

le Lien Pocéén

PROGRAMME de
janvier à juin 2025

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^{ème} semaine des
vacances de chaque période)

Lieu : salle polyvalente



Le transport à la demande est possible sur inscription.



JANVIER

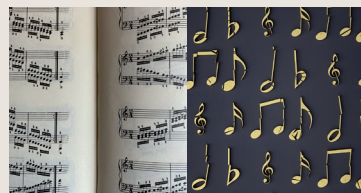


VENDREDI 10 JANVIER

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

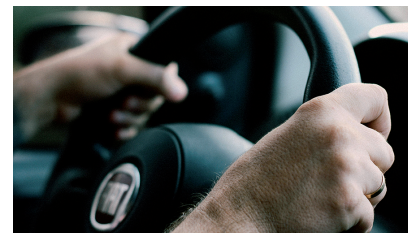
Vous avez des questions liées à la sécurité routière :

- 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

<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