le Garage Centre d'Art | 14h30 |

Visite de l'exposition.

► GRATUIT SUR INSCRIPTION



Vendredi
9 juillet

SORTIE

VISITE DE L'OBSERVATOIRE

Observatoire du lycée viticole

| 10h et 11h |

Le CCAS vous propose une visite de l'observatoire du lycée agricole et viticole d'Amboise, une ou deux visites suivant le nombre de personnes, limité à 5 personnes par groupe.

Rendez-vous à l'observatoire : site privé, il faut impérativement laisser la voiture au parking et finir à pied.

► GRATUIT SUR INSCRIPTION



Samedi
7 août

SORTIE

LA NUIT DES ÉTOILES

Observatoire du lycée viticole
Samedi 7 août

| Horaires communiqués
à l'inscription |

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

Mercredi
22 septembre

RÉUNION

INFORMATION NUTRITION SANTÉ SENIORS

Lieu communiqué à l'inscription
| De 10h à 12h |

Proposé par l'association santé de prévention sur les territoires centre val de Loire (ASEPT). Présentation des futurs ateliers nutrition santé seniors qui auront lieu au mois d'octobre. Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

► GRATUIT, SUR INSCRIPTION

