



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.

**ATTENTION : Le CCAS déménage
cet automne sur l'Île d'Or au pôle
Bertrand Schwartz**

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**,

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

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

PROGRAMME

À DESTINATION DES

seniors

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE
2025



PROGRAMME DES activités

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

SPORT / SANTÉ

DO IN :

Vendredis de 14h30 à 15h30

- Salle Descartes : 3 et 10 octobre
- Salle Molière : 26 septembre / 17 octobre / 14, 21 et 28 novembre / 12 et 19 décembre
- Salle CCAS : 5 décembre

Tarif pour 10 séances : 70 €. Sur inscription.

FITNESS

Mardis de 14h30 à 15h30

- Salle de sport Les Océades

Tarif : 70 €. Sur inscription.

AQUA FITNESS

Lundis de 15h30 à 16h30

- Salle de sport Les Océades

Tarif : 70 €. Sur inscription.

TENNIS SANTÉ

Lundis et jeudis de 11h à 12h

- Tennis de la Fuye : Cours de tennis santé hors vacances scolaires et jours fériés :

Tarif : 70 € pour 1h de cours + 33 € sur l'adhésion à la licence FFT obligatoire. Sur inscription.

RENDEZ-VOUS
SAM. 13
SEPT.
2025



Théâtre-forum : À TABLE ! Mais à quel prix ? À la médiathèque Aimé Césaire de 14h30 à 16h30

ALIMENTATION

ATELIERS NUTRITION / DÉNUTRITION :

Mardi 7 octobre de 10h à 12h

Mardi 2 décembre de 10h à 12h

- À l'Escarcelle - Île d'Or :

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 sur inscription.

REPAS CONVIVAL (SOUS RÉSERVE DE RÉOUVERTURE)

Chaque 1^{er} mercredi du mois à midi

Venez partager un repas convivial à l'ASHAJ !

Tarif : à partir de 8 euros.

Sur inscription auprès du CCAS.

ATELIERS NUMÉRIQUES

Lundis de 14h30 à 16h30

(À partir du 13 octobre)

- À l'Espace France Services Pépité'Lab : 1^{er} cours découverte !

Jeudis de 14h30 à 16h30

(À partir du 6 octobre)

- Place de la Liberté - La Verrerie : 1^{er} cours découverte !
Gratuit sur inscription.

ACTIVITÉS CULTURELLES

CHANT / CHORALE :

Jeudis de 14h à 16h

- Résidence Domitys :

18, 25 septembre / 9, 16 octobre / 6, 13, 20 novembre / 4, 11, 18 décembre

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

ATELIERS D'ART PLASTIQUE

Stage de 2 jours et demi

- À l'ASHAJ :

20, 21 et 22 octobre (matin)

8, 9 et 10 décembre (matin)

Découverte de matériaux pour expérimenter, innover et créer.

Approche de différentes techniques.

Tarif par stage : 70 €. Sur inscription.

LES MERCREDIS PARTAGE & DÉTENTE

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE !

Mercredis de 14h à 17h

- Foyer Malétrenne : Retrouvez-nous 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.

LA SEMAINE BLEUE



**DU 29 SEPTEMBRE
AU 5 OCTOBRE 2025 !**

MARCHE BLEUE :

Jeudi 2 octobre de 15h30 à 17h30

Partez pour une balade contée animée par Jean-François TALON, suivie d'un moment convivial autour d'une collation offerte par la Maison Départementale de la Solidarité (MDS). Une chorale se produira au kiosque de l'île d'Or.

- Départ à 15h30 depuis la piscine de l'île d'Or.

Activité gratuite sur inscription.

CABARET BRUNCH "EXTRAVAGANCE" :

Dimanche 5 octobre à 10h30

Départ de l'Office de tourisme à 10h30. Retour à 16h30.

Activité payante sur inscription.

JOURNÉE FORUM SENIORS :

Jeudi 9 octobre de 10h à 17h

- Résidence Domitys :

Profitez de cette journée pour rencontrer les associations, clubs et ressources locales et découvrir leurs activités.

CADEAUX DE FIN D'ANNÉE

Jeudi 18 décembre : 9h-17h

Vendredi 19 décembre : 9h-13h

- Au Théâtre Beaumarchais :

Distribution des cadeaux de fin d'année à nos aînés âgés de 75 ans et plus.

