



GOÛTERS *à thème*

Galette des rois

📅 **LES MERCREDIS 15 ET 22 JANVIER**

📍 Pôle Seniors

🎫 Payant - inscription obligatoire

La ronde des crêpes

📅 **MERCREDI 12 FÉVRIER**

📍 Pôle Seniors

🎫 Payant - inscription obligatoire

Goûter fleuri entre amis

📅 **MERCREDI 19 MARS**

📍 Pôle Seniors

🎫 Payant - inscription obligatoire

Goûter gourmand et convivial

📅 **MERCREDI 23 AVRIL**

📍 Pôle Seniors

🎫 Payant - inscription obligatoire

En route vers l'été

📅 **MERCREDI 21 MAI**

📍 Pôle Seniors

🎫 Payant - inscription obligatoire

Le challenge mini-golf

📅 **MERCREDI 25 JUIN**

📍 Pôle Seniors

🎫 Payant - inscription obligatoire



Portage des repas

Livraison de repas à domicile, possibilité du lundi au dimanche.

Menus élaborés par une diététicienne.

Transport à la demande

Un service fait par la CCVO3F, le transport fonctionne toute l'année, hors week-end et jours fériés, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h.

Pour des rendez-vous médicaux, administratifs, courses, activités...

Inscriptions au CCAS

Les Seniors aident les Seniors

Je peux rendre un service lorsque je suis disponible, animer un atelier, rendre un service ponctuellement dans le besoin.



PROGRAMME *des* **ACTIVITÉS**

De *janvier* à *juin* 2025



📍 4 rue Dambray 📞 01.34.69.03.29

✉ centre.social@ville-isle-adam.fr

🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

Fermé au public le mardi après-midi



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Gymnastique douce

📅 LES LUNDIS

Une activité idéale et apaisante pour entretenir la forme physique

📍 Pôle Seniors - 14h / 15h

🎫 Payant

Les rendez-vous du JEUDI

Un café, un sourire, une partie de cartes... ça vous tente ? Rendez-vous au CCAS pour des instants 100% bonne humeur !

JEUX DE RÉFLEXION

Sport cérébral

📅 DEUX JEUDIS PAR MOIS

Mettez-vous en forme, en stimulant votre agilité mentale

📍 Pôle Seniors - 10h / 11h

🎫 Payant



Activités réservées aux Adamois.

📍 Inscription obligatoire auprès du Pôle Seniors
4 rue Dambry - 01 34 69 03 29

Les rendez-vous du MARDI et VENDREDI MATIN

Envie de passer un bon moment ? Le Pôle Seniors vous attend avec du café, des rires et de la bonne humeur !

ATELIER

Vivre Pleinement, marcher sereinement

📅 LES JEUDIS

DU 23 JANVIER AU 13 FÉVRIER

Equilibre et vitalité : « la Marche pour un esprit serein »

Une activité physique adaptée et enrichie de moment de convivialité et de partage !

📍 Pôle Seniors - De 10h à 12h

🎫 Gratuit

SÉCURITÉ

Sécurité routière

📅 DE MARS À JUIN

5 séances de 2 heures

📍 Pôle Seniors - Dates à venir

🎫 Gratuit

NOUVELLE TECHNOLOGIE

Bien sur internet

📅 LES MARDIS

DU 1^{ER} AVRIL AU 3 JUIN

Du bout des doigts : l'Informatique accessible aux Seniors

📍 Pôle Seniors - 10h à 11h30

🎫 Payant

ATELIER

Dessin

📅 MERCREDIS

29 JANVIER, 26 FÉVRIER, 26 MARS,
30 AVRIL, 28 MAI ET LE 25 JUIN

Lignes et inspirations : « Dessinons avec notre matériel »

📍 Pôle Seniors - 10h

🎫 Gratuit

ATELIER

Cuisine avec la cheffe

📅 MERCREDIS

8 JANVIER, 12 MARS ET 7 MAI

Cuisine et passion : suivez les conseils de la Cheffe !

📍 Pôle Seniors - 9h

🎫 Payant

Spectacle-débat

« Un voyage de Paul et Simone »

📅 Mardi 6 mai à 14h30

📍 La Scène Adamoise

🎫 Gratuit

ATELIER

Pâtisserie avec la cheffe

📅 MERCREDIS

5 FÉVRIER, 16 AVRIL ET 11 JUIN

La Magie du Sucre !

📍 Pôle Seniors - 13h30

🎫 Payant