



## 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

Pôle Bertrand Schwartz - 19 rue de l'île d'Or  
37400 AMBOISE  
Tél. 02 47 57 77 46  
ccas@ville-amboise.fr



### Chèque cadeau 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.

Selon vos revenus, bénéficiez du Pass seniors d'un montant de 10€ à 60€. Pour ob-  
tenir le chèque cadeau Pass Senior, munissez-vous de votre carte d'identité, de votre  
dernier avis d'imposition et d'un justificatif de domicile.

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

Tél. : 02 47 57 77 46 - email : [ccas@ville-amboise.fr](mailto:ccas@ville-amboise.fr)

# PROGRAMME

À DESTINATION DES

*seniors*

JANVIER - JUIN  
2026



# PROGRAMME

## DES activités

Activités réservées aux seniors (à partir de 65 ans), habitant Amboise, éligibles au Pass Seniors.



### SPECTACLE LES FOLIES DE SUZANNE GRATUIT

Dimanche 25 janvier – Dès 14h30

- Au théâtre Beaumarchais

Venez profiter d'un spectacle inspiré des années folles et des années 30 à 50. Découvrez une succession de tableaux sous forme cabaret dans un répertoire musical allant du Charleston à Joséphine Baker en passant par le Moulin Rouge et son célèbre French Cancan, le tout avec des extraits musicaux de l'après-guerre (La Petite Tonkinoise, La Marche de Ménilmontant, Douce France, Mon Amant de Saint-Jean...). Pour clôturer cet après-midi festif, nous vous proposons un goûter dansant à la salle des fêtes Francis Poulenc.

Gratuit sur inscription

PENSEZ À VOUS INSCRIRE EN CONTACTANT LE CCAS  
AVANT LE 16 JANVIER 2026

### THÉÂTRE BEAUMARCHAIS

(Avenue des Martyrs de la Résistance)

Arrêt de bus : Max Ernst – 10 min à pied

### SOUFFLER SUR LES BRAISES

Vendredi 13 février à 14h et 20h30

16 tranches de vie, 16 facettes d'humanité à 20 ans puis... plusieurs décennies plus tard. Des vies d'amour, de couple, de secrets et de retrouvailles. Un spectacle de slam, de théâtre et de danse pour parler de la vie affective et sexuelle des personnes de plus de 60 ans (Théâtre de la Jeune Plume).

Tarif : 12 € / 19 € – sur réservation au 02 47 23 47 34



### SPECTACLES GRATUITS SANS RÉSERVATION (SORTIES DE RÉSIDENCE)

Judi 19 février à 19h Le dernier cabaret - Théâtre du Sous-sol

Judi 16 avril à 19h Le Telharmonium » - Collectif Machine Molle

### ACTIVITÉS EN PARTENARIAT AVEC AGEVIE GRATUIT

#### LOTO ET GOÛTER PARTAGÉ

Mardi 10 février de 14h30 à 16h30, puis goûter partagé

- Foyer Malétrenne : des petits lots seront à gagner.

Renseignement auprès de Jennifer CLETO au 07 70 26 66 55

Gratuit sans inscription

#### ATELIER CRÉATIF ET MOMENT CONVIVAL

Mardi 7 avril de 14h30 à 16h30

- Foyer Malétrenne

Renseignement auprès de Jennifer CLETO au 07 70 26 66 55

Gratuit sans inscription

#### DANSE SUR CHAISE ET MOMENT CONVIVAL

Mardi 09 juin de 14h30 à 16h30

- Foyer Malétrenne

Renseignement auprès de Jennifer CLETO au 07 70 26 66 55

Gratuit sans inscription

Si vous souhaitez obtenir régulièrement de nouvelles idées de sorties organisées par le CCAS ou par les partenaires, n'hésitez pas à nous contacter pour nous donner vos coordonnées.





## ACTIVITÉS CULTURELLES

### MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE D'AMBOISE (rue François 1er)

Arrêt de bus : Max Ernst - 10 min à pied

**Vendredi 6 mars : le matrimoine**

**Vendredi 19 juin : visite classique**

Visites de 10h à 11h30

Gratuit - Groupe de 10 personnes

Sur réservation

### CENTRE D'ARCHIVES MUNICIPALES ESPACE PAUL PINASSEAU

(196 rue du Château d'eau - Chargé)

Arrêt de bus : Grosses Pierres - 5 min à pied

Découverte du site Internet qui permet d'accéder aux fonds municipaux.

