



PROGRAMME

À DESTINATION DES

seniors

SEPTEMBRE – DÉCEMBRE
2026



PROGRAMME

DES activités

Activités réservées aux seniors (à partir de 65 ans), habitant Amboise.

ALIMENTATION



ATELIER ALIMENTATION / SPÉCIAL BONNE DIGESTION

GRATUIT

Jeudi 19 novembre et jeudi 10 décembre de 10h à 13h
(session de 2 matinées)

- Au CCAS, 19 rue de l'île d'Or

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

Avec Marie Rousseau, spécialiste en nutrition depuis 20 ans, apprenez de manière ludique puis cuisinez ensemble des recettes pour chouchouter votre estomac, votre microbiote et vos intestins.

Final autour d'un repas-dégustation !

Gratuit – Groupe de 8 personnes.

Sur inscription.

ATELIER PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES

GRATUIT

Jeudi 15 octobre de 9h30 à 11h30

- Au CCAS, 19 rue de l'île d'Or



Atelier autour de l'utilisation et la transformation des plantes bénéfiques pour la santé. Découverte de plantes de saison et de leur transformation en hydrolat, sirop et mélange digestif.

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

Gratuit – Groupe de 8 personnes. Sur inscription.

REPAS CONVIVAL

Chaque 1er jeudi du mois à midi (hors vacances scolaires)

Venez partager un repas convivial au restaurant La Providence, 55 rue de Mosny.

Arrêt de bus : Croix Besnard – 3 min à pied

Tarifs : plat = 11,80 € / entrée + plat ou plat + dessert = 15,50 € /

entrée + plat + dessert = 16,50 €. Sur inscription auprès du CCAS.



PRÉVENTION SANTÉ

DO IN :

Vendredis de 14h30 à 15h30

• Salle Molière avenue des Martyrs de la Résistance :

11 et 25 septembre / 2, 9 et 16 octobre / 6, 13, 20 et 27 novembre / 11 et 18 décembre

• Salle Descartes, place de la Croix Besnard : 4 décembre

Arrêt de bus : Max Ernst - 10 min à pied

Le Do In est une pratique d'automassage, proche du shiatsu. Basée sur la médecine traditionnelle chinoise, cette pratique vise à équilibrer les énergies du corps. Les séances s'articulent autour de gestes d'automassage, d'exercices de respiration, de mouvements d'assouplissements, d'étirements et de méditation.

Plus de précisions :

www.questiondequilibreamboise.fr

Tarif 12 séances : 70 €

Sur inscription. Groupe de 12 personnes.

MARCHE NORDIQUE

**Mercredis de
9h30 à 10h30**

16, 23 et 30 septembre /
7 et 14 octobre /
4, 18 et 25

novembre / 2, 9 et 16 décembre

• Île d'Or (rendez-vous au CCAS)

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

Le BungyPump est une version de la marche nordique qui permet d'associer marche, exercices de renforcement musculaire et étirements, sans chocs articulaires grâce aux bâtons à ressorts.

Discipline sportive douce accessible à tous.

Tarif 11 séances : 20 €

Sur inscription. Groupe de 15 personnes.



GYM DOUCE, GYM ÉQUILIBRE, MÉMO GYM :

Mardis de 9h30 à 10h30

• Salle Descartes, place de la Croix Besnard : 15, 22 et 29 septembre / 6 et 13 octobre / 3, 10, 17 et 24 novembre / 1er, 8 et 15 décembre

Arrêt de bus : Croix Besnard - 1 min à pied

Tarif pour 12 séances : 20 €

Sur inscription. Groupe de 20 personnes.



ATELIER MÉMOIRE

Lundis de 9h30 à 11h

GRATUIT

• Maison des associations, place Richelieu : 28 septembre / 5 et 12 octobre / 2, 9, 16, 23 et 30 novembre / 7 et 14 décembre

Arrêt de bus : Richelieu - 1 min à pied

Acquérir des techniques et astuces pour travailler et entretenir sa mémoire au quotidien. Activités ludiques permettant de réveiller et maintenir les capacités mémorielles. Adopter des moyens mnémotechniques et des comportements quotidiens pour reprendre confiance en soi.



Session de 10 séances progressives (participation obligatoire à toutes les séances)

Gratuit - Groupe de 15 personnes.

Sur inscription.

ATELIER BIEN ÊTRE AUDITIF ET VISUEL »

GRATUIT

Jeudis de 9h30 à 11h30

• Maison des associations, place Richelieu : 5, 12, 19 et 26 novembre / 3 et 10 décembre

Arrêt de bus : Richelieu - 1 min à pied

Atelier visant à prendre soin de ses sens grâce à des exercices d'éveil sensoriel. Mise en place de pratiques quotidiennes d'auto-soin pour préserver la santé auditive et visuelle. Sensibilisation à la gestion des émotions négatives liées aux troubles sensoriels.

Gratuit - Groupe de 15 personnes.

Sur inscription.



ATELIERS NUMÉRIQUES COURS 1^{ER} PAS DÉCOUVERTE !

GRATUIT

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

• Espace France Services Pépit'Lab, 22 place Richelieu

Smartphones et tablettes / Linux.

Un lundi sur 2 : smartphones et tablettes.

Un lundi sur 2 : Linux.

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



Jeudis de 14h30 à 16h30

• MJC, place de la Liberté - La Verrerie

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

Gratuit - Groupe de 6 personnes. Sur inscription auprès du

Pépit'Lab : pepitlab@cc-valdamboise.fr - 06 20 18 17 04

Le CCAS et ses associations partenaires cherchent régulièrement des bénévoles pour participer à des événements ou à des actions plus régulières.

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir davantage !



ACTIVITÉS CULTURELLES

GRATUIT

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

Arrêt de bus : Max Ernst - 10 min à pied

**Vendredi 25 septembre
de 10h à 11h30 :**

Visite de l'exposition « Les Grandes
Eaux de Chanteloup ».

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

Lundi 12 octobre de 10h45 à 12h15

Visite des archives et découverte des
fonds municipaux.

Gratuit - Groupe de 10 personnes.

Sur réservation.

ATELIER ARBRE GÉNÉALOGIQUE

• Archives Paul Pinasseau

Arrêt de bus : Grosses Pierres -

5 min à pied

**1^{ère} partie : Lundi 2 novembre
de 14h40 à 16h20**

**2^{ème} partie : Lundi 7 décembre
de 14h40 à 16h20**

Gratuit - Groupe de 6 personnes.

Sur réservation.

MÉDIATHÈQUE : JEUX D'ENQUÊTE ET D'ESCAPE GAME

(17 rue du Clos des Gardes)

Arrêt de bus : Malétrenne / Jeanne d'Arc

10-15 min à pied

Mercredi 18 novembre de 14h à 17h

Venez jouer en équipe aux jeux
Unlock et Exit ! Plongez dans des
aventures variées et menez l'enquête
pour résoudre les énigmes !

Gratuit - Groupe de 12 personnes.

Sur réservation.

LE GARAGE CENTRE D'ART

(rue Général Foy)

Arrêt de bus : Place Richelieu

5 min à pied

**Vendredi 17 septembre de 9h30
à 11h30 :**

Visite parcours découverte des
œuvres dans l'espace public.

**Vendredi 20 novembre de 9h30
à 11h30**

« Dépasser la ligne : résonance
contemporaine après A. Calder et
M. Ernst ». À l'occasion des 50 ans de
la mort de Max Ernst et d'Alexander
Calder, venez découvrir une collection
d'œuvres d'artistes contemporains
via une visite guidée qui vous
mènera du Garage Centre d'Art au
MAHA (Musée d'Art et d'Histoire
d'Amboise).

Gratuit - Groupe de 10 personnes.

Sur réservation.

ART ET CRÉATION

CHANT / CHORALE

Mardis de 14h30 à 16h00

- Pôle des Arts Paul Gaudet, 30 rue de Ville David

Arrêt de bus : Malétrenne / Jeanne d'Arc - 10/15 min à pied

15, 22 et 29 septembre / 6 et 13 octobre / 3, 10, 17 et 24 novembre / 1er, 8 et 15 décembre

Tarif pour le semestre : 40 €. Sur inscription.

