

Amboise plurielle

Amboise plurielle s'adresse aux personnes de plus de 65 ans qui désirent partager des activités en petits groupes. Les sorties et les activités sont encadrées par une animatrice. Au-delà de l'activité proposée, ce sont des temps de convivialité qui permettent de créer du lien.

Les inscriptions se font auprès du CCAS. Attention, les places sont limitées.

En cas d'absence, veuillez en informer le CCAS.

Centre Communal d'Action Sociale : 2, rue du Cardinal Georges d'Amboise 37400 Amboise

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

Parcours santé programme adapté aux personnes de plus de 65 ans



Le Centre Communal d'Action Sociale organise tout au long de l'année des ateliers pour maintenir une activité physique adaptée aux personnes de plus de 65 ans. Réflexes, mobilité, agilité, mémoire, concentration, le parcours santé offre de multiples activités à pratiquer en petits groupes.

Faites votre choix !

**En toute
SAISON**

ATELIER

ATELIER MÉMOIRE

Centre Communal d'Action Sociale
Tous les mardis matins

| De 10h30 à 12h |

► TARIF : 50 € LES 8 SÉANCES

**En toute
SAISON**

ATELIER

ATELIER MOBILITÉ

Centre Communal d'Action Sociale
Vendredis 13 et 27 novembre

| De 14h à 16h |

► GRATUIT

**En toute
SAISON**

ATELIER

ATELIER ÉQUILIBRE

Centre Communal d'Action Sociale
Parcours 2019/2020 :

Jeudis 17 et 24 septembre

Jeudis 1^{er} et 15 octobre

Parcours 2020/2021 :

Jeudis 22 et 29 octobre

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre

Jeudis 3, 10 et 17 décembre

Jeudis 7, 14, 21 et 28 janvier

Jeudis 4, 11, 18 et 25 février

Jeudis 4, 11 et 18 mars

| De 14h15 à 15h15 |

► TARIF : 100 € LES 20 SÉANCES

**En toute
SAISON**

ATELIER

ATELIER DO IN

Centre Communal d'Action Sociale
Jeudis 17 et 24 septembre

Jeudis 1^{er} et 15 octobre

Jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre

| De 15h30 à 16h30 |

► TARIF : 50 € LES 8 SÉANCES

Amboise plurielle

En toute SAISON

ATELIER

MÉDIATION ANIMALE

Centre Communal d'Action Sociale
Mardis 8, 15 et 22 septembre,
6 octobre et 3 novembre
| De 14h à 15h |

► GRATUIT

En toute SAISON

ATELIER

YOGA

Centre Communal d'Action Sociale
Mercredis 7, 14, 21 et 28 octobre,
4, 18 et 25 novembre, 2 décembre
| De 9h15 à 10h45 |

► GRATUIT

En toute SAISON

ATELIER

DIÉTÉTIQUE

Foyer Malétrenne
Jeudis 8, 15, 22 et 29 octobre
| De 14h30 à 16h30 |

► GRATUIT

Mercredi
23/09

ATELIER

ATELIER CRÉATIF / JEUX COLLECTIFS

Foyer Malétrenne | De 14h à 17h |

Réalisation d'objets avec des produits recyclés.

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

Mercredi
30/09

SORTIE

TRÉSORS ET GOURMANDISES

en Sologne

Départ de l'office de tourisme
| 9h15 |

Visite guidée de l'exposition conçue par le CCC OD et produite par Le Garage dans le cadre du centenaire de la naissance d'Olivier Debré en 2020.

► Amboisiens : 10 € / 24 € / 30 € / 45 €
Habitant de la CCVA : 45 €
Hors commune : 54 €
(TARIF SELON AVIS D'IMPOSITION)
SUR INSCRIPTION

Mercredi
16/09

ATELIER

LA PHOTOGRAPHIE

découverte de l'image

Centre Communal d'Action Sociale
| De 14h à 17h |

► GRATUIT SUR INSCRIPTION

Vendredi
18/09

SORTIE

OLIVIER DEBRÉ

La peinture à l'épreuve

Le Garage, Centre d'Art | 14h |

Visite guidée de l'exposition conçue par le CCC OD et produite par Le Garage dans le cadre du centenaire de la naissance d'Olivier Debré en 2020.

► GRATUIT SUR INSCRIPTION



Amboise plurielle

J e u d i
01/10
V e n d r e d i
02/10

ATELIER

ATELIERS COUTURE

Le Garage, Centre d'Art
| De 14h30 à 16h30 |

Dans le cadre de la résidence artistique de Marie Hendriks, confection du décor de l'exposition.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

05/10
> > > >
08/10

SEMAINE
BLEUE

LA SEMAINE BLEUE

Lundi 5 octobre
Salle des fêtes Francis Poulenc
| De 14h à 17h |
Atelier d'art floral.

Mardi 6 octobre
Salle des fêtes Francis Poulenc
| De 10h à 18h |
Développement durable, recyclage et éco-gestes.

Mercredi 7 octobre
Salle Clément Marot
| De 10h à 12h |
ANNULÉ
Musée de la ville avec les enfants de l'accueil de loisirs Croc'Loisirs.



Jeudi 8 octobre
Salle des fêtes Francis Poulenc
| De 10h30 à 18h |
Nutrition, sommeil et diététique.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

M e r c r e d i
14/10

ATELIER

ATELIER TRICOT / JEUX COLLECTIFS

Foyer Malétrenne
| De 14h à 17h |

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

J e u d i
29/10

ATELIER



À LA DÉCOUVERTE du numérique

Pepit'Lab, rue Montebello
| De 14h à 16h30 |

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**



M e r c r e d i
04/11

ATELIER

ATELIER TRICOT / JEUX COLLECTIFS

Foyer Malétrenne
| De 14h à 17h |

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

M e r c r e d i
18/11

ATELIER

ATELIER CRÉATIF / JEUX COLLECTIFS

Foyer Malétrenne | De 14h à 17h |

Réalisation d'objets avec des produits recyclés.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Amboise plurielle

Mardi
24/11

ATELIER

LES COMPAGNONS BÂTISSEURS

53 rue Grégoire de Tours
| De 14h à 16h30 |

Fabrication de produits naturels.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Mardi
24/11

ATELIER

DROITS ET PATRIMOINE

Centre Communal d'Action Sociale
| De 14h à 17h |

Échange avec un représentant de la
chambre des notaires d'Indre-et-Loire.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Jeudi
26/11

ATELIER

À LA DÉCOUVERTE du numérique

Pepit'Lab, rue Montebello
| De 14h à 16h30 |

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Mercredi
02/12

ATELIER

IMPROVISATION MUSICALE

ALSH Croc'Loisirs
| De 14h à 16h |

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Mercredi
02/12

ATELIER

PRÉVENTION ROUTIÈRE

Salle des fêtes Francis Poulenc
| De 14h à 17h |

Pour sensibiliser et être mobile plus
longtemps.
Présenté par La Maïf.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Mardi
08/12

ATELIER

LES COMPAGNONS BÂTISSEURS

53 rue Grégoire de Tours
| De 14h à 16h30 |

Fabrication de produits naturels.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Mercredi
09/12

ATELIER

ATELIER TRICOT / JEUX COLLECTIFS

Foyer Malétrenne
| De 14h à 17h |

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**



Mercredi
16/12

ATELIER

ATELIER CRÉATIF / JEUX COLLECTIFS

Foyer Malétrenne | De 14h à 17h |

Réalisation d'objets avec des produits
recyclés.

► **GRATUIT SUR INSCRIPTION**