

Amboise plurielle

PROGRAMME POUR LES SENIORS

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

**En toute
SAISON**

ATELIERS

ATELIERS CRÉATIFS



- Quilling : technique du papier roulé
- Sashiko : broderie japonaise
- Points comptés : marque page, cartes de vœux
- Cartes de vœux en 3 dimensions, en bâtons en bois

Foyer Malétrenne

Mercredis | De 14h à 17h |

> 7, 21 septembre

> 5, 19 octobre

> 16, 30 novembre

> 7 décembre

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

ATELIERS NUMÉRIQUES

Pepit'lab, 5 rue Montebello

Mercredis | De 14h30 à 16h30 |

> 28 septembre

> 26 octobre

> 30 novembre

> 14 décembre

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

ATELIERS AVEC LE CONSEILLER NUMÉRIQUE

> Accueil individuel en mairie

> Ateliers collectifs à la Médiathèque Aimé Césaire

> Ateliers collectifs au CCAS, les lundis de 10h30 à 12h :
3, 10, 17 octobre, 7, 14, 21, 28 novembre et 5, 12 décembre

> Présence du conseiller numérique au CCAS les jeudis de 9h à 12h :

6, 13, 20 octobre, 10, 17, 24 novembre et 1^{er}, 8, 15 décembre

► **GRATUIT** / Infos : c.gaudelas@ville-amboise.fr / 02 47 23 47 23

**Mardi
11 octobre**

ATELIERS
CONFÉRENCE
INFORMATION

VILLAGE HABITAT

**Quai du Général de Gaulle, parking
de la promenade de la Loire**

| De 10h à 17h |

Une journée pour bien vivre et bien vieillir chez soi, organisée par l'AG2R La Mondiale, Région Centre Touraine.

► **ACCÈS LIBRE**

**Dimanche
16 octobre**

SOLIDARITÉ

LES BIKERS SE MOBILISENT POUR OCTOBRE ROSE



Balade des bikers

départ parking du centre commercial E. Leclerc
**BALADE EN CENTRE-VILLE
ANNULÉE**

Balade des bikers en centre-ville.

5 € / casque*.

**Aire des chapiteaux de l'Île d'Or
| 19h |**

Concert de J.B. Tattoo, rock'n roll band.
Participation libre*.

► ***L'argent récolté sera intégralement
reversé à une association œuvrant
contre le cancer du sein**

**Mardi
18 octobre**

INFORMATION

RÉUNION D'INFORMATION VITALITÉ

**Salle des fêtes Francis Poulenc
| 14h |**

► **ACCÈS LIBRE**

**Samedi
10 décembre**

SOLIDARITÉ

NOËL SOLIDAIRE JOUER POUR DES JOUETS

Salle des fêtes Francis Poulenc

Distribution de jouets et comédie musicale.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**



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 !

FAIRE TRAVAILLER SA MÉMOIRE

Salle Molière
Vendredis | De 10h à 11h30 |
> 30 septembre
> 7, 14, 21 octobre
> 18, 25 novembre
> 2, 9, 16 décembre

Le CCAS et l'institut Régional pour la santé - UC IRSA - proposent des ateliers animés par Sandrine GAUTHIER (psychologue).

► 50 € LES 10 SÉANCES
SUR INSCRIPTION

ATELIERS VITALITÉ

Mardis | De 14h à 16h |

Salle Molière :
> 8, 15, 22 novembre, 6 décembre

Salle des fêtes Francis Poulenc :
> 29 novembre, 13 décembre

► 15 € SUR INSCRIPTION

PRÉVENTION DES CHUTES



Salle Molière
Jeudis | De 14h30 à 15h30 |
> 13, 20, 27 octobre
> 3, 10, 17, 24 novembre
> 1^{er}, 8, 15 décembre

Animés par l'association Siel Bleu.

► 100 € LES 20 SÉANCES
SUR INSCRIPTION

SÉRÉNITÉ AU VOLANT

Mardis | De 10h à 12h |

Salle Molière :
> 8, 15 et 22 novembre
Salle des fêtes Francis Poulenc :
> 29 novembre

Le CCAS propose des ateliers santé sur la sérénité au volant avec l'association Brain up.

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

DO IN

Salle Molière
Vendredis | De 14h30 à 15h30 |
> 30 septembre
> 7, 14, 21, 28 octobre
> 4, 18, 25 novembre
> 2, 9 décembre

Proposés par l'association "Question d'équilibre Amboise".

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.

► 50 € LES 10 SÉANCES
SUR INSCRIPTION

QI GONG

Salle Molière
Jeudis | De 15h30 à 16h30 |
> 22, 29 septembre
> 6, 13, 20 octobre
> 10, 17, 24 novembre
> 1^{er}, 8 décembre

Activité physique douce qui permet une détente en profondeur à la fois corporelle (musculaire) et mentale grâce à des mouvements lents et des étirements doux.

► 50 € LES 10 SÉANCES
SUR INSCRIPTION



RANDONNÉES PÉDESTRES

Rendez-vous allée de Maltaverne,
dans le bois de la Moutonnerie

> Mardis 11 octobre,
15 novembre, 6 décembre
| De 9h30 à 11h30 |

Une randonnée conviviale de 2h à la découverte de la forêt d'Amboise.

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

GYM DOUCE, STRETCHING

Salle Molière
Vendredis | De 16h à 17h |
> 23, 30 septembre
> 7, 14, 21, 28 octobre
> 4, 18, 25 novembre
> 2 décembre

Atelier pour étirer et renforcer le dos.

► 50 € LES 10 SÉANCES
SUR INSCRIPTION

AQUAGYM

Domitys au n°21 rue Saint-Denis
Mardis | De 10h45 à 11h45 |
> 27 septembre
> 4, 11, 18, 25 octobre
> 6, 13, 20, 27 novembre
> 6, 13 décembre

Activité sportive recommandée pour travailler les muscles en douceur.

► TARIF SELON RESSOURCES.
SUR INSCRIPTION