

le Lien Pocééen

Ce programme s'adresse aux personnes de 60 ans et plus,
vivant sur la commune de Pocé-sur-Cisse, qui
souhaitent **partager des temps forts en petits groupes.**



ÉDITO

Mesdames, Messieurs,
Chers habitants de Pocé-sur-Cisse

Depuis de nombreuses années, la municipalité s'est attachée à apporter à nos seniors une attention régulière afin qu'ils puissent nouer de meilleurs liens sociaux entre eux bien sûr, mais aussi avec les plus jeunes générations.

À compter de cette année 2022, nous avons décidé d'étoffer encore notre offre de services pour mieux répondre à vos attentes, vos besoins de **rester actifs**, d'**échanger** et de partager des moments de **convivialité** et de **bien-être**.

C'est ainsi qu'un important **programme varié d'activités**, préparé en concertation avec notre nouvel agent social communal Chloé Soubrange, appelée à bientôt succéder à Claudine Marin qui fait valoir ses droits à la retraite cet été, vous est proposé pour les années à venir au travers de notre **nouveau projet intitulé "Le Lien Pocéen"**.

Je suis persuadé que vous y trouverez des actions qui retiendront votre attention et votre participation active.

L'action, la volonté d'agir, de s'épanouir, l'attention aux autres, ne doivent pas disparaître quand on avance en âge car chacun sait que le repli sur soi ou l'isolement ne sont pas porteur d'espoir.

Bonne lecture et nous comptons sur vos retours.

Claude COURGEAU
Maire de Pocé-sur-Cisse



© Siel Bleu

Peur de chuter ou de rechuter ? Des appréhensions pour marcher, se déplacer ? Les trottoirs deviennent une hantise ? C'est la vie quotidienne qui en pâtit, et la confiance avec...

ATELIERS HEBDOMADAIRES "Équilibre et Prévention des chutes" à partir de septembre, avec l'association Siel Bleu



L'association Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une activité physique adaptée à vos besoins et à vos capacités dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !

Séances hebdomadaires jusqu'en juin 2023 - Vendredi de 9h à 10h
Inscriptions avant le 03.08.22

Lieu : salle polyvalente - Activité gratuite

MAI

MARDI 17 MAI "Jeux de société"



Rejoignez-nous pour un après-midi convivial, autour de jeux de société dits traditionnels (belote, petits chevaux, scrabble, etc.) et de jeux plus originaux (crazy cups, D'Mêle phrases, etc.). Un goûter vous sera offert.

Horaires : 14h à 17h

Lieu : salle polyvalente / petite salle annexe

Activité gratuite - Inscriptions avant le 13.05.22

Le transport à la demande est possible sur inscription.

JUIN

JEUDIS 2, 9, 16 ET 23 JUIN Atelier "Sécurité, sérénité au volant"



« Je conduis donc je suis ». L'automobile est souvent indispensable à notre quotidien. Pourtant, parfois, avec l'âge, nous nous interrogeons sur certaines règles de circulation ou sur certains nouveaux panneaux. Nous nous laissons aussi surprendre par des réactions inhabituelles liées à un nouvel environnement de conduite. **En partenariat avec l'association Brain Up**, la commune vous propose de participer au programme « Sérénité Au Volant ». Dans un esprit convivial et ludique, il sera l'occasion de partager vos expériences, de réviser les principales règles de conduite et de faire le point sur les moyens de maintenir une bonne autonomie au volant.

Horaires : 10h à 12h

Lieu : gymnase / salle de réunion du gymnase

Activité gratuite - Inscriptions avant le 19.05.22

JEUDI 30 JUIN

Loisirs créatifs : thème "Le Décopatch"

Il s'agit d'une technique qui permet de décorer les meubles et les objets en les recouvrant de papier décoratif. On utilise un vernis colle et des feuilles de papier assez fines qui ne se déchirent pas quand on les colle et dont la couleur ne déteint pas. Rejoignez-nous pour découvrir cette technique et partager une belle après-midi. Un goûter vous sera offert.

