

ATELIERS organisés par l'association Brain'Up

Ateliers à destination de groupes de 10 à 15 personnes retraitées de 60 ans et plus, autonomes, entièrement financés par la Carsat Centre-Val de Loire.

> Bienvenue à la retraite

Pour les personnes désireuses de comprendre les changements associés au passage à la retraite, d'ouvrir des pistes pour construire un projet de vie.

Mardi de 14h à 17h

> 12, 19, 26 mars / 2, 9, 16 avril
salle du CCAS

Gratuit sur inscription

> Plaisir, sécurité, sérénité au volant

Mobiliser les capacités pour une meilleure autonomie en conduite automobile.

Réunion d'information lundi 29 janvier de 14h à 16h suivie de 3 ateliers les 5, 12, 19 février de 14h à 16h salle du CCAS

Gratuit sur inscription

> Équilibre alimentaire

Manger équilibré au quotidien, c'est manger de tout mais pas en quantités égales. Chaque famille d'aliments a un rôle bien défini et participe au bon fonctionnement de l'organisme.

Jeudi de 10h à 12h

> 1^{er}, 8, 15, 22 février
foyer Malétrenne

Gratuit sur inscription



La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !



LA SEMAINE BLEUE

Du 30 septembre au 6 octobre

Gratuit sur inscription

> Actions intergénérationnelles

Programme en cours de réalisation.

> Après-midi musicale dansante

> Marche bleue

Accompagnés d'un animateur, partez à la découverte de la ville d'Amboise.

**Inscriptions auprès du CCAS
dans la limite des places disponibles**

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

Centre Communal d'Action Sociale

2, rue du Cardinal Georges d'Amboise

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

PROGRAMME

à destination des **seniors**

janvier à décembre 2024

Pays Loire
Touraine

Brain Up

Carsat
Retraite & Santé
au travail
Centre-Val de Loire

Conférence
des
Financiers
d'Indre-et-Loire

VILLE D'AMBOISE

CCAS
Centre Communal d'Action Sociale
AMBOISE

PROGRAMME des activités 2024

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIVE

Dimanche 21 janvier de 14h à 18h

Les Étoiles Lyriques :

Revue Cabaret au Théâtre Beau-marchais suivie d'une animation dansante à la salle des fêtes Francis Poulenc.

*Inscription et invitation à retirer
au CCAS avant le 12 janvier*

INFORMATION sur les droits

Mardi 13 février de 14h30 à 16h30

Salle du CCAS

Échanges, questions / réponses sur le viager, la succession... animés par Benoit Huet, consultant.

Gratuit sur inscription

FORUM SPORT SANTÉ

Samedi 16 mars de 10h à 17h

Projet porté par le Pays Loire

Touraine destiné à mettre en lumière les acteurs « sports » du territoire.

Lors de ce forum, les associations sport santé du territoire et certains partenaires tiendront des stands d'information à la salle des fêtes.

Des ateliers d'initiation seront proposés par créneaux de 30 minutes ainsi qu'une (ou plusieurs) conférence(s) à la salle Molière.

Gratuit sur inscription

CROISIÈRE REPAS

« La Bélandre »

Mardi 4 juin

Départ Office de Tourisme à 11h30

Sur inscription /

Tarifs selon ressources

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FAMILLES

Mercredi 15 mai de 14h à 17h

Square Jeanne de France

> **Ateliers** intergénérationnels.

> **Petite restauration**

avec vente de crêpes au profit de l'Académie de Boxe Amboisienne.

> **Jeux en bois**

> **Coin lecture** animé par l'équipe de la Médiathèque.

> **Atelier maquillage** enfants.

PIQUE-NIQUE MUSICAL

Samedi 25 mai à 11h30

Aire des chapiteaux de l'île d'Or

Les participants pourront s'offrir un moment de détente avec un fond musical et le concert des Prop'Tim-bank. Des tables et chaises seront mises à disposition pour profiter de ce pique-nique tiré du panier. Apéritif offert.

Gratuit sur inscription



DO'IN

avec Florence Astrade

Vendredi de 14h30 à 15h30

> 26 janvier / 9, 16, 23 février /

22, mars / 5, 12 avril salle Molière

> 2 février / 15 mars salle du CCAS

> 29 mars salle des fêtes

Tarif pour 10 séances : 60 €

> 27 septembre / 4, 11, 18 octobre /

8, 15, 29 novembre / 6, 13 décembre

salle Molière

> 22 novembre salle des fêtes

Tarif pour 10 séances : 60 €

QI GONG

avec Monique Voccia

Jeudi de 15h30 à 16h30

> 25 janvier / 1^{er}, 8, 15, 22 février /

14, 21, mars / 4 et 11 avril

salle Molière

> 28 mars salle des fêtes

Tarif pour 10 séances : 60 €



ATELIERS GYM SANTÉ

avec Kévin Fouquet

Tarif pour 10 séances : 60 € par atelier

> **Gym douce :**

Lundi de 16h à 17h

> 29 janvier salle des fêtes

> 5, 12, 19, 26 février / 4, 11, 18, 25

mars et 8 avril salle Molière

> **Total mobilité :**

Mercredi de 14h à 15h

> 27 mars / 3, 10, 17, 24 avril / 15,

22, 29 mai / 5, 12 juin salle Molière

RANDONNÉE

OU MARCHÉ NORDIQUE

avec Pierre Dujardin

Dans la forêt de la Moutonnerie

Gratuit sur inscription

ACTIVITÉS MANUELLES

Mercredi de 14h à 17h

31 janvier / 14 février / 20 mars /

10 avril / 22 mai Foyer Malétrenne

> **Participation aux**

décorations pour divers événe-

ments : après-midi récréative,

pique-nique, semaine bleue,

octobre rose...

> **Nos projets, vos envies**

> **Faisons connaissance :**

rencontre autour d'un repas

préparé ensemble

> **Atelier** pyrogravure,

mosaïque, macramé,

atelier peinture sur pot

en terre

Gratuit sur inscription



> **Gym dos :**

Lundi de 16h à 17h

> 30 septembre / 7, 21, 28 octobre /

4, 18, 25 novembre / 2, 9 décembre

salle Molière

> 14 octobre salle des fêtes

> **Pilates :**

Mercredi de 14h à 15h

> 2, 9, 16, 23, 30 octobre / 6, 13, 20,

27 novembre / 4 décembre

salle Molière