



PROGRAMME

À DESTINATION DES

seniors

JANVIER – 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)

DO'IN

Vendredis de 14h30 à 15h30

• Salle Molière : 17, 24, 31 janvier / 7, 28 février / 7, 14, 21, 28 mars / 4, 25 avril

• Salle du CCAS : 10 janvier

Tarif pour 10 séances : 60 €

Sur inscription

TAO YIN QI GONG

Lundis de 11h à 12h

• Salle Molière : 6, 13, 20 janvier / 3, 24 février / 3, 10, 24, 31 mars / 28 avril / 5, 12, 26 mai / 2, 16, 23, 30 juin

• Salle Descartes : 27 janvier / 17 mars / 19 mai

Tarif par trimestre : 60 € / Sur inscription

ATELIERS GYM SANTÉ

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

Lundis de 16h à 17h

• Salle Molière : 6, 13, 20 janvier / 3, 24 février / 3, 10, 17, 24, 31 mars / 28 avril / 5, 12, 19, 26 mai / 2, 16, 23, 30 juin

• Salle Descartes : 6, 27 janvier / 17 mars / 19 mai

Tarif pour 10 séances : 60 € par atelier

Mercredis de 14h à 16h

• Salle Molière : 15, 22, 29 janvier / 5 février / 5, 12, 19, 26 mars / 2, 23, 30 avril / 7, 14, 21, 28 mai / 4, 11, 18, 25 juin

• Salle du CCAS : 26 février

Tarif pour 10 séances : 60 € par atelier

CABARET DANSANT **Dimanche 2 février - dès 14h30**

Venez vous émerveiller devant un spectacle de cabaret sur le thème des années 60 au Théâtre Beaumarchais. Celui-ci sera suivi d'un moment convivial autour d'un goûter à partager.

Pour clôturer cet après-midi festif, nous vous proposons une ambiance musicale et dansante sur des airs de variété à la salle des fêtes.

Gratuit sur inscription



PENSEZ À VOUS INSCRIRE AVANT LE 17 JANVIER 2025.

REPAS CONVIVAL

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

Judis de 14h30 à 16h

● Salle Molière : 16, 23, 30 janvier /
6, 27 février / 6, 13, 20, 27 mars /
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 17 janvier 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.

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

- 20, 21 et 22 janvier
- 17, 18 et 19 mars
- 19, 20 et 21 mai
- 25, 26 et 27 juin

Gratuit sur inscription

ATELIERS PRÉVENTION ET ÉVALUATION DES CHUTES

9 et 10 janvier de 9h à 18h

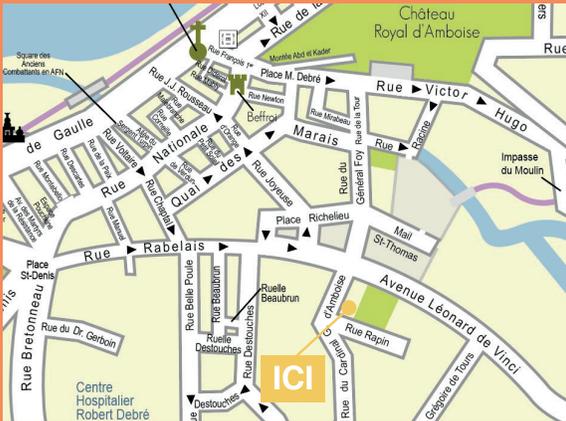
● Salle Molière : Cet atelier s'adresse aux seniors de 70 ans et plus.

Vous serez accueilli et accompagné par un ergothérapeute du CHRU de Tours qui vous proposera des tests afin d'évaluer et dépister le risque de chute et qui pourra vous conseiller.

Gratuit sur inscription

ET D'AUTRES ANIMATIONS À VENIR...

Voyages, sorties... Rendez-vous sur le site de la Ville d'Amboise pour les découvrir ou contactez le CCAS !



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



NOUVEAU :

Bénéficiez du PASS SENIORS

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