

Pôle Seniors / semaine bleue 2025

Du 6 au 10 octobre 2025

Vieillir ensemble, une chance à cultiver !



LE PÔLE SENIORS VOUS PROPOSE :

Lundi 6 octobre

AQUA-GYM (Piscine)

- Séance d'aquagym douce et adaptée aux seniors.
- De 16h00 à 16h45. (Venir au moins 15 minutes en avance)
- **Gratuit - Inscription obligatoire**

Mardi 7 octobre

MUSEE (atelier du Musée)

- Création des maquettes en papier du pavillon chinois.
- De 10h00 à 11h00
- **Gratuit - Inscription obligatoire**

A.R.B.I.A (Pole Seniors)

- Séance de Yoga Nidra suivie d'un voyage sonore »,
- durée : 1h30
- De 14h00 à 15h30
- **Gratuit - Inscription obligatoire**

Mercredi 8 octobre

- **LOISIR (Pole Senior): « Jeunes et seniors, que la meilleure gagne !**
- **Place aux jeux de société et à la bonne humeur !**
- De 14h00 à 17h00 au Pôle seniors du CCAS
- **Gratuit - Inscription**

Jeudi 9 octobre

BIBLIOTHEQUE : (Georges Duhamel) :

- « **Autour de la lecture et de la Musique** »
- De 10h30 à 11h30
- **Gratuit-Inscription obligatoire**

SUPER LOTO

- **avec le Comité des fêtes**
- Espace Magallon
- **Chance, suspense et bonne humeur**
- **Carton : 1 carton : 1 euro, 3 cartons : 2 euros, Maximum 6 cartons**
- **Inscriptions obligatoire**

Vendredi 10 octobre

- **Déjeuner** - Restaurant de la ville « LE LOFT » « Le LOFT mijote toujours de bonnes choses. »
- 12h00 - **Payant - Inscription obligatoire**
- *Le menu inclut un verre de vin par convive. L'apéritif ainsi que le café et le thé restent en dehors de la formule.*

CINEMA LE CONTI (Place du Pâtis) :

- **Film** : Séance de Cinéma le Conti
- Bienvenue dans l'univers du grand écran !
- **Payant - Inscription obligatoire** - 6 euros la séance

Coordonnées

Pôle Seniors
4 rue Dambry
95290
L'Isle-Adam
Infos pratiques

OUVERT À TOUS LES ADAMOIS

RESERVATION OBLIGATOIRE

Contact

CCAS

4 rue Dambry
01 34 69 03 29
centre.social@ville-isle-adam.fr