LES JEUDIS PARTAGE & DÉTENTE GRATUIT

Les jeudis de 14h00 à 16h30 (hors vacances scolaires)

- Foyer Malétrenne, 4 allée des Tilleuls

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

Venez jouer à des jeux de société, partager et réaliser vos idées de créations à l'aide du matériel mis à disposition ou simplement vous détendre. Aucune obligation de durée, venez quand vous le souhaitez !

Gratuit sans inscription.



INTERGÉNÉRATIONNEL GRATUIT

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS ET GOÛTER PARTAGÉ

« Souvenirs et transmission » : atelier d'écriture

Mercredi 23 septembre de 14h à 16h

- ALSH école Jules Ferry, 10 rue Germain Chauveau

Arrêt de bus : Gare SNCF - 5 min à pied

Mercredi 30 septembre de 14h à 16h

- ALSH Croc Loisirs, 19 rue George Sand (Verrerie)

Arrêt de bus : George Sand - 2 min à pied

Gratuit - Groupe de 10 personnes. Sur réservation.

RESTITUTION DES ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS ET GOÛTER PARTAGÉ

Distributeur d'histoires courtes « Farfelimots »

Mercredi 7 octobre de 14h à 16h

ALSH école Jules Ferry, 10 rue Germain Chauveau

Arrêt de bus : Gare SNCF - 5 min à pied

Gratuit - Groupe de 20 personnes. Sur réservation.



SANS OUBLIER... Les mercredis de 14h à 16h

Envie de partager vos expériences, transmettre vos connaissances ? Jardinage, bricolage, lecture, créations... Les ALSH de l'école Jules Ferry et Croc Loisirs proposent de vous accueillir pour des moments avec les jeunes.

Gratuit - Groupe de 4 personnes. Sur réservation.

ACTIVITÉS SERVICE

ENTOUR'AGE (CCVA)

Ouverture des inscriptions 1 mois avant le début des ateliers au 06 73 85 83 99

ATELIER SOMMEIL

GRATUIT

Les vendredis de 10h à 12h,
du 18 septembre au 6 novembre

- Bibliothèque de la commune de Chargé

Mieux Comprendre le sommeil pour mieux le gérer. Expérimenter des techniques de relaxation et de respiration. Atelier mené par un psychologue.

Gratuit - Places limitées.

GYM MÉMOIRE

Les jeudis de 9h15 à 10h15

Du 24 septembre 2026 au
21 janvier 2027

- Salle des fêtes de Saint-Ouen-les-Vignes

Stimuler sa mémoire par une mise en jeu du corps. 14 séances de 1h. Atelier mené par un coach sportif.

Gratuit - Places limitées.

ATELIER NUTRITION ET BIEN-ÊTRE

Les lundis de 14h à 16h,
du 2 novembre au 14 décembre

- Salle Bernache, square Francis Poulenc à Noizay

Connaître les composantes indispensables de l'alimentation. Manger équilibré tout en prenant plaisir. Prévenir certains risques de santé. Atelier mené par une diététicienne.

Gratuit - Places limitées.

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

ACTIVITÉS EN PARTENARIAT AVEC AGEVIE

Renseignement auprès de Jennifer CLETO au 07 70 26 66 55

LOTO + GOÛTER PARTAGÉ

GRATUIT

Mardi 20 octobre de 14h30 à 16h30, puis goûter partagé

- Foyer Malétrenne : des petits lots seront à gagner.

Gratuit, inscription avant le 9 octobre.

COURS D'ART FLORAL

Mardi 17 novembre de 14h30 à 16h30, puis goûter partagé

- Foyer Malétrenne
25 €, inscription avant le 6 novembre.

CADEAU DE FIN D'ANNÉE DISTRIBUTION DES CADEAUX À NOS ÂÎNÉS ÂGÉS DE 75 ANS ET PLUS

Jeudi 17 décembre :
9h-13h / 14h-17h

Vendredi 18 décembre : 9h-13h

- Salle des fêtes Francis Poulenc, rue des Martyrs de la Résistance





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



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 obtenir le 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 à une activité, veuillez en informer le CCAS.

Centre Communal d'Action Sociale

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