

♥ Les incontournables

Conférence

L'histoire de L'Isle-Adam par René Botto.

📅 **LUNDI 12 JANVIER**

📍 Pôle Seniors - 10h / 11h30

🎟️ **Gratuit**

Conférence

Les monuments de L'Isle-Adam par Claude Legout (UNC -Union des Anciens Combattants).

📅 **MERCREDI 4 FÉVRIER**

📍 Pôle Seniors - 14h30 / 15h

🎟️ **Gratuit**

Danse country

Initiation par l'association « Country Dancer ».

📅 **FIN MARS / DÉBUT AVRIL**

📍 Pôle Seniors

🎟️ **Gratuit**

Initiation au maillet

Par l'association « France maillet ».

📅 **EN MAI**

📍 Stade Philippe Grante

🎟️ **Gratuit**

Karaoké

📅 **MERCREDI 27 MAI**

📍 Pôle Seniors - 14h30 / 17h

🎟️ **Payant**



Transport à la demande

Pour qui ? Les plus de 60 ans.

Pour quoi ? Les rendez-vous médicaux, l'accès aux services, aux commerces ainsi qu'aux activités et animations de la commune.

Quand ? Du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Portage des repas

Pour qui ? Les plus de 60 ans.

Pour quoi ? Facilitez votre quotidien avec des repas complets, livrés pour une période courte ou indéterminée.

Quand ? Du lundi au vendredi, possibilité de prendre de 3 à 7 repas.

Les Seniors aident les Seniors

Pour qui ? Les seniors de plus 60 ans qui souhaitent aider ou qui ont besoin d'aide.

Pour quoi ? Vous aider dans le petit bricolage, un trajet pour faire les courses, vous conseiller et vous écouter.

Quand ? Du lundi au vendredi, la mise en relation se fait par le CCAS.

PROGRAMME des ACTIVITÉS

De janvier à juin 2026



📍 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 parcs

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Gymnastique douce

LES LUNDIS

Une activité idéale et apaisante pour entretenir la forme physique.

 Pôle Seniors - 14h / 15h

 Payant

ATELIER

Sécurité routière

LES VENDREDIS

DU 23 JANVIER AU 20 FÉVRIER

La route n'a pas d'âge... mais un peu de révision, ça fait du bien !

 Pôle Seniors - 10h / 11h30

 Gratuit

Les rendez-vous du **JEUDI - JEUX DE SOCIÉTÉ**

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

ATELIER

Mémoire et corps

LES VENDREDIS

DU 27 FÉVRIER AU 3 AVRIL

Des exercices simples pour un esprit vif dans un corps actif.

 Pôle Seniors - 10h / 11h30

 Gratuit

ATELIER

Bien sur internet

LES MARDIS

DU 24 FÉVRIER AU 28 AVRIL

Découvrez le monde numérique à votre rythme.

 Pôle Seniors - 10h / 11h30

 Payant

LOISIRS

Atelier dessin

LES MERCREDIS

28 JANVIER, 25 FÉVRIER, 25 MARS, 29 AVRIL, 27 MAI ET 24 JUIN

Le matériel est à vous. L'inspiration vient de vous. Un bénévole viendra pour souffler un peu de vent dans vos voiles.

 Pôle Seniors - 10h / 12h

 Gratuit

ATELIER

Cuisine avec la cheffe

LES DATES DE L'ATELIER CUISINE SERONT COMMUNIQUÉES PROCHAINEMENT

Recettes, astuces et bonne ambiance : cuisinez avec la cheffe comme un pro !

 Pôle Seniors

 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

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

Gôûters à thème

MERCREDI 14 JANVIER

Galette et bonne humeur au rendez-vous pour bien commencer l'année.

MERCREDI 21 JANVIER

En janvier, la galette réunit les cœurs autour d'un doux moment.

MERCREDI 11 FÉVRIER

Un après-midi tout en douceur... et en crêpes !

MERCREDI 18 MARS

Mars nous réunit pour un après-midi tout en gourmandise.

MERCREDI 22 AVRIL

Les beaux jours reviennent, et les douceurs aussi !

MERCREDI 20 MAI

Un brin de gourmandise pour un joli mois de mai.

MERCREDI 24 JUIN - MINI-GOLF

Un swing, un sourire... et une douceur pour finir !

 Pôle Seniors - 14h30 / 17h

 Payant