

# le Lien

PROGRAMME de  
janvier à juin 2025

# 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

Toutes les activités vous sont proposées gratuitement

# DU LIEN POCÉEN

Places limitées, pensez à vous inscrire !

**LUNDIS 20 JANVIER, 10 FÉVRIER, 10 MARS,  
22 AVRIL (mardi), 26 MAI, 23 JUIN**

## Les « Cafés Causette » du Lien Pocéen

Nous vous proposons, autour d'un café et de biscuits, un temps pour papoter, faire connaissance, échanger, écouter vos envies et vos idées sur les futures activités. Vous avez des idées de thèmes à aborder, rejoignez les Cafés Causette !

**Horaire : 9h à 11h**

**Lieu : salle polyvalente** (salle annexe)



Animé par Chloé



**LUNDIS 13 JANVIER, 24 FÉVRIER, 17 MARS,  
7 AVRIL, 12 MAI, 16 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)



## MERCREDIS : ATELIER HEBDOMADAIRE

### 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 9 ET 23 JANVIER, 6 ET 27 FÉVRIER,  
13 ET 27 MARS, 3 ET 24 AVRIL, 15 MAI, 19 JUIN**

## 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.

**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 : ATELIER HEBDOMADAIRE 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 !

**Horaire : tous les vendredis  
de 9h à 10h** (sauf en juillet et  
en août, et la 2<sup>ème</sup> semaine des  
vacances de chaque période)

**Lieu : salle polyvalente**



Le transport à la demande est possible sur inscription.



# JANVIER



## VENDREDI 10 JANVIER

### Atelier « Loisirs créatifs » Le Quilling - Animé par Chloé

Cet art très ancien consiste à réaliser des décors confectionnés à l'aide d'étroites bandelettes de papiers, enroulées sur elles-mêmes. En assemblant les éléments ensemble, on obtient de magnifiques décors en 3 dimensions.

**Horaire : 14h à 16h30 - Lieu : salle polyvalente** (salle annexe) 



## DIMANCHE 12 JANVIER

### Représentation de la chorale la Pocéenne

**Horaire : 14h30**

**Lieu : salle polyvalente**

## LUNDI 27 JANVIER

### Atelier intergénérationnel « Pass'Age » Après-midi « Jeux de société » pour petits et grands

L'après-midi sera partagé avec les élèves de l'école maternelle pendant les temps d'accueil périscolaires autour de jeux de société.

**Horaire : 16h45 à 18h15**

**Lieu : école de Pocé-sur-Cisse** 



## VENDREDI 31 JANVIER

### Repas partagé d'hiver

Venez partager un repas (buffet participatif) et passer un moment convivial. Nous offrons la soupe et comptons sur vous pour nous faire découvrir vos recettes saisonnières !

**Horaire : 12h à 14h30**

**Lieu : salle polyvalente** (salle annexe) 



# FÉVRIER

## LUNDI 3 FÉVRIER

### Crêpe party !

Rejoignez-nous pour un après-midi « Crêpes party » convivial !

**Horaire : 15h à 17h**

**Lieu : salle polyvalente** (salle annexe) 

## VENDREDI 14 FÉVRIER

### Jeux (logique, mémoire, etc.) Animé par Chloé

Rejoignez-nous pour un après-midi convivial, autour de jeux permettant d'entretenir ses méninges. Un goûter vous sera offert.

**Horaire : 14h à 16h**

**Lieu : salle polyvalente** (salle annexe) 



# MARS



## DANS LA SEMAINE DU 3 AU 7 MARS

### Sortie Cinéma à Amboise

**Horaire :** Les informations concernant le jour et l'heure de la diffusion ainsi que le nom du film vous seront transmises mi-février. Merci de signaler à Chloé que vous êtes intéressé par cette sortie afin que les informations vous soient transmises.

**Lieu : Amboise** - Organisation de covoiturage possible 

## VENDREDI 7 MARS

### Atelier cuisine « Ma santé au menu »

Après 60 ans, une alimentation équilibrée permet de prévenir certains problèmes de santé liés à l'âge. Car si au fil des années les besoins nutritionnels ne diminuent pas, contrairement aux idées reçues, le métabolisme évolue.

Il devient alors nécessaire d'adopter de bonnes habitudes alimentaires afin de rester en bonne santé le plus longtemps possible. Venez préparer un repas sain et équilibré, nous le dégusterons ensemble. Animé par Chloé.

**Horaire : 10h à 14h30 - Lieu : salle polyvalente** (salle annexe) 



## MARDI 11 MARS

### Information de sensibilisation « Sécurité routière » avec la Gendarmerie - en partenariat avec le service Entour'âge

Vous avez des questions liées à la sécurité routière :

- Dois-je passer une visite médicale après un certain âge ?
- Peut-on me retirer le permis de conduire ?
- Quels sont ces nouveaux panneaux ?
- Quelle est la réglementation pour les trottinettes ?

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

**Horaire : 14h30 à 16h**

**Lieu : salle polyvalente** 



## MARDI 25 MARS

### Atelier Intergénérationnel « Pass'Age »

Atelier loisirs créatifs sur le thème de Pâques.

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

**Horaire : 16h45 à 18h15**

**Lieu : école de Pocé-sur-Cisse** 



## AVRIL

### VENDREDI 11 AVRIL

#### Atelier cuisine « Gourmandises chocolatées »

Venez préparer des gourmandises chocolatées.

**Horaire : 14h à 16h30**

**Lieu : salle polyvalente** (salle annexe) 



## DANS LA SEMAINE DU 28 AVRIL AU 2 MAI

### Sortie Cinéma à Amboise

**Horaire :** Les informations concernant le jour et l'heure de la diffusion ainsi que le nom du film vous seront transmises mi-avril. Merci de signaler à Chloé que vous êtes intéressé par cette sortie afin que les informations vous soient transmises.

**Lieu : Amboise**

Organisation de covoiturage possible 



## MAI

### MERCREDI 7 MAI • Fête du Jeu

Mercredi 7 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 (horaires flexibles). Nous comptons sur votre participation ! 



## MARDI 20 MAI

### Sortie à la Magnanerie, site troglodytique

Le site troglodytique de la magnanerie de Bourré vous accueillera pour une visite insolite dans le monde des troglos, des vers à soie et des galeries creusées dans la roche.

Amenez votre pique-nique afin de partager le repas à la suite de cette visite.

**Horaire : 10h30 à 12h**

**Lieu : 4, chemin de la Croix Bardin**

**41400 Bourré**

Organisation de covoiturage possible 



### VENDREDI 23 MAI

#### Jeux (logique, mémoire, etc.) Animé par Chloé

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

**Horaire : 14h à 16h - Lieu : salle polyvalente** (salle annexe) 

## JUIN

### JEUDI 5 JUIN

#### Atelier Intergénérationnel « Pass'Age » Balade

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

**Horaire : 16h30 à 18h15**

**Lieu : école de Pocé-sur-Cisse** 



### VENDREDI 13 JUIN

#### Atelier cuisine « Découverte des Régions »

Rapprochez-vous de Chloé (avant le 11 avril) pour lui transmettre une recette typique de votre Région d'origine. Nous cuisinerons ensemble et dégusterons le repas à la suite de l'atelier.

**Horaire : 10h à 14h30**

**Lieu : salle polyvalente** (salle annexe) 



### VENDREDI 27 JUIN

#### Pot de convivialité

Avant l'été nous vous proposons un verre de l'amitié. Pensez à vous inscrire auprès de Chloé.

**Horaire : 16h - Lieu : salle polyvalente** 



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](mailto: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