# 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**

**En toute** SAISON

ATELIERS

## ATELIERS CRÉATIFS

Fabrication de sacs en tissu et de décorations pour divers événements organisés par le CCAS (guinguette…)

**Foyer Malétrenne / Mercredis** | De 14h à 17h |
**> 8 février**
**> 1 et 29 mars**
**> 19 avril**
**> 10 mai**

▶ **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

**Dimanche** 14 mai

ANIMATION

## LE PRINTEMPS DES AÎNÉS : GUINGUETTE

**Sur l'Île d'Or, aire des chapiteaux**
| 14h30 |

Réservé aux Amboisiens sur présentation d'une invitation à récupérer au CCAS. Transport pour les Personnes à Mobilité Réduite.

▶ **SUR INSCRIPTION**

## ATELIERS AVEC LE CONSEILLER NUMÉRIQUE

**> Accueil individuel en mairie**
**> Accompagnement individuel au CCAS les lundis de 9h à 12h :**
**2, 9, 16, 23 et 30 janvier ; 6 et 27 février ; 6, 13, 20 et 27 mars ; 3 avril ; 15 et 22 mai**
**> Accompagnement individuel de 9h à 10h30 suivi d'un atelier collectif au CCAS de 10h30 à 12h, les jeudis : 5, 12, 19 et 26 janvier ; 2 et 9 février ; 2, 9, 16, 23 et 30 mars ; 6 et 13 avril ; 4, 11 et 25 mai**
**> Accompagnement individuel et ateliers collectifs à la Médiathèque Aimé Césaire**

▶ GRATUIT

**Infos : c.gaudelas@ville-amboise.fr / 02 47 23 08 50**

# 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 !**

## DO IN

**Salle Molière ou salle des fêtes Francis Poulenc**
**Vendredis** | De 14h30 à 15h30 |
**> 27 janvier**
**> 3 et 10 février**
**> 3, 10, 17, 24 et 31 mars**
**> 7 et 14 avril**

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 ou salle des fêtes Francis Poulenc**
**Jeudis** | De 14h30 à 15h30 |
**> 26 janvier**
**> 2 et 9 février**
**> 2, 9, 16, 23 et 30 mars**
**> 6 et 13 avril**

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**

## YOGA

**Salle Molière ou salle des fêtes Francis Poulenc**
**Mercredis** | De 14h à 15h |
**> 1er, 8, 15 et 22 février**
**> 1er, 8, 15, 22 et 29 mars**
**> 5 avril**

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration visant à apporter un bien-être physique et mental.

**▶ 50 € LES 10 SÉANCES**
**SUR INSCRIPTION**

## ATELIER TOTAL MOBILITÉ SENIOR

**Salle Molière ou salle des fêtes Francis Poulenc**
**Jeudis** | De 10h30 à 11h30 |
**> 13, 20 et 27 avril**
**> 4, 11 et 25 mai**
**> 1, 8, 15 et 22 juin**

L'objectif est d'acquérir une mobilité pour des mouvements plus fonctionnels et des articulation plus fluides.

**▶ 50 € LES 10 SÉANCES**

## FITBALL

**Salle Molière ou salle des fêtes Francis Poulenc**
**Mercredis** | De 10h45 à 11h45 |
**> 12, 19 et 26 avril**
**> 3, 10, 17, 24 et 31 mai**
**> 7, 14 et 21 juin**

Le Fitball est un mélange qui dessine et tonifie les groupes musculaires, affine la silhouette, augmente l'endurance, la souplesse, la concentration, l'équilibre. Si la discipline est classée dans les gymnastiques douces c'est essentiellement parce qu'elle ne sollicite pas les articulations.

**▶ 50 € LES 12 SÉANCES**
**SUR INSCRIPTION**

## AQUAGYM

**Domitys au n°21 rue Saint-Denis**
**Mardis** | De 9h30 à 10h30 |
**> 2, 9, 16, 23 et 30 mai**
**> 6, 13, 20, 27 juin**
**> 4 juillet**

Activité sportive recommandée pour travailler les muscles en douceur.

**▶ TARIF SELON RESSOURCES**
**SUR INSCRIPTION**

## MARCHE NORDIQUE

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

**> Tous les jeudis et vendredis de février à mai**
| De 9h30 à 11h30 |

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

**▶ GRATUIT SUR INSCRIPTION**

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE**
2, rue du Cardinal Georges d'Amboise
37400 Amboise
**Tél. : 02 47 57 77 46**