

le Lien Pocéén

PROGRAMME de
juillet à déc. 2026

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 2026

**LUNDIS 6 JUILLET, 3 AOÛT, 7 ET 28 SEPTEMBRE,
12 OCTOBRE, 9 ET 23 NOVEMBRE, 7 ET 28 DÉCEMBRE**

Après-midi « Jeux de société »

Des jeux, des sourires, un goûter... et vous !

Classiques ou modernes, les jeux s'adaptent à toutes les envies. Venez partager un moment simple et convivial autour d'une table.

Horaires : 14h à 17h

Atelier en autonomie

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)



**MARDIS 7 JUILLET, 11 AOÛT, 8 SEPTEMBRE, 13 OCTOBRE,
3 NOVEMBRE**

Les repas partagés

Envie de partager un bon moment autour d'un repas convivial ?

De papoter, de rigoler et de rencontrer d'autres personnes ?

C'est aussi l'occasion de donner votre avis, vos idées et vos envies pour les activités à venir.

Horaires : 12h à 14h

Lieu : salle polyvalente

(salle annexe)

Animé par Chloé



MERCREDIS : ATELIERS HEBDOMADAIRES

Chorale « La Pocéenne »

Chaque semaine venez partager le plaisir de chanter dans une ambiance conviviale.

Horaires : 14h à 16h

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)



LES VENDREDIS

Atelier créatif « Le Quilling »

Bernadette vous propose de découvrir le Quilling, l'art du papier roulé.

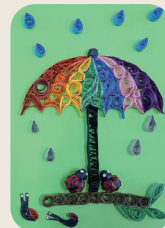
Si vous êtes intéressé(e), merci d'en informer Chloé.

Horaires : 14h à 17h

Atelier animé par Bernadette

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)

Les dates des séances seront communiquées ultérieurement (elles seront fixées selon les disponibilités).



AOÛT

JEUDI 20 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 nous profiterons ensemble d'un bel après-midi d'été.

Horaires : 12h à 15h

Lieu : rendez-vous sur le parking de la salle polyvalente

Lieu du pique-nique et de la

balade : Étang de la Varenne

à Amboise

Animé par Chloé



Le transport à la demande est possible sur inscription.



SEPTEMBRE

DANS LA SEMAINE
DU 14 AU 18 SEPTEMBRE

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 !

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



MARDIS 22 ET 29 SEPTEMBRE, MARDIS 6 ET 13
OCTOBRE, JEUDI 22 OCTOBRE

Atelier « On bouge, on cuisine, on partage »

Cycle de 4 séances d'activités physiques adaptées, complété par une séance dédiée à la nutrition, incluant la préparation et le partage d'un repas convivial.

AU PROGRAMME :

► Mardis 22 et 29 septembre, mardis 6 et 13 octobre (9h30 - 11h)

Séances animées par Thibaud, éducateur sportif, visant à améliorer la force musculaire, l'équilibre et la mobilité, tout en contribuant à la prévention des chutes grâce à une activité physique régulière.

► Jeudi 22 octobre (10h - 14h)

Atelier nutrition et cuisine : réalisation d'un repas équilibré avec Chloé, suivi d'un moment de partage convivial autour du repas.

Lieu : gymnase de Pocé-sur-Cisse et salle annexe (repas cuisine)

Atelier animé par Thibaud et Chloé

OCTOBRE-NOVEMBRE

MERCREDI 7 OCTOBRE

Atelier - Temps fort intergénérationnel

À l'occasion de la **Semaine Bleue**, un temps fort intergénérationnel est en préparation avec la Communauté de Communes du Val d'Amboise. Prévu sur l'ensemble des ALSH du territoire, ce projet mettra à l'honneur la transmission des savoirs entre générations.

Les modalités d'organisation (contenus, formats et horaires) sont en cours de construction.



SEPTEMBRE-OCTOBRE

JEUDI 17 SEPTEMBRE, LUNDI 21 SEPTEMBRE,
JEUDI 1^{er} OCTOBRE, JEUDI 8 OCTOBRE

Atelier intergénérationnel

Regards croisés et rencontres entre générations

À l'occasion de la **Semaine Bleue** et de ses 75 ans, ce projet propose de belles rencontres entre seniors et enfants autour du partage et de la découverte mutuelle.

Pendant quatre rendez-vous conviviaux, petits et grands apprennent à mieux se connaître, échangent sur leur quotidien et réalisent ensemble un projet commun : des portraits croisés, mêlant une photo et quelques mots pour se présenter.

AU PROGRAMME :

- **Jeudi 17 septembre à 16h30** : goûter de rencontre pour faire connaissance
- **Lundi 21 septembre à 12h** : déjeuner partagé à la cantine avec les enfants
- **Jeudi 1^{er} octobre à 16h30** : création des portraits croisés
- **Jeudi 8 octobre à 16h30** : goûter de clôture et découverte des réalisations

Un projet placé sous le signe de la convivialité, de la rencontre et du plaisir de partager entre générations.

Lieu : école de Pocé-sur-Cisse

Animé par Chloé



LUNDI 19 OCTOBRE ET JEUDI 12 NOVEMBRE

Atelier participatif - La minute du Lien Pocéen : « les seniors ont la parole »

Autour d'un café, nous vous proposons de se réunir pour partager une idée, un souvenir, une recette ou un témoignage. Ces échanges donnent naissance à un court article et une photo publiée dans la newsletter communale. Une façon conviviale de donner la parole aux seniors et de partager avec les habitants.

Horaires : 14h à 15h30

Lieu : salle polyvalente (salle annexe)

Le transport est possible sur inscription (places limitées).



Le transport à la demande est possible sur inscription.



NOVEMBRE-DÉCEMBRE

DANS LA SEMAINE DU 16 AU 20 NOVEMBRE

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'heure de la diffusion ainsi que le nom du film vous seront transmises fin octobre. Merci de signaler à Chloé que vous êtes intéressé.e par cette sortie afin que les informations vous soient transmises.



Lieu : Amboise

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

LUNDI 30 NOVEMBRE ET JEUDI 10 DÉCEMBRE

Atelier intergénérationnel

Venez partager un atelier créatif autour du thème de Noël avec les enfants. Un moment convivial de création et d'échanges pendant le temps périscolaire.

Horaires : 16h30 à 18h

Lieu : école de Pocé-sur-Cisse

Animé par Chloé



Le transport à la demande est possible sur inscription.



VENDREDI 11 DÉCEMBRE

Sortie de Noël

Nous vous proposons une sortie au Château Gaillard à Amboise, décoré aux couleurs de Noël.

Venez découvrir ce lieu chargé d'histoire et profiter de l'ambiance féérique des fêtes de fin d'année.

Horaires de départ : à 13h30 du parking de la salle polyvalente (visite libre à 14h).

Le transport est possible sur inscription (places limitées).

Organisation de covoiturage possible. 



JEUDI 17 DÉCEMBRE

Buffet partagé de Noël

Pour terminer l'année dans une ambiance festive, retrouvons-nous autour d'un buffet convivial. Chacun peut apporter une spécialité de Noël à partager.

Horaires : 12h

Lieu : salle polyvalente

Le transport est possible sur inscription (places limitées).
Organisation du buffet auprès de Chloé



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.*



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire