

le Lien Pocéén

PROGRAMME de
janvier à juin 2024

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

Toutes les activités vous sont proposées gratuitement

MERCREDIS : ATELIERS HEBDOMADAIRES

Chorale « La Pocéenne »

Arlette Poirier vous invite à la rejoindre chaque semaine pour prendre du plaisir en chantant.

Horaire : 14h à 15h

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)



JEUDIS 11 et 25 JANVIER, 8 et 22 FÉVRIER, 14 et 28 MARS, 11 AVRIL, 7* et 23 MAI, 6 et 20 JUIN

** Attention, le 7 mai est un mardi !*

Marche douce/Balade

avec Thibaud

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.

Horaire : un jeudi sur deux, de 9h30 à 11h

Lieu : Rendez-vous sur le parking du gymnase

La marche sera annulée en cas de pluie.

VENDREDIS : ATELIERS HEBDOMADAIRES

Ateliers 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 !

Horaire : tous les vendredis de 9h à 10h (sauf en juillet et en août)

Lieu : salle polyvalente



LUNDIS 11 MARS, 15 AVRIL, 17 JUIN

Après-midi « Jeux de société », en autonomie

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

(salle annexe)



MARDIS, DU 6 FÉVRIER AU 9 AVRIL, SUR 10 SÉANCES

Ateliers numériques

Avec Benoît Djerbir.

- L'apprentissage à l'utilisation de l'appareil numérique.
- La création et l'aide à l'utilisation de la messagerie électronique.
- La création et l'aide à l'utilisation de comptes en ligne (impôts, CPAM, mutuelle, compte bancaire, etc.)
- La création et l'aide à l'utilisation des réseaux sociaux pour rester en contact avec ses proches.

Le prêt d'un ordinateur est possible.

Horaire : 10h à 12h

Lieu : annexe de la Mairie



Le transport à la demande est possible sur inscription.



JANVIER

VENDREDI 12 JANVIER

Goûter partagé « Galette des Rois »

Rejoignez-nous pour un après-midi « Galette ». Avant la dégustation nous sortirons des jeux de société afin de partager une après-midi conviviale.

Horaire : 14h à 17h


Lieu : salle polyvalente (salle annexe) 



DANS LA SEMAINE DU 22 AU 26 JANVIER

Sortie Cinéma à Amboise

Horaire : Les informations concernant le jour, l'heure et le nom du film vous seront transmises début janvier. Merci de signaler l'heure à laquelle vous êtes intéressé par cette sortie afin que les informations vous soient transmises.

Lieu : Amboise 



LUNDI 29 JANVIER

Atelier intergénérationnel « Pass'Age »

Jeux de société et jeux autour de la mémoire

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 



FÉVRIER

VENDREDI 16 FÉVRIER

Goûter partagé « Crêpes »

Rejoignez-nous pour un après-midi « Crêpes ». Avant la dégustation nous sortirons des jeux de société afin de partager une après-midi conviviale.

Horaire : 14h à 17h

Lieu : salle polyvalente (salle annexe) 



MARDI 20 FÉVRIER

Information de sensibilisation avec la gendarmerie

Thématique : Prévention des arnaques à domicile - La sécurité :

Présentation des différentes menaces et escroqueries dont vous pouvez être victime dans votre quotidien et la manière de les contrer (conseils et réflexes face aux faux-démarcheurs etc.).

Avec la Gendarmerie d'Amboise. Ouvert à tous les retraités résidant sur la Communauté de Communes du Val d'Amboise.

Horaire : 14h30 à 16h

Lieu : salle polyvalente 



MARS

LUNDI 18 MARS

Action prévention sécurité routière Aco 37

L'une des missions de l'ACO est la sécurité routière. Et, avec l'âge, certains conducteurs ressentent le besoin d'une mise au point sur les règles de conduite. Au programme de ce stage, d'une durée d'un jour : un contrôle de la vue et de l'ouïe, une rencontre avec un médecin, une information sur l'alcoolémie, un parcours dans une voiture à double commande avec un moniteur d'auto-école, une projection audio-visuelle sur le code de la route, et des tests de freinage.

Horaire : 8h30 à 17h30

Lieu : salle polyvalente

Repas compris et servi dans une salle municipale (plateau repas).



LUNDI 25 MARS

Atelier Intergénérationnel « Pass'Age »

Après-midi loisirs créatifs sur le thème de Pâques

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

Horaire : 16h30 à 18h15

Lieu : école de Pocé-sur-Cisse



AVRIL

JEUDI 4 AVRIL

10h : visite libre du Clos Lucé


Voyagez à travers 800 ans d'histoire au Château du Clos Lucé.