Horaires : 14h à 17h

Lieu : salle polyvalente / petite salle annexe

Activité gratuite

Inscriptions avant le 24.06.22

Le transport à la demande est possible sur inscription.



JUILLET

VENDREDI 22 JUILLET

Sortie "Croisière commentée à Chenonceau"

À bord d'une gabare traditionnelle ou à bord de l'Ambacia, l'équipage fait découvrir durant 50 mn le Cher, une rivière sinueuse et romantique : histoire de la construction du château de Chenonceau, histoire du Cher canalisé, ses barrages à aiguilles et ses écluses, découverte de la faune et de la flore, etc.

Rejoignez-nous pour découvrir le Cher autrement.

Un pique-nique partagé sera proposé si la météo le permet (avec tables et bancs). Merci d'apporter une de vos spécialités à partager avec le groupe (plus de renseignements auprès Chloé).

Horaire : 10h à 14h30

Lieu : départ rdv au parking de la salle polyvalente

Sortie gratuite - Inscription avant le 08.07.22

Transport avec le mini-bus ou possibilité de venir par vos propres moyens (dans la limite des places disponibles).



LUNDI 29 AOÛT

Atelier cuisine "Les saveurs d'été"

Rejoignez-nous pour un atelier cuisine autour des saveurs d'été : Wraps thon et concombre - Tagliatelle de courgettes grillées et burrata - Clafoutis

À la suite de l'atelier, nous dégusterons ensemble le repas.

Horaire : 10h à 14h30

Lieu : salle polyvalente / petite salle annexe

Activité gratuite

Inscriptions avant le 26.08.22

Le transport à la demande est possible sur inscription.



AOÛT

MARDI 23 AOÛT

Jeux de société

Rejoignez-nous pour un après-midi convivial, autour de jeux de société dits traditionnels (belote, petits chevaux, scrabble, etc.) et de jeux plus originaux (crazy cups, D'Mêle phrases, etc.) Un goûter vous sera offert.

Horaire : 14h à 17h

Lieu : salle polyvalente

/ petite salle annexe

Activité gratuite

Inscriptions avant le 19.08.22

Le transport à la demande est possible sur inscription.



SEPTEMBRE

JEUDI 29 SEPTEMBRE

Jeux autour de la mémoire

Rejoignez-nous pour un après-midi convivial, autour de jeux permettant de faire quelques exercices de mémoire. Un goûter vous sera offert.

Horaire : 9h30 à 11h30

Lieu : salle polyvalente / petite salle annexe

Activité gratuite - Inscriptions avant le 23.09.22

Le transport à la demande est possible sur inscription.



OCTOBRE

JEUDI 13 OCTOBRE

Atelier-cuisine nutrition-santé "Diabétiques gourmands"

Rejoignez-nous pour un atelier cuisine autour du thème « Je cuisine avec mon diabète ». À la suite de l'atelier, nous dégusterons ensemble le repas.

Horaire : 10h à 14h30

Lieu : salle polyvalente

/ petite salle annexe

Activité gratuite

Inscriptions avant le 07.10.22

Le transport à la demande est possible sur inscription.



.....

JEUDI 27 OCTOBRE

Loisirs Créatifs

Thème " Art thérapie-coloriage "

Cette activité artistique permet notamment de favoriser la concentration, ce qui en fait un excellent exercice pour le cerveau. Il aide à restructurer la pensée et ralentit le développement des maladies. Le coloriage est également connu pour être une excellente activité antistress.

Rejoignez-nous pour une après-midi tout en convivialité.

Un goûter vous sera offert.

Horaires : 14h à 16h30

Lieu : salle polyvalente

/ petite salle annexe

Activité gratuite

Inscriptions avant le 24.10.22

Le transport à la demande est possible sur inscription.



