



## 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 Dambry 📞 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

L'Isle-Adam  
Ville parc

## 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<sup>ER</sup> 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