



## HORAIRES D'OUVERTURE

Le lundi de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30.

Du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30.

Le vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30.

## VENIR AU CCAS

2, rue du Cardinal Georges d'Amboise

37400 AMBOISE

Tél. 02 47 57 77 46

ccas@ville-amboise.fr

Inscriptions auprès du CCAS  
dans la limite des places disponibles.

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

Centre Communal d'Action Sociale

2, rue du Cardinal Georges d'Amboise

Tél. : 02 47 57 77 46 - email : [ccas@ville-amboise.fr](mailto:ccas@ville-amboise.fr)



# PROGRAMME

## DES activités

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

### REPAS CONVIVAL

Chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois à midi  
À compter du mois de septembre, venez partager un repas convivial à l'ASHAJ.

Tarif : à partir de 8 € le repas, sur inscription auprès du CCAS

### DO'IN

Avec Florence Astrade

Vendredis de 14h30 à 15h30

• 27 septembre / 4, 11, 18 octobre / 8, 15, 29 novembre / 6, 13 décembre  
salle Molière

• 22 novembre salle des fêtes

Tarif pour 10 séances : 60 €

### ATELIERS D'ART PLASTIQUE

À partir du 1<sup>er</sup> octobre

- Dédiés au bien-être familial
- Découverte et apprentissage du modelage et du moulage.
- Collecte de matériaux pour expérimentation, innovation et création.

> Mardis de 10h à 12h salle du CCAS

> Mardis de 14h à 16h à l'ASHAJ

Gratuit sur inscription

### LA SEMAINE BLEUE

Du 30 septembre  
au 6 octobre

Gratuit sur inscription



### ACTIONS

#### INTERGÉNÉRATIONNELLES

Mardi 1<sup>er</sup> octobre de 14h30 à 15h30

Réunion - conférence :

« Les économies d'énergie »

L'association CLCV animera la réunion de prévention sur les économies d'énergie et l'ADIL 37 présentera le dispositif SLIME (Services Locaux d'Intervention pour la Maîtrise de l'Énergie) porté par la Maison Départementale de la Solidarité (MDS).  
> Salle des fêtes Francis Poulenc

#### ATELIERS CRÉATIFS

Mercredi 2 octobre de 14h à 17h

Quilling (décors en papier roulé) avec le Relais Petite Enfance (RPE) d'Amboise.

> Au Foyer Malétrenne

#### JOURNÉE BIEN-ÊTRE ET RELAXATION

Mercredi 2 octobre à partir de 10h

> Résidence Domitys

### MARCHE BLEUE

Jeudi 3 octobre de 15h30 à 17h30

Balade contée par Jean-François TALON suivie d'une collation offerte par la Maison Départementale de la Solidarité (MDS).

Départ à la piscine de l'île d'Or à 15h30  
Gratuit sur inscription

### DRESS CODE

Jeudi 3 octobre

Participation des écoles d'Amboise au Dress Code bleu pour valoriser la place des aînés dans notre société et l'importance des liens entre générations.

### APRÈS-MIDI MUSICAL DANSANT

Samedi 5 octobre à 14h

Venez profiter d'une ambiance musicale et dansante sur des airs de variété et de musette animée l'orchestre Jean Midalain.

Gratuit sur inscription

### RANDONNÉE OU MARCHE NORDIQUE

Mercredis et jeudis de 9h à 11h

> Dans la forêt de la Moutonnerie

Gratuit sur inscription

### ATELIERS GYM SANTÉ

avec Kévin Fouquet

#### GYM DOS

Lundis de 16h à 17h

> 30 septembre / 7, 21, 28 octobre / 4, 18, 25 novembre / 2, 9 décembre  
salle Molière

> 14 octobre salle des fêtes

### CÉLÉBRONS NOËL

Du jeudi 19 au samedi 21 décembre

Distribution des colis de fin d'année à nos aînés âgés de 75 ans et plus.  
> Salle des fêtes Francis Poulenc  
Gratuit sur inscription

### ATELIERS CRÉATIFS

Tout au long de l'année

Mercredis de 14h à 17h

- Faisons connaissance : fabrication d'un panneau de bienvenue
- Participation aux décorations pour divers événements : octobre rose, semaine bleue, Noël...
- Atelier création de marquage, quilling, création de cartes, scrapbooking, décoration de la salle sur le thème de Noël avec goûter offert par le CCAS, participation avec les écoles d'Amboise.  
> Au foyer Malétrenne  
Gratuit sur inscription

#### PILATES

Mercredis de 14h à 15h

> 2, 9, 16, 23, 30 octobre / 6, 13, 20, 27 novembre / 4 décembre  
salle Molière