

le Lien Pocéén

PROGRAMME de
juillet à déc. 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 DU LIEN POCÉEN

Toutes les activités vous sont proposées gratuitement

PROGRAMME de
juillet à décembre 2025

JEUDI 31 JUILLET, JEUDI 21 AOÛT, LUNDI 29 SEPTEMBRE,
LUNDI 13 OCTOBRE, LUNDI 1^{er} DÉCEMBRE

Les « Cafés Causette » du Lien Pocéen



Tous les mois, venez passer un moment agréable et chaleureux autour d'un café, pour discuter de tout et de rien, dans une ambiance conviviale et détendue. Que vous soyez un habitué ou un nouveau venu, vous êtes toujours le bienvenu pour partager vos idées, vos histoires, ou simplement écouter.

Horaires : 9h à 11h

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)



Animé par Chloé

LUNDIS 7 JUILLET, 4 AOÛT, 15 SEPTEMBRE,
20 OCTOBRE, 8 DÉCEMBRE

Après-midi « Jeux de société », en autonomie

Envie de vous amuser et de partager un moment convivial chaque mois ? Venez passer l'après-midi avec nous autour de jeux de société pour tous les goûts : grands classiques comme la belote, le Rummikub ou le Scrabble, mais aussi des jeux plus originaux et surprenants comme Crazy Cups ou le Qwirkle !

Que vous soyez joueur confirmé ou curieux d'essayer, tout le monde est le bienvenu. Un goûter vous sera offert.

Horaires : 14h à 17h

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)



MERCREDIS : ATELIERS HEBDOMADAIRES

Chorale « La Pocéenne »

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

Horaires : 14h à 16h

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)



VENREDIS : ATELIERS HEBDOMADAIRES

Ateliers équilibre et prévention des chutes

avec l'association Siel Bleu



Peur de chuter ou de rechuter ? Des appréhensions à marcher, à vous déplacer ? Les trottoirs deviennent une épreuve ? Quand la confiance s'effrite, c'est toute la vie quotidienne qui en souffre... Avec Siel Bleu, reprenez confiance à votre rythme.

L'association Siel Bleu vous accompagne avec bienveillance grâce à des activités physiques adaptées à vos besoins et à vos capacités. Dans un cadre convivial, nous vous aidons à bouger en toute sécurité et à retrouver de l'assurance.

Horaires : 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



JUILLET

DANS LA SEMAINE DU 1^{er} AU 4 JUILLET

Rendez-vous cinéma : un film, un trimestre

Tous les trimestres, retrouvons-nous pour une séance cinéma. Du rire, de l'émotion, de la découverte... et surtout, le plaisir d'être ensemble !

Horaires : Les informations concernant le jour et l'horaire de la diffusion ainsi que le nom du film vous seront transmises fin juin. Merci de signaler à Chloé que vous êtes intéressé par cette sortie afin que les informations vous soient transmises.

Lieu : Amboise

Le transport est possible sur inscription (places limitées). Organisation de covoiturage possible.



Le transport à la demande est possible sur inscription.





JEUDI 10 JUILLET

Rendez-vous créatifs de l'été

Envie de passer un bon moment cet été tout en laissant parler votre créativité ? Rejoignez-nous pour un atelier convivial où l'on crée, on discute, on rit... et surtout, on partage ! Peinture, décoration, petites créations manuelles... il y en aura pour tous les goûts. Pas besoin d'être expert, juste l'envie d'échanger et de s'amuser ensemble autour d'activités simples.

Horaires : 14h à 17h

Lieu : salle polyvalente (salle annexe) 

AOÛT

MARDI 12 AOÛT

Pique-nique partagé et balade

Retrouvons-nous pour un moment simple et convivial autour d'un pique-nique partagé. Chacun apporte un petit quelque chose à grignoter et on profite d'un bel après-midi d'été ensemble.

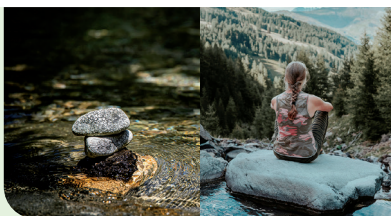
Horaires : 12h à 15h

Lieu : rendez-vous à la salle polyvalente (salle annexe) - Lieu du pique-nique et de la balade : Ile d'Or à Amboise
Animé par Chloé



SEPTEMBRE

Tous les jeudis
sur un trimestre



NOUVEAU PROJET DE SEPTEMBRE À NOVEMBRE 2025

Vitalité et sérénité : « le défi bien-être »

Ce cycle d'ateliers de 12 séances (inscription obligatoire à la totalité des séances) a pour objectif d'améliorer votre bien-être physique et mental.

LE PROGRAMME :

► 6 séances d'activités physiques adaptées

Avec Thibaud Lemaire, intervenant sportif de la commune

Jeudis 4 et 18 septembre, 2 et 16 octobre, 6 et 20 novembre, de 9h30 à 11h - Lieu : salle polyvalente

Ces séances visent à améliorer la force musculaire, l'équilibre et la mobilité, tout en réduisant les risques de chutes grâce à une activité physique régulière.

