

# LA SEMAINE bleue

Semaine nationale des retraités et personnes âgées

## 📅 LUNDI 6 OCTOBRE

*Séance d'aqua-gym douce et adaptée aux seniors*

📍 Piscine intercommunale - de 16h à 16h45

🆓 Gratuit - inscription obligatoire

## 📅 MARDI 7 OCTOBRE

*Création des maquettes en papier du Pavillon chinois*

📍 Les Ateliers du musée - de 10h à 11h

🆓 Gratuit - inscription obligatoire

*Séance de Yoga Nidra suivie d'un voyage sonore avec l'association ARBIA*

📍 Pôle Seniors - de 14h à 15h30

🆓 Gratuit - inscription obligatoire

## 📅 MERCREDI 8 OCTOBRE

*Jeunes et seniors, que la meilleure gagne !  
Place aux jeux de société et à la bonne humeur !*

📍 Pôle Seniors - de 14h à 17h

🆓 Gratuit - inscription obligatoire

## 📅 JEUDI 9 OCTOBRE

*Autour de la lecture et de la Musique*

📍 Bibliothèque G. Duhamel - de 10h30 à 11h30

🆓 Gratuit - inscription obligatoire

*Chance, suspense et bonne humeur !*

**SUPER LOTO** avec la Comité des Fêtes

📍 Espace magallon - de 13h30 à 17h

🎫 1€ le carton - inscription obligatoire

## 📅 VENDREDI 10 OCTOBRE

*Dans un restaurant de la Ville*

📍 Le Loft

🎫 Payant - inscription obligatoire

*Séance du Cinéma Le Conti*

📍 Cinéma Conti

🎫 Payant - inscription obligatoire

# Les Services

## 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 septembre à décembre 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**

De 14h à 17h, les jeux de société, c'est comme les bons amis : ils reviennent toujours avec le sourire.

## JEUX DE RÉFLEXION

### *Sport cérébral*

#### **DEUX JEUDIS PAR MOIS**

Mettez-vous en forme, en stimulant votre agilité mentale

 Pôle Seniors - 10h / 11h

 Payant

## ATELIER

### *Bien chez soi*

#### **LES VENDREDIS DU 12 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE**

Un chez-soi en harmonie, c'est une vie qui respire sérénité

 Pôle Seniors - 10h / 11h30

 Gratuit

*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**

Au Pôle Seniors, on ne fait pas que des activités... on crée des liens entre deux gorgées de café, de thé...

## NOUVELLE TECHNOLOGIE

### *Bien sur internet*

#### **LES MERCREDIS DU 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE**

Du bout des doigts : l'Informatique accessible aux Seniors

 Pôle Seniors - 10h / 11h30

 Payant

## LOISIRS

### *Atelier dessin*

#### **LES MERCREDIS : 24 SEPTEMBRE, 29 OCTOBRE, 26 NOVEMBRE ET 17 DÉCEMBRE**

Le matériel est à vous. L'inspiration, elle vient de vous. Et moi, je ne suis là que pour souffler un peu de vent dans vos voiles

 Pôle Seniors - 10h / 11h30

 Gratuit

## ATELIER

### *Cuisine traditionnelle avec le chef*

#### **MERCREDI 10 SEPTEMBRE, MARDI 21 OCTOBRE, MARDI 18 NOVEMBRE ET MARDI 9 DÉCEMBRE**

Tradition et convivialité au menu !

 Pôle Seniors - À partir de 9h

 Payant

## GOÛTERS À THÈME

#### **MERCREDI 17 SEPTEMBRE**

En douceur, comme un goûter de cœur

#### **MERCREDI 15 OCTOBRE**

Entre amis, la recette secrète pour défier le vent d'octobre

#### **MERCREDI 19 NOVEMBRE**

La meilleure vitamine contre l'automne

#### **MERCREDI 17 DÉCEMBRE**

Des rires, des douceurs, des souvenirs...

 Pôle Seniors - 14h30 / 17h

 Payant

### *Distribution des colis de Noël*

#### **MARDI 2 ET MERCREDI 3 DÉCEMBRE**

 Centre sportif Amélie Mauresmo de 9h à 12h et de 14h à 16h30

## LOISIRS

### *Thé dansant*

#### **MI NOVEMBRE**

Un après-midi convivial au rythme de la musique

 Résidence La Clairière - 14h

 Payant

## ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

### *Décoration de Noël*

#### **DATE À VENIR**

Un atelier, deux générations, des souvenirs plein les yeux

 Pôle Seniors