

> **Jeudi 20 septembre à 12h30 : Journée festive.** Amateur de carte, participez au concours de belote ! *Tarif déjeuner moules-frites : 18 €*

> **Mercredi 31 octobre : Après-midi Halloween.** Pour petits et grands. 

> **Jeudi 8 novembre à 18h30 :** Repas et spectacle brésilien. *Tarif 19 €*

Renseignements : 02 47 30 77 15. Réservations 15 jours avant auprès du CCAS : 02 47 57 77 46.

Possibilité de transport aller et retour. Domitys : 21 rue Saint-Denis.

**PROGRAMME**  
*senior*

• Sept - Déc 2018 •

*Mémo*

Dates	Activités
Vendredi 21 septembre à 10h	Repas partagé
Mardi 9 octobre à 15h	Thé dansant
Mercredi 10 octobre à 14h30	Conférence sur le parcours santé
Jeudi 11 octobre	Le bus numérique
Vendredi 12 octobre	Spectacle cabaret music-hall
Jeudi 8 novembre à 14h30	Conférence sur la prévention routière
Vendredi 7 décembre à 10h	Repas partagé
Samedi 22 décembre à 10h	Marché de Noël
Les rendez-vous réguliers	
Mercredis 26 septembre, 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre à 14h	Ateliers tricoté / jeux
Mercredis 19 septembre, 3 octobre, 7 novembre, 19 décembre	Ateliers créatifs
Jeudis 18 octobre, 15 et 29 novembre et 13 décembre à 16h30	Un temps avec les enfants École Rabelais Richelieu



# La semaine bleue

> **Mardi 9 octobre de 15h à 17h30 : Thé dansant avec entracte gourmand.**  
*Résidence Domitys. Tarif 5 € avec une gourmandise et une boisson.*

> **Jeudi 11 octobre : Le bus numérique**

À 9h et 13h30 : Accueil des participants autour d'un café / thé - *salle Molière.*

À 9h30 : **Atelier n°1** / À 14h : **Atelier n°2** - *Parking Max Ernst dans le bus.*

Des ateliers numériques pour vous aider à utiliser les outils informatiques : navigation sur Internet, envoi de messages électroniques, téléchargement de photos et partage, utilisation des services en ligne des administrations...

*Durée par atelier : 3h. Sur inscription auprès du CCAS.*

*Nombre de participant limité à 12 personnes par atelier.*

> **Vendredi 12 octobre à 15h : Spectacle cabaret « Paris Melody »**

Présenté par le Moulin Bleu. Le spectacle sera suivi d'un cocktail offert.

*Transport assuré par le CCAS. Inscription auprès du CCAS.*

*Centre socio-culturel de Nazelles-Négron. Tarifs : 10 € / 20 € / 30 €.*

## Ateliers tricoté / jeux



> **Les mercredis de 14h à 17h :**

**26 septembre, 17 octobre,**

**14 novembre, 12 décembre**

Fabrication de coussins, doudous, ours, couvertures... et pour les non-tricoteuses, des jeux de société sont à disposition !

*Foyer Malétrenne.*

## Conférence : prévention routière

> **Jeudi 8 novembre à 14h30**

Présentée par la Sécurité Routière de la Préfecture d'Indre-et-Loire, en présence de l'Escadron départemental de la Sécurité Routière. Cette conférence sera suivie d'ateliers pratiques sur les dangers de la rue, les situations à risque, bien voir, bien entendre,...

*Salle des fêtes Francis Poulenc.*

## Repas partagés

Cuisinez et partagez un moment convivial autour d'un repas préparé ensemble !

> **Vendredi 21 septembre : 3 ans de repas partagé !**

> **Vendredi 7 décembre : C'est Noël !**

*De 10h à 16h30. Limité à 15 personnes.*

*Foyer Malétrenne. En partenariat avec l'association AGEVIE. Tarif : 7 €.*



## Ateliers créatifs



> **Les mercredis de 14h à 17h : 19 septembre, 3 octobre, 7 novembre, 19 décembre**

Des ateliers pour créer des cartes 3D ou en quilting, pour broder, et s'amuser !

*Foyer Malétrenne.*

## Marché de Noël

> **Samedi 22 décembre de 10h à 18h**

Les objets confectionnés dans les ateliers seront vendus à cette occasion !

*Salle des fêtes Francis Poulenc.*

## Un temps avec les enfants

> **Jeudis 18 octobre, 15 et 29 novembre et 13 décembre de 16h30 à 17h30**

Des ateliers créatifs à partager avec les enfants ! *École Rabelais-Richelieu.*

# Rester en forme après 60 ans

**Maintenez ou améliorez votre condition physique tout en respectant vos capacités.**

**Présentation des ateliers**

> **Mercredi 10 octobre à 14h30**

Les intervenants vous présenteront les ateliers et répondront à toutes vos questions.

*Inscriptions ouvertes après la conférence. Salle des fêtes Francis Poulenc.*



## Équilibre en bleu

*Animé par Fabien de Siel Bleu.*

Des séances pour entretenir la capacité musculaire, mobiliser les articulations et pour s'entraîner sur la mémoire à travers des jeux et des exercices.

> *À partir du 18 octobre, les jeudis de 14h30 à 15h30. Salle du CCAS.*

## Sophrologie

*Animée par Éva Werle.*

Des ateliers pour prendre conscience de son corps, de ses facultés, des ressentis pour une redécouverte de soi et une restauration de son image.

> *À partir du 15 octobre, les lundis de 14h30 à 15h30. Salle du CCAS.*

## Atelier mémoire

**« Peps Eureka »**

Des ateliers pour connaître le fonctionnement de la mémoire et apprendre à l'entretenir.

> *À partir du 8 novembre, les mardis et jeudis de 9h30 à 12h. Salle du CCAS.*

**Tarifs (pour l'année 2018 / 2019)**

*Amboisiens : 55 €, réduit\* : 35 € / CCVA : 60 €, réduit\* : 40 € / Hors CCVA : 90 € (\* sur justificatif)*

**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.**

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

= GRATUIT