**Mercredi 14 janvier et mercredi 25 mars - De 10h45 à 12h15**

Gratuit - Groupe de 10 personnes

Sur réservation

### ATELIER ARBRE GÉNÉALOGIQUE

• Au CCAS, 19 rue de l'île d'Or

Arrêt de bus : île d'Or - 2 min à pied

**Mercredi 4 février et mercredi 6 mai De 9h30 à 11h30**

Gratuit - Groupe de 10 personnes

Sur réservation

### LE GARAGE CENTRE D'ART

(rue du Général Foy)

Arrêt de bus : Place Richelieu - 7 min à pied

### ATELIER AVEC L'ARTISTE ANAIS DUNN

L'artiste travaille l'acier, le verre, le bois, le plastique. Elle porte son attention sur les matières, leur chaleur, leurs reflets, leur transparence et relie ses formes et ses concepts à des préoccupations écologiques.

**Session de 2 matinées de 2h : jeudi 19 et vendredi 20 mars de 9h30 à 11h30**

Gratuit - Groupe de 10 personnes

Sur réservation

### VISITE COMMENTÉE DE L'EXPOSITION DE PRINTEMPS

**Jeudi 16 avril - De 10h30 à 11h30**

Gratuit - Groupe de 15 personnes

Sur réservation

### VISITE PARCOURS AU CENTRE D'ART ET DÉCOUVERTE DES ŒUVRES DANS L'ESPACE PUBLIC AMBOISIEN

**Jeudi 21 mai - De 9h30 à 11h30**

Gratuit - Groupe de 10 personnes

Sur réservation

## PRÉVENTION SANTÉ

### DO IN

**Vendredis de 14h30 à 15h30**

• Salle Descartes, place de la Croix Besnard : 13 février

• Salle Molière, avenue des Martyrs de la Résistance : 16, 23, 30 janvier / 6 février / 6 et 27 mars / 3 et 10 avril / 22 et 29 mai

• Maison des associations : 13 et 20 mars

Tarif pour 13 séances : 70 €

Sur inscription

### MARCHE NORDIQUE

**Mardis de 9h45 à 11h00**

• Île d'Or (rendez-vous au CCAS)

Arrêt de bus : île d'Or 2 min à pied

Session de 22 séances :

13, 20 et 27 janvier / 3 et 10 février / 3, 10, 17, 24 et 31 mars / 7 et 28 avril / 5, 12, 19 et 26 mai / 2, 9, 16, 23 et 30 juin / 7 juillet

Le BungyPump est une version plus dynamique et ludique de la marche nordique grâce à ses bâtons à ressorts qui permettent d'associer marche, exercices de renforcement musculaire et étirements, sans chocs articulaires.

Discipline sportive douce accessible à tout le monde !

Gratuit - Groupe de 10 personnes  
Sur inscription



### ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

GRATUIT

**Lundis de 9h30 à 10h30**

• Salle Descartes, place de la Croix Besnard

Arrêt de bus : Croix Besnard - 1 min à pied

Session de 20 séances : 12, 19 et 26 janvier / 2 et 9 février / 2, 9, 16, 23 et 30 mars / 27 avril / 4, 11 et 18 mai / 1, 8, 15, 22 et 29 juin /

6 juillet

Cette activité a pour objectif de prévenir les risques de chutes : mieux se déplacer, s'asseoir et se lever en confiance, se relever du sol. Sans oublier des exercices pour se concentrer et comprendre notre corps.

Gratuit - Groupe de 15 personnes

Sur inscription

### ATELIER MÉMOIRE

GRATUIT

**Jeudis de 9h30 à 11h30**

• Maison des associations, place Richelieu

Arrêt de bus : Richelieu - 1 min à pied

Conférence ouverte à tous : jeudi 9 avril de 9h30 à 11h30

Session de 6 séances progressives (participation obligatoire à toutes les séances) : 30 avril / 7, 21 et 28 mai / 4 et 11 juin

Gratuit - Groupe de 15 personnes

Sur inscription

## ALIMENTATION

### ATELIERS NUTRITION / DÉNUTRITION

GRATUIT

Mardi 10 février / Mardi 7 avril /  
Mardi 9 juin de 10h à 12h30

- Au CCAS, 19 rue de l'île d'Or

Arrêt de bus : île d'Or - 2 min à pied

Ces ateliers ont pour objectif d'informer et d'accompagner le public sur les bonnes pratiques alimentaires afin de prévenir ou corriger la dénutrition, tout en favorisant une alimentation adaptée à vos besoins et à votre santé.

Différents ateliers traiteront de thèmes variés tels que l'hydratation, l'apport en fibres, les protéines, etc.

Gratuit - Groupe de 8 personnes

Sur inscription

### REPAS CONVIVIAL

Chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois à midi

- ASHAJ, 14 allée de Malétrenne :

Arrêt de bus : Malétrenne / Jeanne d'Arc - 2 min à pied

Venez partager un repas convivial.

Tarif : à partir de 8 euros

Sur inscription auprès du CCAS



## PRÉVENTION

### ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ DE LA FEMME

GRATUIT

Mercredi 11 mars  
de 10h à 12h et 14h à 16h

- Hôpital d'Amboise

Arrêt de bus : Hôpital

Informations et activités santé liées à la gériatrie, addictologie, cardiologie, diabétologie, périnatalité ainsi qu'autour de l'alimentation et du sport.

Ateliers posture et prévention des chutes, gym abdominale, self défense, bien-être (musicothérapie, massage).

Groupes de discussion « Ma vie, mes hormones, mes émotions ».

Journée organisée par la CPAM, le CPTS et le CHU.

Gratuit - sans inscription

## ATELIERS NUMÉRIQUES COURS 1<sup>ER</sup> PAS DÉCOUVERTE !

GRATUIT

Lundis de 14h30 à 15h30 et de 15h30 à 16h30

- À l'Espace France Services Pépit'Lab, 22 place Richelieu : smartphones et tablettes / Linux

Arrêt de bus : Richelieu - 2 min à pied / Gratuit sur inscription

Judis de 14h30 à 16h30

- MJC, place de la Liberté - La Verrerie : Windows

Arrêt de bus : La Verrerie - 2 min à pied / Gratuit sur inscription



## ADAPTATION DE L'HABITAT MAISON BLEUE A BLOIS

GRATUIT

La Maison Bleue est un espace grandeur nature et ouvert à tous pour tester les solutions, les aménagements et les équipements qui permettent de continuer à vivre chez soi lorsqu'on est âgé ou handicapé.

Vendredi 6 février et jeudi 2 avril de 9h à 12h30

Transport en minibus - Départ du CCAS à 9h

Arrêt de bus : île d'Or - 2 min à pied

Gratuit - Groupe de 8 personnes - sur inscription

## ART ET CRÉATION



### CHANT / CHORALE :

Judis de 14h à 16h

- Résidence Domitys, 21 rue Saint-

Denis : 15, 22 et 29 janvier /

5 et 12 février 5, 12, 19 et 26 mars

/ 2 et 9 avril / 7, 21 et 28 mai /

4, 11 et 18 juin

Tarif pour le semestre : 40 €.

Sur inscription.

### ATELIERS D'ART PLASTIQUE

6 séances thématiques  
en demi-journée



- À l'ASHAJ, 14 allée de Malétrenne

Arrêt de bus : Malétrenne / Jeanne d'Arc

2 min à pied

3, 17 et 31 mars / 14 avril /

12 et 19 mai

Appréhender la matière par la création en favorisant le bien-être, la motricité fine, la mémoire et la réflexion personnelle. Approche de différentes techniques : modelage, dessin, collage...

Tarif pour 6 matinées ou 6 après-midis :  
25 euros / sur inscription

Groupe de 8 personnes maximum

### LES MERCREDIS PARTAGE & DÉTENTE

GRATUIT

Mercredis de 14h à 17h  
(hors vacances scolaires)

- Foyer Malétrenne, 4 allée des  
Tilleuls

Arrêt de bus : Malétrenne / Jeanne  
d'Arc - 2 min à pied

Tout au long de l'année, retrouvez-nous au Foyer Malétrenne pour un après-midi placé sous le signe de la convivialité ! Venez échanger sur vos centres d'intérêt, jouer à des jeux de société, participer à des activités créatives ou simplement vous détendre.

**NOUVEAUTÉ :** jeux adaptés à la stimulation des fonctions cognitives (mémoire, attention, motricité fine, raisonnement)

Aucune obligation de durée, venez quand vous le souhaitez, même ponctuellement !

Gratuit sur inscription