► 6 séances de sophrologie « Le bonheur : un allié santé » Avec Florence Prioux, sophrologue

Jeudis 11 et 25 septembre, 9 et 23 octobre, 13 et 27 novembre, de 9h30 à 11h30

La sophrologie permet de mieux gérer le stress et l'anxiété, d'améliorer la relaxation et la prise de conscience du corps. Ces séances vous apprendront à cultiver le bonheur pour renforcer le système immunitaire, réduire le stress et améliorer la qualité de vie, y compris le sommeil. Vous pratiquerez des exercices de respiration et des techniques de visualisation pour entretenir une bonne humeur au quotidien.

Lieu : salle de réunion du gymnase - Inscription avant le 1^{er} août



OCTOBRE

VENDREDI 10 OCTOBRE

« Santé vous bien au volant »

Action proposée par la Mutualité Française, ouverte à tous les seniors du Val d'Amboise

LE PROGRAMME :

► 9h30 et 13h30 : Révision du code de la route en plénière

- Sensibilisation au code de la route avec un focus sur les règles applicables aux cyclistes et piétons réalisée de manière ludique sous forme de quiz.
- Réactualisation des connaissances.

► 10h30-12h30 et 14h30-16h30 : Ateliers en sous-groupes / visites libres / dépistages individuels

Des rotations sont organisées en petits groupes qui passeront successivement sur différents ateliers :

- Sensibilisation aux risques liés à la conduite sous l'emprise de substances.
- Atelier conduite sur simulateurs et casques de réalité virtuelle
- Module « les nouvelles aides à la conduite » • Test d'audition • Test de vision

Horaires : 9h30 à 16h30

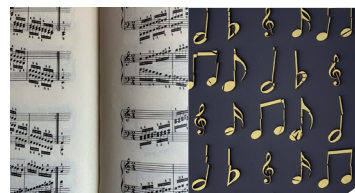
Lieu : salle polyvalente

Sans inscription



DIMANCHE 12 OCTOBRE

Représentation de la chorale « La Pocéenne »



Laissez-vous emporter par les belles harmonies et l'énergie de nos choristes.

Horaires : 14h30

Lieu : salle polyvalente

Le transport à la demande est possible sur inscription.



NOVEMBRE

LUNDI : 3, 10, 17, 24 NOVEMBRE

« L'automne : rencontres et créativité intergénérationnelles »

Tout au long du mois de novembre, retrouvons les enfants de la garderie pour une série de rencontres douces et créatives autour du thème de l'automne. Une belle occasion de tisser des liens entre générations, d'échanger souvenirs et curiosités, tout en créant ensemble.

AU PROGRAMME :

► **Lundi 3 : Goûter aux saveurs de l'automne et lecture de contes**

Salle polyvalente, 14h : Atelier cuisine (pâtisseries d'automne).

École/garderie, 16h30 : Partage du goûter et lecture de contes

► **Lundi 10 : Création artistique « Trésors de la nature »**

École/garderie, 16h45 : Atelier manuel avec les enfants

► **Lundi 17 et 24 : Les animaux de l'automne « Création d'animaux »**

École/garderie, 16h45 : Atelier manuel avec les enfants

Votre inscription vaut pour l'ensemble du cycle (dans la mesure du possible).

Le transport est possible sur inscription (places limitées). 



*Venez profiter de Noël
au pays des châteaux*

VENDREDI 12 DÉCEMBRE

Sortie au château d'Amboise

Amboise fut l'un des sites favoris des rois de France lorsqu'ils transformèrent leur pays à la Renaissance. Château vivant ouvert sur la nature, havre de paix pour plus de 90 espèces d'oiseaux, Amboise offre aussi une vue unique à 360° sur des paysages inscrits au patrimoine Mondial de l'UNESCO.

La chapelle Saint-Hubert accueillera la grande CRÊCHE napolitaine et le logis royal de nombreuses DÉCORATIONS.

Horaire de départ : à 13h30 du parking de la salle polyvalente (visite libre à 14h). Visite libre du château, des jardins. Il est recommandé d'arriver 15 mn avant.

Retour prévu vers 17h

Le transport est possible sur inscription (places limitées). 

Organisation de covoiturage possible

.....

DÉCEMBRE

DANS LA SEMAINE DU 1^{er}
AU 5 DÉCEMBRE

Un film : un trimestre

Tous les trimestres, retrouvons-nous pour une séance cinéma. Du rire, de l'émotion, de la découverte... et surtout, le plaisir d'être ensemble !

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

Lieu : Amboise

Le transport est possible sur inscription (places limitées). 

Organisation de covoiturage possible.



VENDREDI 19 DÉCEMBRE

Buffet partagé de Noël

Pour clore l'année en beauté, nous vous invitons à un buffet de Noël. Amenez votre spécialité culinaire et partageons ensemble un moment convivial. Que ce soit une bûche de Noël, des biscuits de saison, ou une recette traditionnelle, chaque plat contribuera à rendre ce buffet encore plus festif.

Horaire : 12h

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)

Le transport est possible sur inscription (places limitées). 

Organisation du buffet auprès de Chloé



Le transport à la demande est possible sur inscription.



le Lien Pocéen



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.*



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire