

# 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 le Comité des Fêtes

📍 Espace Magallon - de 13h30 à 17h

🎫 1€ le carton - inscription obligatoire

## 📅 VENDREDI 10 OCTOBRE

*Le LOFT mijote toujours de bonnes choses*

📍 16 grande rue

🎫 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.*

*Bienvenue dans l'univers du grand écran*

📍 Cinéma Conti

🎫 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 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 10 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 / 12h

Gratuit

## ATELIER

### Cuisine avec le chef

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

Si on rit en cuisinant, c'est que le plat sera bon !

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

Musique, danse et douceur à partager !

Résidence La Clairière - 14h30 / 17h

Payant

## ATELIER

### Décorations de Noël

#### JEUDI 11 SEPTEMBRE AUTRES DATES À VENIR

Égayons le CCAS avec de jolies couleurs lors d'un atelier Mandalas animé par Virginie.

Pôle Seniors - 10h / 11h30

Gratuit