

le Lien

PROGRAMME de
janvier à juin 2023

Pocéén

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.**



LES RENDEZ-VOUS RÉGULIERS DU LIEN POCÉEN

VENDREDIS : ATELIERS HEBDOMADAIRES

Ateliers équilibre et prévention des chutes

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... 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 !

Horaires : tous les vendredis de 9h à 10h - Lieu : salle polyvalente



MARDIS : 7 FÉVRIER - 7 MARS - 9 MAI - 6 JUIN

Après-midi « 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

(salle annexe)

Le transport à la demande est possible sur inscription.



JEUDIS : 23 MARS - 22 JUIN

Matinée « Jeux autour de la mémoire »

Rejoignez-nous pour une matinée conviviale, autour d'exercices et de jeux permettant d'entretenir ses méninges.

Un café vous sera offert.

Horaires : 9h30 à 11h30

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)

Le transport à la demande est possible sur inscription.



JEUDIS : 19 ET 26 JANVIER

Atelier Intergénérationnel « Pass'Age »

Après-midi « Jeux de société » pour petits et grands.

Ces après-midis sont partagés avec les élèves de l'école primaire.

Horaires : 16h30 à 18h15

Lieu : école de Pocé-sur-Cisse

Le transport à la demande est possible sur inscription.



JEUDIS : 16 ET 30 MARS

Atelier Intergénérationnel « Pass'Age »

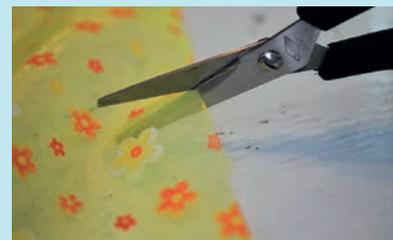
Atelier créatif autour du thème de Pâques.

Ces ateliers sont proposés avec les enfants de l'école maternelle pendant les temps d'accueil périscolaires.

Horaires : 16h30 à 18h15

Lieu : école de Pocé-sur-Cisse

Le transport à la demande est possible sur inscription.



JANVIER

JEUDI 12 JANVIER

Atelier « Confection de produits ménagers »

Fabriquer soi-même ses produits et adopter une routine 100 % naturelle pour son intérieur : c'est peu coûteux et c'est respectueux de l'environnement. Lors de cet atelier vous serez amenés à réaliser plusieurs produits ménagers et vous pourrez repartir avec des échantillons.

Horaire : 9h45 à 11h45

Lieu : salle polyvalente
(salle annexe)

Inscriptions avant le 2 janvier
Le transport à la demande est possible sur inscription.



MARDIS 10, 17, 24 ET 31 JANVIER

Atelier « La douleur, la comprendre pour mieux la soigner ! »

En partenariat avec l'association Brain Up

L'intervenant vous propose un programme de prévention et d'accompagnement de la douleur sous forme de 4 séances de 2 heures. Il permettra à chaque participant d'identifier et de connaître les mécanismes de la douleur, de poser un regard bienveillant sur ses propres douleurs, d'appréhender sa relation avec les médicaments, de définir une feuille de route au travers d'objectifs simples pour apprendre à soulager la douleur.

Horaire : 10h à 12h

Lieu : salle de réunion
du gymnase

Inscription avant le 20 décembre



FÉVRIER

VENREDI 3 FÉVRIER

Après-midi « Crêpes party » !

Rejoignez-nous pour un après-midi « crêpes » : confection et dégustation. Selon les envies nous pourrions sortir les jeux de société ou simplement papoter autour d'un café.

Horaire : 14h à 17h

Lieu : salle polyvalente
(salle annexe)

Inscriptions avant le 27 janvier
Le transport à la demande est possible sur inscription.



JEUDI 16 FÉVRIER

Sortie à Amboise

Visite du conservatoire de la Confiserie

Découvrez une collection unique en France, allant de l'art populaire à la machine de plus de 2 tonnes.

Vous vivrez la production au gré de la visite du musée, vous pourrez y découvrir la confection des différents bonbons de France et les différents métiers de la Confiserie souvent méconnus du grand public.

Horaire : 14h à 17h30

Lieu de départ : rdv au parking de la salle polyvalente

Sortie gratuite

Inscriptions avant le 2 février. Le transport à la demande est possible sur inscription (départ et retour à votre domicile).



AVRIL



JEUDI 13 AVRIL

Après-midi « Loisirs Créatifs »

Thème « Customisation de boîtes à mouchoirs »

Découpage, peinture, collage... Venez personnaliser vos boîtes de mouchoirs en bois. Un goûter vous sera offert.

Horaire : 14h à 17h

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)

Inscriptions avant le 30 mars

Le transport à la demande est possible sur inscription.

LES JEUDIS 6, 13, 20 ET 27 AVRIL

Atelier « Le sommeil, mieux le comprendre, mieux le gérer »

En partenariat avec l'association Brain Up

Avec l'âge, on subit davantage les aléas dus au sommeil : nuits courtes, sommeil de mauvaise qualité, insomnies fréquentes, sentiment de somnolence diurne. L'Atelier se compose de 4 séances de 2 heures et aborde les thèmes suivants :

Séance 1 : Le sommeil, les mécanismes et les effets du temps (âge).

Séance 2 : Les syndromes, les maladies, les médicaments.

Séances 3 et 4 : Outils pédagogiques : les techniques de relaxation.

Horaire : de 10h à 12h

Lieu : salle de réunion du gymnase

Inscriptions avant le 23 mars



MARDI 18 AVRIL

Atelier cuisine

Thème « Les saveurs Marocaines »

Rejoignez-nous pour un atelier cuisine autour du thème du voyage.

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

Horaire : 10h à 14h

Lieu : salle polyvalente / salle annexe

Inscriptions avant le 11 avril

Le transport à la demande est possible sur inscription.



MAI



JEUDI 25 MAI

Sortie à Amboise - Chargé

Verrerie d'Art Patrick Lepage

La visite débute avec les explications concernant l'historique du verre, les techniques, les fours, la composition du verre et du cristal, les couleurs, les outils utilisés. Ensuite, vous assisterez entièrement à la création d'une pièce de A à Z, cueillage du verre, travail des couleurs, des décors et mise en forme de la pièce unique et signée. Pique-Nique à Amboise.

Horaire : 11h30 à 16h

Lieu de départ : rdv au parking de la salle polyvalente

Sortie gratuite

Inscriptions avant le 11 mai. Le transport à la demande est possible sur inscription (départ et retour à votre domicile).

**RENDEZ-VOUS POUR LE PROCHAIN PROGRAMME EN JUILLET 2023 !
Nous sommes preneurs de vos idées et envies !**

le Lien Pocééen



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