



# L'Isle-Adam

Ville parc • Ville numérique

Publié sur L'Isle-Adam (<https://www.ville-isle-adam.fr>)

[Accueil](#) > Semaine Bleue



Lundi 7 Octobre 2019 - Vendredi 11 Octobre 2019

**Découvrez le programme de la semaine...**

## Lundi 7 octobre - 14h

- **Atelier Loisir > Initiation au Yoga Nidra / Bien-être par la relaxation suivie d'un goûter.**
- Atelier gratuit.
- Inscription obligatoire au CCAS.

## Mardi 8 octobre - 14h

- **A la découverte de notre patrimoine > A pied ou en vélo, visite guidée pour découvrir le patrimoine adamois.**
- Suivie d'un goûter.
- Visite payante.
- Inscription obligatoire au CCAS.

## Mercredi 9 octobre - 14h

- **Atelier santé > Comment se maintenir en forme grâce à des choix alimentaires adaptés à ses besoins ?**
- Atelier gratuit.
- Inscription obligatoire au CCAS.

## Jeudi 10 octobre - 14h30

- **Débat théâtral > « C'est gentil à vous d'être passé me voir »**
- Une collation est prévue à l'issue de cette animation.
- Spectacle gratuit.
- Cinéma Le Conti.
- Sans inscription.

## Vendredi 11 octobre - 14h

- **Après-midi jeux de société**
- Maison de l'Amitié.
- Ouvert aux séniors adamois.
- Inscription obligatoire au CCAS.

## Emplacement :

Centre Communal d'Action Sociale  
4 rue Dambry  
95290 L'Isle-Adam

## Repères :

*En partenariat avec :*

- Arbia
- L'Office de Tourisme
- Elan Santé
- L'Union des Anciens
- Le Comité des Fêtes
- Malakoff Médéric Humanis

## Contact :

Renseignements et inscriptions  
01 34 69 03 29  
4, rue Dambry  
[centre.social@ville-isle-adam.fr](mailto:centre.social@ville-isle-adam.fr)

