



PROGRAMME

À DESTINATION DES

seniors

AVRIL – JUIN
2025



PROGRAMME DES activités

Activités réservées aux seniors
(à partir de 65 ans), habitant Amboise,
éligibles au PASS SENIORS
(voir au dos du programme)

PLAN CANICULE INSCRIVEZ-VOUS !



Les beaux jours approchent à grands pas,
et avec eux, les fortes chaleurs.

**Pour veiller sur les personnes les plus
vulnérables, le Plan Canicule est mis en
place du 1^{er} juin jusqu'au 15 septembre.**

Si vous avez plus de 65 ans (ou à partir
de 60 ans si vous êtes porteur de handi-
cap), ou si vous connaissez une personne
âgée isolée, pensez à l'inscrire dès main-
tenant. Cette inscription permet au CCAS
de prendre régulièrement des nouvelles et
d'apporter une aide en cas de besoin lors
des épisodes de forte chaleur.

Comment s'inscrire ?

En retournant le courrier qui vous sera adressé
ou en contactant directement le CCAS.
Prévenons ensemble des risques liés à la chaleur !

ESCAPADE À LA ROCHELLE

Mercredi 11 juin

Envie d'évasion ? Venez respirer l'air iodé le temps d'une
journée inoubliable à La Rochelle le 11 juin 2025 !

DÉPART : 6H30

Depuis l'Office de Tourisme d'Amboise. Arrivée à La Rochelle vers 10h30.
Départ de la Rochelle à 17h00 pour un retour à Amboise vers 20h30.

AU PROGRAMME :

Découverte du charmant Vieux Port, déjeuner convivial dans un restaurant local,
balade en mer avec vue imprenable sur le légendaire Fort Boyard !

Prévoyez une bonne paire de chaussures pour profiter pleinement de la journée.
Les inscriptions ouvrent à partir du 2 mai auprès du CCAS d'Amboise, 2 rue du Cardinal
Georges d'Amboise. Votre inscription sera validée dès la réception du règlement.

ATELIERS GYM SANTÉ !

Activités trimestrielles proposées
par l'Association Vie Ta Mine,
sur inscription (contacter le CCAS).

TOTAL MOBILITÉ

Lundis de 16h à 17h

- Salle Molière : 28 avril /
5, 12, 26 mai / 2, 16, 23, 30 juin
- Salle Descartes : 31 mars / 19 mai

Tarif pour 10 séances : 60 €.

Sur inscription.

PILATES

Mercredis de 14h à 15h

- Salle Molière : 23, 30 avril /
7, 14, 21, 28 mai / 4, 11, 25 juin
- Salle Descartes : 18 juin

Tarif pour 10 séances : 60 €.

Sur inscription.

TAO YIN QI GONG

Lundis de 11h à 12h

- Salle Molière : 31 mars / 28 avril /
5, 12, 26 mai / 2, 16, 23, 30 juin
- Salle Descartes : 19 mai

Tarif pour 10 séances : 60 €.

Sur inscription.



REPAS CONVIVIAL

Chaque 1^{er} mercredi du mois à midi

Venez partager un repas convivial !

- À l'ASHAJ

Tarif : à partir de 8 € le repas,
Sur inscription auprès du CCAS.

CHANT / CHORALE

Jeudis de 14h30 à 16h

- Salle Molière : 3, 24 avril /
15, 22 mai / 5, 12, 19, 26 juin

Tarif pour l'année : 60 € / Sur inscription.

ATELIERS INFORMATIQUE

Vendredis de 10h à 12h

- Salle du CCAS : du 4 au 11 avril

> Apprenez à utiliser l'appareil numérique (souris, appareil photo, clé USB...) et à créer ou utiliser la messagerie électronique, les comptes en ligne (impôts, CPAM, mutuelle, banque...), les réseaux sociaux...

Prêt de matériel sur place.

Projet porté par la Conférence des Financeurs de l'Indre-et-Loire (CARSAT, Conseil Départemental).

Gratuit sur inscription.

ATELIERS CRÉATIFS

Tout au long de l'année

Mercredis de 14h à 17h

- Foyer Malétrenne : Venez partager des moments de convivialité autour d'activités créatives et travaux d'aiguilles. Vous participerez à la fabrication de décorations, origami, quilling, point de croix, tricot, couture et bien d'autres activités encore.

Gratuit sur inscription.

ATELIERS D'ART PLASTIQUE

Stage de 2 jours et demi

Ateliers intergénérationnels dédiés au bien-être familial.

- À l'ASHAJ

Collecte de matériaux pour expérimenter, innover et créer. Approche de différentes techniques.

- 19, 20 et 21 mai

- 25, 26 et 27 juin

Gratuit sur inscription.

LES MERCREDIS

PARTAGE & DÉTENTE

Tout au long de l'année

Mercredis de 14h à 17h

- Foyer Malétrenne : Retrouvez-nous chaque mercredi pour un après-midi placé sous le signe de la convivialité ! Venez échanger sur vos centres d'intérêt, partager un moment agréable ou simplement vous détendre !

Gratuit sur inscription.

FORUM AVC

Jeudi 12 juin de 13h30 à 18h

- Salle des fêtes Francis Poulenc :

AGIRC-ARRCO vous invite à venir participer à un après-midi dédié à l'accident vasculaire cérébral.

Conférence, table ronde avec un neurologue du CHU de Tours, un docteur du SMR La Ménaudière (soins médicaux de réadaptation), kinésithérapeute, orthophoniste, des témoignages ...

Gratuit - Entrée libre.



HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi de 10h00 à 12h00
et de 13h30 à 17h30.

Du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00
et de 13h30 à 17h30.

Vendredi de 9h00 à 12h00
et de 13h30 à 16h30.

VENIR AU CCAS

2, rue du Cardinal Georges d'Amboise
37400 AMBOISE
Tél. 02 47 57 77 46
ccas@ville-amboise.fr



Bénéficiez du PASS SENIORS

Réservé aux seniors à partir de 65 ans, le PASS SENIORS, maté-

rialisé par des chèques de 10 €, permet de bénéficier de réductions auprès de nos partenaires locaux, dans les domaines de la culture, du sport et des loisirs. Les activités proposées par le CCAS et les spectacles de la saison culturelle d'Amboise sont également éligibles au PASS SENIORS.

**Renseignements et 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 : ccas@ville-amboise.fr