12h : repas au restaurant

En son Auberge, Sieur Sausin, Maître queux, spécialiste en cuisine historique, accueille les gourmets désireux de s'offrir un voyage gastronomique au temps de Léonard de Vinci.

Horaires : départ à 9h30 (visite libre à 10h) - retour prévu vers 15h

Le transport est possible sur inscription (places limitées).

Organisation de covoiturage possible pour les autres participants. 



Horaires : 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 : Lussault-sur-Loire

Repas : apporter votre pique-nique afin de déjeuner sur place.

Mercredi 15 mai se déroulera la Fête du Jeu organisée par la Commune.

Nous vous proposerons de tenir un stand lors de cet événement pour favoriser les liens intergénérationnels et passer une belle journée conviviale.

.....


MARDI 9 AVRIL

Atelier loisirs créatifs « L'art de customiser »

Avec Chloé. Laissez libre cours à votre imagination !

Plusieurs types de supports vous seront proposés : nichoirs et mangeoires pour oiseaux, support pour clefs, etc.

Horaires : 14h15 à 17h15

Lieu : salle polyvalente (salle annexe) 



AVRIL

Atelier Brain Up « Détente et mobilité corporelle »

Cet atelier vise à montrer les effets bénéfiques d'exercices de souplesse, de mouvements corporels et de techniques de relaxation sur le bien-être mental.

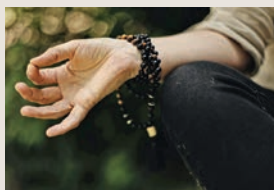
Il se décline en 5 séances de 2h et il a plusieurs objectifs :

- Savoir mieux gérer les émotions et le stress de certaines situations au quotidien
- Favoriser un état de bien-être corporel
- Renforcer le lien social et valoriser l'estime de soi.

Horaires : 10h à 12h

Lieu : salle de réunion du gymnase

Les dates vous seront communiquées ultérieurement.



VENDREDI 24 MAI

Atelier cuisine et repas partagé « Saveurs asiatiques »

Avec Chloé. Venez déguster le repas que vous aurez préparé dans la matinée.

Horaires : 10h à 14h30

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)



.....



LUNDI 27 MAI

Jeux (logique, mémoire, etc)

Avec Chloé. Rejoignez-nous pour une après-midi conviviale, autour de jeux permettant d'entretenir ses méninges. Un goûter vous sera offert.

Horaires : 14h à 17h

Lieu : salle polyvalente (salle annexe) 

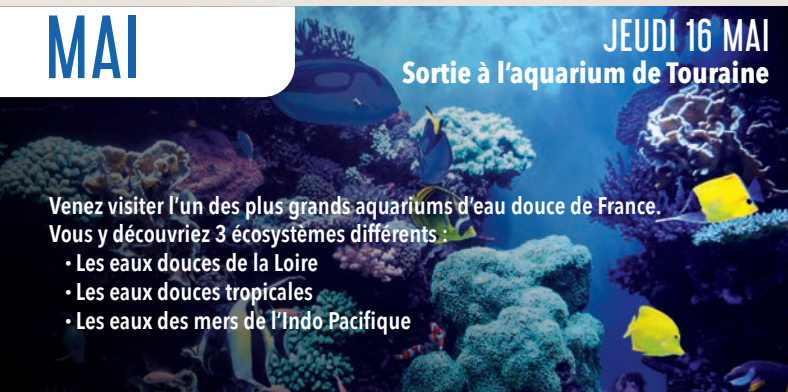
MAI

JEUDI 16 MAI Sortie à l'aquarium de Touraine

Venez visiter l'un des plus grands aquariums d'eau douce de France.

Vous y découvrirez 3 écosystèmes différents :

- Les eaux douces de la Loire
- Les eaux douces tropicales
- Les eaux des mers de l'Indo Pacifique



JUIN

LUNDI 10 JUIN

Atelier intergénérationnel « Pass'Age » Balade

Balade prévue avec les enfants inscrits au service périscolaire de l'école de Pocé.

Horaires : 16h30 à 18h15

Lieu : école de Pocé-sur-Cisse 



.....



VENDREDI 28 JUIN

Pot de convivialité

Afin de finaliser l'année scolaire, nous vous proposons un verre de l'amitié. Pensez à vous inscrire auprès de Chloé.

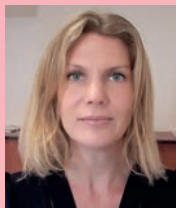
Horaires : 16h

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)

Le transport à la demande est possible sur inscription.



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