NOVEMBRE

MARDI 15 NOVEMBRE

Jeux de société

Rejoignez-nous pour un après-midi convivial, autour de jeux de société dits traditionnels (belote, petits chevaux, scrabble, etc.) et de jeux plus originaux (crazy cups, D'Mêle phrases, etc.)

Un goûter vous sera offert.

Horaires : 14h à 17h

Lieu : salle polyvalente

/ petite salle annexe

Activité gratuite

Inscriptions avant le 10.11.22

Le transport à la demande est possible sur inscription.



JEUDI 24 NOVEMBRE

Atelier-cuisine nutrition-santé

" Je cuisine avec mon cholestérol "

Rejoignez-nous pour un atelier cuisine autour du thème « Je cuisine avec mon cholestérol ».

À la suite de l'atelier, nous dégusterons ensemble le repas.

Horaires : 10h à 14h30

Lieu : salle polyvalente

/ petite salle annexe

Activité gratuite

Inscriptions avant le 18.11.22

Le transport à la demande est possible sur inscription.



DÉCEMBRE

VENREDI 16 DÉCEMBRE

Visite de la chocolaterie Bigot

Dégustation et goûter

La visite gourmande débute par une vidéo « À la découverte du cacao », se poursuit par une démonstration de la fabrication des spécialités, puis par une dégustation. Rejoignez-nous pour cette découverte gourmande. Un goûter vous sera offert au salon de thé.

Horaires : 14h à 17h

Lieu : départ rdv au parking de la salle polyvalente

Sortie gratuite, transport inclus - Inscriptions avant le 09.12.22

Transport avec le mini-bus ou possibilité de venir par vos propres moyens (dans la limite des places disponibles).



© Chocolaterie Bigot

RENDEZ-VOUS POUR LE PROCHAIN PROGRAMME EN JANVIER 2023 !

le Lien Pocéén



Chloé Soubrange
Agent de Lien Social

Mairie annexe

Place de l'Église - Pocé-sur-Cisse

Ligne directe : **02 47 57 19 95**

Tél portable : **07 57 52 03 78**

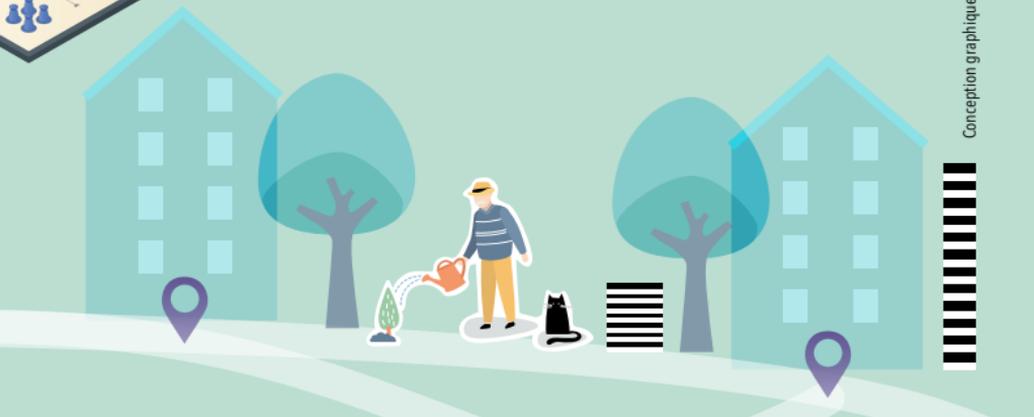
Accueil mairie : **02 47 57 18 15**

Email : mairiedepoce.liensocial@orange.fr

<https://pocce-sur-cisse.fr>

Les inscriptions se font auprès de l'agent de Lien Social
Chloé Soubrange

*Les places sont limitées, c'est pourquoi nous vous prions
en cas d'absence de nous en informer.*



Conception graphique : Aouki



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire