

le Lien

Pocéén

PROGRAMME de juillet
à décembre 2023

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

Les activités vous sont proposées gratuitement

VENREDIS : ATELIERS HEBDOMADAIRES

Atelier équilibre et prévention des chutes

avec l'association 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... 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 (sauf périodes de vacances scolaires)

Lieu : salle polyvalente



LUNDIS : 3 JUILLET, 21 AOÛT, 11 SEPTEMBRE, 23 OCTOBRE, 13 NOVEMBRE

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.



JEUDI 31 AOÛT ET LUNDI 20 NOVEMBRE

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 : 9h45 à 11h30

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)

Le transport à la demande est possible sur inscription.



JEUDIS : 13 JUILLET, 24 AOÛT, 7 et 21 SEPTEMBRE, 5 et 19 OCTOBRE, 9 et 23 NOVEMBRE, 7 et 21 DÉCEMBRE

Marche douce/Balade

Chaussez des chaussures confortables

et rejoignez-nous pour une matinée conviviale !

Les bienfaits de la marche à pied :

- Un organisme renforcé à chaque pas - Un corps plus tonique.
- Un retardement du vieillissement et une diminution des risques de maladies chroniques.
- Une amélioration de l'humeur et de l'état d'esprit.
- Un moment de partage et de nouvelles rencontres.

Horaires : un jeudi sur deux de 9h30 à 11h30

Lieu : Rendez-vous sur le parking du gymnase

La marche sera annulée en cas de pluie.





JUILLET

JEUDI 20 JUILLET

Sortie à Autrèche - Réserve de Beaumarchais Safari train et pique-nique

Au cœur du Val de Loire, à deux pas d'Amboise, venir vivre un moment de détente et d'aventure en embarquant à bord du Safari Train, pour une étonnante traversée d'un parc d'élevage à la rencontre des grands gibiers.

Horaire : Départ à 9h45 pour les personnes utilisant le minibus.

Pour les personnes utilisant leur véhicule personnel, la visite s'effectue à **10h30**, merci de prévoir une arrivée 15 mn avant.

Lieu : Autrèche

Repas : Apporter votre pique-nique afin de déjeuner sur place (chaises et tables prévues). Sortie gratuite. Inscriptions avant le 6 juillet. Le transport à la demande est possible sur inscription (départ et retour à votre domicile).

SEPTEMBRE

DANS LA SEMAINE DU 18 AU 22 SEPTEMBRE

Sortie Cinéma à Amboise

Séance de cinéma et goûter

Horaire : Les informations concernant le jour et l'heure de la diffusion ainsi que le nom du film vous seront transmises début septembre.

Merci de signaler à Chloé que vous êtes intéressé par cette sortie afin que les informations vous soient transmises.

Lieu : Amboise

Sortie gratuite

Inscriptions avant le 8 septembre.

Le transport à la demande est possible sur inscription (départ et retour à votre domicile).



JEUDI 21 SEPTEMBRE

Atelier Art floral

Rejoignez Floriane, fleuriste, pour réaliser une jolie composition florale.

Un goûter vous sera offert.

Horaire : 14h30 à 15h30

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)

Inscriptions avant le 7 septembre

Le transport à la demande est possible sur inscription.



LUNDI 25 SEPTEMBRE

Atelier Intergénérationnel « Pass'Age »

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

L'après-midi sera partagée avec les élèves de l'école primaire pendant les temps d'accueil périscolaires.

Horaire : 16h30 à 18h15

Lieu : école de Pocé-sur-Cisse

Le transport à la demande est possible sur inscription.



OCTOBRE

LUNDI 9 OCTOBRE

Atelier Intergénérationnel « Pass'Age »

Atelier cuisine et partage du goûter

Nous vous proposons un atelier cuisine sur le thème « pâtisseries d'Halloween », suivi d'un partage du goûter auprès des enfants inscrits à la garderie.

Horaire : 14h à 17h30

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)

puis **école de Pocé-sur-Cisse**

Le transport à la demande est possible sur inscription.



JEUDIS 5, 12, 19 ET 26 OCTOBRE

Atelier « Équilibre alimentaire » avec l'association Brain up

Au fil des années, les besoins nutritionnels évoluent. De mauvaises habitudes alimentaires, prises notamment au cours de la vie professionnelle, tendent à déstabiliser l'équilibre alimentaire. Par ailleurs, une alimentation variée et équilibrée permet à l'organisme de se protéger et d'avoir les moyens de lutter contre la maladie. Elle ralentit certaines pathologies comme l'ostéoporose, le diabète, les troubles cardiaques et certaines maladies neurodégénératives.

L'atelier se décline en 3 séances de 2h. Chaque séance sera composée d'1h30 d'apports pédagogiques et d'échanges et de 30 mn de dégustation.

Horaires : 10h à 12h

Lieu : gymnase

(salle de réunion)

Inscriptions avant le 21 septembre.



.....
VENDREDI 20 OCTOBRE

Atelier cuisine « nutrition-santé » et marche douce

Venez préparer un repas équilibré, le déguster et faire une balade dans le parc du château à la suite de cet atelier.

Horaires : 10h à 14h30

Lieu : salle polyvalente

(salle annexe)



NOVEMBRE

LUNDI 27 NOVEMBRE

Atelier Intergénérationnel « Pass'Age »

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

L'après-midi sera partagée avec les élèves de l'école primaire 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.



DÉCEMBRE

VENDREDI 1^{er} DÉCEMBRE

Atelier cuisine Thème « Pâtisseries de Noël »

Rejoignez-nous pour un atelier cuisine autour du thème des pâtisseries de Noël. À la suite de l'atelier, nous dégusterons ensemble le goûter et sortirons des jeux.

Horaires : 10h à 17h

Lieu : salle polyvalente

Le transport à la demande est possible sur inscription.



VENDREDI 8 DÉCEMBRE

Sortie à Tours en train Marchés et illuminations de Noël

Horaires : Départ vers 15h

Retour vers 19h (les horaires précis vous seront communiqués ultérieurement). Sortie gratuite.

Inscriptions avant le 24 novembre. Le transport à la demande est possible sur inscription (de votre domicile à la gare d'Amboise).



JEUDI 14 DÉCEMBRE

Atelier Art Floral

Rejoignez Floriane, fleuriste, pour réaliser une jolie composition florale. Un goûter vous sera offert.

Horaires : 14h30 à 15h30

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)

Inscriptions avant le 30 novembre.



LUNDI 18 DÉCEMBRE

Atelier Intergénérationnel « Pass'Age »

Nous vous proposons un atelier créatif, avec les enfants, autour du thème de Noël. L'après-midi sera partagée avec les élèves de l'école primaire pendant les temps d'accueil périscolaires.

Horaires : 16h45 à 18h15

Lieu : école de Pocé-sur-Cisse

Le transport à la demande est possible sur inscription.

**RENDEZ-VOUS POUR LE PROCHAIN PROGRAMME EN JANVIER 2024 !
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