

Réunion anti arnaques



Jeudi 28 mars à 14h30

Avec l'association de protection et de défense des consommateurs et la Gendarmerie Nationale.

Salle des fêtes Francis Poulenc.

Une réunion d'information pour apporter **des conseils sur les démarchages abusifs** comme les arnaques à la carte bancaire, les contrats non conformes, les achats sur Internet... **Entrée libre.**

Dates	Activités
Mardi 5 février à 14h	Atelier fabrication de produits
Mercredi 6 février à 14h	Atelier Tricot-jeux
Jeudi 14 février à 14h	Atelier numérique
Mercredi 27 février à 14h	Présentation des ateliers vitalité
Mercredi 6 mars à 9h	Atelier crêpes
Mercredi 6 mars à 14h	Loto intergénérationnel
Mercredi 20 mars à 15h	Spectacle : Le merveilleux voyage de Nils...
Vendredi 22 mars à 10h	Repas partagé
Mercredi 27 mars à 14h	Atelier créatif
Jeudi 28 mars à 14h30	Réunion anti arnaques
Mercredi 3 avril à 14h	Atelier Tricot-jeux
Jeudi 18 avril à 14h	Théâtre : Mme Reinette
Mercredi 24 avril à 14h	Atelier créatif
Mercredi 22 mai à 14h	Atelier créatif
Vendredi 24 mai à 9h30	Randonnée découverte du patrimoine de la ville
Mercredi 5 juin à 10h	Repas des tricoteuses
Mercredi 12 juin à 11h15	Sortie en bateau La Bélandre
Vendredi 14 juin à 10h	Repas partagé
Lundi 17 juin à 9h30	Marche nordique
Mercredi 19 juin à 14h	Atelier créatif
Samedi 22 juin à 9h30	Marche nordique

Mémo

AMBOISE

Programme d'animation pour les seniors

Février - Juin 2019



Inscriptions conseillées une semaine avant la date auprès du CCAS dans la limite des places disponibles. En cas d'absence, veuillez en informer le CCAS.

2, rue du Cardinal Georges d'Amboise

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

UNE ATTENTION POUR CHACUN



Ateliers vitalité

Mercredi 27 février à 14h
Présentation des ateliers
Salle des fêtes Francis Poulenc.
inscriptions ouvertes après la présentation.
Entrée libre

Des ateliers vitalité, Qi Gong (gym bien-être) ou socio-esthétiques (soins détente) pour apprendre à entretenir son capital santé, pour maintenir sa qualité de vie, son autonomie, pour prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien tout en échangeant dans la convivialité.

Ateliers vitalité - Salle du CCAS
Groupe 1 : mardis de 9h30 à 12h les 12, 19 et 26 mars, 2 et 9 avril, 7 mai.
Groupe 2 : jeudis de 14h à 16h30 les 28 mars, 4, 11 et 25 avril, 16 et 23 mai.
Thèmes abordés : Le meilleur pour vieillir / Ma santé, agir quand il est temps / Nutrition, la bonne attitude / L'équilibre en bougeant / Bien dans sa tête / Dernière séance au choix.

Qi Gong
Une gym bien-être à la portée de tous.
Les vendredis de 15h à 16h - Salle du CCAS
15, 22 et 29 mars / 5 et 26 avril / 10 mai
Ateliers socio-esthétiques
Des soins pour favoriser l'estime de soi.
Dates à venir selon inscriptions.

Tarifs // 6 ateliers vitalité : 15 € / 6 ateliers Qi Gong : 15 €.

Marcher & randonner

Des sorties pour découvrir la marche nordique et le patrimoine... On s'inscrit et on enfle ses chaussures !
Gratuit sur inscription.

Vendredi 24 mai
De 9h30 à 11h30
Randonnée découverte du patrimoine de la ville.
Rendez-vous au parking des Tanneurs.
Collation au CCAS à l'arrivée.

Lundi 17 et samedi 22 juin de 9h30 à 11h
Marche nordique.
Rendez-vous devant la chapelle Saint-Jean sur l'Île d'Or.



Ateliers collectifs

Des ateliers pour passer du temps ensemble, pour apprendre, créer et... s'amuser !

> Repas partagés
Cuisinez et partagez un moment convivial autour d'un repas préparé ensemble.
> Vendredi 22 mars,
> Vendredi 14 juin, de 10h à 16h.
Foyer Malétrenne.
En partenariat avec Agévie.
Limité à 15 personnes
Tarif : 7 €. Sur inscription.

> Atelier crêpes
Préparez les crêpes pour le loto de l'après-midi ! Pour le midi, apportez votre repas à partager !
> Mercredi 6 mars, de 9h à 12h.
Foyer Malétrenne.
Gratuit sur inscription.

> Ateliers Tricot-jeux
> Mercredi 6 février à 14h.
> Mercredi 3 avril à 14h.
Repas des tricoteuses :
> Mercredi 5 juin, de 10h à 17h.
Foyer Malétrenne.
Gratuit sur inscription.

> Atelier fabrication de produits
Avec les Compagnons Bâtisseurs, fabriquez des produits de santé ou d'entretien (baume pour les lèvres, lessive...
> Mardi 5 février, de 14h à 16h.
ASHAJ, 14 allée de Malétrenne.
Gratuit sur inscription.

> Loto
Un loto associatif intergénérationnel avec entracte crêpes et boissons !
> Mercredi 6 mars à 14h.
Salle des fêtes F. Poulenc.
2 € le carton / 5 € les 3 / 10 € les 7. Sur inscription.

> Atelier numérique
S'initier ou perfectionner ses connaissances dans le domaine du numérique avec Pepit'Lab.
> Jeudi 14 février à 14h.
Pepit'Lab, rue Montebello.
Gratuit sur inscription.

> Ateliers créatifs
> Mercredis 27 mars, 24 avril, 22 mai, 19 juin, de 14h à 17h.
Foyer Malétrenne.
Gratuit sur inscription.

> Ateliers intergénérationnels
Des ateliers à partager avec les enfants des écoles !
> Dates à venir.
Gratuit sur inscription.

Sortir en bateau

À bord du bateau restaurant La Bélandre, au départ de Chisseaux, au fil du Cher, profitez d'un repas convivial et fluvial ! Après le repas croisière (2h30), vous visiterez la distillerie Girardot à Chisseaux (artisan distillateur liquoriste depuis 1900).

> Mercredi 12 juin
Départ à 11h15 devant l'Office de Tourisme d'Amboise.
Tarifs à venir. Sur inscription.

Sortir au théâtre

Deux spectacles pour se divertir !
Théâtre Beaumarchais.
Gratuit... Venez nombreux !

Mercredi 20 mars à 15h
Le merveilleux voyage de Nils Holgersson à travers la Suède. Entrée libre.
Jeudi 18 avril à 14h30
Mme Reinette - Du théâtre pour la prévention des chutes à domicile chez les seniors. Moment d'échange après le spectacle. Gratuit sur inscription.