

Parcours santé



■ Équilibre et mémoire*

De 14h15 à 15h15 : 20 séances. Avec Siel bleu.
Jeudis : 17 octobre / 7, 14, 21 et 28 novembre / 5, 12 et 19 décembre / 9, 16, 23 et 30 janvier / 6 et 13 février / 5, 12, 19 et 26 mars / 2 et 9 avril.
Tarif : 100 € les 20 séances. **Sur inscription**

■ Sophrologie*

De 14h à 15h : 10 séances. Avec Eva Werlé.
Mardis : 15, 22 et 29 octobre / 5, 12, 19 et 26 novembre / 3, 10 et 17 décembre.
Tarif : 50 € les 10 séances. **Sur inscription**

■ Qi Gong*

À 15h15 et 16h15 : 6 séances. Avec Monique Voccia.
Jeudis (en 2 groupes) : 17 octobre / 7, 14, 21 et 28 novembre / 5 décembre.
Tarif : 30 € les 6 séances d'1 heure. **Sur inscription**

■ Soin socio-esthétique*

De 9h30 à 11h30 : 6 séances. Avec Morgane Budain.
Lundis : 21 octobre / 18 novembre / 16 décembre.
Tarif : 30 € les 6 séances (3 séances en 2020).
Sur inscription

■ Mobilité senior*

De 14h à 16h : Avec l'association Merci Julie.
Vendredis : 25 octobre et 29 novembre.
Gratuit • Sur inscription

Marches



■ Lundi 16 septembre

À 9h30 : Marche nordique
Départ chapelle Saint-Jean - Île d'Or.
Gratuit • Sur inscription

■ Mercredi 6 novembre

À 9h30 : Randonnée pédestre
Départ allée de Malta-verne à la Moutonnerie.
Gratuit • Sur inscription

Dates	Activités	Mémo
Mercredi 4 septembre à 14h	Atelier tricot et jeux	
Jeudi 12 septembre à 14h	Présentation du programme	
Lundi 16 septembre à 9h30	Marche nordique	
Mercredi 18 septembre à 14h	Atelier créatif	
Jeudi 26 septembre	Découverte du numérique	
Mercredi 2 octobre à 14h30	Visite de Croc'Loisirs	
Jeudi 3 octobre à 10h30	Visite du Garage Centre d'Art	
Mercredi 9 octobre	Bienvenue à la retraite	
Vendredi 11 octobre à 15h	Spectacle transformiste	
Vendredi 11 et samedi 12 octobre	Expérience inédite	
Mercredi 16 octobre à 14h	Atelier créatif	
Jeudi 17 octobre à 10h30	Visite du Garage Centre d'Art	
Mardi 5 novembre	Les Compagnons Bâtisseurs	
Mercredi 6 novembre à 9h30	Randonnée pédestre	
Mercredi 6 novembre à 14h	Atelier tricot et jeux	
Mercredi 13 novembre à 14h	Concours de pâtisseries	
Vendredi 15 novembre (journée)	Forum des aidants	
Mercredi 20 novembre à 14h	Atelier créatif	
Mardi 26 novembre	Les Compagnons Bâtisseurs	
Jeudi 28 novembre	Découverte du numérique	
Vendredi 29 novembre à 10h	Repas partagé	
Mercredi 4 décembre à 14h	Atelier créatif	
Vendredi 6 décembre à 14h	Visite de la médiathèque	
Mercredi 11 décembre à 14h30	Visite de Croc'Loisirs	
Jeudi 12 déc. à 10h45 et 11h30	Visite de la chocolaterie Bigot	
Les 18 et 19 décembre (journée)	Ateliers gourmands de Noël	
Parcours santé		
17 oct. / 7, 14, 21, 28 nov. / 5, 12, 19 déc. / 9, 16, 23, 30 janv. / 6, 13 fév. / 5, 12, 19, 26 mars / 2, 9 avr.	Équilibre et mémoire	
15, 22, 29 oct. / 5, 12, 19, 26 nov. / 3, 10, 17 déc.	Sophrologie	
17 oct. / 7, 14, 21, 28 nov. / 5 déc.	Qi Gong	
21 oct. / 18 nov. / 16 déc.	Soin socio-esthétique	
25 oct. / 29 nov.	Atelier mobilité senior	

Inscriptions conseillées auprès du CCAS.
Dans la limite des places disponibles.
En cas d'absence, veuillez en informer le CCAS.

02 47 57 77 46 • m.bloudeau@ville-amboise.fr
CCAS - 2, rue du Cardinal Georges d'Amboise 37400 Amboise



UNE ATTENTION POUR CHACUN

Rendez-vous & sorties



■ Jeudi 12 septembre

À 14h : Présentation du programme
Venez échanger sur les ateliers intergénérationnels.
Salle Molière. **Entrée libre**


■ Jeudis 3 et 17 octobre

À 10h30 : Visite du Centre d'Art Le Garage
1 rue du Général Foy. **Gratuit • Sur inscription**

■ Mercredis 2 octobre et 11 décembre

De 14h30 à 17h : Rendez-vous à Croc'Loisirs
L'accueil de loisirs ouvre ses portes aux seniors.
Centre de loisirs Croc'Loisirs, quartier de la Verrerie.
Gratuit • Sur inscription

■ Vendredi 11 et samedi 12 octobre


DOMITYS
vivre l'esprit libre

De 14h à 18h : **Expérience inédite**
Vieillir de 40 ans en 5 minutes grâce
à la combinaison de vieillissement,
parcours sensoriel, nombreuses
animations sur 2 jours.
Domitys, 21 rue Saint-Denis. **Sur inscription**

■ Vendredi 15 novembre

De 10h30 à 18h : **Forum des aidants**
Organisé par Val d'Amboise.
Salle des fêtes Francis Poulenc. **Entrée libre**

■ Vendredi 6 décembre

À 14h : **Visite de la médiathèque Aimé Césaire**
Rue du Clos des Gardes. **Gratuit • Sur inscription**

■ Jeudi 12 décembre

À 10h45 et 11h30 : **Visite de la chocolaterie Bigot**
Rue de la Concorde. **Gratuit • Sur inscription**

Ateliers



■ Mercredis 4 septembre et 6 novembre

De 14h à 17h : **Ateliers tricot - jeux collectifs**
Au choix, tricot et/ou jeux collectifs : scrabble, mots
croisés, petits chevaux, dames, cartes...
Foyer Malétrenne. **Gratuit • Sur inscription**

■ Mercredis 18 sept., 16 oct., 20 nov., 4 déc.

De 14h à 17h : **Ateliers créatifs**
Décoration florale, réalisations de fleurs en bas de
nylon, de porte-crayons en canette de soda...
Foyer Malétrenne. **Gratuit • Sur inscription**

■ Jeudis 26 septembre et 28 novembre

De 14h à 16h30 : **Découverte du numérique**
Avec Pepit'Lab.
Rue Montebello. **Gratuit • Sur inscription**

■ Mercredi 13 novembre

À 14h : **Concours de pâtisseries**
Cuisinez un délicieux gâteau à base de fruits et
gagnez des cadeaux. Animation musicale (15h-16h).
Deux catégories : adultes (+18 ans) et enfants (à
partir de 8 ans). Salle des fêtes Francis Poulenc.
Gratuit • Sur inscription

■ Vendredi 29 novembre

De 10h à 16h : **Repas partagés**
En partenariat avec AGEVIE.
Cuisinez et partagez un moment convivial autour
d'un repas préparé ensemble.
Foyer Malétrenne. Tarif : 7 €. **Sur inscription**

■ Mercredi 18 et jeudi 19 décembre

De 10h à 17h : **Ateliers gourmands de Noël**
Pains d'épices, cannelés, griottes...
Foyer Malétrenne. **Gratuit • Sur inscription**

■ Mardis 5 et 26 novembre

De 14h à 16h : **Atelier avec Les Compagnons
Bâtisseurs**

Fabrication de produits santé (baumes pour les
lèvres, respiratoire...) et d'entretien (lessive...).
ASHAJ, 14 allée de Malétrenne.

Gratuit • Sur inscription

La semaine bleue



■ Mercredi 9 octobre

De 10h30 à 18h : **Bienvenue à la retraite !**

Toute la journée : Des ateliers présentés en
partenariat avec ASEPT Berry Touraine.

Découvrez les stands sur les thématiques loisirs /
santé et bien-être / droits et patrimoine / accueil
de jour / hébergement seniors / numérique (avec
Pepit'Lab) / téléassistance / service à domicile...
Rencontrez les partenaires locaux comme la MJC,
l'association NEVA, la Maison Départementale de
la Solidarité,...

Parcours santé : Qi Gong, sophrologie, prévention
des chutes, socio-esthétique...

Salle des fêtes Francis Poulenc. **Gratuit**

À 14h15 : **Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux ?**

Un spectacle théâtral et musical qui explore les
thématiques du bien vieillir sur un ton enjoué et
humoristique. Spectacle suivi d'un échange avec
des professionnels.

Théâtre Beaumarchais. **Gratuit • Sur inscription**

Clôture de la journée : Musique et verre de l'amitié.

Salle des fêtes Francis Poulenc. **Gratuit**

■ Vendredi 11 octobre

À 15h : **Spectacle transformiste**

Nazelles-Négron. Transport assuré, départ de
l'Office de Tourisme à 14h15.

Tarifs : 30 € / 25 € / 15 €. **Sur inscription**